

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ  
КАДРОВАЯ КОМПАНИЯ MANPOWER  
КЛЕВЕР КОНСАЛТИНГ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО  
РОССИЙСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО  
ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»  
PSI CHI – THE INTERNATIONAL HONOR SOCIETY IN PSYCHOLOGY  
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ, СЕРБИЯ  
УНИВЕРСИТЕТ В БАНЯ ЛУКЕ, БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА  
РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ, АРМЕНИЯ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

---

# **ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Материалы  
IV Международной научно-практической  
конференции**

*Москва, РУДН, 5–7 октября 2023 г.*

**Москва  
Российский университет дружбы народов  
им. Патриса Лумумбы  
2023**

УДК 159.9:616.89:613.86(063)  
ББК -43\*54.1–57.3+88.86  
П75

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

Редакционная коллегия:  
кандидат педагогических наук, доцент *О.Б. Михайлова*;  
кандидат психологических наук *Е.Б. Башкин*

**П75 Приверженность вопросам психического здоровья :**  
материалы IV Международной научно-практической конференции. Москва, РУДН, 5–7 октября 2023 г. / науч. ред. О. Б. Михайлова, М. И. Волк, И. А. Новикова, Е. Б. Башкин. – Москва : РУДН, 2023. – 572 с. : ил.

В сборнике представлены материалы IV Международной научно-практической конференции, которая состоялась в 5–7 октября 2023 г. на кафедре психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов им. П. Лумумбы.

В работе конференции приняли участие более 400 человек, в том числе представителей из 13 стран мира (Сербия, Босния и Герцеговина, Хорватия, Болгария, Белоруссия, Германия, Армения, Казахстан, Киргизия, Молдова, Вьетнам, Эквадор, Китай) и более 15 регионов Российской Федерации (Санкт-Петербург, Новосибирск, Краснодар, Екатеринбург, Ставрополь и т.д.).

Кроме того, свои работы представили начинающие исследователи – студенты и аспиранты зарубежных и российских университетов в виде тезисов и стендовых докладов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Издание предназначено для широкого круга читателей, а также рекомендовано преподавателям высшей школы, аспирантам, студентам и практикующим психологам.

ISBN 978-5-209-12139-8

© Коллектив авторов, 2023  
© Оформление. Российский университет  
дружбы народов, 2023

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Предисловие .....</b>	<b>15</b>
--------------------------	-----------

### **Пленарные доклады**

<b>Башкин Е.Б., Чудина Ю.А., Шляхта Д.А.,</b> Опросник «Драйверы психического здоровья» .....	<b>17</b>
<b>Берберян А.С.</b> Представления личности о своем здоровье: экзистенциально-гуманистический подход.....	<b>26</b>
<b>Болотова А.К.</b> Феномен прокрастинации и время в различных видах профессиональной деятельности.....	<b>31</b>
<b>Водопьянова Н.Е., Густелева А.Н., Журбий О.Е., Столярчук Е.А.</b> Профессиональное выгорание – путь к потере психического здоровья: от теоретических моделей к практике.....	<b>40</b>
<b>Камчыбек уулу М.</b> Результаты факторного анализа самопонимания личности в контексте психологического благополучия (на примере Кыргызстана) .....	<b>45</b>
<b>Кудинов С.И., Кудинов С.С.</b> Гражданско-патриотическое самовыражение современной российской молодежи как основа здоровья нации .....	<b>50</b>
<b>Мацанович Н.</b> Психическое здоровье подростков во время и после пандемии COVID-19.....	<b>57</b>
<b>Михайлова О.Б., Гутвайн Н.</b> Гражданская идентичность как основа социального здоровья молодежи.....	<b>63</b>
<b>Новикова И.А., Башкин Е.Б., Шляхта Д.А., Каменева Г.Н., Рушина М.А., Бжоян Е.А.</b> Приверженность психическому здоровью: проблемы обращения за психологической помощью.....	<b>69</b>

<b>Шева Н.С.</b> Готовы к переменам? Психометрические свойства «Шкалы стадии изменений раннего образования и ухода 2.0» .....	75
---	----

**РАЗДЕЛ I**  
**Духовно-нравственные основы**  
**психического и социального здоровья**  
**личности**

<b>Берберян А.С., Гюльназарян А.А.</b> Взаимосвязь коммуникативных качеств и барьеров в общении у студенческой молодежи.....	80
<b>Берлот П., Клапан Л., Любанчич Ю.</b> Занятие спортом и качество жизни молодежи .....	84
<b>Бабич М.Н., Бабич М.М.</b> Влияние социальных сетей на психическое здоровье детей и молодежи .....	89
<b>Жечева Х.К.</b> Возможности образовательного дизайна для создания условий поддержания и сохранения психического здоровья.....	94
<b>Злокович Я., Томас Л.</b> Педагогические аспекты укрепления психического здоровья детей – взгляд родителей.....	99
<b>Казаренков В.И., Ван Бовэнь.</b> Доверие в межкультурном взаимодействии как условие психологического благополучия студентов .....	104
<b>Левшова А.П.</b> Социально-психологическая служба в колледже. Особенности практической работы педагога-психолога.....	109
<b>Мацанович Н., Хасанбашич Э.</b> Цифровизация общества через призму интернет-насилия .....	114

<b>Михайлова О.Б., Косталес З.А.</b> Роль гражданской идентичности в психологическом благополучии личности в процессе адаптации.....	119
<b>Озова Н.А.</b> Психологическая диагностика осужденных как залог психологического здоровья общества .....	124
<b>Онучина А.В.</b> Изучение уровня сформированности суицидальных намерений подростков с целью предупреждения попыток суицида .....	129
<b>Пилишвили Т.С., Чой Е.А.</b> Практика осознанности как основа развития метанавыков личности (на примере работы с корейскими подростками).....	134
<b>Соколовский М.Л., Банщикова Т.Н., Приходько Д.С.</b> Этнорегиональная специфика субъективного благополучия молодежи: типологический подход.....	139
<b>Степнова Л.А.</b> Психологические запросы студентов в контексте развития их самопреобразующей деятельности.....	144
<b>Сунгурова Н.Л., Васильева В.Т.</b> Особенности психологического благополучия студентов гуманитарного направления.....	148
<b>Сутович Е.И.</b> Психологическое благополучие пользователей системы интернет как направление в подготовке киберпсихологов.....	152
<b>Хо Во Кве Ти, Ле Тхи Ньен.</b> Психическая грамотность студентов вузов в Хошимине.....	156
<b>Чхиквадзе Т.В., Лашенко С.А.</b> Особенности психологического благополучия и удовлетворенности жизнью у студентов .....	164
<b>Чхиквадзе Т.В., Муха А.В.</b> Взаимосвязь характера и копинг-стратегий молодёжи.....	168

**Шейнов В.П., Карпиевич В.А.** Связи проблемного использования смартфона с «Темной триадой», экстернальностью и отношениями с родителями..... 173

## **РАЗДЕЛ II**

### **Проблема психологического благополучия в ситуации неопределенности в профессиональной деятельности**

<b>Башкатов С.А., Гайнуллина С.М.</b> Ложь во благо как фактор психологического благополучия личности ....	178
<b>Ганузин В.М., Ковалева Е.А.</b> Проблема профессионального здоровья учителей в условиях эмоциональной напряженности.....	183
<b>Гришанина А.Н., Столярчук Е.А.</b> Проблемы психологического благополучия в профессиональной деятельности журналистов.....	187
<b>Демидов П.М., Яковлева М.В., Софронова М.Г., Демченко Е.А.</b> Психологический статус мужчин и женщин, проходящих реабилитацию после COVID-19.....	192
<b>Дёмин А.Н., Киреева О.В.</b> Психологическое благополучие личности в условиях неформальной и удалённой занятости.....	197
<b>Ершова Р.В.</b> Доверие к информации в интернете и психологическое благополучие человека .....	203
<b>Илюшина М.И.</b> Ресурсная субъектность и профессиональное выгорание: причина и следствие ....	208
<b>Каменева Г.Н., Галимова Ю.Ф.</b> Копинг – стратегии в условиях профессионального стресса.....	212
<b>Карасева Т.В., Пузырева Н.А.</b> Взаимосвязь профессионального выгорания и психологического здоровья педагога.....	217

<b>Корач И., Николитч М.</b> Влияние качества сложившихся отношений внутри дошкольного учреждения на психическое здоровье сотрудников.....	222
<b>Круглова М.А., Водопьянова Н.Е.</b> Эргономические предикторы синдрома хронической усталости у сотрудников open-space организаций.....	226
<b>Николаева В.В., Лазарева Е.Ю.</b> Эмоциональное выгорание сотрудников библиотеки.....	231
<b>Сарычева Ю.В., Пономаренко И.В., Лазюк И.В., Абрамова Е.Д.</b> Особенности профессиональной идентичности лиц психологической специальности.....	236
<b>Хо Во Кве Ти, До Тхи Оань.</b> Сочувствие к себе у лиц, ухаживающих за детьми с особыми потребностями.....	241
<b>Чхиквадзе Т.В., Балаева С.А.</b> Особенности локуса контроля и копинг-стратегий у сотрудников аэропорта....	249

### **РАЗДЕЛ III**

#### **Ментальное здоровье социума. Психологическая диагностика и поддержание в ситуациях эмоциональной нестабильности**

<b>Акавов А.Н., Корабельникова Е.А., Баранов М.Л.</b> Изучение влияния инсомнии и ее коррекции на эмоциональное состояние пациентов с ограниченными возможностями .....	255
<b>Антонова Е.И., Чудина Ю.А.</b> Факторы нарушения эмоциональной регуляции.....	260
<b>Берберян А.С., Мараули Я.Ю.</b> Взаимосвязь уровня стресса, толерантности к неопределенности и смысложизненных ориентаций у студентов из Армении и Грузии.....	265

<b>Воронцова М.А., Чудина Ю.А. Далова С.Р.</b> Изменения в обработке эмоциональной информации под действием стресса .....	269
<b>Генчев А.Л., Сапунджиев С.И.</b> «Трансинвалидность» новый вызов психическому здоровью общества и возможные последствия.....	274
<b>Григорьева Д.Ю., Хагет Л.</b> Методика психодиагностики отношений в паре в рамках арт-терапии.....	278
<b>Деревянко О.И.</b> Возможности куклотерапии в сохранении профессионального здоровья педагогов.....	283
<b>Ершова Р.В., Фескина Е.Ю.</b> Фаббинг: норма или патология? .....	288
<b>Зовко А., Силян В., Клапан Л.</b> Психическое здоровье и физическая активность.....	293
<b>Золотарева А.А.</b> Соматизация, недоверие медицине и обращение к ресурсам здравоохранения: опыт пандемии COVID-19.....	299
<b>Кузина П.А., Цюхай Е.И.</b> Управление эмоциональными переживаниями в трудных ситуациях студентами с модификациями тела.....	304
<b>Томас Л., Надаревич Н.</b> Распространенность подростковой беременности и роль школы и семьи.....	309
<b>Францева К.А., Волк М.И.</b> Влияние арт-терапии на эмоционально-чувственную сферу как способ снижения уровня тревоги и разрешения внутреннего конфликта.....	314
<b>Храпунова К.Н.</b> Арт-терапевтическая техника в половом воспитании девушек подростков.....	319
<b>Шейнов В.П., Девицын А.С.</b> Короткая версия опросника макиавеллизма: надежность, валидность, факторная структура.....	323



Шулякоуская К., Хаеt Л. Упражнения Игнатия Лойолы как основа системной методики психотерапевтической прогулки..... 328

#### **РАЗДЕЛ IV**

### **Проблемы диагностики и сохранения психического здоровья и психологического благополучия в образовательной среде**

<b>Башкин Е.Б., Шляхта Д.А., Келарева И.В.</b> Взаимосвязь психологического благополучия с социальным и эмоциональным интеллектом у студентов.....	333
<b>Бошнич М., Милинкович Я.</b> Причины и последствия кибербуллинга.....	339
<b>Грибоедова О.И.</b> Особенности знаний о себе у подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия .....	344
<b>Григорьева Е.В.</b> Стрессоустойчивость студентов вуза с разным уровнем психологического благополучия.....	349
<b>Джабиева М.Х., Ермаков Д.С.,</b> Опыт персонализации образования в высших учебных заведениях через призму цифровизации (очно).....	353
<b>Ершова Р.В., Разина А.В.</b> Взаимосвязь степени увлеченности интернетом и психологического благополучия личности среди студентов-психологов.....	358
<b>Жечева Х.К.</b> Формирование аспектов психологического благополучия на занятиях в условиях учебного эксперимента.....	362
<b>Кулькова В.В.</b> Особенности проявления школьной тревожности у подростков, обучающихся в образовательных учреждениях разного типа.....	367

<b>Лазич Л., Трумич Р.</b> Цифровая безопасность в школах.....	371
<b>Мурадян А.Р., Карапетян И.</b> Уровень субъективного контроля, тревожность, копинг-стратегии и личностные факторы принятия решений у студентов вузов в экзаменационный период.....	376
<b>Рудыхина О.В.</b> Цифровые компетенции и когнитивные особенности цифрового поколения .....	381
<b>Сарычева Ю.В., Пономаренко И.В., Лазюк И.В., Усова Е.А.</b> Психологическое сопровождение студентов медицинского вуза в процессе формирования коммуникативной компетентности.....	385
<b>Степанова А.К.</b> Формирование умений иноязычной письменной речи учащихся старших классов с учётом индивидуального профиля латеральной организации.....	390
<b>Союзбек кызы Гулгакы.</b> Цифровая этика в высшем образовании: вызовы и перспективы цифровой эпохи.....	394
<b>Сунгурова Н.Л., Акимкина Ю.Е.</b> Роль цифровой компетенции в психологическом благополучии студентов .....	399
<b>Томас Л., Зовко А.</b> Продвижение и развитие цифровых компетенций в образовании взрослых (пример республики Хорватия).....	404
<b>Шабас С.Г.</b> Цифровая гигиена как фактор психического здоровья и психологического благополучия в дошкольном возрасте.....	409

**РАЗДЕЛ V**  
**Оказание экстренной и кризисной**  
**психологической помощи:**  
**технологии и методы**

- Барабанов Р.Е., Бугоркова М.П.** Реабилитация и абилитация детей раннего возраста (в условиях центра содействия семейному воспитанию «Центральный»)..... 414
- Башкин Е.Б., Агафонов М.С., Бжоян Е.А.** Результаты исследования в рамках проекта «Облако здоровья» ..... 418
- Головина М.К.** Особенности психологического благополучия опекунов и попечителей несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей..... 424
- Ермолаева А.В.** Возрастно-психологические особенности переживания детьми травматического стресса..... 428
- Колобова С.В.** Оказание экстренной и кризисной помощи студентам в Донецкой народной республике..... 432
- Лаптева А.В.** Психическое здоровье ребенка при производстве судебной психологической экспертизы по семейным спорам, связанным с воспитанием детей..... 437
- Ульянина О.А., Вихристюк О.В.** Комплексный подход в сопровождении детей, пострадавших в результате военных действий..... 440
- Чеканова А.В.** Технология и техники психологического сопровождения обучающихся при проблеме потери родителей..... 445

## **РАЗДЕЛ VI**

### **Будущее психологии. Перспективные исследования молодых ученых**

<b>Аветисян Л.А.</b> Особенности тревожности, жизнестойкости и копинг-стратегий армянских студентов в условиях блокады.....	450
<b>Агафонов М.С.</b> Рефлексивность в контексте проблемы инфантильности и зрелости личности.....	453
<b>Батырова З.К.</b> Взаимосвязь социального и эмоционального интеллекта у российских студентов.....	456
<b>Батыршина К.Р.</b> Психодинамический подход к рассмотрению феномена стыда.....	458
<b>Бычкова П.А.</b> Гендерные особенности отношения студентов к цифровым образовательным технологиям.....	461
<b>Гириева М.М.</b> Взаимосвязь эмоционального выгорания и жизнестойкости у студентов медицинских университетов.....	464
<b>Гирина А.С.</b> Личностные характеристики и поведение студентов в сексуальных отношениях.....	468
<b>Демин А.Д.</b> Развитие аутопсихологической компетенции подростков, как способ поддержания и сохранения психического здоровья.....	471
<b>Джафарова Т.Д.</b> Взаимосвязь психологического благополучия с эмпатией и агрессией у студентов.....	474
<b>Дунаева А.Д.</b> Взаимосвязь эмпатии и стилей поведения в конфликтной ситуации.....	477
<b>Климов А.Ю.</b> Агрессия у младших школьников (анализ кейса).....	480
<b>Комиссарова О.А.</b> Арт-терапия как метод диагностики и психологической реабилитации подростков с химической зависимостью.....	482

<b>Коник М.Р.</b> Баланс работы и личной жизни сотрудников правоохранительных органов.....	485
<b>Корж А.И.</b> Роль эмоционального интеллекта в психическом здоровье личности в различные возрастные периоды.....	488
<b>Кравцова С.В.</b> Особенности проявления стресса и психологического благополучия у педагогов мужского и женского пола.....	491
<b>Леонович О.О.</b> Проблема изучения психологического благополучия у детей.....	494
<b>Лебединская Д.С.</b> Самосознание как высшая психическая функция: подходы к изучению.....	496
<b>Ли Цзи.</b> Основные психолого-педагогические методы поддержания психического здоровья у студентов в Китае.....	499
<b>Медведева И.А.</b> Ответственность и гиперответственность в контексте психологического здоровья личности.....	503
<b>Мельникова Т.С.</b> Взаимосвязь показателей IQ и EQ у студентов-психологов младших курсов.....	506
<b>Микула Ю.Н.</b> Особенности проявления стрессоустойчивости спортсменов – подростков, занимающихся тхэквондо.....	508
<b>Мкрдumян М.С.</b> Характеристика эмпатии и ее особенностей у студенческой молодежи.....	512
<b>Мосинян-Майер В.А.</b> Стрессоустойчивость преподавателей высшей школы в контексте инновационных реформ.....	515
<b>Москаленко А.А.</b> Специфика связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников.....	519
<b>Набиева З.Б.</b> Субъективное переживание одиночества как фактор психологического здоровья студентов.....	522

<b>Пихновский В.В., Финагина А.В.</b> Работа психологической службы в системе образования через призму цифровизации современного общества.....	526
<b>Стреха Ю.В.</b> Половозрастные особенности отношения к жизни и смерти у молодежи.....	529
<b>Тамаров Л.И.</b> Цифровые травмы: ментальное здоровье социума и психологическая поддержка в интернет-виктимности.....	532
<b>Яковлева В.Е.</b> Индивидуальные особенности проявления стратегий конфликтного поведения студентов.....	535
<b>Янь Япин.</b> Значение формирования психического здоровья китайских подростков в современном мире.....	537
 <b>Стендовые доклады.</b>	
<b>Список участников и тем докладов .....</b>	541
 <b>Сведения об авторах .....</b>	550

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

На протяжении четырех лет научно-практический форум «Приверженность вопросам психического здоровья» объединяет профессионалов в разных отраслях наук для решения актуальных вопросов, связанных с технологиями диагностики, психокоррекции и поддержания социального и ментального здоровья человека в различные возрастные периоды его развития.

Соорганизаторами конференции выступили: Общероссийская общественная организация «Лига здоровья наций», Кадровая компания MANPOWER, Клевер Консалтинг, Психологический институт РАО, Российское психологическое общество, Федерация психологов образования России, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», PsiChi – The International Honor Society in Psychology, Институт педагогических исследований Республики Сербия (Белград, Сербия), Университет в Бانيا Луке (Босния и Герцеговина), Российско-Армянский (Славянский) университет (Ереван, Армения), Казахский национальный университет им. аль-Фараби (Алматы, Казахстан).

В формате уникальной международной научно-практической площадки были представлены разнообразные формы интерактивных вариантов профессионального общения: пленарные, секционные и стендовые доклады, международный Арт-фестиваль с разнообразным форматом мастер-классов, программа повышения квалификации «Современные технологии обеспечения психического здоровья и психологического благополучия». Отличительной особенностью конференции было большое количество участников среди молодых ученых. В различных направлениях форума приняли участие

более 150 студентов и аспирантов. Всего в работе конференции приняло участие более 400 участников (студенты, аспиранты, психологи-практики, профессорско-преподавательский корпус университетов и научно-исследовательских институтов). Представлены в различном формате (очно и онлайн) всего 163 доклада на пленарном заседании, в рамках работы секций и стендовых докладов. В данном сборнике опубликованы работы известных и начинающих ученых, а так же ведущих зарубежных и российских специалистов-практиков.

Кафедра с психологии и педагогики выражает искреннюю благодарность организаторам конференции, спикерам пленарного заседания, участникам секций, молодым ученым, выступившим со своими докладами в различных форматах.

***Оргкомитет конференции***



---

## ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

---

### ОПРОСНИК «ДРАЙВЕРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

*Е.Б. Башкин, Ю.А. Чудина, Д.А. Шляхта,  
Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Приводится описание начального этапа апробации опросника «Драйверы психического здоровья» на примере студенческой выборки. Показано, что опросник позволяет определить наличие общей психологической компетентности сохранения психического здоровья.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, общая психологическая компетентность, сохранение психического здоровья, саморегуляция, управление временем, управление социальным окружением, управление целями деятельности

### MENTAL HEALTH DRIVERS QUESTIONNAIRE

*E.B. Bashkin, Yu.A. Chudina, D.A. Shlyakhta  
Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The description of the initial stage of approbation of the questionnaire “Drivers of mental health” is given on the example of a student sample. It is shown that the questionnaire makes it possible to determine the presence of general psychological competence to preserve mental health.

**Keywords:** mental health, general psychological competence, preserve mental health, self-regulation, time management, social environment management, management of activity goals

Проблема сохранения психического здоровья в современных условиях трудовой деятельности стоит достаточно остро. В настоящее время отмечается постоянный рост числа сотрудников, испытывающих ухудшение психического здоровья на

работе, среди них почти 15 % уже страдают психическими расстройствами [7].

Физиологические и психологические механизмы поддержания психического здоровья закладываются в раннем детстве и формируются в процессе жизни и освоения основных видов деятельности [3]. Психическое здоровье в определенном возрасте характеризуется успешностью соответствующей ведущей деятельности, в процессе формирования которой происходит становление психологических и психофизиологических характеристик индивида. Это подтверждают данные экспериментальных исследований психического здоровья студентов, высокий уровень которого обеспечивается за счет произвольной регуляции их учебной активности [2]. Известно также, что нормальный переход на следующий уровень развития личности обеспечивается за счет сформированности психофизиологических характеристик предыдущего уровня. Согласно этим представлениям умение работника сохранять психическое здоровье на работе должно обеспечиваться за счет общей психологической компетентности (ОПК), приобретаемой в процессе учебной деятельности в учебном заведении вместе с формированием профессиональных компетенций [1].

Формирование ОПК происходит путем приобретения психологических компетенций, являющихся ключевыми для успешной реализации трудовой деятельности большинства современных профессий [5]. Среди множества компетенций можно выделить те, которые являются необходимыми и достаточными для поддержания психического здоровья на работе [6]. Согласно этим представлениям в состав ОПК нами были включены три следующие базовые компетенции: управление временем, управление социальным окружением и управление целями деятельности.

В рамках реализации Инициативной темы № 051324-0-000 «Разработка и апробация технологии профилактики и поддержания психического здоровья молодежи» сотрудниками

кафедры психологии и педагогики РУДН разрабатывается технология формирования ОПК, включающая создание инструментов для мониторинга и развития базовых психологических компетенций. Начальный этап исследования был посвящен созданию опросника «Драйверы психического здоровья» (ДПЗ), авторы: Башкин Е.Б., Чудина Ю.А., Шляхта Д.А. Этот опросник позволяет определить уровень развития ОПК и составляющих его компетенций. В данной работе проведена первичная апробация опросника, и показана возможность его использования для определения ОПК.

Опросник «Драйверы психического здоровья» включает 33 вопроса, ответы на которые формируются по 7-балльной шкале Ликерта. Вопросы группируются в три шкалы, соответствующие трем базовым компетенциям: шкала управления временем (УВ), шкала управления социальным окружением (УСО) и шкала управления целями (УЦ). Апробация опросника «Драйверы психического здоровья» проводилась на группе из 144 студентов-психологов РУДН младших курсов в возрасте от 18-25 лет (средний возраст 20 лет).

Подтверждение структуры опросника «Драйверы психического здоровья» основывалось на результатах конфирматорного факторного анализа (КФА).

Проверка внутренней согласованности шкал проводилась на основе коэффициента  $\alpha$ -Кронбаха и  $\omega$ -Макдональда.

Проверка конструктивной валидности осуществлялась с помощью шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), методики «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой, шкалы определения уровня депрессии В. Зунга (адаптация Т.Н. Балашовой), шкалы субъективного благополучия, теста жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и опросника VF12 [4].

**Структура опросника.** С помощью КФА проверяли трехфакторную модель опросника (табл. 1).

Таблица 1

**Описание трехфакторной модели опросника  
«Драйверы психического здоровья»**

<i>Модель</i>	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>SRMR</i>	<i>RMSEA</i>	<i>CFI</i>
Трех-факторная	1012	492	<0.001	0.087	0.086	0.746

Примечание:  $\chi^2$  – критерий хи-квадрат, *df* – количество степеней свободы, *p* – вероятность, *SRMR* – стандартизированная среднеквадратичная ошибка, *RMSEA* – среднеквадратичная ошибка приближения, *CFI* – сравнительный индекс соответствия.

Результаты КФА подтверждают наше предположение о трехфакторной структуре опросника «Драйверы психического здоровья». Данные в табл. 1 также указывают на то, что выбранная модель требует дальнейшей доработки.

**Внутренняя согласованность шкал опросника.** Внутренняя согласованность шкал проверялась с помощью коэффициентов  $\alpha$ -Кронбаха и  $\omega$ -Макдональда, а согласованность между шкалами определялась на основе анализа коэффициентов корреляции Спирмена (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели внутренней согласованности для шкал  
и всего опросника «Драйверы психического здоровья»**

<i>№</i>	<i>Шкалы</i>	<i>УВ</i>	<i>УСО</i>	<i>УЦ</i>	<i>ДПЗ</i>	$\alpha$	$\omega$
1.	УВ	-	0,433*	0,469*	0,664*	0.683	0.709
2.	УСО		-	0,538*	0,883*	0.857	0.875
3.	УЦ			-	0,815*	0.876	0.887
4.	ДПЗ				-	0.905	0.913

Примечание: \* – уровень значимости ниже 0.01

Было выявлено, что каждая шкала обладает удовлетворительной согласованностью, так как почти все значения  $\alpha$  и  $\omega$  больше 0.7, исключение составила шкала УВ, по которой значение  $\alpha$  оказалось недостаточным, что требует дополнительного анализа вопросов этой шкалы. В целом опросник «Драйверы психического здоровья» обладает высокой

согласованностью, так как все шкалы имеют значимые корреляции между собой и с опросником в целом (см. табл. 2).

**Конструктивная валидность.** Выбор методик для проверки конструктивной валидности был основан на понимании сохранения психического здоровья как поддержания состояния, характеризующегося низкой тревожностью и низкой депрессией, высоким субъективным благополучием и жизнестойкостью, высокой саморегуляцией поведения.

Проверка конструктивной валидности осуществлялась путем вычисления коэффициентов корреляции Спирмена. Получили, что шкалы опросника имеют значимые прямые и обратные связи с большинством шкал выбранных методик (табл. 3). Исключение составила шкала *самостоятельности* в методике ССП, не имеющая связей со всеми шкалами опросника «Драйверы психического здоровья», и шкала *планирование ССП*, которая не показала связей со шкалой *управление социальным окружением* опросника ДПЗ.

**Дискриминативность пунктов.** Дискриминативность вопросов определяли на основе коэффициента корреляции каждого вопроса с итоговым баллом соответствующей шкалы. Практически все полученные коэффициенты (за исключением одного вопроса по шкале УЦ) были высокими с уровнем значимости менее 0.009.

**Критериальная валидность.** Критериальная валидность проверялась по отдельным шкалам опросника. Шкала *управление временем* имеет достоверные связи с опросником персональной компетенции во времени ( $r=0.399$ ,  $p<0.001$ ) и шкалой опросника ВFI2 *добросовестность* ( $r=0.455$ ,  $p<0.001$ ).

Таблица 3

**Коэффициенты корреляции Спирмена между шкалами опросника  
«Драйверы психического здоровья» и шкалами методик,  
использованных для подтверждения конструктивной валидности**

№	Шкалы методик	Шкалы опросника ДПЗ			ДПЗ
		УВ	УСО	УЦ	
1.	Реактивная тревожность	-0.438*	-0.475*	-0.394*	-0.537*
2.	Личностная тревожность	-0.438*	-0.450*	-0.468*	-0.561*
3.	Уровень депрессии	-0.565*	-0.544*	-0.588*	-0.688*
4.	СР Планирование	0.241*	0.034	0.224*	0.178*
5.	СР Моделирование	0.523*	0.468*	0.491*	0.595*
6.	СР Программирование	0.355*	0.194*	0.331*	0.340*
7.	СР Оценивание результатов	0.363*	0.374*	0.421*	0.475*
8.	СР Гибкость	0.263*	0.407*	0.460*	0.495*
9.	СР Самостоятельность	-0.118	-0.051	-0.079	-0.085
10.	Саморегуляция (СР)	0.530*	0.442*	0.581*	0.629*
11.	Субъективное благополучие	0.554*	0.562*	0.541*	0.673*
12.	ЖС Вовлеченность	0.442*	0.579*	0.573*	0.679*
13.	ЖС Контроль	0.414*	0.409*	0.650*	0.604*
14.	ЖС Принятие риска	0.378*	0.474*	0.572*	0.594*
15.	Жизнестойкость (ЖС)	0.451*	0.529*	0.649*	0.684*

Примечание: \* – уровень значимости ниже 0.01

Шкала *управление социальным окружением* имеет достоверные прямые взаимосвязи со шкалами ВФИ2 *экстраверсия* ( $r=0.546$ ,  $p<0.001$ ), *доброжелательность* ( $r=0.352$ ,  $p<0.001$ ) и достоверные обратные связи со шкалой ВФИ2 *нейротизм* ( $r=-0.328$ ,  $p<0.001$ ).

Шкала *управление целями* имеет достоверные взаимосвязи со всеми шкалами теста жизнестойкости С.Мадди: со шкалой *вовлеченность* ( $r=0.573$ ,  $p<0.001$ ), шкалой *контроль* ( $r=0.650$ ,  $p<0.001$ ) и шкалой *принятие риска* ( $r=0.572$ ,  $p<0.001$ ).

На основе проведенного анализа можно говорить о том, что опросник «Драйверы психического здоровья» обладает удовлетворительными психометрическими показателями, что позволяет использовать его для диагностики базовых психологических компетенций в составе ОПК сохранения психического здоровья.

### **Текст опросника «Драйверы психического здоровья»**

1. Я с оптимизмом смотрю в будущее.
2. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день.
3. Если бы у меня была возможность, я бы прожил свою жизнь иначе.
4. Я уделяю достаточно времени своему психическому здоровью.
5. Я принимаю решения под влиянием момента.
6. Я не думаю о завтрашнем дне, живу "здесь и сейчас".
7. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.
8. Я умею планировать свои дела и жизнь.
9. Я постоянно опаздываю на важные для меня мероприятия.
10. Я люблю общаться с людьми.
11. От общения с людьми я заряжаюсь энергией и позитивом.
12. Общение для меня – источник радости.
13. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.
14. Я чувствую себя тревожно без общения с людьми.
15. Я управляю отношения с людьми и получаю энергию от взаимодействия.
16. У меня много друзей.
17. В отношениях с людьми я всегда честен и открыто делюсь информацией.
18. Я обсуждаю с людьми свое психическое здоровье.
19. Я доволен своими отношениями с другими людьми.

20. В целом люди ко мне относятся хорошо.  
 21. Я умею поднимать людям настроение.  
 22. Я стараюсь улучшать отношения с другими людьми.  
 23. Я получаю поддержку от других людей, когда что-то идет не так.  
 24. Я понимаю, что и когда хочу достичь в своей жизни.  
 25. Мои текущие цели мотивируют меня.  
 26. У меня нет четкого понимания, что я хочу от жизни.  
 27. Я плыву по течению и не ставлю четких целей в жизни.  
 28. У меня есть цели и четкие планы по их достижению.  
 29. Я – амбициозный человек.  
 30. У меня есть мечта.  
 31. Я легко увлекаюсь процессом, могу потерять результат из виду.  
 32. Я проявляю настойчивость и упорство в достижении стоящих передо мной целей.  
 33. Я делаю все, чтобы достигать своих целей.

### Шкала ответов:

- 1 – Полностью не согласен  
 2 – Не согласен  
 3 – Скорее не согласен, чем согласен  
 4 – Нечто среднее  
 5 – Скорее согласен, чем не согласен  
 6 – Согласен  
 7 – Полностью согласен

### Обработка результатов:

Обратные вопросы: 3, 5, 6, 9, 27 и 31, для которых исходные баллы необходимо перевести в значения от 7 до 1:

Прямой вопрос:	1	2	3	4	5	6	7
Обратный вопрос:	7	6	5	4	3	2	1



Полученные баллы с учетом прямых и обратных вопросов суммируются по следующим шкалам:

<b>Шкала</b>	<b>Вопросы</b>
Управление временем (УВ)	с 1 по 9
Управление социальным окружением (УО)	с 10 по 23
Управление целями (УЦ)	с 24 по 33
Драйверы психического здоровья (ДПЗ)	с 1 по 33

### **Литература**

1. Базаров Т.Ю., Ерофеев А.К., Шмелев А.Г. Коллективное определение понятия «компетенции»: попытка извлечения смысловых тенденций из размытого экспертного знания // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. психология. 2014. № 1. С. 87–102.

2. Волочков А.А. Психологическое здоровье и личность студента // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2014. С. 57–68.

3. Иванова С.С., Стафеева А.В. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения // Фундаментальные исследования. 2014. № 11–12. С. 2729–2733.

4. Калугин А.Ю., Щебетенко С.А., Мишкевич А.М., Сото К.ДЖ., Джон О.П. Психометрика русскоязычной версии Big Five Inventory-2 // Психология Журнал Высшей школы экономики. 2021. № 18 С.7–33. DOI: 10.17323/1813-8918-2021-1-7-33

5. Лайл М. Спенсер-мл. и Сайн М. Спенсер. Компетенции на работе / пер. с англ. М.: НИРО, 2005. 384 с.

6. Чаран Р., Дроттер С., Ноэл Дж. Кадровый эскалатор: нанять или воспитать лидера? М.: РИА «Стандарты и качество», 2009. 216 с.

7. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2022.

# ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД<sup>1</sup>

*А.С. Берберян*

*Российско-Армянский (Славянский) университет,  
Ереван, Армения*

**Аннотация.** Цель работы: исследование взаимосвязи между шкалой экзистенции, локусом контроля и отношением к своему здоровью у молодежи. Результаты исследования свидетельствуют о том, что существуют корреляции между субшкалами экзистенции, локусом контроля и отношением к своему здоровью у молодых людей.

**Ключевые слова:** представления личности о своем здоровье, экзистенция, локус контроля, студенческая молодежь

## REPRESENTATIONS ON HEALTH: EXISTENTIAL-HUMANISTIC APPROACH

*A.S. Berberyan*

*Russian-Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia*

**Abstract.** Purpose of the work: to study the relationship between the scale of existence, the locus of control and the representations on one's health among young people. The results of the empirical study indicate that there is correlations between the subscales of existence, the locus of control and attitudes towards representations on one's health in young people.

**Keywords:** representations on health, existence, locus of control, student youth

**Актуальность.** В условиях современных нестабильных социально-экономических условий одним из важнейших вопросов является сохранение психического здоровья. Студенты являются важным интеллектуальным потенциалом

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке Комитета по науке РА в рамках научного проекта № 10-2/21Т-03.

современного общества, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности и особенности психических процессов и состояний каждого студента [4], в том числе и их отношение к собственному здоровью. О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов отмечают: «Забота студентов о собственном здоровье определяется не только внешними воздействиями (семья, образовательное учреждение, друзья и т.д.) и объективными показателями состояния организма, но и отношением к своему здоровью, как социокультурному феномену, механизму совершенствования здоровья на уровне индивида, группы и общества» [2].

Главным аспектом развития научных знаний этой сферы является разработка тех личностных подходов, которые связаны с проблемами психологической защиты человека на протяжении его жизни. «В настоящее время все большее значение приобретают психологические исследования основ здоровья, так как именно психологическая наука может обеспечить новыми данными и технологиями системы оздоровления личности» [3; 5]. Очень важно установить реальное отношение к здоровью с точки зрения той ценности, которая будет считаться значимой для общества. В наши дни здоровье приобретает особую значимость не только в соотношении здоровье – болезнь, или же в качестве сохранения возможности своей действенности, но и как такой личностный компонент, который считается необходимым и обеспечивает личную репрезентацию человека в обществе. Здоровье как особая форма проявления природной сущности человека приобретает практическую всесторонность. Именно эти положения требуют формировать понятие «отношение к здоровью», представления о своем здоровье.

Отношение к здоровью определяется объективными обстоятельствами, движущими силами деятельности и поведением личности [1]. Данное понятие выражается в действиях, поступках, переживаниях и вербально реализуемых суждениях людей, их представлениях о своем психическом здоровье

в соответствии тех факторов, которые отражают экзистенциальное отношение к жизни, локус контроля и субъективные мнения.

**Цель работы:** исследование взаимосвязи экзистенциальной исполненности, локуса контроля и отношения к своему здоровью у студентов.

**Гипотезой** исследования являлось предположение о том, что существует корреляция между экзистенциальной исполненностью и локусом контроля, а также между экзистенциальной исполненностью и положительным отношением к своему здоровью у молодых людей.

В качестве **методологической основы** выступали концепции по изучению психологии молодежи таких ученых, как Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Э. Эриксон, В. Франкл, А. Лэнгле, У. Джемс, Д. Роттер и др.

**Методы исследования:** анкетирование, тестирование, в том числе такие методики, как Шкала экзистенции (ШЭ) А.Лэнгле, опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж.Роттера, авторский опросник.

**Шкала экзистенции (ШЭ)** является одним из психометрических инструментов, которая разработана на базе положений экзистенциально-аналитической теории А.Лэнгле. Тест выявляет результаты экзистенциальной исполненности в ракурсе субъективно ощущаемых респондентом. По выраженности экзистенциальной исполненности можно судить об осмысленности жизни человеком, о том, насколько человек находится во внутреннем согласии с самим собой, соответствуют ли его интересам и потребностям принимаемые им решения и поступки, сумеет ли он привнести в жизнь что-либо новое, позитивное в жизнь.

**Опросник уровня субъективного контроля (УСК)** Дж. Роттера состоит из 44 пунктов, которые образуют семь шкал. В исследовании использовались результаты шкал общей интернальности (ИО), интернальности в области

производственных отношений (ИП) и интернальности в отношении здоровья и болезни (ИЗ).

Для изучения особенностей отношения к своему здоровью у молодежи использовался авторский опросник *«Отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни»*. Опросник состоял из 10 вопросов, которые были распределены по четырем шкалам: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческой.

**Выборка:** 59 студентов различных курсов и направлений бакалавриата и магистратуры (30 девушек и 29 юношей).

**Результаты эмпирического исследования.** По результатам авторской анкеты получены следующие ответы:

1. Эмоциональная шкала. На вопрос: «Заботитесь ли Вы о своем здоровье?»: 31 % ответили утвердительно, 47 % – затруднились ответить, остальные – 22 % – отрицательно.

2. Ценностно-мотивационная шкала. На вопрос: «Желали бы Вы больше времени уделять своему здоровью?» ответы распределились следующим образом: положительно ответили 68 %, затруднились ответить 29 %, лишь 3 % дали отрицательные ответы. Из числа опрошенных в регулярном занятии спортом признались лишь 27 %, из которых 12 % занимаются спортом ради удовольствия, а 15 % – желают хорошо выглядеть, 43 % респондентов признаются в лени, 8 % не любят заниматься спортом, а 22 % не успевают из-за своей загруженности. Но вредной привычкой они не считают нарушение режима: 59 % спят менее 8 часов, 37 % стремятся к здоровому образу жизни, однако 22 % респондентов не задумывались об этом. Причины. В качестве причин они называют загруженность, нехватку свободного времени, лень и неумение правильно составить режим дня.

3. Когнитивная шкала (осведомленность). 41,3 % считают, что здоровый образ жизни – это отсутствие вредных привычек (употребление алкоголя, сигарет и энергетических напитков, переедание и т.п.), 33 % считают важнейший аспект здорового образа жизни – занятия спортом 27 % считают, что

здоровый образ жизни – это правильное сбалансированное питание. 9,7 % респондентов полагают, что здоровый образ жизни – соблюдение правильного режима дня.

4. Поведенческая шкала. В ходе опроса 23 % признались, что часто употребляют алкоголь, 31 % из опрошенных курят, 44 % респондентов отметили, что у них нет вредных привычек.

Корреляционный анализ выявил, что корреляция между экзистенциальной исполненностью и интернальным локусом контроля составляет 0,49, между экзистенциальной исполненностью и экстернальным локусом контроля составляет 0,24, и между экзистенциальной исполненностью и положительным отношением к своему здоровью у молодых людей – 0,56. Таким образом, гипотеза исследования получила частичное подтверждение.

Очевидно, что у студентов происходит формирование реального представления о здоровье как благополучном существовании, поэтому рекомендуется создать социально-психологическую программу, направленную на развитие мотивации к соблюдению здорового образа жизни и в целом восприятия здорового образа жизни как жизненной, экзистенциальной ценности.

### Литература

1. *Березовская Р.А.* Отношение к здоровью // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. С. 214–244.
2. *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Здоровье как предмет междисциплинарного исследования: подходы и проблемы // Прикладная психология. 2001. №5. С 65-80.
3. *Конечный Р., Боухал М.* Психология в медицине. Прага, 1983.
4. *Berberyan A.S., & Berberyan H.B.* Psychological characteristics of the value orientation system of Armenians in title ethnos and Russian diaspora // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2019. Vol. 7, no. 2. P. 11–17.
5. *Kasl S.* Psychological Medicine. 1980.

# ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А.К. Болотова*

*Национальный исследовательский университет  
Высшая школа экономики (НИУ ВШЭ), Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается область изучения психологии времени сквозь призму одной из проблем, крайне актуальной, но до сих пор малоизученной: представление об откладывании дел во времени в профессиональной деятельности или прокрастинация. Дана ретроспектива исследований феномена прокрастинации с позиции зарубежных и отечественных психологов. Раскрывается природа прокрастинации, ее виды и компоненты, а также последствия в структурировании различных видов деятельности.

**Ключевые слова:** прокрастинация, прокрастинатор, виды прокрастинации, предикторы прокрастинации, последствия прокрастинации

## THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN VARIOUS TYPES OF PROFESSIONAL ACTIVITIES

*A.K. Bolotova*

*National Research University Higher School of Economics,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the study area of the psychology of time through the prism of one of the issues is extremely important but still poorly understood: the idea of putting things in time or procrastination. Given the retrospective research of a phenomenon of procrastination from the position of foreign and domestic psychologists. Reveals the nature of procrastination, its types and components, as well as predictors and consequences.

**Keywords:** procrastination, procrastinator, procrastination, predictors of procrastination, the consequences of procrastination

Для современной психологической науки и практики крайне актуальна и многоаспектна проблема времени. Временная детерминация в становлении и развитии личности выступает как неотъемлемый элемент структуры личности и ее

самосознания в процессе профессиональной деятельности как показатель «человека развивающегося» (В.П. Зинченко, 1994) 8]. Вместе с тем, проблема времени остается одним из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности, ее самоорганизации в социуме [2]. При всё растущем внимании и интересе к данной проблеме в зарубежной и отечественной литературе, время, в основном, изучается в контексте социальной интеграции. В качестве самостоятельной темы проблема времени в зарубежной психологии стала разрабатываться только с середины 1980-х годов (McGrath, Kelly, 1986; *The Social Psychology of Time*, 1988). В социальной психологии изучаются временные перспективы и временная ориентация личности (А.Холл, 1990; Ф. Зимбардо, 2010). Исследуется ряд социально-психологических аспектов восприятия, переживания и организации времени в ситуациях социальной нестабильности (А.К. Болотова, 2007; Т.А. Нестик, 2011). При этом не менее важным остается такой аспект изучения времени, как откладывание во времени исполнения различных видов деятельности: трудовой, учебной, организационной, что сегодня рассматривается, как прокрастинация.

Сегодня достаточно широко ведутся исследования, посвященные изучению феномена прокрастинации, то есть откладыванию дел во времени на неопределенный срок. Сам термин «прокрастинация» был введен в научный оборот П. Рингенбахом (1977), который он описал в своей книге «Прокрастинация в жизни человека». Тогда же вышла в свет и книга «Преодоление прокрастинации» А. Эллиса и В. Кнауца (Ellis, Knaus, 1977). В середине 1980-х годов, западными психологами был произведен научно-академический анализ явления прокрастинации (Solomon, 1984; С.Н. Лэй, 1986; Rothblum, Solomon, 1986]. Также на западе были разработаны и многочисленные методики, направленные на изучение феномена прокрастинации (Aitken, 1982; С.Н. Лэй, 1986; McCown, 1987; Tuckman, 1991).



Большое научное значение произвела и книга «Прокрастинация: теория, исследования, совладание», написанная зарубежными специалистами (Ferrari, Johnson, McCown, 1995) Для отечественной же психологии данный термин является относительно новым и начал изучаться только в последние 20 лет и остается мало исследованным.

В западной психологической литературе, где началось изучение феномена прокрастинации, как личностной характеристики, авторами отмечается ее негативное воздействие на успешность выполнения деятельности (С.Н. Lay, 1997; М. Akinsol, А. Tella, 2007) Негативные последствия прокрастинации проявляются не только в снижении успешности и продуктивности деятельности, но и в острых эмоциональных переживаниях, вызванных собственным неуспехом, чувством вины, неудовлетворенностью результатами своей деятельности.

Сам термин «прокрастинация» (от англ. procrastination – задержка, откладывание; от лат. procrastinus – на завтра) в психологической науке обозначает склонность человека к постоянному промедлению, отлыниванию, откладыванию дел на потом. Зачастую психологи расценивают прокрастинацию, как «иррациональную задержку», препятствующую успешной деятельности. При этом, как подчеркивает К. Лэй (С.Н. Lay, 1986), субъект концентрирует свое внимание на чем угодно, лишь бы не заниматься основным делом [41]. Однако в научной психологической литературе до сих пор нет единого определения термину «прокрастинация». Так, канадский психолог П. Стил (Р. Steel, 2007) понимает прокрастинацию, как добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки.

Данную точку зрения также разделяет и К. Лэй (С.Н. Lay, 1986), который говорит о том, что прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных

действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности.

Первая классификация видов прокрастинации была предложена Н. Милграммом в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моврером (N. Milgram, G. Vatori, D. Mowrer, 1993), которые выделяют 5 основных видов прокрастинации:

1. *Бытовая или ежедневная прокрастинация;*
2. *Прокрастинация в принятии решений;*
3. *Невротическая прокрастинация, семьи и т.п.);*
4. *Компульсивная прокрастинация;*

5. *Академическая прокрастинация*, которая проявляется в откладывании выполнения учебных заданий и задач, в откладывании подготовки к зачетам и экзаменам.

Выделяют три основных характеристики, лежащих в основе прокрастинации: иррациональные убеждения, заниженная самооценка, неспособность самостоятельно принимать решения.

Свое определение прокрастинации, как эмоционального расстройства, причины которого лежат в иррациональном мышлении, дали Эллис и Кнаус (Ellis, Knaus, 1977) это зачастую приводит к тому, что прокрастинаторы постоянно откладывают выполнение какой-либо важной работы, будучи уверенными в своих силах, но возникает риск совершения ошибок, которые прокрастинаторы объясняют нехваткой времени.

Откладывание выполнения деятельности является неким защитным механизмом чувств прокрастинатора, который основывается на мысли о том, что «если я отложу свою работу, то отложится и оценка моей работу».

Описанная П. Стилом (P. Steel, 2007) *теория временной мотивации* является попыткой интеграции мнений относительно природы прокрастинации. Согласно данной теории, прокрастинаторы предпочитают только тот вид деятельности, который принесет для него максимум пользы. То есть такие люди склонны откладывать только в тех случаях, когда, с их

точки зрения, польза от выполнения работы будет невысока. Кроме того, П. Стил утверждает, что убежденность психологов в том, что поведением прокрастинаторов управляет лень или перфекционизм, далека от истины.

В свою очередь эксперт по прокрастинации, профессор психологии Чикагского университета – Д. Феррари предлагает разделять понятие прокрастинации на конструктивную и неконструктивную (Ferrari, Johnson, McCown, 1995). Данное предложение позволяет также разделить все существующие исследования данного феномена и его природы на две группы: прокрастинация в конструктивном контексте; и рассматривающие прокрастинацию в деструктивном контексте. При этом конструктивная прокрастинация понимается как осознанное отсрочивание выполнения поставленной задачи с целью повышения вероятности успеха, как своеобразную копинг-стратегию и предиктор успешной деятельности, а также как осознанное откладывание «на потом» с целью вызвать острые эмоциональные переживания (что отчасти может соответствовать понятию «напряженные» прокрастинаторы И.П. Ильина). С данной точки зрения прокрастинация выступает осознанно выбранной стратегией, которая приводит не к негативным, а, наоборот, позитивным результатам деятельности, позволяет сконцентрироваться, отложить менее важные дела, взамен более крупных, что сопровождается проявлением положительных эмоций.» подразумеваются разные конструкты (Барабанщикова, Каминская, 2013).

В конце XX – начале XXI века прокрастинация начала изучаться и в отечественной психологии, ведется работа по адаптации на российской выборке зарубежных опросников, направленных на изучение данного феномена. На данный момент отечественные ученые пользуются калькой термина «procrastination» с английского языка, но при этом стремятся выработать собственное название для данного явления. Рассматриваются такие варианты, как «промедление», «отлынивание» и наиболее приемлемый вариант – «откладывание».

Явление прокрастинации весьма многомерно, поскольку распространяется на многие сферы человеческой деятельности: учебную, трудовую, социальную, бытовую. Ключевыми характеристиками прокрастинации являются иррациональность поведения, в совокупности с осознанностью и пониманием негативных последствий. А прокрастинатор – личность, которая откладывает выполнение намеченного, приступая к выполнению только в тот момент, когда наступает крайний срок, после которого уже бесполезно начинать, время уже упущено. С этим связаны негативные последствия такого откладывания: невыполнение работы в должный срок, как правило, влечет за собой применение наказаний – материальных санкций, штрафов, увольнение или отчисление и т.п. Помимо внешних неприятных последствий прокрастинации, возникает также достаточно сильный эмоциональный дискомфорт: чувство вины, беспокойство, тревожность и неуверенность, неудовлетворенность результатами своей деятельности. Следует также отметить, что эмоциональный дискомфорт и негативные эмоциональные переживания, как отмечается в исследованиях, являются основными психологическими признаками прокрастинации у молодых людей. Аналогичное исследование мы находим в работе Я.И. Варваричевой (2010), где обнаруживается, что нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации часто оказывает не мобилизующее, а парализующее воздействие. В ряде исследований прокрастинации обнаруживается размытость границ между понятиями «прокрастинация» и «лень». В исследовании Я.И. Варваричевой (2007), направленном на изучение и анализ феномена лени и явления прокрастинации, была даже выявлена их взаимосвязь.

Таким образом, основное различие между «прокрастинацией» и «ленью» заключается в субъективных переживаниях по поводу откладывания дел. Следовательно, наиболее полно содержание прокрастинации можно определить так: прокрастинация – широко распространенное явление, которое

проявляется в постоянном, «хроническом» откладывании «на потом» актуальных и важных для человека дел, которое повторяется снова и снова, сопровождающееся прохождением определенного цикла субъективных переживаний, несмотря на осознание субъектом негативных последствий от такого откладывания.

В своей книге «Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень» (2011) профессор Е.П. Ильин рассматривает «лень» как форму прокрастинации и выделяет два типа прокрастинаторов: «напряженные» прокрастинаторы (для которых характерен высокий уровень тревожности, беспокойство, чувство вины); «расслабленные» прокрастинаторы (их характеристики соответствуют обыденному пониманию лени, и они склонны сосредотачиваться на выполнении только тех дел, которые будут доставлять удовольствие).

Таким образом, теоретически обзор исследований прокрастинации позволил выявить виды и компоненты прокрастинации, ее предикторы и последствия в связи с временными факторами и условиями профессиональной деятельности. Перспектива дальнейших изучений феномена прокрастинации может быть связана с выявлением последствий прокрастинации, как в негативном ее влиянии на деятельность личности, равно как и позитивные ее последствия, если иметь ввиду исторические факты «Кода да Винчи», когда ради новой будущей великой идеи гения, сложные дела и проекты откладывались во времени ради новых, которые получали свое реальное воплощение. Леонардо оставил во Флоренции незавершенный шедевр на тему Поклонения волхвов. Неумение довести работу до завершения – распространенный «упрек» к Леонардо в том, что он оставлял после себя великие проекты и мало реально сделанного, завершенного до конца. В этом «коде Да Винчи» и есть симбиоз негативных и позитивных последствий прокрастинации в ее временном аспекте.

## Литература

1. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 43–51.
2. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. Дом ВШЭ, 2007. 283 с.
3. Болотова А.К. Психология организации времени. М.: Аспект-Пресс, 2006.
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3, март – апрель.
5. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / пер. с англ. О. Гатановой. СПб.: Речь, 2010. с.
6. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
7. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в ВУЗе. 2008. № 3. С. 38–49.
8. Нестик Т.А. Отношение ко времени в малых группах и организациях. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 296 с.
9. Akinsola M.K., Tella A. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics achievement of University Undergraduate Students // Eurasia Journal of Mathematics, Science, and Technology Education. 2007. 3(4). P. 363–370.
10. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
11. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination – New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. P. 152–167.
12. Ferrari J.R., Emmons R.A. Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement // Journal of Social Behavior and Personality. 1995. No. 10. P. 455–458.
13. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. 268 p.
14. Hall E & Hall. Understanding Cultural Differences: Germans, French and Americans, Intercultural Press, Yarmouth, United States of America. 1990.

15. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. 1986. V. 20. P. 474–495.

16. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // *European Journal of Personality*. 1997. V. 11. P. 267–278.

17. McGrath J.E., Kelly J.R. Time and human interaction. Toward a social psychology of time. N. Y.–L., 1986.

18. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European Journal of Personality*. 2000. V. 14. P. 141–156.

19. Rothblum E.D., Solomon L.J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators // *Journal of Counseling Psychology*. 1986. V. 33. P. 387–394.

20. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. V. 31. P. 503–509.

21. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. 133 (1). P. 65–94.

22. *The Social Psychology of Time: New Perspectives* / ed. by J. McGrath. Newbury Park, CA: Sage, 1988.

23. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // *Educational and Psychological Measurement*. – 1991. – P. 473–480.

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – ПУТЬ К ПОТЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ОТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ К ПРАКТИКЕ<sup>1</sup>**

***Н.Е. Водопьянова***

*Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

***А.Н. Густелева***

*ГБПОУ Сахалинский колледж искусств,  
Южно-Сахалинск, Россия*

***О.Е. Журбий***

*Донецкий Государственный медицинский университет  
им. М. Горького, Донецк, ДНР, Россия*

***Е.А. Столярчук***

*Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Представлены личностные характеристики студентов, переживающих конфликт в учебной деятельности при взаимодействии с педагогами, особенности выгорания педагогов. Рассмотрены риски выгорания педагогического труда, принципы и примеры психолого-педагогических мероприятий превенции выгорания с позиции системно-организационного подхода.

**Ключевые слова:** выгорание, профессиональные риски педагогического труда, профессиональное здоровье, системно-организационный подход к превенции выгорания

---

<sup>1</sup> *Статья подготовлена при финансовой поддержке фонда РФФ, название гранта «Мультифакторная модель профессионального выгорания специалистов IT- сферы». Соглашение № 22-28-01356 от 28 декабря 2021.*



# PROFESSIONAL BURNOUT IS THE PATH TO MENTAL HEALTH LOSS: FROM THEORETICAL MODELS TO PRACTICE

*N.E. Vodopyanova*

*Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia*

*A.N. Gusteliova*

*Sakhalin College of Arts. Yuzhno-Sakhalinsk, Russia*

*O.E. Zhurbii*

*Donetsk State Medical University named after M. Gorky,*

*Donetsk, DPR, Russia*

*E.A. Stolychuk*

*Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia*

**Abstract.** The personal characteristics of students experiencing conflict in educational activities when interacting with teachers, the features of teachers' burnout are presented. The risks of burnout of pedagogical work, principles and examples of psychological and pedagogical measures to prevent burnout from the standpoint of a system-organizational approach are considered.

**Keywords:** burnout, professional risks of pedagogical work, mental health, system-organizational approach to the prevention of burnout

**Введение.** В научной литературе относительно редко описываются конкретные практические рекомендации по противодействию выгоранию специалистов с учетом специфики их трудовой деятельности, хотя проблема выгорания занимает одно из ведущих мест в организационной психологии и психологии труда [1; 3; 4].

В настоящее время синдром выгорания рассматривается как профессиональное [2; 3], эмоциональное [5] и психическое выгорание [1; 4].

К психологическим рискам выгорания представителей педагогических профессий относятся: ежедневная высокая умственная нагрузка, близкая и длительная коммуникация с обучающимися, преодоление сопротивления с их стороны, отсроченность и опосредованность результатов труда, высокие

психоэмоциональные затраты, а также способствующие выгоранию организационно-административные факторы.

Для предупреждения выгорания и сохранения психического здоровья работников необходимо создание условий работы, противодействующих выгоранию и способствующих балансу затрат и восстановления психоэнергетических ресурсов специалистов [2; 5].

**Цель исследования.** Выявление негативных переживаний студентов и педагогов в контексте профессионального выгорания, определение их возможных причин, разработка научно-обоснованных практических мероприятий, противодействующих развитию синдрома выгорания.

**Методы исследования:** наблюдение, беседы; заполнение опросников «Профессиональное выгорание» [2]; «Личностная и ситуативная тревожность»; проективный тест «Дерево и человечки». Контент-анализ, описательная статистика и корреляционный анализ.

**Выборка.** 53 студента и 40 педагогов Сахалинского колледжа искусств, которые обратились к психологу за поддержкой.

### **Результаты исследования**

У 100 % педагогов и 80 % студентов имелись явные признаки выгорания – негативные переживания в связи с учебной и профессиональной деятельностью; эмоциональное истощение, сомнения в правильности выбора профессии; редукция личных достижений, страхи, нерешительность у студентов; негативные эмоции, раздражительность, потеря профессиональной мотивации, растерянность и невозможность самостоятельно справиться с профессиональными стрессами и дезадаптацией у педагогов. При этом репертуар антиконфликтных действий студентов и педагогов характеризуется узостью и однонаправленностью.

Только у 10–15 % студентов учебно-профессиональная адаптация расценивается как нормальная. Значительная часть

студентов испытывают большой эмоциональный и поведенческий дефицит в общении с педагогами, личностную и ситуативную тревожность, быструю утомляемость, остро нуждаются во внешней поддержке, а также в навыках самоподдержки.

У студентов обнаружены отрицательные корреляции между эмоциональной симпатией к педагогу, адекватностью восприятия жизненных ситуаций, позитивной самооценкой и ситуативной тревожностью ( $p < 0,05$ ), личностной тревожностью и показателями «внутренний кризис, эмоциональные проблемы и начало депрессии» ( $p < 0,05$ ), душевным комфортом, нормальной адаптацией к текущей жизненной ситуации ( $p < 0,01$ ).

### *Заключение*

1. Для предупреждения взаимосвязанного выгорания педагогов и студентов необходимы системные меры для разрешения конфликтов взаимодействия «студент-педагог» и снижения тревожности студентов.

2. Актуальные системные меры для предупреждения выгорания педагогов: анализ конфликтных ситуаций взаимодействия «педагог-студент»; разнообразие его форматов; расширение теоретических знаний по этой теме; применение педагогического проектирования в формировании конструктивных стратегий совладающего поведения.

3. Оптимизация организационных требований и условий работы педагогов, позитивный менеджмент в целях повышения психологического благополучия и безопасности сотрудников [5].

В Сахалинском колледже искусств наибольшую эффективность продемонстрировали следующие практические мероприятия и технологии:

- Педагогические советы в виде форумов.
- Методическая «копилка» – создание базы данных методических материалов.

- Активизация творческого потенциала педагогов.
- Выпуск печатного органа учебного заведения.
- Постоянное повышение квалификации педагогов.
- Распространение педагогического опыта.
- Психологические тренинги, практические семинары, групповые и индивидуальные консультации, деловые психологические игры, практические занятия по саморегуляции.

### Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2011. 160 с.

2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.

3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.

4. *Сандомирский М.* Психосоматика профессионального эмоционального выгорания // Психосоматическая антология. Текст 4. Екб.: Ридеро, 2023. [https://ridero.ru/books/psikhosomaticheskaya\\_antologiya\\_2](https://ridero.ru/books/psikhosomaticheskaya_antologiya_2)

5. *Leiter M.L., Maslach C.* Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship With Work // San Francisco: Jossey-Bass. 2005. 566 p.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ФАКТОРНОГО АНАЛИЗА САМОПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (НА ПРИМЕРЕ КЫРГЫЗСТАНА)

*М. Камчыбек уулу*

*Кыргызский национальный университет  
имени Жусупа Баласагына (Бишкек, Кыргызстан)*

**Аннотация.** А данной статье представлены результаты исследования и посвящена разработке теоретико-методологической модели развития самопонимания современным человеком, нахождения баланса между личной и социальной идентичностями в этнокультурных условиях на примере Кыргызской Республики. В исследовании проводился опрос только взрослых разных возрастных групп, включая людей, длительное время проживавших в Кыргызской Республике, входящей в состав СССР, и включая поколение молодых людей, которые родились уже после распада Советского Союза.

**Ключевые слова:** самопознание, самопоиск, саморазвитие, личность, социализация, идентичность

## RESULTS OF FACTOR ANALYSIS OF PERSONAL SELF-UNDERSTANDING IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (BASED ON THE EXAMPLE OF KYRGYZSTAN)

*M. Kamchybek uulu*

*Zhusup Balasag Kyrgyz National University  
(Bishkek, Kyrgyzstan)*

**Abstract.** This article presents the results of the research and is devoted to the development of a theoretical and methodological model for the development of self-understanding by a modern person, finding a balance between personal and social identities in ethnocultural conditions on the example of the Kyrgyz Republic. The study surveyed only adults of different age groups, including people who lived for a long time in the Kyrgyz Republic, which is part of the USSR, and including a generation of young people who were born after the collapse of the Soviet Union.

**Keywords:** self-knowledge, self-search, self-development, personality, socialization, identity

Перейдем к результатам проведенного исследования. Охарактеризуем в начале результаты диагностики самопонимания личной идентичности у представителей кыргызского этноса по четырем его структурным показателям: «Я – Рефлексивное», «Я – Реальное», «Я – Действующее» и «Я – Идеальное» [1, с. 120].

В исследовании использовался адаптированный и модифицированный на русский язык опросник «Личной и социальной идентичности» ОЛСИ (FPSI-K). Автор и разработчик опросника FPSI-K (Fragebogen zur Personalen und Sozialen Identität – Kurzform für Erwachsene, 2004): проф. др. У. Шмидт-Дентер (Психологический институт университета г. Кельна, Германия) [2, с. 108].

В исследовании изучалась в целом структурная модель самопонимания личной и социальной идентичности титульного этноса Кыргызстана. Исследование проводилось в Кыргызстане, в городах и селах. Всего в исследовании приняли участие 315 представителей титульного этноса Кыргызстана, средний возраст участников исследования составил 39 лет и 1 месяц, в исследовании приняли участие кыргызы от 17 до 81 лет (в последующем выборка исследования была разделена на три возрастные группы: 1 группа: 109 человек от 17 – до 25 лет, 2 группа: 106 человек от 30 – до 49 лет, 3 группа: 100 человек от 50 лет и старше [3, с. 378].

Перейдем к рассмотрению структуры самопонимания личной и социальной идентичности титульного этноса Кыргызстана с учетом трех выделенных возрастных групп.

Из-за большого числа количественных данных для выявления структуры самопонимания личной и социальной идентичности был применен факторный анализ, смысл которого заключается в том, чтобы полученное в ходе исследования количество переменных представить меньшим числом других

переменных, называемых факторами. Факторы выступают как более фундаментальные переменные, характеризующие изучаемый предмет.

Для статистической обработки по факторному анализу использовался пакет статистических программ SPSS 23.0 [4, с. 288–296].

Обработка велась методом главных компонент, была выбрана процедура вращения Varimax с нормализацией по Кайзеру, рассматривались факторы с собственными значениями, большими единицы. Вращение в случае 59 переменных (7 переменных «Я–Рефлексивное», 7 переменных «Я–Реальное», 3 переменных «Я–Действующее», 22 переменных «Я–Идеальное» самопонимания личной идентичности и 4 переменных «Чувство принадлежности к группе», 16 переменных «Установки в отношении чужих групп» самопонимания социальной идентичности) потребовало 25 итераций у первой группы кыргызского этноса.

В результате факторного анализа первой группы кыргызского этноса было образовано девятнадцать новых факторов, которые объясняют в совокупности более 77,27 % суммарной дисперсии, что является хорошим результатом. Нами анализировались первые 12 факторов, информативность которых превышала или была равна 3,04 % в суммарной дисперсии.

Положительный полюс фактора интерпретируется, исходя из положительных полюсов переменных, имеющих наибольшие положительные нагрузки, и отрицательных полюсов переменных, имеющих наибольшие по модулю отрицательные нагрузки. Соответственно, отрицательному полюсу фактора соответствуют отрицательные полюса переменных с максимальными положительными нагрузками и положительные полюса переменных с наибольшими по модулю отрицательными нагрузками [4, с. 288–296].

Подведем итоги проделанной работы и перечислим латентные факторы, обнаруженные в результате анализа опросника ОЛСИ в порядке убывания их значимости для структуры

самопонимания личной и социальной идентичности молодого поколения от 17 до 25 лет титульного этноса Кыргызстана:

1. общие ценности (прежде всего, социальная справедливость и безопасность);
2. симпатия к чужим странам ближнего зарубежья (пограничным с кыргызстаном странам);
3. позитивная самооценка;
4. самовнимание;
5. ценность семьи и нации более важна, чем религия;
6. симпатия к чужим странам дальнего зарубежья, прежде всего к США;
7. богатство на основе авторитета и совместного развития;
8. свобода;
9. социальные способности препятствуют диффузному стилю идентичности;
10. изменчивая жизнь;
11. духовная жизнь;
12. информационный стиль идентичности.

Вращение в случае 59 переменных (7 переменных «Я–Рефлексивное», 7 переменных «Я–Реальное», 3 переменных «Я–действующее», 22 переменных «Я–Идеальное» самопонимания личной идентичности и 4 переменных «Чувство принадлежности к группе», 16 переменных «Установки в отношении чужих групп» самопонимания социальной идентичности) потребовало 35 итераций у второй группы кыргызского этноса.

В результате факторного анализа второй группы кыргызского этноса было образовано семнадцать новых факторов, которые объясняют в совокупности более 73,77 % суммарной дисперсии, что является хорошим результатом. Нами анализировались первые 12 факторов, информативность которых превышала или была равна 3,14 % в суммарной дисперсии.



## Литература

1. *Камчыбек уулу Мырзабек*. Психологический анализ самопонимания личной и социальной идентичности в современном кыргызском обществе / Вестник КНУ им. Ж. Баласагына. Бишкек, 2021. № 4(108). С. 120.

2. *Камчыбек уулу Мырзабек*. Структурная модель изучения личной и социальной идентичности У. Шмидт-Дентера в современном обществе // Актуальные вопросы образования и науки / Научный журнал. Архангельск, 2021. № 2(72). С. 108.

3. *Камчыбек уулу Мырзабек*. Самопонимание личной и социальной идентичности в суверенном Кыргызстане 21 века: монография. Бишкек 2023. 378 с.

4. *Камчыбек уулу Мырзабек*. Самопонимание личной и социальной идентичности кыргызов в зависимости от социально-демографического статуса // ALATOO ACADEMIC STUDIES / Научный журнал, Издание Международного университета «Ала-Тоо». Бишкек, 2022. № 2. С. 288–296.

## ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ<sup>1</sup>

*С.И. Кудинов, С.С. Кудинов*

*Российский университет дружбы народов,  
Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования патриотизма в студенческой среде. В ходе эмпирического исследования установлено, что только около 40 % респондентов считают себя патриотами, однако и они не готовы, открыто демонстрировать свои патриотические чувства. Порядка 60 % опрошенных не считают

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Гос.финансирования. Регистрационный номер 1023042000024-4-5.1.1. Код (шифр) научной темы, присвоенной учредителем (организацией) FSSF-2023-0029.

себя патриотами России, проявляют в большей степени нейтрально-равнодушное, отношение к своей стране, ее истории, достижениям, традиции и культуре.

**Ключевые слова:** студенты, патриотизм, самовыражение, переменные, личность

## CIVIL-PATRIOTIC SELF-EXPRESSION OF MODERN RUSSIAN YOUTH AS THE BASIS OF THE HEALTH OF THE NATION

*S.I. Kudinov, S.S. Kudinov*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical and empirical study of patriotism among students. An empirical study found that only about 40 % of respondents consider themselves patriots, however, they are not ready to openly demonstrate their patriotic feelings. About 60 % of respondents do not consider themselves patriots of Russia, they show a more neutral and indifferent attitude towards their country, its history, achievements, traditions and culture.

**Keywords:** students, patriotism, self-expression, variables, personality

Современное российское общество переживает сложный исторический период. Государство практически оказалось в изоляции от большей части цивилизованного мира. На страну оказывается жесткий прессинг в виде санкций и ограничений во всех сферах жизнедеятельности включая не только политику и экономику, но и культуру, образование, здравоохранение и т.д. Страна оказалась не совсем готовой к развитию такой ситуации. Со стороны руководства государства и разных общественно-политических движений и партий все громче начали звучать призывы к объединению граждан страны и выражению их гражданско-патриотической позиции.

В тоже время, в стране отдельные медийные личности демонстрируют на значительную часть аудитории молодых людей откровенно антироссийские призывы и лозунги, умышленно дискредитируют историю государства, кощунственно

оскорбляют православие, высмеивают традиции, разрушают русскую культуру и русский язык.

Безусловно, что все это оказывает влияние на самосознание молодых людей. Как результат в ходе объявления мобилизации на СВО, более 700 тысяч молодых людей выехали из страны, спасаясь бегством. Во время марша ЧВК Вагнер определенная часть высокопоставленных лиц на время покинули Россию. Можно бесконечно продолжать данный список подобных подвигов отдельных граждан. Призывы власти к патриотизму без должной системной работы не могут принести позитивные результаты. Как показывает история, для формирования определенного менталитета нужны десятилетия кропотливой целенаправленной работы. Нужна государственная идеология, которая сегодня отсутствует в стране как таковая.

Анализ современных научных источников свидетельствует о том, что основные предпосылки разрушения гражданско-патриотического самосознания граждан носят системный характер. С распадом огромного государства СССР была разрушена идеология проверенная десятилетиями. К власти пришли антипатриоты в своем большинстве, со слабыми профессиональными компетенциями и эгоистическими коррупционными установками. Разрушение всех сфер жизнедеятельности государства привело к тому, что лучшие профессионалы специалисты стали уходить из профессии, учителя, военные, врачи, сотрудники полиции. Государство как бы перестало заботиться о судьбах своих граждан. Государственные лица все чаще выступали с критикой своей страны, ее прошлого откровенно восхваляли в СМИ все западное. Что стоят только такие высказывания Президента Б.Н. Ельцина озвученные и показанные на весь мир «Боже храни Америку». В то время когда Россия находилась в тяжелом кризисе.

Значительную роль в разрушении патриотического самосознания молодежи сыграли и отдельные бывшие диссиденты, разъезжающие по стране откровенно очерняя историю советского государства. Все колоссальные достижения вдруг

были забыты, демонстрировались только негативные стороны. В истории любой страны существуют позитивные и негативные исторические факты, однако Россия, по всей видимости, превзошла всех в своем самобичевании. Безусловно, что все это стало пусковым механизмом для разрушения не только гражданско-патриотического самосознания, но и в целом морально-нравственного мировоззрения молодых людей.

Как ни странно, данная ситуация и сегодня практически не меняется. Много пишется в СМИ о Ельцин центре оказывающим негативное влияние на молодежь, но он и по сей день функционирует, а отдельные государственные деятели входят в его попечительский совет. В СМИ все также навязывают западные нетрадиционные ценности. В массовое сознание внушается, что главная ценность это деньги, карьера, личное благополучие, а семья, родина, честь, достоинство, забота о стариках и детях это что-то второстепенное. Еще одним фактором, негативно сказывающимся на проявлении гражданско-патриотического самовыражения молодежи, является социальная несправедливость и расслоение граждан на бедных и богатых. В качестве одного из аргументов, уезжающих из страны молодых людей от СВО, было озвучено: «Не хочу воевать за олигархов».

Отдельного внимания заслуживает работа по патриотическому воспитанию в системе образования. По всей видимости, в отдельных образовательных учреждениях возможно работа поставлена не плохо, но в целом, когда все ограничивается прослушиванием гимна РФ и поднятием флага не только не приводит к нужному результату, но и вызывает отторжение от всего этого.

Анализируя проблему патриотизма как морально-нравственную составляющую личности М. Ю. Зеленков, отмечает, что она оказывает влияние на все стороны жизни любой страны экономическую, политическую, социальную. Автор указывает, что «патриотические устремления должны концентрироваться на том, чтобы сделать Россию сильной, развитой

и процветающей державой. Патриотизм не имеет ничего общего с шовинизмом и национализмом, основывается на тысячелетней истории российской государственности и формирует у граждан России следующие личностные качества: нравственно-гуманистические идеалы; гражданственность; конституционно-государственные, профессиональные и культурно-духовные ценности» [2 С. 86].

С позиций С.А. Гаврилушкина, Потемкина и других исследователей гражданско-патриотическое самосознание способствует не только духовно-нравственному становлению личности, но и обеспечивает ответственное отношение к другим людям, себе и в целом к государству, являясь индикатором социального здоровья общества [1; 3–5].

В ходе проведения эмпирического исследования с помощью опроса на выборке студентов вузов Москвы в количестве 176 человек в возрасте 19–22 года было установлено, что 37 % респондентов полностью доверяют российской власти и Президенту РФ В.В. Путину, а также российской армии и иным органам государственной власти, включая Совет Федерации и Государственную Думу. В качестве позитивных факторов выделили восстановление России как сильного государства, независимость политики и усиление экономики страны. С позиций данных студентов каждый гражданин своей страны обязан исполнить свой гражданский и военный долг, а в трудные для страны времена все должны объединиться для решения военных и гражданских проблем. По мнению этих респондентов, граждане своей страны должны бережно относиться к своему наследию, с уважением к прошлому историческому опыту государства, гордиться его достижениями, чтить память выдающихся личностей, защищать свои традиции, язык, культуру и территорию.

С противоположной точкой зрения оказалось 38 % респондентов. В ходе проведения анонимного опроса было установлено, что они не доверяют государственным органам власти, негативно относятся к известным событиям в стране.

Полагают, что нужно интегрироваться в цивилизованный мир и не закрываться в своих границах. Уверены, что в Европе и США больше возможности для самовыражения и развития молодых людей. Готовы уехать из страны, если представится такая возможность. Считают, что отстаивать интересы государства обязаны профессиональные военные и политики. По мнению данных студентов, Россия как государство значительно отстает от передовых мировых держав в области инновационных, цифровых и наукоемких технологий.

Оставшиеся 25 % респондентов не смогли определиться в своей позиции по поставленным вопросам или скорее не захотели. В тоже время настораживает тот факт, что большая часть выборки не продемонстрировали гражданско-патриотические унастроения. Безусловно, что данная выборка не может отражать истинного положения вещей в данном вопросе по всей стране, однако то, что было установлено не может не настораживать.

При анализе патриограммы в указанной выборке были обнаружены статистически значимые различия по целому ряду показателей табл. 1.

*Таблица 1*

**Сравнительный анализ выраженности переменных патриотичности у студентов с позитивными и негативными патриотическими установками N-132**

Показатели	Респонденты		Раз- ность	t-кри- терий	p-уровень
	С положитель- ными патри- отическими установками	С отрицатель- ным патриоти- ческими уста- новками			
Соц. знач. цели	18,1	14,2	3,9	2,62	p < 0,01
Лич. знач. Цели	11,6	15,7	4,1	2,84	p < 0,01
Эргичность	17,0	13,9	3,1	2,47	p < 0,01
Аэргичность	14,3	14,7	0,4	0,37	Не значим
Стеничность	19,2	16,5	2,7	2,04	p < 0,05
Астеничность	12,6	15,0	2,4	1,99	p < 0,05

Показатели	Респонденты		Раз- ность	t-кри- терий	p-уровень
	С положитель- ными патрио- тическими установками	С отрицатель- ным патриоти- ческими уста- новками			
Интерналь- ность	16,3	15,9	0,4	0,48	не значим
Экстерналь- ность	17,7	17,1	0,6	0,78	не значим
Социоцен- тризм	20,6	12,4	8,2	3,86	$p < 0,001$
Эгоцентризм	16,9	20,1	3,2	2,34	$p < 0,01$
Осмыслен- ность	19,4	16,0	3,4	2,45	$p < 0,01$
Осведомлен- ность	17,1	16,3	0,8	0,62	не значим
Пред. коммун. продуктив- ность.	13,9	12,7	1,2	1,18	не значим
Суб. личн. продуктив- ность	14,4	13,8	0,6	0,42	не значим

В группе респондентов с негативными патриотическими установками доминируют такие составляющие патриограммы как лично-значимые цели, астеничность и эгоцентризм. Указанный набор выраженных характеристик говорит о том, что респонденты если и готовы демонстрировать на коммуникативном уровне патриотические установки, то исключительно ради достижения каких-либо предпочтений и личных целей. Скажем так, в настоящее время для достижения социальных, политических и иных бонусов бывает полезно выразить патриотические чувства в открытом социуме. На данный факт указывает и эгоцентрическая мотивация проявления патриотизма этих респондентов. В тоже время показатель астеничности указывает на тот факт, что респонденты при проявлении патриотизма испытывают эмоциональную скованность, раздражение, тревогу и т.д.

Таким образом, проведенное пилотажное исследование показывает достаточно неоднозначную картину в данном вопросе. Полученные результаты дополняют исследования, в которых доказывалось нарастание антипатриотических умонастроений в молодежной среде. Исходя из чего, необходимо уже сегодня не на словах, а на деле разрабатывать на государственном и локальном уровнях комплексные программы формирования гражданско-патриотического самосознания молодых людей, на всех этапах обучения, начиная с дошкольного возраста. Только так, можно воспитать неравнодушное, трепетное отношение к своей Родине, своему народу, традициям, культуре и достижениям.

### Литература

1. *Гаврилушкин С.А.* Психологическая специфика проявления ответственности личности у студентов с различной патриотической направленностью: дисс. ... канд. психол. наук. Москва: РУДН, 2012. 210 с.
2. *Зеленков М.Ю.* Правовые основы общей теории безопасности Российского государства в XXI веке. М.: Юридический институт МИИТа, 2002. 209 с.
3. *Кудинов С.И., Кудинова И.Б., Нурекеева А.Б.* Соотношение показателей патриотичности и этнической идентичности у русских и казахских студентов // Психология образования в поликультурном пространстве. 2017. Т. 1, № 37. С. 37–48.
4. *Кудинов С.И., Кудинова И.Б., Гаврилушкин С.А., Потемкин А.В.* Системное исследование патриотичности и ответственности личности: монография.: Изд-во «Перо», 2018. 263 с.
5. *Потёмкин А.В.* Национально-психологические особенности проявления патриотизма личности: дисс. ... канд. психол. наук. Новосибирск: НГПУ, 2009. 206 с.



# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19

*Н. Мацанович*

*Университет Баня-Луки (Баня-Лука, Республика Сербская,  
Босния и Герцеговина)*

**Аннотация.** Во время пандемии вируса COVID-19 в Боснии и Герцеговине отдельные люди и общество в целом столкнулись с многочисленными проблемами в сфере сохранения как физического, так и психического здоровья. В центре внимания защиты граждан от пандемии оказались уязвимые и рискованные категории населения, в первую очередь пожилые люди и дети. Дети и подростки подвергались риску, в основном из-за социальной изоляции и ограниченного передвижения. Онлайн-занятия, ограниченное передвижение, отсутствие контактов с друзьями, общение, свободная деятельность, мрачные сцены и другие факторы, которые их занимали, были факторами риска, вызвавшими многочисленные психические проблемы. Эти проблемы показательны и сегодня, и цель данной работы – указать на многочисленные последствия этой пандемии.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, подростки, школа, нарушения поведения

## MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS DURING AND AFTER THE PANDEMIC OF COVID-19

*Nebojša M. Macanović*

*University of Banja Luka, Bosnia and Herzegovina*

**Abstract.** During the pandemic of the COVID-19 virus in Bosnia and Herzegovina, individuals and society as a whole faced numerous challenges in the field of preserving both physical and mental health. The focus of protecting citizens from the pandemic was vulnerable and risky categories of the population, primarily the elderly and children. Children and adolescents were at risk, mostly due to social isolation and limited movement. Online classes, limited movement, lack of contact with friends, socializing, free activities, gloomy scenes and other factors that occupied them were risk factors that caused numerous mental problems. Those problems are indicative even today, and the aim of this work is to point out the numerous consequences of this pandemic.

**Keywords:** mental health, adolescents, school, behavioral disorders

**Introduction.** With more than 7,000 deaths as a result of the coronavirus infection, BiH is among the ten countries in the world in terms of mortality per million inhabitants [1]. According to the data obtained by Anadolu Agency from entity institutions, the number of committed suicides increased in 2020 compared to the previous year. In Bosnia and Herzegovina, 411 people committed suicide in 2020, of which 193 were in the Federation of Bosnia and Herzegovina, and 218 were in the Republika Srpska (RS) entity. The RS Ministry of Internal Affairs recorded 218 suicides, which is 7.9 percent more than in 2019. According to the gender structure of the perpetrators, 170 are male and 48 are female. As many as 62 percent of the perpetrators are over 60 years old, according to the Ministry of Internal Affairs of the RS [2]. About 500,000 children and young people in Bosnia and Herzegovina (B&H) were affected by the closure of all educational institutions across the country in mid-March 2020. The country's education authorities had to adapt to this situation, while making efforts to prevent and minimize learning losses and inequalities. The COVID-19 pandemic caused unprecedented disruptions in education. In such emergency situations, children did not attend school, which increased their vulnerability to violence and mental stress, while services were canceled or moved to the Internet. Excessive use of the Internet, in addition to its advantages when it comes to following online classes, also has numerous negative sides, one of which is the increased number of cyberbullying cases [5].

What is characteristic of Bosnia and Herzegovina is that even today we do not have centralized data on the mental health of citizens during the pandemic, because many mental health centers and day care centers for the mentally ill during the corona virus pandemic were also converted into covid clinics. Many citizens, including young people, often due to the complexity of the situation, took various tranquilizers on their own and at their own risk.

## **Mental health of adolescents during the COVID-19 pandemic.**

Many analyzes point to numerous mental disorders in adults during the COVID-19 pandemic, but there are very few valid indicators when it comes to the mental health of adolescents during that period. As we know, the period of adolescence is associated with physical, but also mental and psychological maturation of a person. The negative aspects of the pandemic are certainly the reason for the increased number of adolescents with symptoms of depression, anxiety and stress [3]. The latest available estimates indicate that more than one in seven adolescents aged 10–19 worldwide has a diagnosed mental disorder. Nearly 46,000 adolescents die by suicide each year, making it the top five cause of death for their age group. The pandemic really took its toll [6], [8]. According to the first findings of an international survey of children and adults in 21 countries conducted by UNICEF and Gallup – a brief overview of which is provided in the report *The State of the World's Children in 2021* – one in five young people aged 15–24 said they often feel depressed or not interested in anything. According to the latest data from UNICEF, at least one in seven children globally has been directly affected by quarantine and curfew measures, while more than 1.6 billion children have suffered some loss in terms of education. Disrupted routines, education, recreational activities, as well as concerns about family income and health, cause many young people to feel scared, angry and worried about their future. For example, an online survey conducted in China in early 2020, cited in the *State of the World's Children* report, found that nearly one-third of respondents felt fear or anxiety. Although the impact on children's lives is immeasurable, new analysis from the London School of Economics reports that the lost contribution to economies due to mental disorders that lead to disability or death among young people is estimated at nearly 390 billion US dollars per year [9]. Even under normal conditions, there are often quarrels and conflicts between adolescents and their parents, due to the

imposition of authority, which at that time they often reject by looking for models of behavior in their peers or in the media environment. They usually look for a way out of conflicts and disagreements outside the home in the company of their peers or other close people. All this points to a turbulent time of growing up and maturing, which brings with it numerous difficulties [4]. However, in emergency situations, that period is even more complicated. Due to the state of emergency in many countries, including in Bosnia and Herzegovina due to the corona virus pandemic, children and adolescents had a hard time enduring social isolation. In circumstances where movement is restricted due to the curfew, young people were forced to spend most of their time at home, isolated and deprived of usual daily activities and contacts. They spent most of their time alone in their room and on social networks, actually living in a virtual world. In such circumstances, where they are limited to movement and communication only with close family members, there are often certain frustrations that are the result of loneliness and isolation.

This situation in the entire society, but also in the world in general, will certainly leave certain consequences on the behavior, and in general on the development and formation of the personality of children and adolescents, mostly due to a type of social exclusion that was imposed on us and that we could not influence in a timely manner, in order that it would not happen [5]. During the COVID-19 pandemic, the most pronounced types of disorders in adolescents were fear, despondency and depression. Also, in the COVID-19 pandemic, there have been numerous reports of suicidal behavior due to fear-related problems, for example, fear of contagion, fear of infecting others, fear of death, fear of others, fear of quarantine, and fear of impact on mental health [4].

**Reflection of digital media on adolescent mental health.** Anger, depression, aloofness, refusal to help with household chores, late going to bed and late getting up, frustration with school duties that they have to do through distance learning or through online classes, watching classes on television, neglect and failure

to maintain personal hygiene are just some of the characteristics adolescents during the corona virus pandemic [4]. The period of the pandemic increased the intensity of adolescents to use various social networks even more. That was the period when they were forced to attend classes and acquire knowledge through distance learning. However, this way of communicating continued even after the pandemic, and all those factors of isolation from everyday social activities seem to be still there. Adolescents still spend most of their time in the virtual world, and such an approach to life and daily duties often affects their mental health. More and more young people are depressed and anxious. They cannot control their aggressiveness, and events in the region support this statement (murders, suicides, internet violence, copying characters from games in real life, etc.) [7]. Social networks have become a place where young people look for ways to satisfy their needs. Unfortunately, they often become the cause of impaired mental health and a distorted value system that leads them to deviant and antisocial behavior. Nomophobia and addiction to social networks are just some of the numerous consequences of the influence and excessive use of social media that negatively reflect on the mental health of children and adolescents. That is why it is necessary that the family, school and competent institutions work more actively to eliminate this problem and provide professional help in preserving the mental health of new generations.

**Conclusion.** Although there is no single database in Bosnia and Herzegovina that would provide valid data on the number of mentally ill people, it is evident that normalizing conditions after the cancellation of all measures related to the COVID-19 pandemic that children and adolescents are still having a hard time getting used to regular classes, that concentration is worse than before, that lack of motivation to work is evident, that they still spend too much time on computers and mobile phones, and not in parks and schoolyards. All of this points to the consequences that we will have to face for a long time to come, and which, as a deviant

phenomenon, have left a big mark on all the life courses of the entire population.

### Literature

1. BiH i dalje na začelju prema procentu vakcinisanih protiv COVID-19. Istinomjer. Na sajtu: <https://istinomjer.ba/bih-i-dalje-na-zacelju-prema-procentu-vakcinisanih-protiv-covid-19/> Očitano: 14.05.2023.

2. BiH: Mentalno zdravlje građana trpi posljedice pandemije, povećan i broj samoubistava. Na sajtu: <https://www.aa.com.tr/ba/korona-virus/bih-mentalno-zdravlje-gra%C4%91ana-trpi-posljedice-pandemije-pove%C4%87an-i-broj-samoubistava/2205054>. Očitano: 05.07.2023.

3 Vukušić, N. (2021). Ličnost kao prediktor prilagodbe na pandemiju. Psihologija ličnosti. str.118–130.

4. Macanović, N. (2020). Socijalno neprilagođeno ponašanje djece i adolescenata. Banja Luka: Centar modernih znanja.

5. Macanović, N. (2022). Socijalno neprilagođeno ponašanje adolescenata za vrijeme pandemije virusa korone sa osvrtom na vakcinaciju u Bosni i Hercegovini. U Zborniku: Pravni i društveni aspekti vakcinacije tokom pandemije Kovida-19 (ur. dr Ana Čović, dr Oliver Nikolić). str. 103–116. Beograd: Institut za komparativno pravo.

6. Svjetska zdravstvena organizacija. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 51. World Health Organization. Na sajtu. <https://who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19>.

7. Stojanović, R., Macanović, N. (2022). Nasilje putem interneta – syberbullying. Banja Luka: Centar modernih znanja.

8. Shiina, A., Niitsu, T., Kobori, O., Idemoto, K., Hashimoto, T., Sasaki, T., Igarashi, Y., Shimizu, E., Nakazato, M., Hashimoto, K. i Iyo, M. (2020). Relationship between perception and anxiety about COVID-19 infection and risk behaviors for spreading infection: A national survey in Japan. Brain, Behavior and Immunity – Health, 6.

9. Uticaj pandemije COVID-19 na loše mentalno zdravlje djece i mladih predstavlja „vrh ledenog brijega. UNICEF. Na sajtu: <https://www.unicef.org/bih/objave-medijima/uticaj-pandemije-covid-19-na-lo%C5%A1e-mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-predstavlja-%E2%80%9Evrh>. Očitano: 21.06.2023.

# ГРАЖДАНСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ОСНОВА СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ<sup>1</sup>

**О.Б. Михайлова**

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Н. Гутвайн**

*Институт педагогических исследований Республики Сербия,  
Белград, Сербия*

**Аннотация.** В статье представлена структура социального здоровья и его компонента – гражданской идентичности. На основе анализа компонентов данного феномена представлены основные направления формирования и развития гражданской идентичности у молодежи.

**Ключевые слова:** социальное здоровье, гражданская идентичность, молодежь

## CIVIC IDENTITY AS THE BASIS OF SOCIAL HEALTH OF YOUTH

**O.B.Mikhailova**

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**N. Gutwein**

*Institute for Educational Research, Belgrade, Serbia*

**Abstract.** The article presents the structure of social health and its component – civic identity. Based on the analysis of the components of this phenomenon, the main directions of the formation and development of civic identity among young people are presented.

**Keywords:** social health, civic identity, youth

Здоровье молодежи является основой будущего успешного развития любого государства. Многочисленные современные исследования и статистические данные свидетельствуют о растущем психологическом и социальном

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ в рамках государственного задания ФССП–2023–0029.

неблагополучия подрастающих поколений. Среди «социально-психологических пандемий» молодежи XXI века можно выделить инфантилизм, гедонизм и консьюмеризм, последствия которых выражены в депрессиях и суицидах, маргинальности и социальной агрессивности. Одной из важнейших задач психолого-педагогических наук является формирование и укрепления социального здоровья молодых людей на всех ступенях современного образования.

Здоровье человека структурно представляет синтез сложной системы физических, психических, психологических, социальных и духовно-нравственных аспектов, каждый из которых как и специфика взаимосвязей данных аспектов являются предметом самого пристального внимания в области психолого-педагогических исследований [3]. Сложность определения понятия «социальное здоровье» связано с несколькими аспектами: 1) здоровье является многокомпонентным явлением, поэтому в его определении и диагностике важно учитывать как объективную, так и субъективную составляющие для разных социальных групп; 2) здоровье рассматривается как социально конструируемый и регулируемый феномен; 3) здоровье не имеет четких и константных параметров; 4) здоровье полидетерминировано личными, социокультурными, социально-демографическими и индивидуально-типологическими параметрами; 5) рассмотрение здоровья как человеческого капитала государства предполагает нравственно-гуманистическую интерпретацию данного феномена [4]. Таким образом социальное здоровье мы рассматриваем как показатель социального взаимодействия личности и общества, выраженное в балансе социальной эффективности и результативности человека и его социальной полезности и значимости для общества. Социальное здоровье – это совокупность характеристик и параметров взаимодействия человека и среды, позволяющего ему быть востребованным, эффективным и психологически благополучным.



В структуре социального здоровья личности выделяют: 1) метальный компонент, связанный с психическим здоровьем, определяющим социальное поведение; 2) психологический компонент связанный с индивидуальными особенностями темперамента, характера, эмоционально-волевой и социально направленной сферами личности; 3) ценностно-мотивационный компонент, характеризующийся социальной активностью, созидательностью, гражданской идентичностью, позитивностью и перспективностью видения своего будущего [3]. Таким образом одним из характеристик и показателей социального здоровья личности является гражданская идентичность. Молодежь, в контексте формирования гражданской идентичности, рассматривается нами как социально- политическая общность государства в возрасте от 14 до 35 лет, имеющая четкие представления о ценностях, истории, культуре, языке и традициях государства.

С точки зрения политологического подхода гражданская идентичность определяется как внутренние и внешние связи гражданина с государством, основанные на осознании прав, чувстве принадлежности и участии человека в жизни государства. В социологии показатели гражданской идентичности рассматриваются как социальный ресурс общественного развития и барометр социальных изменений в обществе. В психологии в качестве базовой основы становления гражданской идентичности А.А. Леонтьев выделял единство трех эмоционально-чувственных подструктур сознания: 1) осознание принадлежности к своему этносу; 2) осознание принадлежности к многонациональному российскому обществу; 3) осознание принадлежности к мировому сообществу и принятия ответственности за судьбы всего мира [2]. А.Г. Асмолов полагает, что гражданская идентичность – это осознание личностью своей принадлежности к сообществу граждан определенного государства на общекультурной основе и подчеркивает, что осознание гражданской идентичности имеет личностный смысл [2].

Следует отметить что, в современной российской психолого-педагогической литературе встречается достаточно мало работ, посвященных анализу формирования и развития гражданской идентичности. Тоже самое можно сказать и о зарубежных исследованиях. Интересно, что под влиянием западной культуры на Балканах наблюдается идейно-ценностная трансформация идентичности молодежи. Например, в сербской научной литературе феномен гражданской идентичности, так же, как и в России, рассматривается больше в политологии. Сербские исследователи анализируют природу этнической и гражданской идентичности, рассматривая эти виды идентичности как взаимодополняющие и взаимосвязанные [1; 5–8]. В работе Миревич А. отмечается, что гражданская идентичность – это осознание принадлежности к государству, сотрудничество с представителями различных этнических, способность и желание активно участвовать в политическом процессе, чтобы способствовать общественному благу [6]. Под влиянием западной культуры на Балканах наблюдается идейно-ценностная трансформация идентичности молодежи (синтез славянской и европейской идентичностей), поэтому общая проблема для славянских стран сохранить национальную и гражданскую идентичность современных молодых граждан [7; 8]. Политико-психологическая актуальность формирования гражданской идентичности связана с тем, что гражданская идентичность молодежи – это не только социальное здоровье общества, но и будущая суверенность данного государства.

Исходя из анализа научной литературы следует выделить составляющие национальной и гражданской идентичности в Сербии: сербская православная церковь, сербский язык и историческая память, сформированная на основе исторических документов и фактов. Таким образом национальную идентичность сербов, позволяющую сохранить этнокультурные традиции на протяжении многих веков, составляют три основных

компонента: 1) религиозно-ценностный; 2) собственно национальный компонент и 3) исторический [7].

Обобщая результаты исследований историков, социологов и политологов следует отметить, что формирование гражданской идентичности традиционно базируется на образах, ценностях и символах. Полученные выводы позволяют сформулировать психолого-педагогические направления по разработке и внедрению технологий развития гражданской идентичности. Социальное здоровье человеческого капитала связано с положительной идентичностью гражданина со своей страной, с организацией, в которой он учится или работает и с профессиональной идентичностью.

Роль образования и воспитания как основных институтов в развитии идентичности личности, в том числе и гражданской, трудно переоценить. Следовательно, современным практикам образования необходимо разрабатывать методологические и практико-ориентированные направления поддержания, диагностики и коррекции социального здоровья молодежи. Гражданская идентичность – это один из маркеров социального здоровья и будущего благополучия государства. Современной практике образования важно обобщить опыт психолого-педагогической системы воспитания прошлого и внедрить инновационные технологии воспитания гражданина, а также проводить международные исследования в данном направлении. Основными традиционными средствами для развития инноваций по формированию гражданской идентичности являются: 1) государственный язык и классическая литература на государственном языке; 2) история государства и понимания основных этапов его развития; 3) государственные культурные ценности, символы и традиции; 4) примеры прошлого и настоящего героического служения соотечественников во благо Родине.

## Литература

1. *Базич Й. Р.* Реконструкция сербской национальной идентичности в XX веке // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2019. Т. 5. № 3. С. 16–24.

2. *Иванова С.В., Пастухова Л.С.* О понятии «гражданская идентичность» и путях ее формирования о молодежи // Философия образования. 2018. № 3 (76). С. 3-18.

3. *Карасёва Т.В., Толстов С.Н., Лощаков А.М.* Роль духовно-нравственных ценностей в формировании культуры социального здоровья студентов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. № 6 (814). С. 115–123.

4. *Кулиш В.В.* Идентификационная функция исторической памяти в сохранении социального здоровья молодежи // Формирование гражданской идентичности молодежи в условиях социально-экономических реалий Российского общества: материалы международной научно-практической конференции. 2017. С. 133.

5. *Михайлова О.Б.* Роль гражданской и профессиональной идентичности в становлении инновационного потенциала личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 4. С. 22–25.

6. *Мировић А.* Етнички и/или грађански идентитет, традиција и/или модерност // *Politička revija*. 2008. № 4. С. 1383–1428.

7. *Jovanović D.* “Dualna Priroda Srpskog Nacionalnog Identiteta”. В «Весне Кнежевич-Предич» (ред.). *Politički identitet Srbije u globalnom i regionalnom kontekstu* (PDF). Белград: Университет у Београду. *Fakultet političkih nauka*. 2015. p. 55–60.

8. *Wygnañska J.* Between Political Myths, Dormant Resentments, and Redefinition of the Recent History: A Case Study of Serbian National Identity // *Qualitative Sociology Review*. 2021. № 17(2). P. 38–68. DOI: <http://dx.doi.org/10.18778/1733-8077.17.2.03>

# ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ: ПРОБЛЕМЫ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ<sup>1</sup>

*И.А. Новикова, Е.Б. Башкин, Д.А. Шляхта,  
Г.Н. Каменева, М.А. Рушина, Е.А. Бжоян*

*Российский университет дружбы народов, Россия, Москва*

**Аннотация.** Представлены основные результаты разработки модели приверженности психическому здоровью, включающие как операционализацию данного концепта, так и верификацию факторов, которые могут выступать как предикторы приверженности психическому здоровью.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, психологическое благополучие, приверженность психическому здоровью, обращение за психологической помощью

## COMMITMENT TO MENTAL HEALTH: PROBLEM ON SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

*I.A. Novikova, E.B. Bashkin, D.A. Shlyakhta,  
G.N. Kameneva, M.A. Rushina, E.A. Bzhoyan*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The main results of the development of The Mental Health Commitment Model are presented, including both the operationalization of this concept and the verification of factors that can be predictors of mental health commitment.

**Keywords:** mental health, psychological well-being, commitment to mental health, seeking psychological help

Проблемы изучения, поддержания и профилактики психического здоровья имеют особую **актуальность** в постпандемическую эпоху. Одним из ключевых аспектов данной проблемы является отношение населения России к обращению за

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено в рамках инициативной НИР № 051324-0-000, выполняемой на базе кафедры психологии и педагогики РУДН

профессиональной психологической помощью в сфере психического здоровья, которое рассматривается нами как важнейший показатель **приверженности психическому здоровью**. На фоне большого количества исследований, посвященных различным аспектам психического здоровья и психологического благополучия личности, проблематика приверженности психическому здоровью в русскоязычной литературе практически не поднимается, за исключением небольшого количества исследований проблемы обращения за помощью в сфере психического здоровья, которые появились в последнее десятилетие [2; 3].

Понятие «отношение к обращению за профессиональной психологической помощью» (*attitude toward seeking professional psychological help*) было предложено более полувека назад Э. Фишером и Дж. Тернером, которые предприняли попытку выяснить склонность людей, переживающих личностный кризис или длительное психологическое неблагополучие, обращаться за психологической помощью или сопротивляться возможностям ее получения [8]. Этими авторами была разработана стандартизированная методика отношения к профессиональной психологической помощи (*Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale*, ATSPPHS), которая получила широкое распространение в разных странах мира как в полной, так и в краткой (ATSPPH-SF) версиях [2; 7; 8]. Позже под руководством К.Маккинзи на основе модификации ATSPPHS был разработан новый опросник отношения к обращению за услугами в сфере психического здоровья (*Inventory of Attitudes Toward Seeking Mental Health Services*, IASMSH) [9]. Эти опросники были адаптированы и в России: С.В. Ванштейн с соавторами валидизировали русскоязычную версию IASMSH [2], А.А. Нестерова и М.А. Есипов предложили русскоязычную краткую версию ATSPPHS-SF [3].

Нами было проведено исследование с *целью* разработать и эмпирически апробировать модель приверженности психическому здоровью, включающее задачи операционализации концепта «приверженность психическому здоровью» и верификации факторов, которые могут выступать как предикторы приверженности психическому здоровью.

С учетом дефицита релевантных исследований для операционализации конструкта *приверженность психическому здоровью* (*Commitment to Mental Health*) были выбраны 3 методики, получившие в зарубежной психологии широкое применение как для диагностики состояния психического здоровья, так и для диагностики отношения к психологической помощи для его поддержания: 1) Опросник общего здоровья (GHQ-12) Д. Голдберга; 2) Краткая версия Шкалы отношения к поиску профессиональной психологической помощи (ATSPPH-SF); 3) Опросник отношения к обращению за услугами в сфере психического здоровья (IASMHS) в русскоязычной адаптации С.В. Вайнштейна и др. [2].

Для верификации факторов, которые могут выступать как предикторы приверженности психическому здоровью на основании анализа литературы, посвященной различным аспектам проблемы поддержания психического здоровья, были выбраны следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в русскоязычной локализации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко [6]; Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI) в русскоязычной адаптации А. Сырцовой и др. [5]; Шкала Р. Шварцера «Проактивные аттитюды» в русскоязычной адаптации А.А. Бехтер, О.А.Филатовой [1]; Русская версия Шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в русскоязычной адаптации В.Г. Ромека [4]; авторская методика «Драйверы активности деятельности».

В итоговую выборку *вошли* 723 человека в возрасте от 16 до 72 лет (средний возраст 26,68 лет, стандартное

отклонение – 10,55 лет), в том числе 348 мужчин (48,13 %) и 375 женщин (51,87 %).

В результате установлено, что показатели методик, отобранных нами для операционализации конструкта «приверженность психическому здоровью», содержательно коррелируют между собой. Невысокие значения корреляций объясняются тем, что каждая из методик имеет свою специфику: краткая шкала ATSPPH-SF диагностирует направленность на поиск профессиональной психологической помощи, шкала IASMHS диагностирует отношение к обращению за услугами в сфере психического здоровья (более широкое понятие), а опросник GHQ диагностирует общий уровень психического благополучия человека, которое не обязательно связан с обращением за психологической и другой помощью. Тем не менее, направленность и теснота полученных корреляций вполне соответствуют теоретическим предположениям, что, свидетельствует о конвергентной валидности предложенных методик. В связи с тем, что каждая из методик имеет свою специфику, в данном исследовании их показатели использовались по отдельности, без вычисления сводного показателя. Перспективой дальнейших исследований является разработка интегрального показателя, отражающего приверженность психическому здоровью.

Верификация модели приверженности психическому здоровью на основании проверки связей и эффектов отобранных предикторов и показателей приверженности психическому здоровью с использованием корреляционного, факторного и регрессионного анализа показала, что показатели всех методик, выбранных нами для диагностики предикторов приверженности психическому здоровью (шкала психологического благополучия, шкалы временной перспективы, проактивные аттитюды, общая самооффективность, Драйверы активности деятельности) имеют те или иные вклады в показатели зависимых переменных: общего здоровья (GHQ), отношения к поиску профессиональной психологической помощи



(ATSPSSH-SF) и отношения к обращению за помощью в сфере психического здоровья (IASMHS). В большинстве случаев наиболее значимыми предикторами являются шкалы психологического благополучия (особенно, «личностный рост» и «позитивные отношения»), временной перспективы (прежде всего, «гедонистическое настоящее» с положительным знаком и «фаталистическое настоящее» – с отрицательным) и проактивных аттитюдов. Интересно отметить, что эти предикторы лучше предсказывают показатель общего здоровья (психологического комфорта) нежели «отношение к обращению за помощью в сфере психического здоровья» (IASMHS) и особенно, отношение к поиску профессиональной психологической помощи (ATSPSSH-SF). Мы предполагаем, что это может быть связано с существованием нелинейных регрессионных моделей, различиями между мужской и женской выборками, а также сложностью самого феномена «приверженность психическому здоровью», который невозможно свести ни к собственно психическому здоровью, ни к поиску психологической помощи для его поддержания. Также показано, что при высокой выраженности шкалы психологического благополучия «автономия» и «общей самоэффективности» человек склонен решать психологические проблемы без обращения к профессиональной помощи. Соответственно, нужно продолжать исследования в направлении дополнительной операционализации концепта «приверженность психическому здоровью» и разработки комплексной методики для его диагностики.

### Литература

1. Бехтер А.А., Филатова О.А. Адаптация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитюды»: валидизация и психометрическая проверка на выборке российской молодежи // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19. №1. С. 158–178. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-1-158-178>

2. *Вайнштейн С.В., Бурдин М.В., Шабалин Е.Ю.* Опросник отношения к обращению за услугами в сфере психологического здоровья (IASMHS): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2015. № 3. С. 81–96.

3. *Нестерова А.А., Есинов М.А.* Структурно-содержательные характеристики социальных представлений студентов о психологической помощи // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18. № 3. С. 115–129. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.8>

4. *Ромек В.Г., Шварцер Р., Ерусалем М.* Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77.

5. *Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В.* Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. Вып. № 3. С. 101–109.

6. *Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П.* Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.

7. *Fischer E.H., Farina A.* Attitudes toward seeking professional psychological help: a shortened form and considerations for research // Journal of College Student Development. 1995. Vol. 36, no. 4. P. 368–373.

8. *Fisher E.H., Turner J.L.* Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1970. Vol. 35, no. 1, pt. 1. P. 79–90. <https://doi.org/10.1037/h0029636>

9. *Mackenzie C.S., Knox V.J., Gekoski W.L., Macaulay H.L.* An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale // Journal of Applied Social Psychology. 2004. Vol. 34, no. 11. P. 2410–2435. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x>

# ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ? ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА «ШКАЛЫ СТАДИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАННЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И УХОДА 2.0»<sup>1</sup>

*Н.С. Шева*

*Институт педагогических исследований, Белград, Сербия*

**Аннотация.** В статье представлены выводы о психометрических свойствах *Стадия перемены шкалы для раннего образования и ухода 2.0*, предназначенной для профессионалов дошкольного образования в Сербии. Также обсуждается важность мониторинга готовности к изменениям во время программ профессионального развития или других инициатив по улучшению качества (как программы изменения поведения в отношении здоровья).

**Ключевые слова:** готовность к переменам, профессиональное развитие (ПР), воспитатели дошкольных учреждений, трансформационная модель преобразований

## READY FOR CHANGE? PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE STAGE OF CHANGE SCALE FOR EARLY EDUCATION AND CARE 2.0

*N.S. Ševa*

*Institute for Educational Research, Belgrade, Serbia*

**Abstract.** The paper presents findings on the psychometric properties of *The Stage of Change Scale for Early Education and Care 2.0* adapted for ECEC

---

<sup>1</sup> Note. This research was funded by the Ministry of Science, Technological Development and Innovation of the Republic of Serbia (Contract No. 451-03-47/2023-01/ 200018).

The data from this study are obtained through monitoring of a project “Development and Implementation of the Capacity Building Programme in Support of the Implementation of the New Preschool Curriculum Framework in Serbia”, implemented jointly by the Ministry of Education Republic of Serbia, UNICEF, Institute for Pedagogy and Andragogy of the Faculty of Philosophy (IPA), University of Belgrade, Serbia, with the support of the International Bank for Reconstruction and Development (No 8693YF), 2019-2023. This project is part of the subcomponent 2.1. in the project “Inclusive Preschool Education” led by the Ministry of Education Republic of Serbia.

professionals in Serbia. In addition, it discusses the importance of monitoring readiness for change during professional development programs or other quality improvement initiatives (like health-behaviour change programmes).

**Keywords:** readiness for change, professional development (PD), ECEC teachers, Transtheoretical model of change (TTM)

A person's or an organization's readiness for change is defined as the *willingness* and *capacity* to adopt an innovative practice or perform an existing practice in a new manner at a given point in time [2]. Readiness for change is directly related to the person's levels of well-being and distress levels [6]. Thus, it represents one of the key pillars of the implementation of professional development programmes or other quality improvement initiatives (like health-behaviour change programmes). One of the most prominent theories/models describing different stages of change is the Transtheoretical model [1], despite its relative success in implementation in the field of health-behaviour change [5]. The Transtheoretical model suggests that change is a continuum, taking place over six stages: pre-contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance and termination stage. It focuses on the individual's decision-making and is a model of intentional change. In addition to the field of health-behaviour change, the Transtheoretical model of change was implemented in the field of professional development in education [e.g., 2]. In the present paper, we contribute to the critical need for further development of methods to assess both individual and organizational readiness for change of educational practice across a variety of cultural contexts [2]. It describes the psychometric characteristics of *The Stage of Change Scale for Early Education and Care 2.0* (based on the Transtheoretical model), as adapted for the Serbian ECEC context.

**Method.** *The participants and the data collection process.* During the period 2020-2022, 1207 ECEC professionals (preschool teachers, preschool counsellors, principals) (98.1 % female, 96.3 % preschool teachers) from 19 preschool institutions

across Serbia completed an online questionnaire regarding their readiness for change and experiences during 5 days long training for implementation of the new ECEC curriculum “Years of Ascent”. **Instrument.** The Stage of Change Scale for Early Education and Care 2.0 is a 7-item measure of teachers’ readiness for change [4]. It is completed by checking the phrase that most accurately describes the teacher’s attitude toward each item on the scale: 1. *Intention* (intention to change); 2. *Awareness* (an awareness of the need to change); 3. *Seeking information* (interest in learning new information about his/her practices); 4. *Effect on children* (beliefs about the extent to which making a change would have an effect on children); 5. *Overcoming obstacles* (beliefs in own ability to overcome obstacles to change); 6. *Social support* (the extent to which the learner believes in social support); 7. *Professional identity* (the extent to which the learner sees himself/herself as a professional). A Likert-type scale consisted of 5 different responses for each item, representing different phases of change as defined in Transtheoretical model: from pre-contemplation about the change to the maintenance of the effects of the change (the termination stage was not included in the scale). The scale can be filled by teachers, coaches, mentors or school counsellors, to plan individually customized support. Classical test theory (CTT) analyses identified one factor and Cronbach alpha reliability was 0.93 [4]. The scale was translated into Serbian and back-translated into English. Some of the words were adapted to new Serbian ECEC curriculum. **Data analysis.** Confirmatory factor analysis with the unweighted least squares (ULS) method [3] and reliability analysis was conducted with JASP 0.17.2.1. free software.

**Results and discussion.** Descriptive statistics (Table 1) implies that ECEC professionals in Serbia are on average at the beginning of stage *Action*, meaning that they recently changed their behaviour (within the last 6 months) and intend to continue with that trend. The measure of sampling adequacy (KMO=0.864) and Bartlett’s test of sphericity (approximated  $\chi^2=2480.427$ ,

df=21, p=0.001) showed that the data are adequate for a factor analysis procedure. The internal consistency was acceptable with Cronbach's  $\alpha=0.777$ . The obtained results on the psychometric validity of the adapted The Stage of Change Scale for Early Education and Care 2.0 for Serbian ECEC professionals support the original one-factor model of the scale, at an acceptable level [7]:  $\chi^2=69.527$ , df=14, p=0.001; Comparative fit index (CFI)=0.987; Tucker-Lewis index (TLI)=0.980; Root mean square error of approximation (RMSEA, 90 % CI)=0.057 (0.044 –0.071). All standardized factor loadings ranged from 0.552 to 0.729.

**Conclusions.** A confirmed one-factor structure for the Stage of Change scale for Early Education and Care 2.0 allows for further implementation of integral version of the Scale not only for monitoring the PD programmes but also for monitoring practices and preschool-based professional learning in Serbia. In the context of the capacity-building programme for the implementation of the new Serbian ECEC curriculum, self-reported results on readiness for change provided information about how well this programme matched individual learners' stages of change. Future studies will examine how preschool counsellors can utilize this scale to choose intervention techniques and design professional development programmes tailored to the learner's stage of change and in line with his/her well-being.

*Table 1*

Descriptive statistics					
Item	Mean	SD	Skewness (SD)	Kurtosis (SD)	Shapiro-Wilk (p value)
Intention	3.650	0.720	-0.566 (0.070)	0.452 (0.141)	0.813 (<0.001)
Awareness	3.743	0.862	-0.219 (0.070)	-0.295 (0.141)	0.869 (<0.001)
Seeking info	3.432	0.877	0.578 (0.070)	-0.331 (0.141)	0.789 (<0.001)
Effect on children	3.449	1.131	-0.073 (0.070)	-0.958 (0.141)	0.892 (<0.001)
Overcoming obstacles	3.737	0.886	-0.177 (0.070)	-0.546 (0.141)	0.874 (<0.001)
Social support	4.345	0.872	-1.249(0.070)	1.042 (0.141)	0.739 (<0.001)
Professional identify	3.606	1.298	-0.567 (0.070)	-0.778 (0.141)	0.863 (<0.001)
<b>Average</b>	<b>3.709</b>	<b>0.629</b>	<b>-0.496 (0.070)</b>	<b>0.301 (0.141)</b>	<b>0.980 (&lt;0.001)</b>

## Literature

1. Davis, R, Campbell, R, Hildon, Z, Hobbs, L & Michie S. (2015) Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: a scoping review. *Health Psychology Review*, 9(3), 323–344.
2. Halle, T., Partika, A., & Nagle, K. (2019). *Measuring Readiness for Change in Early Care and Education*, OPRE Report #201963, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
3. Li, C. H. (2016). The performance of ML, DWLS, and ULS estimation with robust corrections in structural equation models with ordinal variables. *Psychological methods*, 21(3), 369–387.
4. Montes, G, Peterson, S, & Reynolds Weber, M. (2011). *Reliability and Validity of the Stage of Change Scale for Early Education and Care 2.0: Mentor/Coach Form*. Number T11-008, Children's Institute, Rochester, NY, US.
5. Sussman, S. Y, Ayala, N, Pokhrel, P, & Herzog, Thaddeus A. (2022). Reflections on the Continued Popularity of the Transtheoretical Model. *Health Behaviour Research*, 5(3), 1-12. <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1128>
6. Roemer, A., Sutton, A. and Medvedev, O.N. (2021). The role of dispositional mindfulness in employee readiness for change during the COVID-19 pandemic. *Journal of Organizational Change Management*, 34 (5), 917–928.
7. Xia, Y. & Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modelling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavioural Research*, 51, 409–428.

---

# РАЗДЕЛ I

## ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

---

### ВЗАИМОСВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ И БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*А.С. Берберян, А.А. Гюльназарян*  
*Российско-Армянский (Славянский) университет,*  
*Ереван, Армения*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с уровнем общительности, пониманием невербальных средств общения и барьерами в общении у студенческой молодежи. Полученные результаты представляют практическую ценность для возможности преодоления психологических барьеров в межличностном общении у студентов.

**Ключевые слова:** общение, барьеры в общении, невербальные средства, студенческая молодежь

### RELATIONSHIP OF COMMUNICATIVE QUALITIES AND COMMUNICATIVE BARRIERS IN STUDENT

*A.S. Berberyan, A.A. Gyulnazaryan Anzhelika Armen*  
*Russian-Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia*

**Abstract.** This article discusses issues related to the level of sociability, understanding of non-verbal means of communication and barriers to communication among student youth. The results obtained are of practical value for the possibility of overcoming psychological barriers in interpersonal communication among students.

**Keywords:** communication, communication barriers, non-web media, student youth

Межличностные отношения играют огромную роль в жизни людей, влияя на их эмоциональное состояние,



поведение и качество жизни в целом. Однако, взаимодействие между людьми часто сопровождается барьерами в общении, которые могут возникать из-за различных причин, таких как различия в культуре, личностные особенности и т.д.

Одной из основных целей общения является передача информации, которая может быть разной по своему содержанию и форме. Кроме того, общение может направляться на установление контакта, выражение эмоций и чувств, решение проблем и конфликтов, а также достижение различных целей и задач [1]. Эффективное общение требует наличия определенных вербальных и невербальных навыков и умений у участников коммуникации, таких как умение слушать и понимать партнера, выражать свои мысли и чувства в ясной и понятной форме, устанавливать и поддерживать контакт с партнером.

Психологические барьеры в общении связаны с внутренними факторами, которые могут мешать эффективному общению. Они могут быть связаны с недостаточной самооценкой, страхами, комплексами, а также с низкой социальной компетентностью. Один из наиболее распространенных психологических барьеров – это страх перед отказом, который может привести к тому, что человек не будет инициировать общение, чтобы избежать возможного отказа. Этот барьер связан с низкой уверенностью в себе и недостаточной самооценкой [3].

**Цель исследования** – изучение взаимосвязи барьеров в общении и коммуникативных качеств студентов в межличностных взаимоотношениях.

Использованы следующие методики: «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского), «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» (В.В. Бойко) и «Понимаете ли Вы язык мимики и жестов?» (тест, В.Д. Коновалов).

Выборку исследования составили студенты в возрасте от 17 до 23 лет. Общее количество респондентов 33 человек – студентов очной и заочной формы обучения. Из опрошенных 28 респондентов женского пола и 5 мужского.

По методике «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» были диагностирована эмоциональная эффективность и эмоциональные барьеры в межличностном общении студентов (неумение управлять эмоциями, дозировать их; неадекватное проявление эмоций; негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций; доминирование негативных эмоций; нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе):

1) среди 33 опрошенных никто не имеет первый (самый высокий) уровень эмоциональной эффективности в общении (0–2 балла);

2) только у одного респондента диагностирован второй уровень эффективности в общении (от 3 до 5 баллов), что значит, что ему эмоции обычно не мешают общаться с партнерами;

3) у семи студентов – третий уровень эффективности (от 6 до 8 баллов) имеем семь ответов, что означает наличие некоторых эмоциональных проблем в повседневном общении;

4) у 17 студентов – четвертый уровень эффективности в общении (от 9 до 12 баллов), им эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами;

5) у восьми студентов – пятый уровень эффективности в общении (от 13 и более), эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

По методике «Оценка уровня общительности» получили 29 респондентов с нормальным уровнем общительности, 4 респондента с высоким уровнем общительности и 0 респондентов с низким уровнем общительности.

По методике «Понимаете ли Вы язык мимики и жестов?» 1 респондент получил наивысшее количество баллов, 32 человека – средний уровень, а низкий уровень не выявлен.

В результате корреляционного анализа были получены следующие результаты:

1) между показателями методик «Оценка уровня общительности» и «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» получен коэффициент = 0,6;

2) между показателями методик «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» и «Понимаете ли Вы язык мимики и жестов?» получен коэффициент =  $-0,15$ .

Анализируя ответы, мы увидели, что по итогам первой корреляции наша первая гипотеза о том, что существует связь между уровнем общительности и некоторыми эмоциональными барьерами подтвердилась. Исходя из таблицы ниже, мы можем сказать, что по величине коэффициента корреляции (0,6) характеристика силы связи заметная, то есть средняя.

Исходя из данных, которые мы получили в результате корреляции наша вторая гипотеза о существовании связи между пониманием невербальных средств (язык жестов и мимика) и некоторыми эмоциональными барьерами не подтвердилась. Величина коэффициента корреляционного анализа составила  $-0,15$ .

Таким образом, первая гипотеза нашего исследования, что существует связь между уровнем общительности и эмоциональными барьерами подтвердилась, а вторая гипотеза нашего исследования, что существует связь между пониманием невербальных средств (язык жестов и мимика) и эмоциональными барьерами не подтвердилась. В целом, исследование взаимосвязи между коммуникативными качествами и барьерами в общении у студенческой молодежи выявило, что успешное общение требует наличия определенных навыков и умений.

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности психологов и педагогов для оказания помощи студентам в развитии их личности и улучшении качества образования.

### Литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. заведений. 5-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2007.

2. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений. СПб, 2018.

3. Бодалев А. А. О взаимосвязи общения и отношения // Вопросы психологии. 2018. № 1. 124 с.

4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2005.

## **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

***П. Берлот***

*Университет Риеки (Риека, Хорватия)*

***Л.Клапан***

*Основная школа «Печине» в Риеке,  
Средняя медицинская школа в Риеке (Риека, Хорватия)*

***Ю.Любанчич***

*Начальная школа «Владимир Гортан» в Риеке  
(Риека, Хорватия)*

**Аннотация.** В статье подчеркивается связь педагогики и спорта, а также влияние спорта на качество жизни современной молодежи. Для молодежи крайне важно заниматься физической активностью, поскольку она не только положительно влияет на внешний вид, но и способствует устойчивому психическому здоровью и социальному взаимодействию.

**Ключевые слова:** молодежь, спорт, качество жизни, педагогика спорта

## **SPORTS PARTICIPATION AND QUALITY OF LIFE IN YOUTH**

***P. Berlot***

*University of Rijeka; Faculty of humanities and social sciences;  
department of pedagogy, Rijeka, Croatia*

***L. Klapan,***

*Primary school „Pećine“, Rijeka, Croatia*

***J. Ljubančić***

*Primary school “Vladimir Gortan”, Rijeka, Croatia*

**Abstract.** The paper emphasizes the connection between pedagogy and sport, as well as the influence of sport on the quality of life of today’s youth. It

is extremely important for young people to engage in physical activity because it not only has a positive effect on physical appearance, but also promotes stable mental health and social interactions.

**Keywords:** youth, sports, quality of life, pedagogy of sport

**Introduction.** Sport is necessary to establish the balance of the organism and the balance between the intellectual and physical development of a person (3). “Sport is at the same time an educational tool that improves abilities for personal and general good” (4). Sport affects education and health, but also offers development of social skills, competitive spirit and brings joy and inspiration (1). It is therefore important to encourage the child to engage in physical activity and introduce him to different forms of sports and recreation.

**Pedagogy and sports.** Pedagogy is a science that touches all areas of life where education takes place. There are more than twenty disciplines in the system of pedagogical sciences, and one of them is sports and recreation pedagogy (3). “Sport pedagogy is an interdisciplinary science that combines areas from numerous sciences, mostly from kinesiology and pedagogy (3). Sports and recreation pedagogy should develop strategies and tactics for the humane development of youth through the affirmation of the formula of order, work and healthy recreation. Starting points of sports and recreation pedagogy are the achievements of communicative pedagogy, and she understands education as cooperative, voluntary and reasoned communication in order to improve the development of young people.

The concept of sports and recreation pedagogy implies five special scientific tasks. The fundamental task of sports and recreation pedagogy is the generation of new knowledge, that is, the creation of new knowledge about the possibilities of humane education of youth in free time and free activities in all sports activities (3).

The second task of sports and recreation pedagogy refers to the realization of the first task, that is, to the application of new knowledge in practice that enables optimal human development

within the limits of the possibilities of each individual. The third task refers to the development of a methodology that can be used to investigate all the tasks of sports pedagogy. The fourth task of sports and recreation pedagogy includes constant monitoring of program implementation and implementation of the principle of interdisciplinarity through cooperation with all sciences that also study sports and recreation. The fifth task refers to conducting research in collaboration with other sciences (3). Sports pedagogy therefore represents a discipline that connects knowledge from other areas of sports sciences and is directed towards children, young people and their learning.

The pedagogy of sports and recreation therefore has a special task to ensure that the socialization of people is humane, not ideological, that games and sports lead to the emancipation of people (3). Also, it is connected and cooperates with sciences that deal with the study of the purpose and way of living and are aimed at the well-being and development of man. With it, all physical human activities are humanized and become a practice of spontaneity, emancipation, and when needed, therapy from all the harms and anomalies with which the area is highly contaminated today, especially the conception and practice of the entertainment industry, spectacles, sports and recreation for the purpose of earning income.

**Sports participation and quality of life in youth.** Sports activity provides positive and negative effects on the quality of life of young people. Improper playing of sports that is uncontrolled, poorly organized and too demanding can lead to physical injuries that negatively affect the athlete in all aspects of health, physical, psychological and social (2). Many authors are of the opinion that moderate physical exercise has a beneficial effect on the body (2). The connection between sports and the health of athletes is mutual because health is a fundamental condition for athletes to be able to engage in their chosen sport with top demands (4). Exercise and training do not affect the strengthening of health, but ensure better blood circulation to the muscles, accelerate metabolic processes

and eliminate harmful substances (4). Physical exercise and sports are useful to a certain extent that contribute to the child's natural talents and interests. In addition to having a positive effect on physical health, sport also provides a positive effect on social and psychological health. Especially nowadays, when children and young people spend more and more time in the virtual world, on computers and mobile phones, it is very important to recognize the social benefit of sports for children and young people. Sport encourages the development of competitive spirit, communication, and getting to know each other (1). Sport has rhythm, colors, smells and sensations (1). One of the benefits of sports and physical activities is an increase in physical fitness. Regular physical activity of the appropriate type, of moderate intensity and duration, has a positive effect on an individual's physical ability, as it improves the functional capacity of the oxygen transport system, the transfer of energy substances and the mechanisms that regulate the nervous system. In addition to increasing physical fitness, physical activity is also important in preventing the occurrence of coronary heart disease and some types of cancer. Physical activity also affects the prevention of obesity and its correction, as well as the prevention of arterial hypertension and diabetes. It has also been shown that physical activity affects the preservation of bones and in the prevention of osteoporosis and its manifestations; fracture of the neck, femur, forearm, vertebrae. When playing sports, the need to breathe increases, so playing sports can affect the shape of the chest. A greater amount of breathing leads to greater movement of the chest, which also increases its volume. It is very important to encourage the child to be physically active from an early age. Playing sports and moving affects the development of intelligence and cognitive abilities already in the first few years of a child's life, which is why it is very important to encourage the child to engage in free activities such as walking, crawling, running and jumping (3).

**Conclusion.** Sport is a very important factor for the quality development of children and young people. Doing sports increases

physical ability, but also completes the physical appearance. Also, through exercise, the hormone serotonin is released in the body, due to which there is a feeling of happiness and satisfaction after exercise. Playing sports has a positive effect on the growth of self-esteem, self-confidence, and cognitive abilities. Playing sports helps children and young people to positively and correctly interpret the behavior of other people, communicate with peers and effectively manage social situations in which they find themselves.

Sport is not only a way to fill free time or build a perfect figure. Sport encourages and pushes us to be stronger, faster and better, builds us as individuals and young people and children and helps break down boundaries and achieve our goals, and precisely because of the above, it significantly improves the quality of life of young people.

### **Bibliography**

1. Andrijašević, M. (2015). *Sport smisao života*. Zagreb: Gopal
2. Lorger, M. (2011). Sport i kvaliteta života mladih (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet
3. Lukić, M. (2004). Elementi pedagogije športa i rekreacije. Hrvatski pedagoško-književni zbor. Zagreb.
4. Mataja, Ž. (2003). Život za sport i od sporta: fenomenologija tjelovježbe i sadržaj treninga. Nakladni zavod matice hrvatske.



# ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

*М. Н. Бабич*

*Элементарная школа (Брчко, Босния и Герцеговина)*

*М. М. Бабич*

*Университет Восточного Сараево*

*(Брчко, Босния и Герцеговина)*

**Аннотация.** Помимо положительных сторон, социальные сети имеют и отрицательную сторону, связанную с насилием в Интернете, что также влияет на психическое здоровье пользователей. Будучи наиболее уязвимой группой, дети и молодежь подвергаются наибольшему риску стать жертвами насилия в социальных сетях. Зачастую это состояние также является причиной депрессии и тревоги у детей и молодых людей. Цель данной статьи – указать на проблему насилия в Интернете и его пагубное влияние на психическое здоровье детей и молодежи.

**Ключевые слова:** социальные сети, интернет-насилие, психическое здоровье, дети и молодежь

## THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON MENTAL HEALTH CHILDREN AND YOUTH

*Mario N. Babić*

*Master of Pedagogical Sciences*

*Director of JU Second Elementary School Brčko,*

*Bosnia and Herzegovina*

*Maja M. Babić*

*Professor of German language and literature*

*Elementary school Stevan Nemanja, Dragaljevac Gornji,*

*Bjeljina, Bosnia and Herzegovina*

**Abstract.** In addition to its positive sides, social networks also have a negative side, which is related to violence on the Internet, which also affects the mental health of users. As the most vulnerable group, children and youth are at the greatest risk of becoming victims of violence on social networks, and often this condition is also the cause of depression and anxiety in children and young

people. The goal of this paper is to point out the problem of violence on the Internet and its harmful effect on the mental health of children and young people.

**Keywords:** social networks, internet violence, mental health, children and young people

**Characteristics of social networks.** A social network can be defined as a web-based service that allows an individual to create their own public or semi-public profile within a limited system, manage a list of other users with whom they want to connect and get in touch, and access and compare their a list of contacts with those made by other users within the system [1]. Social networks and social networking represent a simple act of maintaining and/or strengthening the existing circle of friends and/or acquaintances through already existing ones, which encourages the formation of a network of individuals and the creation of communities [2]. The characteristics of social networks are universal means of communication and common interests of a group of people on it. In this place in the virtual world, people spend more and more time, trying to present their real life in the imaginary world [3]. The problem arises when the user's real life and what he represents on social networks start to differ. On social networks, people establish communications more easily, create imaginary connections and relationships with others, develop an unrealistic sense of belonging, but also bear less responsibility for what they said or did. By participating in online social networks and social networking, children and youth "build" an identity and begin socialization that includes reading of profiles of other community members and communicating with them. It becomes routine for children and young people to check the news of their friends several times a day, view their pictures, listen to their favorite songs or add new friends, i.e. update their Facebook profile. For young people today, the virtual world is a natural environment in which they grow up [4]. Among the most famous and popular social networks are Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Blog, TikTok, etc. Social networks enable children, young people and

adults to share their thoughts and ideas, as well as hatred towards others, to the general public [5].

**Use of social networks in Bosnia and Herzegovina.** When it comes to data showing the social networking habits of children and young people in Bosnia and Herzegovina, according to the latest data from the BiH Statistics Agency, 76.1% of respondents aged 16 to 24 use the Internet most often to visit the following social networks: Facebook, Instagram and Twitter [6]. The latest, comprehensive research on children's media habits and parents' attitudes in Bosnia and Herzegovina, conducted in June and July 2020 by UNICEF and the Regulatory Agency for Communications of Bosnia and Herzegovina, shows that 95% of children aged 7 to 18 use YouTube, most often to watch music videos, funny videos or YouTubers, and that 85% of children use at least one social network, site or messaging application. When it comes to their main social network, it is Instagram for 37% of children aged 11 to 18, and for younger children aged 7 to 10 it is Viber and Youtube (25% each). The results also showed that the platform for recording short videos – TikTok – is becoming increasingly popular. When it comes to creating content online, 61% of kids said they change or edit photos, and 53% say they record video clips. The research also showed that on average, children spend almost three hours in front of the screen during a typical working day, even 3.5 hours on weekends, and that 94% of children aged 7 to 18 use a mobile phone/smartphone every day, and that its daily use increases with the age of the children. [7]. Research conducted in Bosnia and Herzegovina four years ago showed that 90.5% of children aged 9 to 17 have a profile on some social network. The most popular is Facebook, where 67.3% of respondents have a profile, followed by Instagram, where 62.8% of children from the total sample have a profile. When it comes to the reasons for using the Internet, the first is correspondence with friends for 67% of the surveyed children, followed by searching for interesting content for 44% of respondents and downloading movies and music for 36% of respondents [8]. Facebook still has the greatest worldwide

popularity in those geographical areas that have a relatively high percentage of Internet users and a lower level of economic development [9].

**Social networks and cyberbullying.** Social networks represent the basis through which internet violence occurs, through insults, threats, profile hacking, stalking, spreading false information, abuse, etc. A concrete example of cyber violence on social networks are groups that are founded against someone or something, in which a large number of children and young people join. They very often do not understand the meaning and the message sent by those groups, but they join because of curiosity and flexibility, and often without thinking they take on and repeat the opinions and attitudes they read. In these and similar groups, comments containing negative statements, inappropriate comparisons, lack of empathy, chauvinist and Nazi slogans, etc. appear. [3]. In addition to the emergence of cyber violence on social networks, it is known that social networks are very important for the emergence of new forms of computer crime, because there are numerous forms of their abuse. Criminal acts and the deviant behaviors that appear in them can take the form of any traditional criminal act. The popularity of Facebook and social networks in general and the large number of children who use them have additionally inspired cyber-criminals and "online predators". Social networks Instagram and Facebook are the most popular among young people, but at the same time, they are also a suitable platform for online violence or cyberbullying. Also, Tik Tok, one of the social networks that has been expanding in recent years, has its positive sides and, of course, negative ones. The downside of this application is the lack of censorship that other social networks have. Also, since this application is popular among children, they can easily become the target of adult individuals with nefarious intentions. Their childish laxity can also result in peer violence, due to the lack of world censorship on this social network [10].

**Conclusion.** After the corona virus pandemic, the mental health of children and young people has been damaged, and social

networks often make this situation even worse with their inappropriate content. Violence on the Internet is one such phenomenon that is increasingly present on social networks. It is necessary to censor violent and inappropriate content on the Internet and to constantly educate children and young people about the harmful effects of digital media on their mental health.

### **Literature**

1. Grbavac, J., Grbavac, V. (2015). Uticaj multimedija posredstvom tehnologija virtuelne realnosti na komunikacije. Media, culture and public relations, 5(2), str. 206 – 219.

2. Kušić, S. (2010). Online društvene mreže i društveno umrežavanje kod učenika osnovne škole: navike Facebook generacije. Škola i život, br. 24, str. 103 -125.

3. Đonđ-Perković, R. (2018). Opasnosti na internetu. Na sajtu: <http://www.eduvizija.hr>. Očitano: 29. 03. 2023.

4. Macanović, N. (2020). Socijalno neprilagođeno ponašanje djece i adolescenata. Banja Luka: Centar modernih znanja.

5. Ciboci, L. (2014). Grupe mržnje na društvenim mrežama – novi oblici nasilja među djecom i mladima. U: Majdak, M. i et al. (ured.), Nasilje na Internetu među i nad djecom i mladima, str. 13 – 27. Zagreb: Društvo za socijalnu politiku.

6. Agencija za statistiku Bosne i Hercegovine. (2019). Upotreba informaciono-komunikacionih tehnologija u Bosni i Hercegovini. Na sajtu: [www.bhas.gov.ba](http://www.bhas.gov.ba). Očitano: 12.05.2023. godine.

7. UNICEF i RAK BiH. (2020). Medijske navike djece i stavovi roditelja. Sarajevo. Na sajtu: <https://www.unicef.org/bih/izvje%C5%A1taji/medijske-navike-djece-i-stavovi-roditelja>. Očitano: 15.05.2023.

8. Muratbegović, E., Vujović, S. (2016). Ponašanje i navike djece na internetu. Sarajevo: Save the Children in North West Balkans. Na sajtu: <https://nwb.savethechildren.net/sites/nwb.savethechildren.net/files/library/Izvjestajponasanje-djece-na-internetu.pdf>. Očitano: 15.04.2023.

9. Дуроњић, Т. (2017). Дигитални информациони системи: медијски приступ. Бања Лука: Факултет политичких наука.

10. Zahović, Z. (2021). Tik tok: prednosti i mane. Micro mreža. Na sajtu: <https://micromreza.com/vijesti/tehnologija/10140-tik-tok-prednosti-i-mane>. Na sajtu: 03.06.2023.

## ВОЗМОЖНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ДИЗАЙНА ДЛЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Х.К. Жечева*

*Болгария, Университет «Проф. д-р Асен Златаров»*

**Анотация.** В статье рассматриваются возможности образовательного дизайна для создания условий поддержания и сохранения психического здоровья при изучении химии в вузовских и школьных условиях.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, модели образовательного проектирования, образовательная среда

## EDUCATIONAL DESIGN OPTIONS FOR CREATING CONDITIONS FOR MAINTAINING AND PRESERVING MENTAL HEALTH

*Hristivelina Kostadinova Zhecheva*

*University “Prof. Dr. Assen Zlatarov” – Burgas, Bulgaria*

**Abstract.** The article discusses the possibilities of educational design for designing conditions to maintain and preserve mental health in chemistry learning in university and school setting.

**Keywords:** mental health, educational designing models, educational environment

Психическое здоровье – сложная характеристика личности, формирующаяся под влиянием множества факторов, одним из которых является образование. Для поддержания оп-

тимального психического здоровья необходимо построить соответствующую образовательную среду в высшей и средней школе с упором на аффективный, познавательный и деятельностный аспекты. Это определяет большую ответственность преподавателей вузов, осуществляющих подготовку будущих учителей, от которых впоследствии требуется создание оптимальных условий для поддержания и сохранения психического здоровья в школе.

Целью данной статьи является рассмотрение вопроса о том, как дизайн обучения химии и соответствующие ему инструкторные модели образовательного дизайна могут способствовать формированию отдельных аспектов психического здоровья.

Психическое здоровье, согласно действующим нормативным документам, прежде всего связано со способностями строить гармоничные отношения, обучаться, адаптироваться к различным ситуациям, брать на себя ответственность, контролировать эмоции и выражать их соответствующим образом, творчески участвовать в изменении окружающей среды, уважать традиции, устойчивость поведения, направленную на продуктивную учебную деятельность. Важными аспектами психического здоровья являются эмпатия, чувство удовлетворенности, значимости, защищенности, безопасности, уверенности в себе, самоуважения, целеустремленности [2].

Для формирования указанных личностных характеристик в определенных пределах необходимо проектировать такие образовательные мероприятия, которые обеспечивают низкий уровень стресса и тревожности и учитывают индивидуальный темперамент, аффективность и познавательные способности. Возможности для достижения этих целей предоставляются образовательным дизайном, понимаемым как исследование, планирование и построение стратегий и моделей посредством систематического проектирования инструкций, использования ресурсов и процедур. Обеспечение оптимальных педагогических условий требует конструктивных решений по

организации учебной деятельности с использованием мотивационных стратегий, воздействующих эмоционально и вызывающих ценностное отношение к химической форме организации и движения материи. Оптимальный выбор моделей образовательного проектирования в зависимости от педагогических условий позволяет обеспечить динамичную, адаптивную, интерактивную, рефлексивную среду обучения, связывающую в единство интеллект, чувства и волю человека. Удовлетворение, получаемое от эмоционально переживаемого интеллектуального усилия и выполняемой продуктивной учебной деятельности, является основой поддержания и сохранения психического здоровья. На преподавателях вузов лежит большая ответственность за реализацию программ по «профилактике эмоционального выгорания и психокоррекция проявленного перфекционизма» [1]. По мнению О. Михайловой «рекомендации для студентов по борьбе с выгоранием могут быть направлены на психокоррекцию проявлений перфекционизма» [1, с. 24].

Для достижения этой цели студенты-будущие учителя химии проходят обучение в Университете «Проф. Д-р Асен Златаров»-Бургас для приобретения компетенции для проектирования систем обучения (уроков, системы уроков, модулей) с использованием различных технологий, ресурсов, стратегии. Цель состоит в том, чтобы обеспечить достижение образовательных стандартов, помогая при этом снизить стресс и беспокойство, а также сохранить психическое здоровье учащихся. Дизайнерские компетенции включают в себя знания, навыки, отношения с учетом влияния современных технологий на формирование компетенций планирования, анализа, проектирования, разработки, внедрения и управления дизайном электронного и онлайн-обучения и преподавания, поддерживаемого информационными технологиями. Была использована холистичная 4D-модель Рейгелута (2021 г.), поскольку она предлагает комплексный подход к проектированию с соответствующими рекомендациями, которые мы



уточняем в условиях университетского образования и в последующем в средней школе [5].

Эта структура позволяет согласовывать ее с другими моделями образовательного дизайна в зависимости от контекста. Холистичная модель, которую мы адаптируем для формирования компетенций студентов для проектирования обучения в вуз, включает следующие этапы:

**Начальная ступень.** Детерминация (проектирование деятельности с предварительной подготовкой). Проводится анализ образовательной среды, разрабатывается план с вариантами педагогического воздействия, определяются основные цели обучения, составляется план формирования и совершенствования компетенций, которые могут послужить при планировании и проведении уроков химии. На этом этапе планируется реализовать различные другие модели образовательного дизайна в зависимости от контекста, такие как ICARE ((Introduction, Content/connect, Application, Reflect, Extend), TRACK (technological knowledge TK, pedagogical knowledge PK, content knowledge CK) и др. [3], [4].

Выбор и сочетание моделей определяются содержанием образования, возрастными особенностями, ищется оптимальное сочетание сложности и доступности, позволяющее минимизировать тревожность, стресс во время обучения и сохранить психическое здоровье личности.

**Вторая стадия. Проектирование** (три уровня идентификации: анализ, проектирование, оценочная деятельность).

Уровень 1. Анализ, проектирование и оценка высшего уровня. На основе анализа среды создается общее видение процесса проектирования, содержания образования, методов обучения, формативного оценивания, доработки.

Уровень 2. Анализ, проектирование и оценка среднего уровня. Анализ проводится с точки зрения содержания, последовательности, целей, оценок, методов обучения и средств

массовой информации, как для анализа задач, так и для анализа тем, каждый из которых требует более подробного руководства, формирующей оценки и пересмотра.

Уровень 3. Анализ, проектирование и оценка нижнего уровня. Предоставляется подробное руководство по основной деятельности по проектированию видения, включая содержание, последовательность и методы обучения, на основе ресурсов и существующих инструкций по анализу задач и тем. Указывается место формативной оценки и доработки. Уровень завершается руководством по разработке плана реализации и обновлению плана управления. На этом этапе применяется индивидуальный и дифференцированный подход в соответствии с психическими и эмоциональными особенностями и когнитивными способностями личности. При моделировании процесса обучения мы основываемся на удовлетворении потребностей общения, самоуважения, развития и совершенствования, творчества, признания усилий и объективной оценки полученных результатов. Достигнутое удовлетворение напрямую связано с поддержанием психического здоровья личности в оптимальных пределах.

В заключение можно сделать вывод, что образовательный дизайн открывает возможности для моделирования среды обучения, поддерживающей и сохраняющей психическое здоровье личности, при соблюдении необходимых принципов и методических требований.

### **Литература**

1. Михайлова, О.Б. Роль гражданской и профессиональной идентичности в становлении инновационного потенциала личности. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 4 (55). С. 22–25.

2. Национална стратегия за психично здраве на гражданите на Република България 2021–2030 г. [https://www.mh.government.bg/media/filer\\_public/2021/11/02/21rh388pr1.pdf](https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2021/11/02/21rh388pr1.pdf)

3. Mishra, P., M. Koehler (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for integrating technology in teachers' knowledge. *Teachers College Record*, 108 (6), 1017–1054.

4. Mojab, D. & Huyck, C. (2001). *The Global Campus at Middlesex University: A Model for E-Learning*.

5. Reigeluth, C, A.Yunjo (2021). Merging the Instructional Design Process with Learner-Centered Theory: The Holistic 4D Model.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ – ВЗГЛЯД РОДИТЕЛЕЙ

**Я. Злокович**

*Университет Риеки (Риека, Хорватия)*

**Л. Томас**

*Учебное заведение для взрослых Данте (Риека, Хорватия)*

**Аннотация.** В данной статье изучены наиболее часто используемые защитные механизмы. Была предпринята попытка определить фундаментальные потребности в педагогическом образовании родителей с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни детей и молодежи. Родители придавали первостепенное значение качественному проведению времени вместе со своими детьми, вредному влиянию Интернета, а также поощрению внутрисемейного общения. Участники выразили потребность в педагогическом образовании, которое совершенствует навыки, необходимые для укрепления психического здоровья детей и молодежи.

**Ключевые слова:** первичная профилактика, педагогическая культура родителей, качество жизни, психическое здоровье детей и молодежи

# PEDAGOGICAL ASPECTS OF ENCOURAGING CHILDREN'S MENTAL HEALTH – PARENTS' PERSPECTIVE

*J. Zloković*

*University of Rijeka, Faculty of Humanities  
and Social Sciences, Croatia, Rijeka*

*L. Tomac*

*Adult Education Institution Dante, Croatia, Rijeka*

**Abstract.** This paper studied the most frequently used protective mechanisms. It also tried to identify fundamental needs for pedagogical education of parents with the aim of promoting health and strengthening the quality of children and youth's life. Parents attached the utmost importance to the quality time spent together with their children, the Internet's harmful effects as well as encouraging intrafamilial communication. The participants expressed the need for pedagogical education that improves skills required to promote children and youth's mental health.

**Key words:** Primary prevention, pedagogical culture of parents, quality of life, children and youth's mental health

**Introduction.** Risky behaviours can be define as every person's action that is not in line with their age, role or current situation. Due to the fact that impulsive reactions are present among adolescents, young people often start to exhibit some form of risky behaviour. Children and young people at risk are faced with many complex problems such as being exposed to stressors and stresses, poor family relationships, poverty and existential problems, abuse, academic and social pressure, various forms of failure, teenage pregnancy and delinquency which could result in further development of riskiness.

Newer estimations show that, on global level, more than 1 out of 7 adolescents aged from 10 to 19 live with diagnosed mental disorder. Simultaneously, a significant discrepancy exists between the needs and investments of funds into mental health, e.g., only

2% of healthcare state budget is directed towards mental health [2], which is insufficient compared to real needs.

**Methodology.** The problem and the main aim of this study was focused on the examination of most frequently used protective mechanisms as well as identification of fundamental needs for pedagogical education of parents with the aim of promoting health and improving children and young people's quality of life. Therefore, this study aims to answer the following questions:

1. Which protective mechanisms parents and adults use in promotion of their children and adolescent's health?

2. Do the parents and adults express the need for pedagogical education with the aim of promoting children and young people's quality of life?

This study's purposive sample consisted of 195 participants which were older than 18 years (159 females (81,5%); 36 males (18,5%) from urban areas (N=149, 76,4%). The vast majority of participants belong to the 18 – 28 (N=74, 38,5%), and 40 – 45 age groups (N=50, 25,6%). Moreover, majority of participants are employed full-time (N=106, 54,4%), some of them are unemployed (N=29, 14,9%) while the rest of them are university students (N=24, 12,3%). Vast majority of participants is either still studying (N=45, 25,1%) or gained master's degree (N=51, 26,2%). The highest number of participants evaluates their socio-economic status similar to others (N=128, 65,6%), while a slightly smaller number of participants consider it better compared to others (N=46, 23,6%). According to family structure, the most frequent are families with both parents (N=163, 83,6%) as well as single-parent families (N=22, 11,3%). The majority of participants does not have children (N=93, 47,7%), 23,1% percent of them (N=45) has two children, 37 of them (19,0%) has one, while 20 (10,3%) has three or more children.

For the purpose of more extensive research, a questionnaire named "Risky behaviours and health of children and the youth" was created. The questionnaire was divided into five thematic categories: general information, state evaluation, concern

regarding specific aspects, estimation of children's and personal quality of life as well as cooperation between family and community in prevention of risky behaviours with the emphasis on educational aspect. The questionnaire consisted of 122 units which were a combination of open-ended and multiple-choice questions as well as estimations based on a 5-point Likert scale. Data collection was conducted via LimeSurvey platform from 13<sup>th</sup> February to 20<sup>th</sup> March 2022.

This paper shows the results based on the following two open-ended items:

1. What would You, as an adult or parent/guardian, want to apply in order to encourage better development of your child or other children?

2. Explain your response to the question "If you were offered the possibility of education and counselling support, would you accept it?"

**Application of protective mechanisms in order to maintain children or the youth's quality of life.** The vast majority of participants state that, in order to protect mental health, more attention should be paid to the quality time spent together. They state that it is "*most important to encourage family to learn how to be "healthy" support to their child and that it is important to spend time with them on a daily basis, through conversation, some type of joint activity or similar*" as well that parents should "*listen to them and use that information as a tool to identify potential undesired behaviour*". Additionally, many participants highlighted social media and the Internet as areas of children's development in which parents should get involved more. The participants claimed that more attention should be paid to the fact that "*peers and social media's influence is very high*" and that the Internet represents "*unlimited space for limited brains*" because it "*provides ideas which are unrealistic, and it presents numerous topics in a wrong way*". Apart from that, the participants state the desire and need "*to organise educational programs (lectures, workshops, presentations, etc.) related to prevention of asocial behaviours,*

*protection of health and encouragement of better child's development", "for more conversations between children and professionals" and "to enable expert counselling for parents as a form of help and support in correct treatment of the child".* From the participants' responses, it is possible to single out three dominant points which could be used to improve family empowerment, including working on family communication, critical approach towards potential of the Internet as well as pedagogical support to parents in the education of their children. The conclusion is also manifested in participant's response who stated that *"all starts at home, so the parents should be the first ones whose awareness is raised regarding these things so they can later on transfer it to their children."*

**Need for pedagogical education.** Desire to participate in free activities that improve parental skills in order to promote children and the youth's quality of life was expressed by 85,1% of participants. When asked to elaborate their response, the participants explained their desire for additional knowledge and skills in order to *"become high-quality support to their child and other young people"* because *"since birth, every child has the right for stable and happy life which has to be provided by their community if their family is not capable do it."* Additionally, the participants emphasize the importance of pedagogical education programs because *"as society, we constantly develop the awareness regarding the importance of education programs, prevention as well as identification of various behaviours (...) in order to react in time and prevent potential risky or problematic behaviours"*.

**Conclusion.** Children and the youth spend a lot of time in school as well as among family members, despite the fact that qualitative deficits in relationship of adults towards children were identified. Adults (parents, teachers, educators) are provided with big opportunity as well as responsibility to encourage healthy behaviours and values of mental health during children's development.

Results of this study show more optimistic picture in which the participants single out three dominant points in the process of family empowerment: working on family communication, critical approach to the influence of social media as well as the importance of pedagogical support to parents during the education of their children. They are ready to participate in activities that improve parental skills needed to promote children and the youth's quality of life and mental health. The participants emphasize the importance of pedagogical educational programmes which are manifested in our need to *develop awareness of the importance of educational programmes, primary prevention, and early identification of risky behaviours of children that seem to be in constant rise in the EU as well as in other parts of the world.*

***This paper is result of scientific research work on the project "Empowering Families for the Development of Positive Relationships and Family Communion" (led by Jasminka Zloković, code: uniri-societies – 18-6, 1132) with the support of co-financing the project by the University of Rijeka.***

### **Bibliography**

1. Bašić, J., Koller-Trbović, N., Uzelac, S. (2004). *Poremećaji u ponašanju i rizična ponašanja: pristupi i pojmovna određenja*. Edukacijsko–rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
2. UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF.



# ДОВЕРИЕ В МЕЖКУЛЬТУРНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

***В.И. Казаренков, Ван Бовень***

*Российский университет дружбы народов,  
Москва, Россия-Китай*

**Аннотация.** В статье обсуждаются результаты теоретического и эмпирического исследования доверия студентов в межкультурном взаимодействии, составляющем один из существенных критериев современной поликультурной образовательной среды. Обосновывается влияние доверия и недоверия как факторов, способствующих или препятствующих психологическому благополучию студентов в период обучения.

**Ключевые слова:** межкультурное взаимодействие, образовательная среда, доверие, недоверие, психологическое благополучие

## TRUST IN INTERCULTURAL INTERACTION AS A CONDITION FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

***V.I. Kazarenkov, Wang Bowen***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** In the article the results of a theoretical and empirical study of students' trust in intercultural interaction, which is one of the essential criteria of a modern multicultural educational environment are discussed. The influence of trust and distrust as factors contributing to or hindering the psychological well-being of students during the period of study is substantiated.

**Keywords:** intercultural interaction, educational environment, trust, mistrust, psychological well-being

В современных реалиях студенты обучаются в образовательных учреждениях, среда которых является все более и более поликультурной. Исследования проблемы доверия и недоверия в студенческой среде как предикторов межкультурного взаимодействия обладают весомым потенциалом, поскольку

устойчивое убеждение субъекта о представителях другой культуры является высоко эмоционально окрашенным отношением, составляющим ядро убеждения [3]. Студенты, представляющие в образовательном процессе свою социокультурную общность, склонны опираться на специфические для своей культуры критерии доверия или недоверия к субъектам разной культурной принадлежности при установлении и поддержании межличностных контактов [1].

Имплицитная модель взаимодействия между студентами разных культурных общностей, вероятно, определяется несколькими критериями: как соотносятся позиции студентов (уровень свободы, власти, подчинения); уровень взаимопонимания; конкретные результаты объективного и субъективного характера, перспективы взаимодействия [2].

Общая черта, характерная для межкультурного взаимодействия в студенческой среде, – неосознанность большинства культурных различий студентами. Если в пределах своей социокультурной среды субъект убежден, что принятый и реализуемый образ жизни и взаимодействия является единственно возможным и правильным, а реализуемые ценностные ориентации одинаково понятны и приняты повсюду, то оказываясь в студенческой среде в ситуациях взаимодействия с представителями других культурных общностей, субъект обнаруживает явные различия своей и иной модели, осознает недостаточную или низкую эффективность привычных в его культуре моделей общения [4].

До настоящего времени мало исследовались проблемы межкультурного доверия и недоверия в контексте профилактики академического (студенческого) стресса, напрямую влияющего на уровень психологического благополучия студента-носителя уникальных свойств своей культурной группы и реализующего образовательную активность в условиях иной социокультурной среды.

Детерминация психологического благополучия, его критерии, а также границы между объективным и субъективным

измерениями сегодня являются объектом изучения многих специалистов. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в качестве основного критерия определения здоровья используют психическое здоровье: «Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». При этом эксперты организации отмечают, что здоровье определяется не столько биологическим функционированием организма, сколько самооценкой и чувством социальной принадлежности, которые связаны с реализацией физического, психического и социального потенциала человека [5].

Сформировались различные подходы к определению понятия, структуры, факторов, детерминант и предпосылок психологического благополучия личности. Так, психологическое здоровье личности рассматривается как: позитивная оценка себя и своей жизни (Э. Динер, Р.М. Шамионов, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова); доминирующее душевное состояние (Л.В. Куликов); совокупность необходимых личностных ресурсов, которые в системе «субъект-среда» обеспечивают личности субъективную и объективную успешность (О.С. Ширяева); направленность личности на позитивные психические состояния (О.С. Ширяева, С.С. Ширяев); направленность личности на позитивное функционирование и результаты этой направленности, проявляющиеся в переживании счастья и удовлетворенности собственной жизнью (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

В случае, если студент в образовательной поликультурной ситуации не испытывает доверия к представителю другой культуры, это становится источником стресса для одного или обоих студентов, с одной стороны, и преградой для достижения успеха в общении – с другой. И субъективный, и объективные аспекты являются здесь необходимыми условиями психологического субъективного благополучия каждого взаимодействующего.

В силу высокой значимости проблемного вопроса о сохранении и укреплении психологического благополучия студентов раскроем основные факты, полученные эмпирическим путем на выборке студентов относительно критериев доверия и недоверия в общении с ровесниками иных общностей (китайской, африканской и латиноамериканской). Установлено, что для студентов китайской выборки в межкультурном общении доверие и недоверие опираются в высокой степени на знание и предсказуемость поведения носителя иной культуры, в средней степени – на расчет, в низкой степени – на приязнь и симпатию. Студенты, представляющие латиноамериканскую выборку, в отличие от китайских студентов в межкультурном взаимодействии в высокой степени опираются на приязнь и проявление симпатии, также ценят единство целей, обнаружение сходства убеждений, а на недостатки партнера не обращают внимание в отношениях доверия или недоверия. Студенты-африканцы опираются на следующие критерии доверия: надежность представителя иной культуры, знание его индивидуальных особенностей и поведения, в то время как недостатки партнера склонны выбирать как критерий недоверия в низкой степени [1; 2]. Доверяя другому, студент не испытывает стресса, поскольку не нужно продумывать стратегии и тактики манипулирования или избегания, превалируют сотрудничество и компромисс, межкультурное общение окрашено положительной эмоциональной модальностью, что укрепляет психологическое благополучие каждого взаимодействующего.

Результаты, полученные в нашем исследовании относительно особенностей проявления доверия и недоверия студентов в межкультурном взаимодействии, могут служить стимулом для углубленного изучения доверия в контексте психологического благополучия личности как на этапе студенчества, так и на иных этапах жизненного пути и в разных сферах жизнедеятельности, включающих активное взаимодействие с другими людьми, в том числе из иных культурных сообществ.

## Литература

1. Казаренков В.И., Ван Бовэнь/ Доверие в межличностном взаимодействии студентов разных культурных групп // Психолого-педагогический поиск. 2020. № 4. С. 71–80.
2. Казаренков В. И., Ван Бовэнь Особенности отношений доверия и недоверия между студентами разных культурных групп // Психолого-педагогический поиск. 2021. № 2. С. 101–110.
3. Карнелович М. М. Этническая идентичность студентов как фактор взаимодействия в поликультурной образовательной среде // Социокультурные проблемы современного высшего образования: сб. науч. тр. М.: РУДН, 2019. С. 107–112.
4. Курбан Е. Н., Кривошлыкова М. В. Межкультурное взаимодействие и межкультурная коммуникация: к определению аспектов // Социум и власть. 2013. № 1 (39). С. 97–101.
5. Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 29–48.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В КОЛЛЕДЖЕ. ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

*А.П. Левшова*

*Сочинский филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего обра-  
зования «Всероссийский государственный университет юс-  
тиции (РПА Минюста России)»,  
Сочи, Краснодарский край, Россия*

**Аннотация.** Роль и значение социально- психологической службы в колледже. Рассматриваются особенности работы педагога-психолога на практике: формы и методы работы со студентами и их родителями, педагогическим коллективом.

**Ключевые слова:** педагог-психолог, социально-психологическая служба колледжа, подростки, студент, среднее профессиональное образование

# SOCIO-PSYCHOLOGICAL SERVICE AT THE COLLEGE. FEATURES OF THE PRACTICAL WORK OF A TEACHER-PSYCHOLOGIST

*A.P. Levshova*

*All-Russian State University of Justice, Sochi, Krasnodar Territory, Russia*

**Abstract.** The role and importance of socio-psychological service in college. The features of the work of a teacher-psychologist in practice are considered: forms and methods of working with students and their parents, teaching staff.

**Keywords:** teacher-psychologist, socio-psychological service of the college, teenagers, student, secondary vocational education

Социально-психологическая служба колледжа — это новое и развивающееся явление в структуре образовательной организации. Опираясь на опыт других, уже успешно функционирующих систем психологической помощи в школе, а также в средних и высших учебных заведениях, нам бы хотелось сформулировать концепцию социально-психологической службы в колледже и определить ее характерные особенности.

Специалисты службы оказывают психологическую поддержку и содействие формированию социально-направленного образа жизни всем участникам учебно-воспитательного процесса. В составе социально-психологической службы колледжа работают педагоги-психологи и социальные педагоги.

Подробнее остановимся на деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении, а именно его практической части работы. Роль педагога-психолога «воспитывающая», «обучающая», «направляющая» и другая- «психологическая», «понимающая» и «поддерживающая». Мы условно ставим эти определения как противоположные, в связи с тем, что «педагог»- это, с одной стороны – учитель, который обучает и

дает конкретное знание. С другой стороны, психолог- тот специалист, который в свою очередь уже не наставник, он не дает готового решения ситуации, а только подводит клиента к самостоятельному решению проблемы. В таких полярностях профессии, педагог-психолог становится уникальной фигурой образовательного процесса. Цель и задача эмпирического исследования- найти возможность формирования благоприятного образа педагога-психолога в учебном заведении, и на практике – создать для студентов, комфортный, поддерживающий формат и пространство социально-психологической службы колледжа.

Говоря о Социально-психологической службе в колледже важно рассмотреть контекст изменения социального статуса подростков. «Недавний школьник» получает новую социальную роль – «студент». Среднее профессиональное образование – это первая и важная ступень на пути к выбранной профессии. После окончания школы подросток делает выбор по отношению к своей будущей карьере, выбирает учебное заведение, где он будет получать специализированные знания, изучать новые предметы, уделять большое внимание самостоятельной работе. Здесь новая учебная среда должна быть особенно благоприятной и поддерживающей. Это важная задача педагога-психолога колледжа и социально-психологической службы в целом. В формате индивидуальных консультаций, тренингов и психокоррекционной работы происходит сопровождение студентов в колледже.

Образовательная среда- это «не статичный элемент», важна готовность специалиста работать в изменяющихся реалиях учебного процесса. Деятельность педагога-психолога напрямую зависит от типа образовательного учреждения, где он работает. Как правило такие направления как: психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическое просвещение и профилактика, организационно-методическая деятельность существуют во всех образовательных организациях. Эти направления на каждом возрастном этапе

ребенка имеют свои особенности. Студенты колледжа- подростки 15-18 лет, поступившие в колледж на базе основного общего или среднего общего образования. Срок обучения в колледже составляет 2- 3 года. Социально-психологическая служба начинает работу со студентами с момента их поступления в колледж. Для более комфортной адаптации к учебному заведению существует ряд мероприятий для первокурсников в формате интерактивных лекций, тренингов общения, изучения индивидуально-личностных качеств подростков. На родительских собраниях и педсоветах педагог-психолог ведет просветительскую работу, информирует родителей, преподавателей о характерных особенностях подросткового возраста. На практике, к примеру, часто психопросвещение становится своеобразным стимулом для родителя к пониманию того, что у ребенка есть проблемы. И тогда этот формат становится уже консультацией и далее психокоррекцией. В системе образования чаще приходится работать с обращениями подростков именно в текущий момент, и здесь психолог сразу работает как от запроса клиента, в данном случае студента, так и от запроса преподавателей образовательного учреждения, родителей. Эту особенность можно назвать принципом «здесь и теперь» часто используемую в тренингах [4, с.212], когда фактически, педагог-психолог является всегда включенным в процесс общения, взаимодействия с детьми и другими участниками образовательного процесса. Таким образом, педагог-психолог становится проводником «личного» и с другой стороны «педагогического», воспитательного. Именно ему нужно донести информацию от ребенка родителям или педагогам, предварительно «пережив» проблемный опыт обратившегося. И это означает, что на первый план выдвигается не собственно психотерапевтическая и коррекционная практика, но профилактический этап консультативной работы, охватывающий всех обучающихся, их родителей, педагогический коллектив, независимо от их успеваемости детей, уровня се-



мейного благополучия или других возможных «социо-патогенных» факторов. Превентивная работа педагога-психолога, которая формально называется психопрофилактикой, может быть эффективна в рамках комплексного подхода– союза социально-психологической службы, взаимодействующей с семьей студента, преподавателями учебного заведения, учебной группой.

### **Литература**

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. Изд. 3-е. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК2 2001. 352 с.

2. Зинатуллина А.П., Тесля С.Н. Особенности применения качественных методов на профилактическом этапе консультирования младших школьников РИНЦ ISBN 978763790383 International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics "Young scientists' and mentors' non-standart congress", the 31st of January, 2017, Geneva (Switzerland). P. 110-119.

3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с.

4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебн. пособие: для студентов, обучающихся по психол. Специальностям. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). 249с.

5. Сатыбалдина Р.А. Особенности работы психолога в колледже // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2017.

# ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ИНТЕРНЕТ-НАСИЛИЯ

***Н. Мацанович***

*Баня-Лукский университет, Баня-Лука,  
Республика Сербская, Босния и Герцеговина*

***Э. Хасанбашич***

*Университет в Брчко, Тузла, Босния и Герцеговина*

**Аннотация.** Миграция многих аспектов жизни и труда человека в онлайн-сферу стала неотъемлемой частью повседневной жизни и вызвала трансформацию многих вещей и явлений из физического мира в совершенно новые цифровые формы. То же самое произошло и с насилием как явлением, моделью поведения, получившей новую форму, называемую электронным или цифровым насилием. Сегодня цифровые онлайн- и оффлайн-пространства представляют собой лишь новую область, в которой совершаются насилие и преступления.

**Ключевые слова:** цифровое насилие, цифровизация общества, кибербуллинг, дети и молодежь

## DIGITALIZATION OF SOCIETY THROUGH THE PRISM OF INTERNET VIOLENCE

***Nebojša M. Macanović***

*University of Banja Luka, Bosnia and Herzegovina*

***Esma H. Hasanbasic***

*Assistant professor, Brčko District International University,  
Bosnia and Herzegovina*

**Abstract.** The migration of many aspects of human life and work in the online sphere has become an integral part of everyday life and caused the transformation of many things and phenomena from the physical world into completely new digital forms. The same happened with violence, as a phenomenon, a pattern of behavior that got its new form called electronic or digital violence. Today, online and offline digital spaces represent only a new field in which violence and crimes are committed.

**Key words:** digital violence, digitization of society, cyberbullying, children and young people

**Introduction.** Like most concepts that belong to the sphere of information and communication technologies, digital violence is a relatively new phenomenon that has become the subject of serious scientific discussions in recent decades. There are a number of definitions of digital violence, and some are more general and include all forms of harassment using digital technologies, while others are focused on specific forms of digital violence [1]. However, the most important thing is mutual violence in the physical world and digital violence, that the consequences are felt in the physical world and the space where the violence occurs in a new and different challenge. In the last decades of this century technical-technological development happened very fast, which accelerated the development of humanity and influenced changing of established habits of life and work, which in decades before were much slower and simpler. Such an accelerated development became even faster with the development of new media, especially the global network – the Internet, which breaks down the boundaries of space and time and reveals the still undiscovered possibilities of this medium, which changes the world and the perception of it day by day [2]. For today's generation, life has been shaped in a different way from the very beginning. It is characterized by the familiarity and widespread use of media, digital technologies and information, and in this way they are enabled to use all the advantages provided by the use of means of communication. It is quite natural for them to control the flow of information, to learn what they choose, to absorb much more information than previous generations, to communicate simultaneously in multiple ways and locations, and to do more intellectually demanding tasks at the same time. There are numerous advantages that the Internet brings with it, such as networking, distribution, speed of finding information and people, speed of communication with any person, etc. [3].

**Internet violence.** Changes in society and the era of development of information and communication technologies bring with it negative phenomena and dangers. One of these

phenomena is a new type of violence – cyberbullying or violence that is carried out via the Internet and social networks [4]. In addition to this problem, other dangers appear on the Internet, such as pedophilia, abuse, blackmail and others [5]. Cyberbullying is a new form of aggressive behavior that expands its field of activity every day and connects more and more children and young people. The influence of information and communication technologies and the media is very broad. It affects almost all areas of functioning and development of children and young people, namely: emotional development, cognitive development, moral development and perception of the world, social development and behavior, physical development, and health and body image [6]. It is from media content that children very often learn about naming and recognizing their own emotions, as well as ways to deal with them [7]. Exposure of children and young people to certain media content affects their moral development, reasoning about good and evil, as well as understanding other people's feelings. In this domain, violent content from the media has the greatest influence. It is these contents that can have a negative impact on children and young people, even though they want to show some moral and educational lessons, they present the violation of human and children's rights, as well as social conflicts [8]. Long-term and frequent exposure to violent content from the media can lead to the appearance of aggressive behavior in children. The increasing use of media by children and young people leads to less and less movement and the adoption of an unhealthy lifestyle, which also affects the physical development of children. We have witnessed that the media and media content very often show and impose unrealistic standards of beauty, which in children and young people causes dissatisfaction with the appearance of their own body and low self-confidence, which affects the creation of an image of their own body and appearance, and satisfaction with it [9].

The virtual world and social networks through the prism of violence However, there are also some dangers of using modern

forms of communication, namely: great exposure to inappropriate sexual content, victims are more accessible to pedophiles on the Internet, as well as disturbing and hostile messages. It is a fact that users spend several hours a day on social networks. In this imaginary world, users create and present their real life in the best light, which very often differs from reality. Social networks allow us to browse other people's profiles and communicate with them. Among the most popular social networks today, we have Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, etc. We witness numerous forms of cyber violence on all social networks, such as threats, humiliation and insults, up to various forms of belittling, bullying, impersonation, password theft and other forms of violent behavior aimed at inflicting pain, insults and endangering victims [10]. Although there is no physical contact and attack in electronic violence, there are psychological consequences that it leaves on the victim, as well as on the abuser. Victims of violence do not have power and control over what happens to them, so they very often feel as if they are caught in a trap, but they also feel frustrated and distracted. There is the appearance of depression, stress, suicidal thoughts, anger and sadness, etc. A child who commits violence with his behavior causes aggressiveness that can be the cause of violent behavior in adulthood. All this points to the fact that children do not have enough information about the safe use of the Internet and how to recognize possible danger and risky behaviors, because they do not get this information either at school or in the family. Also, we do not teach children about taking responsibility for their behavior and about the consequences of certain actions, which affect them, but also others with whom they are in contact.

**Conclusion.** The development and use of the Internet brings novelty to our lives, it has facilitated the availability and exchange of various content, information and data sources, enabled different ways of distance learning, but also everyday communication with any person on the planet who has access to the Internet. The use of new media, and especially the Internet, represents a ticket to a complete life, i.e. a person who is not media literate is in danger of

being excluded from life on various levels. On the other hand, the virtual world with a large number of users is an ideal place for violent behavior, and one of the most vulnerable groups are children and adolescents. The digitization of society brings with it numerous risks such as violence, and for this very reason we must be careful and media-educated in order to act preventively on this increasingly frequent problem in society.

### Literature

1. Filipović, A., Vojnić, S. (2019). Bezbednosni izazovi na internetu kao novom prostoru za vršenje nasilja. *Kultura polisa*, 16 (39), pp. 263–273.

2. Bajić, J. (2014). Postmoderni pristup masovnom komuniciranju: Uloga interneta u obrazovanju i savremenim tržišnim kretanjima. *Časopis za ekonomiju i tržišne komunikacije*, Vol. 4, br. 2, str. 320 – 339.

3. Osmić, A., Čustović, E. (2018). Cyberbullying (mobbing) u Bosni i Hercegovini. U: Macanović, N., Petrović, J., Jovanić, G. (ured.), *Ne nasilju – jedinstven društveni odgovor* (str. 581–587). Banja Luka: Centar modernih znanja.

4. Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82(1), str. 131–149.

5. Miliša, Z. (2012). *Tamna strana ekrana*. Varaždin: Tiva.

6. Kuterovac-Jagodić, G., Štulhofer, A., Lebedina-Manzoni, M. (2016). *Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije.

7. Halberstadt, A. G., Denhman, S. A., Dunsmore, J. C. (2001). *Affective Social Competence*. *Social development*, 10(1), pp. 79–119.

8. Kolučki, B., Lemish, D. (2013). *Kako komunicirati sa djecom*. Zagreb: UNICEF Hrvatska.

9. Patekar, N. (2019). Uticaj medija na formiranje slike o sebi. Na sajtu: <https://repozitorij.efst.unist.hr/islandora/object/efst%3A3010/datastream/PDF/view>. Očitano: 02. 06. 2023.

10. Buljan-Flander, G. (2008). *Internet i djeca – trebamo li brinuti?* U: Kolesarić, V. (ured.), *Nasilje nad djecom i među djecom – Zbornik*

radova II. znanstveno-stručnog skupa (str. 13–22). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.

## РОЛЬ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ<sup>1</sup>

*О.Б. Михайлова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

*А.И. Косталес Завгородняя*

*Universidad de Los Hemisferios, Кито, Эквадор*

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ исследовательских стратегий адаптации, на основании которого сформулировано предположение о ведущей роли гражданской идентичности в психологически благополучной адаптации личности к новым социокультурным условиям.

**Ключевые слова:** стратегии адаптации, гражданская идентичность, психологическое благополучие

## CIVIL IDENTITY AS A BASIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON IN THE PROCESS OF ADAPTATION

*O.B.Mikhailova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),*

*Moscow, Russia*

*A.I. Costales Zavgorodniaya*

*University of the Hemispheres (UHE), Quito, Ecuador*

**Abstract.** The article presents a theoretical analysis of studies on adaptation strategies, on the basis of which the authors formulated an assumption about the leading role of civic identity in psychologically successful adaptation to new sociocultural conditions.

**Keywords:** adaptation strategies, civic identity, psychological well-being

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ в рамках государственного задания ФССП–2023–0029.

Процессы адаптации личности неразрывно связаны с особенностями проявлений личностной и социальной идентичности. Однако современных исследований о проблемах социокультурной адаптации и ее связи с проявлениями идентичности мы встречаем крайне мало. Во многих странах мира, в том числе в России и в Эквадоре, миграционные процессы довольно динамичны и обусловлены экономическими, образовательными и личностными мотивами. Важной задачей принимающего общества является создание условий психологического благополучия мигрантов.

В процессе адаптации личности к новым социокультурным условиям идентичность является своего рода буферной зоной, которая «перерабатывает» иллюзии ожиданий и условия реальности, запросы и существующие тенденции. Следовательно, идентичность формирует ориентацию личности в социокультурном пространстве и формирует стратегии необходимые, чтобы успешно действовать в определенных социокультурных условиях.

Еще один аргумент в пользу исследований в области проявлений идентичности и психологического благополучия основан на том, что в процессе адаптации необходимо быстро ориентироваться в новой среде, быстро искать ответы на новые культурно-исторические и социально-экономические вызовы современности. Для этого необходима оперативная реакция для мобилизации личности посредством активизации ресурсов социальной идентичности. О связи социальных изменений и идентичности З. Бауман пишет следующее: «идентичность в современном сознании и практике изначально является индивидуальной задачей. Именно индивид должен найти путь, чтобы вырваться из ситуации неопределенности. Не в первый и не в последний раз проблемы, происходящие из социального, были переложены на плечи индивида, а коллективные болезни должны быть исцелены персонально подобранным средством» [3. р. 19].



В контексте теории социальной идентичности Тэшфелла, личность всегда воспринимается как представитель определенной группы. При этом, в зависимости от особенностей данной группы, определяется вид социальной идентичности (этническая идентичность, гражданская, религиозная и т. д.). Согласно теории социального доминирования, при высоком уровне единения себя с группой, люди могут считать свою группу более сильной и развитой, чем какую-либо другую [7]. Поэтому ряд современных исследований доказывают, что гражданская и этническая идентичности непосредственно связаны с процессом аккультурации [6; 7]. Тогда как другие исследования утверждают, что гражданская идентичность является фактором, определяющим аккультурацию и выбор конкретных аккультурационных стратегий [4].

Одной из наиболее распространённых классификаций аккультурационных ожиданий является модель Джона Берри [4]. Он выделяет три основных типа аккультурационных стратегий мигрантов: интеграция, «плавильный котёл» или аккультарция и сегрегация. «Интеграция» предполагает, что в процессе адаптации мигранты будут постоянно контактировать с принимающим обществом. При этом сохраняя свою идентичность и культуру, а также и принимая традиции и культуру новой среды. «Плавильный котёл» предполагает, что эмигрировавшая группа откажется от своей культурной целостности и фактически примет культуру принимающего региона. «Сегрегация» предполагает, что группа мигрантов будет жить в закрытой среде, не пересекаясь с принимающим обществом, и сохраняя свои ценности и традиции.

Следует отметить, что в исследованиях, проведенных нами в 2011-2013 годах на группах иностранных студентов, обучающихся в Москве и затем в 2017–2019 годах на группах студентов, обучающихся в Эквадоре были выделены следующие стратегии адаптации: 1) стратегия с тенденцией «Приспособление»; 2) стратегии с тенденцией «Слияние»; 3) стратегия с тенденцией к «Отчуждению» [1; 2; 5]. Средние показатели

в группах студентов с различными стратегиями адаптации по «Уровню социальной фрустрации» свидетельствовали, что в группе со стратегией «Отчуждение» были выявлены самые высокие показатели фрустрации, в группе со стратегией «Приспособление» – средние, а в группе со стратегией «Слияние» были обнаружены самые низкие показатели фрустрации. По результатам данных «Клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний» в группе студентов со стратегией «Отчуждение» был выявлен самый высокий процент студентов с проявлениями тревоги, невротической депрессии, истерического типа реагирования и вегетативных нарушений, тогда как в группе студентов со стратегией «Приспособление» выявлен наибольший процент проявлений астении и обсессивно-фобических нарушений [1;5].

В настоящее время представляет интерес вопрос об исследовании особенностей проявления социальной и гражданской идентичности со стратегиями адаптации личности в новом инокультурном обществе. Возможна ли успешная адаптация субъекта, у которого отсутствует или не сформирована гражданская и этническая виды идентичности? Мы предполагаем, что это невозможно, т.к. социокультурная адаптация — процесс приспособления личности с определенным типом идентичности к новым условиям окружающей действительности.

Анализируя многоисленные научные исследования следует предположить, что оптимальное сочетание идентификационных и адаптационных стратегий базируется на положительной идентичности, основанной на знании традиций и ценностей своей культуры, и гибкой тактике приспособления к инокультурной среде. Стабильность идентичности и адаптивная гибкость являются наилучшими маркерами психологического благополучия личности в процессе приспособления у новым социокультурным условиям. Современный человек вынужден быть подвижным, но в тоже время четко осознавать свою принадлежность к определенным сегментам общества.

В данном случае очень важно рассматривать сформированную гражданскую идентичность как одно из условий психологического благополучия в процессе адаптации. Положительная гражданская идентичность позволит молодым людям преодолеть барьеры миграционных процессов и сформировать адекватные адаптационные стратегии к новой среде обучения, работы или места жительства. Для организации кросс-культурных исследований важно разработать и адаптировать новые методики диагностики проявлений гражданской идентичности личности в различные возрастные периоды.

### Литература

1. Михайлова О.Б., Косталес Завгородняя А.И. Особенности проявлений психосоматических симптомов у иностранных студентов в процессе адаптации к инокультурной среде // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2011. Т. 5, № 2. С. 112–117.

2. Михайлова О.Б. Критерии адаптированности мигрантов в инокультурной среде // Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии: сб. / отв. ред. В.В. Гриценко. 2010. С. 184–186.

3. Bauman Z. From pilgrim to tourist — or a short history of identity // Questions of Cultural Identity. L., 1996.

4. Berry J. W. Contexts of Acculturation. Immigrant Youth in Cultural Transition. Berry J.W., Phinney L.S., Sam D.L., Vedder P. (eds.). New York, Lawrence Erlbaum Associates, 2006: 27–42.

5. Costales Zavgorodniaya A.I., Mikhailova O.B. Adaptación psicosocial a un ambiente cultural extranjero en estudiantes ecuatorianos. Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales. 2020. Vol. 36. № 93. p. 20–30.

6. Steffens M.C., Reese G., Ehrke F., Jonas K.J. When does activating diversity alleviate, when does it increase intergroup bias? An ingroup projection perspective. PLoS ONE, 2017: 12: 6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178738>

7. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // Psychology of Intergroup Relations / ed. by S. Worchel, W. G. Austin. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7-24.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСУЖДЕННЫХ КАК ЗАЛОГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА

*Н.А. Озова*

*Адвокат адвокатской палаты г. Москвы,  
Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье предлагается авторская методика психологической диагностики, направленной на выявление психологических причин совершения преступления и способов их устранения.

**Ключевые слова:** осужденные, психоэмоциональное состояние, психолого-педагогическая работа в качестве основного средства исправления осужденных

## PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS OF CONVICTS AS A GUARANTEE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SOCIETY

*N.A. Ozova*

*Member of the Moscow Chamber of Lawyers, Master's degree  
student of the Peoples' Friendship University  
of Russia (RUDN University), Moscow, Russia*

**Abstract.** The article proposes the author's methodology of psychological diagnostics, aimed at identifying the psychological causes of the crime and ways to eliminate them.

**Keywords:** Convicts, psycho-emotional state, psychological and pedagogical work as the main means of correcting convicts

Одним из важных направлений в психодиагностической и психокоррекционной работе с осужденными принято считать арт-терапию, которая основана на допущении способности любого человека к преобразованию внутренних противоречий в визуальное выражение. И действительно зачастую о причинах, способствовавших совершению преступления, не в силах догадаться не только сотрудники правоохранительных

органов и взаимодействующие с ними структуры, но и сами осужденные, поэтому арт-терапия посредством тех или иных техник через рисунки, скульптуры и пр. помогает создать необходимые условия для понимания таких причин и формирования у лица готовности их обсуждения и проработки. Таким образом, арт-терапия позволяет воссоздать и пережить проблемную ситуацию наиболее щадящим для психики способом, а также способствует самопознанию и поиску выхода из стрессовых ситуаций.

В этой связи автором настоящей статьи предлагается к апробации разработанная на базе уже существующих, но не связанных между собой техник арт-терапии – техники «Коллаж воспоминаний» [2] и техники «Моя жизнь» [1], собственная техника работы с лицами, совершившими преступление – «Моя жизнь и мое преступление», целью которой является выявление возможных причин (лиц, пусковых механизмов), способствовавших формированию у клиента преступной мотивации и, как следствие, появлению преступного мотива и совершению преступления, благодаря чему клиент окажется в состоянии осознать возможность изменений собственной жизни и постепенно перейти к реализации этой возможности, все больше укрепляя веру в собственные силы и способность противостоять соблазну повторного совершения преступления. В качестве задач предлагаемой техники автором выделяется необходимость: 1) акцентировать внимание клиента на его ощущениях, чувствах; 2) создать оптимальные для клиента условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять или скрывать от третьих лиц; 3) помочь клиенту найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам, а также развить у него способности к сознательному контролю над своими потребностями и переживаниями. Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Материалы: различные вырезки картинок из журналов,

изображающие образы людей, предметов, животных, растений, два белых листа бумаги (А4). Время работы: 40–60 минут. Возрастные рамки применения: от 14 лет и старше. Алгоритм работы авторской техники «Моя жизнь и мое преступление» состоит в следующем:

1. Клиенту предлагается на листе 1 изобразить одну из значимых сцен его жизни на выбор посредством использования вырезок из журнала. Больше никаких инструкций клиент не получает.

2. После создания изображения клиенту предлагается описать словами то, что он изобразил и ответить на вопросы:

- какую историю Вашей жизни вы изобразили на картине;
- кто изображен на картине;
- почему вы изобразили предметы, людей и пр. именно таким образом;
- есть ли люди, которые принимали участие в изображенном Вами жизненном событии, но отсутствующие на картине;
- если да, почему Вы не изобразили их на картине;
- какие чувства Вы испытываете к изображенным на картине людям;
- какие чувства по Вашему мнению испытывают люди, изображенные на картине;
- какие чувства у Вас возникали, когда Вы изображали историю Вашей жизни на картине;
- как Вы охарактеризуете свое эмоциональное состояние в изложенный на картине момент;
- если бы была такая возможность, хотели бы Вы что-то изменить на данной картине;
- если Да, то каким образом/Если нет, то почему;
- хотели бы Вы поменять людей, изображенных на картине, местами.

После ответа клиента на вопросы полученное на листе изображение не смешивается.

3. Клиенту предлагается на листе 2 изобразить совершенное им преступление, используя либо иные картинки, которыми он ранее не воспользовался, либо картинки, которые были им выбраны при изображении сцены его жизни (то есть, при выполнении задания 1) и которые он должен перемещать с листа 1 на лист 2 согласно задуманного им изображения преступления. Допускается наделение картинок иными функциями, иной значимостью, чем те, которые предполагались при изображении на листе 1. Больше никаких инструкций клиент не получает.

4. После создания изображения клиенту предлагается описать словами то, что он изобразил и ответить на вопросы:

- кто изображен на картине;
- почему вы изобразили предметы, людей и пр. именно таким образом;
- есть ли люди, которые принимали участие в изображенном Вами преступлении, но отсутствующие на картине;
- если да, почему Вы не изобразили их на картине;
- какие чувства Вы испытываете к изображенным на картине людям;
- какие чувства по Вашему мнению испытывают люди, изображенные на картине;
- какие чувства у Вас возникали, когда Вы изображали историю Вашего преступления на картине;
- как Вы охарактеризуете свое эмоциональное состояние в изложенный на картине момент; если бы была такая возможность, хотели бы Вы что-то изменить на данной картине;
- если Да, то каким образом/Если Нет, то почему;
- хотели бы Вы поменять людей, изображенных на картине, местами.

Интерпретация: Соотношение образов, их ролей на листе 1 и листе 2, их расположение и значимость для передачи сути изображения могут отражать реальную жизненную ситуацию, людей, которые, возможно, опосредованно способствовали

совершению клиентом преступления, а также помогают автору изображений осознать данные обстоятельства и в дальнейшем позволить психологу проработать их негативное воздействие на клиента.

В группах изобразительная деятельность в обязательном порядке дополняется комментариями всех участников, на основе которых разворачиваются целительные дискуссии.

Данная техника с осужденными опирается на те же принципы, что и арт-терапевтическая работа с другими категориями лиц; позволяет изучить взгляд лиц, совершивших преступления, на такие преступления, увязать цепочку предшествующих обстоятельств и поступков со случившимся преступлением, что способствует осознанию причин и условий, способствующих его совершению, осознанию альтернативных вариантов развития событий, которые бы не имели таких тяжелых последствий и т.д. Техника может проводиться как индивидуально, так и в группах, использующих определенные темы, значимые для всех участников, например, период взросления или ситуация, возникшая из семейных отношений. Новизна техники заключается в том, что при использовании техники «Коллаж воспоминаний» в ее чистом виде клиенту предлагается изначально воссоздать картину какого-либо важного события в его жизни, то есть, предположительно в том числе этим событием может быть и совершенное преступление, но в данном случае мы не сможем наблюдать привязку изображенного события к иной конкретно-значимой для него жизненной ситуации, возникшей, например, ранее совершения преступления, что не в должной мере позволяет выявить способствовавшие преступлению факторы, а равно сделать очевидными некоторые стереотипы криминогенного поведения, осознать которые очень сложно. В свою очередь, техника «Моя жизнь» может позволить выявить события жизни, повлекшие яркие впечатления, однако, они в данной технике никаким образом не ведут к выявлению и проработке причин



последующего криминальным поведением клиента и его сопутствующих переживаний, а также способов их преодоления.

### **Литература**

1. Петкевич Е.Ю. Арт-терапия как средство сохранения психологического здоровья личности. file:///C:/Users/User/Downloads/Арт-терапия%20Петкевич%20Е.Ю..pdf

2. Реттгес С.В. Использование методов арт-терапии в деятельности пенитенциарного психолога: учебное пособие. Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2020. 67 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПОПЫТОК САМОУБИЙСТВА**

***А.В. Онучина***

*Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 1 города Советска Кировской области, Советск, Россия*

**Аннотация.** В научной статье автор представил результаты исследования уровня сформированности суицидальных намерений подростков с целью предупреждения попыток самоубийства. Раскрыты субшкальные диагностические аспекты «демонстративность», «аффективность», «уникальность», «несостоятельность», «социальный пессимизм», «временная перспектива», «антисуицидальный фактор».

**Ключевые слова:** суицид, суицидальные намерения, демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность

# STUDYING THE LEVEL OF FORMATION OF SUICIDAL INTENTIONS IN ADOLESCENTS TO PREVENT SUICIDE ATTEMPT

*A.V. Onuchina*

*Municipal educational institution secondary school with in-depth study of individual subjects No. 1 of the city of Sovetsk, Kirov Region, Sovetsk, Russia*

**Abstract.** In a scientific article, the author presented the results of a study of the level of formation of suicidal intentions in adolescents in order to prevent suicide attempts. The subscale diagnostic aspects “demonstrativeness”, “affectiveness”, “uniqueness”, “insolvency”, “social pessimism”, “time perspective”, “anti-suicidal factor” are revealed.

**Keywords:** suicide, suicidal intentions, demonstrativeness, affectivity, uniqueness, failure

В связи с актуальными тенденциями роста суицидальных попыток и рискованного поведения подростков в интернете нами было организовано и проведено исследование уровня сформированности суицидальных намерений подростков с целью предупреждения попыток самоубийства. Для изучения уровня сформированности суицидальных намерений подростков был применен опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-х классов, как мальчики, так и девочки. Выборка составила 92 респондента. Цель представленной методики (опросника): выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьёзных попыток самоубийства. Методика предназначена для обучающихся 8-11 классов. Респондентам необходимо было проанализировать 29 утверждений и оценить своё поведение в той или иной ситуации или отношение к ней. В итоге по каждому из 9 субшкальных аспектов подсчитывалась сумма баллов, каждый респондент получал определенный психологический статус. К субшкальным диагностическим аспектам отнесли:

«демонстративность», «аффективность», «уникальность», «несостоятельность», «социальный пессимизм», «временная перспектива», «антисуицидальный фактор». Следует обратить внимание на то, что в результате исследования по субшкальным диагностическим аспектам «слом культурных барьеров» и «максимализм» респондентов не выявлено. Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «демонстративность». 7 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Демонстративность рассматривается как желание подростка привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживает изнутри как «крик о помощи». Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «аффективность». 13 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Данную группу респондентов характеризует доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта. Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «уникальность». 7 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Респонденты данной группы воспринимают себя, ситуацию, и, возможно, собственную жизнь в целом как явление исключительное, не похожее на другое, и, следовательно, подразумевающее исключительные варианты выхода. Недостаточно сформировано умение использовать свой и чужой жизненный опыт. Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «несостоятельность». 10 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Для респондентов характерна отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из

мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Формула внешнего монолога – «Я плох». Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «социальный пессимизм». 25 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. У респондентов наблюдается отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Внутренний монолог «Вы все недостойны меня». Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «временная перспектива». 8 респондентов из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Респонденты данной группы не представляют возможности конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем. Результаты исследования по субшкальному диагностическому аспекту «антисуицидальный фактор». 72 респондента из 92 имеют высокий показатель по данному критерию. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов данный фактор снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. Дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение в образовательной организации подростков выявленной группы суицидального риска направлено на своевременное выявление начала пресуицидального периода и профилактику суицидального поведения через восстановление подростков. Для решения данных задач была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Под

ростком». Цель программы – создать психолого-педагогические условия формирования адекватных способов реагирования на трудные жизненные ситуации у подростков 12-15 лет, с учетом разноуровневой системы профилактических мер. Формирование у учащихся ключевых навыков выхода из трудной жизненной ситуации. Основными формами организации деятельности на занятиях являются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая. Учебный план включает 34 часа, из которых 14 теоретических и 20 практических часов. Рассмотрим содержание программы на примере одного занятия. Занятие «Кто такой подросток. Легко ли им быть?». Теория. Интересы и увлечения подростка. Трудности подросткового возраста. Способы преодоления трудных жизненных ситуаций. Практика. Тренинговые упражнения на самопознание. На занятиях педагог работает в технологии развивающего обучения. Ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы познавательной деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей, анализ результатов деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности подростка в трудной жизненной ситуации. С учётом представленной работы, считаем необходимым сделать вывод о том, что помочь подросткам, имеющим выявленную тенденцию к саморазрушению можно при условии понимания причин, приводящих к пренебрежению жизнью, владения надежными инструментами суицидального скрининга, системной работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся.

### **Литература**

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

2. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог. 2005. № 2.

3. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог. 2001. № 10, 12, 16, 19.

4. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации / сост. А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 1980.

5. Психология развития человека как личности / Д.И. Фельдштейн // Избр.тр. в 2 т. М.; Воронеж: МПСИ НПО 2005.

6. Рачковская Т.В. Нарушения привязанности как фактор риска суицидального поведения. Актуальность проблемы, профилактика, лечение // Сайт «Детская психиатрия и психология». Режим доступа: <http://psihologos.akkupunktura.ru/?p=2032>.

## **ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ МЕТАНАВЫКОВ ЛИЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С КОРЕЙСКИМИ ПОДРОСТКАМИ)<sup>1</sup>**

*Т.С. Пилишвили, Е.А. Чой*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье сравнивается классическое научное описание понятий метапознания, метанавыков и метаосознанности личности с представлением о них южнокорейских учёных. Представлена на русском языке программа южнокорейского тренинга эмоциональной регуляции на основе осознанности по работе с подростками, склонными к самоповреждающему поведению.

**Ключевые слова:** метапознание, метакогнитивные навыки, метанавыки, осознанность, подростки, Южная Корея

---

<sup>1</sup> *Благодарности:* исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01367. <https://rscf.ru/project/23-28-01367/>  
Исследование поддержано в рамках Программы стратегического академического лидерства Российского университета дружбы народов «Приоритет-2030».

# THE PRACTICE OF AWARENESS AS A BASIS OR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL METANASKILLS (BY THE EXAMPLE OF WORK WITH KOREAN TEENAGERS)

*T.S. Pilishvili, E.A. Choi*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article compares the classical scientific description of the concepts of metacognition, metaskills and metaconsciousness of a person with the idea of them by South Korean scientists. The program of the South Korean training of emotional regulation based on awareness for work with adolescents prone to self-injurious behavior is presented in Russian.

**Keywords:** metacognition, metacognitive skills, awareness, metaskills, teenagers, South Korea

Понятие метапознания в психологии появилось, благодаря работам Дж. Флейвелла. Оно определяется, как (а) комплекс знаний о собственных когнитивных процессах («знание о знании» (метаосознанность)); и (б) их мониторинг и регуляция (метанавыки) [3]. Ученик Дж. Флейвелла, Дж. Хаккер, выделил в структуре метапознания способность к отслеживанию и регуляции эмоциональных состояний личности [5].

В Южной Корее (далее – ЮК) метапознание (메타인지, 상위 인지 – «сверх ум», «сверх мышление») большинством авторов, в частности [6], определяется с позиций Дж. Флейвелла, однако ряд учёных описывают его, согласно учению Л.С. Выготского, как высшее познание, контролирующее когнитивное поведение, которое в рамках двух-аспектного интеллектуального развития человека относится к активному сознательному контролю над знаниями в противовес бессознательному приобретению знаний [4].

Под метаосознанностью личности (awareness) понимается степень рефлексии в отношении использования метанавыков, а осознанность – также встречается термин майндфулнесс (mindfulness) – рассматривается как психологическое состояние или медитативные практики такого состояния сознания, при котором отмечается высокий уровень когнитивной внимательности к происходящему в настоящий момент.

Практики осознанности в ЮК пришли в 80-х годах через книгу Дж. Каббат-Зинна. Медитация осознанности возникла из медитации «Випассана» – типа ранней буддийской медитации (śamī – «сатти»). Её клиническое применение в последние годы в ЮК значительно увеличилось вместе с интересом в гуманитарных науках и в повседневной жизни людей [2].

На сегодняшний день в психологии сформировался философско-педагогический подход к пониманию осознанности как навыка развития познавательной активности сознания. Осознанность (mindfulness) понимается как результат объединения буддистского учения и научной мысли Запада, а практика осознанности – как современная образовательная концепция для решения педагогических задач, повышения внимательности, снижения тревоги, обучения саморегуляции [1].

Метанавыки – это механизмы, отвечающие за выбор, контроль и реализацию процесса решения личностью; это сознательно или автоматически применяемые стратегии до, во время или после когнитивной деятельности [3].

В данной работе мы представляем на русском языке содержание тренинга эмоциональной регуляции на основе осознанности, разработанного в ЮК [7] с целью предотвращения самоповреждающего поведения у подростков. Автор отмечает, что несмотря на эффективное применение на западе КПТ и ДПТ при ПРЛ, они не применялись в ЮК, так как критикуются за недостаточно эффективный результат в решении проблемы самоповреждающего поведения у подростков.



Программа, описанная автором, объединяет ключевые элементы КПТ и ДПТ, а также включает элементы телесной терапии, обучения социальным навыкам, межличностной и групповой терапии, практику осознанности. Мы рассмотрим содержание авторского тренинга эмоциональной регуляции на основе осознанности, который включает действия по развитию эмоциональной (А), поведенческой (В) и когнитивной (С) осознанности.

А: изучение слов, обозначающих эмоции и техник осознанного воображения (арт-терапевтическое рисование мандалы, круга); тренировка осознанного дыхания; обмен изменениями состояния с группой.

В: отвлечение от импульсов (подсчёт звёзд, секунд на часах, разгадывание ребусов, паззлы); внимательность к эмоционально-поведенческому циклу – создание списка эмоций-действий для осознания, что негативные эмоции вызывают негативное поведение; дыхательная медитация «сёрфинг», в которой подобно «сёрфингисту» вы «скользите» по волнам импульса, увеличивая осознанность своего состояния.

С: копинг-карточки для баланса мыслей-чувств (поиск списка идей преодоления и выделение подходящих); «делать наоборот» – действовать против эмоций, которые вызывают нежелательные импульсы; «связь мысль-чувство» – стараться распознавать мысли и чувства, которые причиняют вред, и менять образ мышления.

Реализация комплексной программы показала высокие результаты эффективности её применения и значительного снижения уровня самоповреждающего поведения у подростков за счёт практики осознанности и телесной терапии.

В заключении мы можем сделать вывод, что описанный пример применения комплексной терапии, включающей работу с эмоциональным состоянием и развитием метанавыков на основе практики осознанности, демонстрирует высокую эффективность в работе с подростками с такой многогранной проблемой как самоповреждающее поведение личности,

которое вызвано, с одной стороны, внутренними причинами (кризис переходного возраста, недостаточный уровень осознанности, метанавыков, метаповедения), с другой – внешними (стресс вследствие жёсткой конкуренции в учебных заведениях ЮК, буллинг, отсутствие контакта и понимания в семье), влияющими на развитие ПРЛ, депрессии, тревожного расстройства и, как следствие, самоповреждающего и суицидального поведения личности.

### Литература

1. Казанцева Е.В., Холина О.А., Москаленко А.Е. — Оценка степени осознанности студентов с наличием склонности к аддиктивному поведению // Психолог. 2019. № 5. <https://doi.org/110.25136/2409-8701.2019.5.31257>
2. Choi SY. (2015). Study on Validity and Reliability of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) for Measuring Mindfulness Meditation Program Before and After. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, 26(2), 181–190. <https://doi.org/10.7231/JON.2015.26.2.181>
3. Flavell J.H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L.B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (pp. 231–236).
4. Gu И. Korean glossary (2021). Publishing: Shinwon Culture Co. / 구인환. 국어 용어사전 (2021). 신원문화. 238 p. ISBN 9788935913800
5. Hacker J. Teaching new thinking // *Journal of developmental Psychol.* Vol 5, 1997.
6. Kim JH., & Park MK (2018). Effects of Self-Determination Motivation to Learning Flow on in Self-Regulated Learning: Mediating Effect of Metacognition. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(2), 349–357. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.2.349>
7. Lee WK (2017). Effects of Mindfulness-based Emotion Management Training on Preventing Self-harming Behaviors in Adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health*, 30(3), 295–305. <https://doi.org/10.15434/KSSH.2017.30.3.295>

# ЭТНОРЕГИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЕЖИ: ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД<sup>1</sup>

*М.Л. Соколовский, Т.Н. Банщикова, Д.С. Приходько*  
*Северо-Кавказский федеральный университет,*  
*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** При помощи методов многомерной статистики выявлены 5 групп молодых людей (N=1435) статистически значимо различающихся по всем диагностируемым параметрам. Проведен сравнительный анализ выделенных групп, дана их психологическая характеристика; установлена встречаемость выделенных кластеров в зависимости от этнорегиональной принадлежности.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, молодые люди, типологизация

## ETHNO-REGIONAL SPECIFICITY OF YOUTH SUBJECTIVE WELL-BEING: A TYPOLOGICAL APPROACH

*M.L. Sokolovskii, T.N. Bانشchikova, D.S. Prikhodko*  
*North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

**Abstract.** Using the methods of multivariate statistics, 5 groups of young people (N=1435) were identified, statistically significantly different in all diagnosed parameters. A comparative analysis of the selected groups was carried out, their psychological characteristics were given; the occurrence of selected clusters was established depending on ethno-regional affiliation.

**Keywords:** subjective well-being, young people, typology

**Введение.** Весьма существенной актуальной проблемой современной психологии является выявление этнорегиональных характеристик субъективного благополучия человека и определение системы его регуляторных ресурсов в условиях

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда проект № 22-28-00975.

поликультурного многообразия, в условиях социальной неопределенности. Значимыми являются фиксация доминирующих этнорегиональных социальных процессов (норм, правил, традиций) на процессы саморегуляции, на условия, способствующие поддержанию, повышению субъективного благополучия.

**Целью** исследования стало выявление этнорегиональных особенностей ресурсов субъективного благополучия. **Выборка.** Исследование проводилось на выборке молодых людей из Москвы и Южных регионов России в возрасте от 18 до 35 лет (N=1435).

**Материалы и методы.** Оценка субъективного благополучия осуществлялась с использованием методики диагностики субъективного благополучия личности [4]. Для оценки развития осознанной саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» [2]. Для оценки отношения к неопределенности использовался опросник толерантность/интолерантность к неопределенности [3]. Также был использован адаптированный опросник воспринимаемого стресса Т. Янга [5]. Опросник «Большая пятерка личности» (Mini-IPIP). Математико-статистическая обработка данных осуществлялась при помощи корреляционного, кластерного и факторного анализа.

**Результаты.** В результате факторного анализа исходных данных были выделены 4 фактора (активность, стрессорность, последовательность, открытость), объясняющие 53,2% дисперсии.

Затем была осуществлена кластеризация респондентов по значениям извлеченных факторов, что позволило построить типологию испытуемых с различной взаимосвязью компонентов осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и личностных диспозиций. Наиболее интерпретируемой и хорошо дифференцируемой оказалась структура из пяти кластеров.

Первый кластер, «Базисный», характеризуется средним уровнем субъективного благополучия (активность  $-0,15$ ), а также средними значениями других факторов (открытость  $0,01$ , последовательность  $-0,38$ ) с уровнем стрессорности ниже среднего (стрессорность  $-0,72$ ). Стратегия поведения в достижении субъективного благополучия – «Будь как все». Средние усилия приводят к среднему результату.

Второй кластер, «Стрессорный», обладает низкой способностью к осознанной саморегуляции, которая проявляется в неумении действовать по ситуации (открытость  $-0,86$ ), и неумении организовывать свою деятельность (последовательность  $-0,45$ ), поэтому, чтобы достигнуть среднего уровня субъективного благополучия и связанной с ним активности (фактор активность  $0,00$ ) им необходимо пребывать в постоянном стрессе (стрессорность  $0,86$ ).

Третий кластер, «Пассивный». Выраженность всех факторов находится на низком уровне, что даёт преимущества для нетребовательных людей. Прилагая минимальные усилия и не достигая особых результатов (активность  $-1,66$ ), они получают уровень стрессорности ( $-0,54$ ) сопоставимый с более успешными типами.

Четвертый тип, «Гармоничный», значения всех факторов, в том числе стресса, выше среднего и находятся примерно на одном уровне. Стратегия достижения благополучия у данных молодых людей – «Будь открытым миру, все планируй, действуй по плану как задумал, и ты достигнешь желаемого». Представители данного типа, скорее всего, тщательно планируют, прежде чем принять решение, прорабатывают программы своих действий, взвешивают все «за» и «против», адекватно оценивают себя и результатов своей деятельности.

Пятый тип – «Оперативный». Стратегия поведения для достижения субъективного благополучия – «Будь активным, не стой в стороне, достигай всего сам». Это молодые люди с самыми высокими значениями факторов, включивших в себя

большинство компонентов осознанной саморегуляции: открытость и последовательность. У них также самая низкая стрессорность.

Пол	Этнорегиональная группа	Кластер					Итого	N
		1	2	3	4	5		
Женский	Черкесы_все	33%	15%	15%	33%	4%	100%	27
Женский	Карачаевцы_КЧР	18%	27%	11%	36%	7%	100%	131
Женский	Балкарцы_КБР	63%	10%	20%	2%	5%	100%	41
Женский	Кабардинцы_КБР	43%	8%	37%	2%	10%	100%	60
Женский	Осетины_РСО	15%	31%	6%	41%	7%	100%	130
Женский	Русские_СК	11%	27%	4%	43%	14%	100%	182
Женский	Русские_ММО	6%	31%	5%	51%	7%	100%	108
Total		19%	25%	10%	36%	9%	100%	679
Мужской	Черкесы_все	29%	24%	10%	19%	19%	100%	21
Мужской	Карачаевцы_КЧР	31%	18%	21%	13%	16%	100%	67
Мужской	Балкарцы_КБР	39%	3%	52%	0%	6%	100%	31
Мужской	Кабардинцы_КБР	45%	5%	39%	8%	4%	100%	80
Мужской	Осетины_РСО	13%	20%	0%	20%	47%	100%	15
Мужской	Русские_СК	26%	11%	7%	27%	29%	100%	131
Мужской	Русские_ММО	19%	23%	1%	37%	20%	100%	75
Total		30%	14%	17%	20%	19%	100%	420
Column Total		23%	21%	13%	30%	13%	100%	1099

**Рисунок 1. Распределение типов субъективного благополучия по этнорегиональным группам**

*Примечания: КЧР – Карачаево-Черкесская республика, КБР – Кабардино-Балкарская республика, РСО Республика Северная Осетия-Алания, СК – Ставропольский край, ММО – Москва и Московская область; 1 – базисный тип, 2 – стрессорный, 3 – пассивный, 4 – гармоничный, 5 – оперативный.*

Изучение распределения испытуемых по принадлежности к доминирующим этнорегиональным группам (n=1099), позволило выявить причины более низкого субъективного благополучия жителей Северо-Кавказских республик по сравнению с жителями Ставропольского края и Москвы [1]. Если считать 1, 2, и 3 типы относительно неблагополучными, то в

Кабардино-Балкарской республике стрессорный тип почти отсутствует, невысокий уровень субъективного благополучия вызван преобладанием базисного и пассивного типов в этих регионах. И наоборот, в Москве, Ставропольском крае и Северной Осетии неблагополучие связано со стрессами (преобладание стрессорного типа), а не пассивностью.

**Выводы.** Представленные в данной статье результаты достаточно ярко демонстрируют возможность применения дифференциально-типологического подхода к субъективному благополучию, позволяют описать дифференциальные аспекты взаимосвязи субъективного благополучия и регуляторно-личностных качеств и определить основные этнорегиональные особенности данной типологии.

### Литература

1. Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л., Тегетаева Ж.Р. Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: Этнорегиональная специфика // Теоретическая и Экспериментальная Психология. 2023. Т. 16, № 1, С. 19–42. <https://doi.org/10.11621/tep-23-02>
2. Корнилова Т.В., Чумакова М.А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 1. С. 92–110.
3. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы Психологии. 2020. № 4. С. 155–167.
4. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 1-12. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i60.277>
5. Yang T., Barnett R., Peng S., Yu L., Zhang C., Zhang W. Individual and regional factors affecting stress and problem alcohol use: a representative nationwide study of China // Health & Place. 2018. Vol. 51. P. 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.02.008>

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАПРОСЫ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ИХ САМОПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Л.А. Степнова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические подходы к исследованию самосозидательной и самопреобразующей деятельности. В рамках авторской концепции саморазвития как произвольной психологической функции, рассмотрены входящие в ее состав внутренние психологические действия. Представлены результаты эмпирического исследования актуальных психологических запросов студентов, которые являются мотивами их самопреобразующей деятельности в процесс изучения психологии.

**Ключевые слова:** самосозидательная деятельность; саморазвитие; внутренние психологические действия самонаблюдения, самоанализа, самокоррекции, самоуправления, самокоучинг.

## PSYCHOLOGICAL NEEDS OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF THEIR SELF-TRANSFORMING ACTIVITIES

*L.A. Stepnova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses theoretical approaches to the study of self-creative and self-transforming activities. Within the framework of the author's concept of self-development as an arbitrary psychological function, the internal psychological actions included in its composition are considered. The results of an empirical study of the actual psychological needs of students, which are the motives of their self-transforming activity in the process of studying psychology, are presented.

**Keywords:** self-creative activity; self-development; internal psychological actions of self-observation, self-analysis, self-correction, self-management, self-coaching



Разработка понятий самосозидательной и самопреобразующей деятельности является одним из перспективных направлений научно-практических исследований, так как позволяет операционализировать процесс саморазвития личности, что в свою очередь обеспечивает ее психологическое благополучие [1].

Знаков В.В. анализирует самосозидательную деятельность в контексте субъектно-деятельностного подхода в понимании субъектности: «для понимания мира, познания истины субъект не может оставаться таким, какой он есть: достигнув высшего уровня активности, целостности, автономности, человек должен еще преобразоваться, превзойти самого себя» [3, с. 112]. В исследовании Джига Н.Д., Елец Ж.В. самосозидательная деятельность студента включена в процесс его профессиональной подготовки, имеющей также характер созидательной деятельности: «наша программа состоит из: самопознания: изучения психических процессов, свойств и качеств личности, продуктивных образов результата; постоянного решения нестандартных (проблемных) и психолого-акмеологических профессиональных ситуаций, создаваемых нами в учебном процессе, способствующих само совершенствованию созидания; самообразования, самоуправления, самоконтроля; самодиагностики и коррекции; психоконсультирования и индивидуальной тренинговой работы с каждым» [2, с. 2–3].

Самопреобразующая деятельность понимается как управляемое, или произвольное саморазвитие, и включает внутренние психологические действия самопонимания, самоуправления, самокоррекции, саморазвития [6]. Начиная с подросткового возраста, саморазвитие приобретает произвольный характер и его успешность зависит от степени выраженности потребности в саморазвитии, а также от уровня сформированности внутренних психологических действий взаимодействия подростка и юноши с самим собой: меры и адекватности осознанности себя, самоуправления и самореализуемости [4].

Проведенное нами исследование (2018–2023 г.г.) базировалось на изучении актуальных психологических запросов студентов 1–3 курсов психологических и непсихологических специальностей (N=540 чел.). Такой подход на наш взгляд, позволяет активизировать интерес студентов к изучению психологии в рамках предлагаемой программы, сделать их субъектом собственного саморазвития, то есть активным реализатором самопреобразующей деятельности, и приобрести в систематическом виде теоретические знания и некоторые практические навыки в решении собственных психологических проблем. Систематизация полученных запросов позволила выделить следующие группы актуальных психологических проблем студентов, которые они хотели бы проработать, в том числе на занятиях по психологии: регуляция эмоциональных состояний; самопонимание, самореализация; нарушения в развитии личности, расстройства личности; Я и др.

Анализ запросов студентов показывает их включенность в актуальную жизнь, желание студента приобрести «работающие» психологические знания и навыки, которые помогли бы им справиться с возникающими проблемами. Аналогичные проблемы (запросы) были выявлены у старшеклассников: в 2019–2021 гг. на базе московских школ был проведен экспертный опрос школьников 9–11 классов (n=450 чел.) [5].

На основании полученной информации в контексте обоснования самопреобразующей деятельности была обоснована необходимость формирования и использования в рефлепратике основных психологических действий самокоучинга (ПДС) [4]: ролевой позиции Я-наблюдающее; осознания целостного Я и частей Я; аутопсихологической компетентности в общении с другим; психологической гибкости; закрепления и прерывания негативного опыта.

Внедрение в процесс преподавания психологии вузе данной концепции позволит, на наш взгляд, оптимизировать процесс личностного развития студента за счет интенсификации

у него самопреобразующей деятельности и формирования у него высокого уровня аутопсихологической компетентности.

### Литература

1. *Джигза О.В., Хоревич Г.Л., Джигза Н. Д.* Психолого-акмеологическая концепция созидательной и самосозидательной деятельности преподавателя и студента как будущего специалиста путём развития интеллектуальных функций // *Вестник МДПУ имя І. П. Шамякіна*. 2011. № 2 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-akmeologicheskaya-kontseptsiya-sozidatelnoy-i-samosozidatelnoy-deyatelnosti-prepodavatelya-i-studenta-kak-budushego> (дата обращения: 21.07.2023).

2. *Джигза Н.Д., Елец Ж.В.* Психолого-акмеологическая концепция совершенствования созидательной и самосозидательной деятельности студента как будущего специалиста // *Преподаватель XXI век*. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-akmeologicheskaya-kontseptsiya-sovershenstvovaniya-sozidatelnoy-i-samosozidatelnoy-deyatelnosti-studenta-kak-budushego> (дата обращения: 21.07.2023).

3. *Знаков В. В.* Самосозидание человека — новый этап развития психологии субъекта // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2019. Т. 9. Вып. 2. С. 112–122. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.201>

4. *Степнова Л. А., Костюк Ю. А.* Преподавание психологии в школе как фактор развития самосознания учащегося: Учебно-методическое пособие. — М.: Народное образование, 2021. 122 с.

5. *Степнова Л. А.* Психологические запросы школьников и их учет в разработке примерной программы преподавания психологии в школе // *Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов III Всерос. симпозиума с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИИ России (г. Рязань, 8–9 апреля 2021 г.)* / под общ. ред. Д. В. Сочивко : в 3 ч. Рязань : Академия ФСИИ России, 2022. ISBN 978-5-7743-1035-7 Ч. 3. 2022. С. 151-154 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47979926&>

6. *Тюрин К.Г., Степнова Л.А.* Акмеологические способности как средство реализации самопреобразующей деятельности // *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. 2016. № 2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologicheskie-sposobnosti-kak-sredstvo-realizatsii-samopreobrazuyuschey-deyatelnosti> (дата обращения: 21.07.2023).

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

*Н.Л. Сунгурова, В.Т. Васильева*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В современном мире всё больше возрастает интерес к проблеме психологического благополучия. В данной статье предпринята попытка провести сравнительный анализ психологического благополучия студентов гуманитарных направлений профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** Психологическое благополучие, компоненты психологического благополучия, субъективное счастье, студенты гуманитарных направлений.

## *FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS OF THE HUMANITIES*

*N.L. Sungurova, V.T. Vasileva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** In the modern world there is an increasing interest in the problem of psychological well-being. In this article the author attempts to conduct a comparative analysis of the psychological well-being of students in the humanities of vocational training.

**Keywords:** Psychological well-being, components of psychological well-being, subjective happiness, students of the humanities

Последние несколько лет всё большее количество людей интересуется своим психическим состоянием. В связи с увеличением темпа жизни и числа стрессовых ситуаций,

кардинальными переменными в жизни социума, установлением новых социальных норм и ценностей, ускоренным техническим прогрессом, усложнением выбора человеком жизненных ориентиров, в наибольшей степени соответствующих его личностным особенностям и специфике его окружения, растет запрос на изучение такой темы, как психологическое благополучие. Всё перечисленное требует повышения профессиональных компетенций в отношении данного психологического конструкта. Этим обуславливается актуальность разработки данного феномена.

Нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование по сравнению специфики психологического благополучия студентов, обучающихся на гуманитарных направлениях профессиональной подготовки.

Цель эмпирического исследования – выявление специфики психологического благополучия личности студентов.

Гипотеза исследования заключается в том, что существуют значимые различия в характеристиках психологического благополучия студентов, обучающихся на гуманитарных направлениях профессиональной подготовки.

При проведении исследования в качестве методик были использованы: опросник благополучия PERMA-Profilер (Дж. Батлер, М. Керн, 2016) в адаптации О. М. Исаевой [1; 4] и опросник «Шкала субъективного счастья» (S. Lyubomirsky, Н. S. Lepper, 1999) в адаптации Д. А. Леонтьева [2]. Метод математической обработки психологических данных: U-критерий Манна-Уитни. Компьютерная обработка данных осуществлялась с использованием программных пакетов «Excel» и «IBM SPSS Statistics 13».

Исследование проводилось на базе филологического факультета РУДН. Объем выборки составил 44 человека: 24 студента-филолога и 20 студентов-психологов, из которых 38 девушек и 6 юношей в возрасте от 18 до 24 лет.

Полученные в результате оценки благополучия с помощью опросника благополучия PERMA-Profilер в адаптации О.

М. Исаевой данные показывают, что средние показатели по шкалам «Вовлечённость», «Смысл», «Достижения», «Счастье», «Благополучие», «Негативные эмоции» и «Одиночество» студентов-психологов превышают средние показатели студентов-филологов. При этом средние показатели шкал «Позитивные эмоции», «Взаимоотношения» и «Здоровье» студентов-психологов ниже средних показателей студентов-филологов. В результате математической обработки были получены следующие статистические данные по шкалам: «Позитивные эмоции» ( $U = 228,5$ ;  $p = 0,786$ ), «Вовлеченность» ( $U = 234$ ;  $p = 0,887$ ), «Взаимоотношения» ( $U = 219$ ;  $p = 0,620$ ), «Смысл» ( $U = 226,5$ ;  $p = 0,750$ ), «Достижения» ( $U = 187,5$ ;  $p = 0,214$ ), «Счастье» ( $U = 215$ ;  $p = 0,549$ ), «Благополучие» ( $U = 237,5$ ;  $p = 0,953$ ), «Негативные эмоции» ( $U = 212,5$ ;  $p = 0,516$ ), «Здоровье» ( $U = 209,5$ ;  $p = 0,471$ ) и «Одиночество» ( $U = 229,5$ ;  $p = 0,803$ ). Статистически значимых различий между группами обнаружено не было.

В результате оценки когнитивного компонента субъективного благополучия на основании опросника «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски в адаптации Д. А. Леонтьева между уровнем субъективного счастья студентов, обучающихся по специальностям «Психология» и «Филология», были получены следующие статистические данные:  $U = 214$ ,  $p = 0,538$ . Статистически значимых различий между группами обнаружено не было.

Следовательно, для студентов-гуманитариев в целом свойственен примерно одинаковый уровень психологического благополучия.

Следует отметить, что в проведенном пилотажном исследовании объемы сравниваемых выборок не достаточны. Данный факт мог повлиять на результаты исследования. Наша дальнейшая деятельность будет направлена на увеличение объемов выборок, сравнительное исследование студентов гуманитарного и технического направлений, а также изучение

взаимосвязи компонентов психологического благополучия и базисных убеждений личности.

Практическая значимость исследования состоит в проведении сравнительного анализа специфики психологического благополучия студентов гуманитарных направлений профессиональной подготовки.

### **Литература**

1. Исаева О. М., Акимов А. Ю., Волкова Е. Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 3. С. 116–133.

2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса «Социология и общество: проблемы и пути взаимодействия» (г. Москва, 21–24 октября 2008 г.). М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008.

3. Паньшина С. Е., Сунгурова Н. Л. Особенности личностной регуляции сетевой активности студентов разных направлений профессиональной подготовки // Высшее образование сегодня. 2020. №11.

4. Butler J., Kern M.L. The PERMA-Profilер: A brief multidimensional measure of flourishing // International Journal of Wellbeing. 2016. Vol. 6(3). P. 1–48.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СИСТЕМЫ ИНТЕРНЕТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ КИБЕРПСИХОЛОГОВ

*Е.И. Сутович*

*Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный  
социальный университет» в г. Минске, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические аспекты подготовки кадров в области киберпсихологии. В качестве наиболее значимого вопроса в подготовке рассматриваемой категории специалистов выделяется психологическое благополучие пользователей системы интернет.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, пользователи системы интернет, киберпсихологи, киберпсихология, киберсоциализация.

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNET USERS AS A DIRECTION IN THE TRAINING OF CYBERPSYCHOLOGISTS

*E.I.Sutovich*

*Branch of the Russian State Social University in Minsk,  
Republic of Belarus*

**Abstract.** The article discusses the psychological aspects of personnel training in the field of cyberpsychology. As the most significant issue in the preparation of the considered category of specialists, the psychological well-being of Internet users is highlighted.

**Keywords:** psychological well-being, Internet users, cyberpsychologists, cyberpsychology, cybersocialization.

Цифровые информационно-телекоммуникационные технологии прочно закрепившись в нашей повседневной жизни, стали атрибутом людей всех возрастов. Указанные тенденции детерминировали потребность в кадрах, деятельность которых может быть реализована в цифровых средах. В качестве



специалистов, активизация интереса к подготовке которых отменяется с начала нового тысячелетия, следует выделить и киберпсихологов.

Флагманом в подготовке психологов-практиков в Республике Беларусь, деятельность которых реализуется в интернет-пространстве, по праву можно считать государственное учреждение образования «Республиканский институт высшей школы», на базе которого были организованы курсы для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности «Веб-психология» [1, с. 2].

Начиная с 2023 г. на базе филиала Российского государственного социального университета в г. Минске начался набор абитуриентов по образовательному профилю «Социальная киберпсихология и искусственный интеллект» (направление 37.04.01 «Психология»). В процессе обучения студенты приобретают знания в области возможностей использования искусственного интеллекта, его воздействия на поведение и деятельность личности в сети, а также нивелирования проблем, возникающих у пользователей связанных, прежде всего с их психическим здоровьем [4].

В то же время анализ практики подготовки специалистов в области киберпсихологии свидетельствует об необходимости решения ряда вопросов в контексте организации образовательного процесса указанной категории обучающихся. Так, в работах А.Е. Войскунского акцентируется внимание на том, что наряду с удобствами и удовольствиями новые технологии несут и новые риски, связанные с буллингом, аддикциями, троллингом, диффамацией и уроном для репутации, киберхарасментом, лишением *privacy* (личных данных) или монетарных потерь и т.д. [3]. Несомненно, весь этот широкий спектр вопросов нахождения личности в киберпространстве должен найти отражение в практике подготовки киберпсихологов.

Близким к указанному является подход, представленный в публикациях В.П. Вишневецкой, согласно которого в настоящее время широкое распространение в информационном пространстве получили манипулятивные технологии, используемые в различных сферах, оказывая влияние на способы принятия личностью решений и их реализации. В этой связи автором акцентируется внимание на том, что проблема манипуляции в информационном пространстве, невзирая на наличие многочисленных публикаций, требует более дальнейшего изучения на междисциплинарном уровне, в связи с необходимостью выработки эффективных механизмов использования антиманипулятивных технологий, обеспечивающих психологическое благополучие личности, общества, профессионального сообщества, государства [2].

Большое практическое значения в рамках обозначенной проблемы представляют результаты исследования М.В. Гришиной. Автором указывается на то, что в качестве наиболее значимого вопроса киберпсихологии, исходя из новой конфигурации общества, целесообразно выделить проблему киберзапугивания [5]. Правомерность указанного подхода вряд ли может оспариваться. В этой связи последствия киберзапугивания как явления XXI века требуют более детального анализа и особого внимания при подготовке киберпсихологов.

Рассматривая научные исследования в области киберпсихологии, проводимые в Российской Федерации, А.Б. Николаева охарактеризует их как не уступающие по глубине и масштабности зарубежным. Однако автором обращается внимание на то, что указанные исследования отличаются теоретическим, а не практикоориентированным характером и освящают в своем большинстве три направления:

- социальную необходимость использования киберпространства личностью и обществом;
- специфику поведения субъекта в виртуальном мире;
- проблемы зависимости индивида от Интернета и в целом от гаджетов.

В публикациях А.Б. Николаевой подчеркивается тот факт, что третье направление исследований более развито по сравнению с первым и вторым. Причина данного явления, по мнению автора, кроется в том, что многим людям сложно справиться с желанием постоянного обращения к ресурсам киберсети. В этой связи интернет-аддикция автором выделяется в качестве одной из самых распространенных проблем современного общества, которая детерминирована негативной модификацией отношения личности к реальному миру, особенностями ее эмоциональной сферы и в ряде случаев находится в прямой зависимости от Интернета. Киберзависимости, в соответствии с результатами исследования автора, подвержены разные возрастные и социальные категории населения [6].

Из вышеизложенного следует, что в аспекте возрастающей динамики общества и для решения прикладных проблем подготовки кадров в области киберпсихологии значимым представляется создание на базе учреждений высшего образования научно-практических и научно-исследовательских лабораторий. Прогрессивным в данном направлении следует выделить проведение научно-исследовательской работы по вопросам психологического благополучия и сохранения психического здоровья личности пользователей системы интернет, прежде всего, их эмоционально-волевой сферы (кибербуллинга, интернет-зависимости и т.д.).

### **Литература**

1. Веб-психология: учеб. пособие / А.Н. Сизанов [и др.]; под общ. ред А.Н. Сизанова. 2-е изд. Минск: РИВШ, 2023. 230 с.
2. Вишневкая, В.П. Манипуляции в информационном пространстве-психологическая проблема социализации, профессионализации личности и межпоколенческих отношений // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике: сб. статей XVI Международ. науч.-прагматич. конф., 8–10 июля 2020. М.: ИП РАН, 2020. С. 89-91.

3. Войскунский, А.Е. Киберпсихология: современный этап развития // Южно-Российский журнал социальных наук. 2019. Т. 20. № 4. С. 21–39.

4. Все о поступлении – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rgsu.by/abitur/admission/>.

5. Гришина, М.В. Киберпсихология социальных сетей / М.В. Гришина // Наука, инновации, образование: актуальные вопросы и современные аспекты Е.А. Асмолов [и др.]; под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза: Изд-во: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. С. 218-230.

6. Николаева, А.Б. Киберпсихология в России: направления, исследователи и исследования // Актуальные вопросы современной науки и инноватики: сб. науч. статей по материалам I Междунар. науч.-практич. конф. 21 февраля 2023 г., г. Уфа. Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2023. С. 262–265.

## **ПСИХИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ХОШИМИНЕ**

*Хо Во Кье Ту,*

*Институт социальных и гуманитарных наук,*

*Ле Тхи Ньен*

*Вьетнамский национальный университет Хошимина,*

*Хошимин, Вьетнам*

**Аннотация.** В статье представлены реалии психической грамотности студентов университетов Хошимина и сравниваются статистические различия с демографическими переменными. Речь идет о предложении планов по оказанию помощи в повышении грамотности учащихся в области психического здоровья. В статье используется шкала MHLS (Мэтт О'Коннер и Линн Кейси, 2015) для измерения уровня грамотности по 7 признакам. При сравнении пола, школы, учебного года, постоянного места жительства учащегося и общего балла по шкале психической грамотности методом тестирования выявлена статистически значимая разница.

**Ключевые слова:** грамотность в области психического здоровья, поведение при обращении за помощью, студенты

# MENTAL HEALTH LITERACY OF STUDENTS AT UNIVERSITIES IN HO CHI MINH CITY

*Ho Vo Que Chi*

*PhD, University of Social Sciences and Humanities, Vietnam  
National University – Ho Chi Minh City, Vietnam*

*Le Thi Nhien*

*Post-graduate Student, University of Social Sciences and  
Humanities, Vietnam National University – Ho Chi Minh City,  
Vietnam*

**Abstract.** The article represents the reality of mental health literacy of students at universities in Ho Chi Minh City and compares the statistical difference with demographic variables. Which being to propose plans to assist in improving students' mental health literacy. The article uses the MHLS scale (Matt O'Conner & Leanne Casey, 2015) to measure the level of literacy on 7 attributes. While comparing gender, school, school year, student's permanent residence and total score of mental health literacy scale by testing, which showed a statistically significant difference.

**Keywords:** Mental health literacy, help seeking behavior, students

**1. Introduction.** Currently, issues related to students' mental health are being studied by psychologists, social workers, and medical circles. In a number of domestic studies, statistics on mental health situation and mental health literacy have been made: According to data published on the website WHO Vietnam, according to the National Mental Hospital, the prevalence of 10 common mental disorders in 2014 was 14.2%, (WHO website, 2023). According to the United Nations Children's Fund, an estimated 3 million young people in Vietnam have mental health problems. However, only 20% of them receive the necessary medical support and treatment (UNICEF, 2018). The percentage of students with mental health problems has collected data reported by National Mental Hospital: In 4000 patients per year, the proportion of students and students accounted for 30%.

More scientific studies are needed to provide more statistical data to contribute to a theoretical database for professionals to develop and promote programs of intervention, prevention and raise awareness of mental health and help-seeking behavior in students. In the process of implementing the study, which will provide more practical data on mental health issues, especially in prevention and psychological support for students.

The definition of “mental health” outlined in the report of WHO: The world health report 2001-Mental health: new understanding, new hope, believes that mental health is fundamental for the well-being and effective functioning of individuals. “It is more than the absence of a mental disorder; it is the ability to think, learn, and understand one's emotions and the reactions of others. Mental health is a state of balance, both within and with the environment.” (WHO, 2001; WHO, 2004).

The article used tools and chose the concept of mental health literacy proposed by Matt O'Conner & Leanne Casey in 2015, who introduced the Mental Health Literacy Scale to provide more tools to measure mental health literacy. The scale was designed based on the concept of mental health of Anthony F Jorm in 1997.

The concept of Mental Health Literacy, first referred to and defined by Anthony F Jorm in 1997, “ knowledge and attitudes regarding mental health that aid in recognition, management and prevention of mental health issues”. He analyzed mental health literacy to include the following attributes: (1) The ability to identify a specific disorder, (2) knowing how to seek necessary health information, (3) self-treatment, (4) seeking professional treatment, (5) attitudes toward the disorder, and (6) seeking behavior [5].

The research of Dang Thi Thu Trang, 2017, indicating the correlation between health literacy and mental health help-seeking behavior of high school students, used the MHLS scale [3] with 31 shortened items. Which consisted of 4 attributes: ability to recognise, disorders, knowledge of where to seek information, Positive attitude, negative attitude.

In addition, the study of Thai Thanh Truc with the topic of mental health capacity and related factors in high school students in Ho Chi Minh City also used the MHLS Scale [3] with full version of 35 sentences, analyzed with 7 groups of factors [6]

**2. Research methods.** The sample of the article was surveyed in full-time students studying in Ho Chi Minh City, belonging to the group of 30% students of the Faculty of Psychology, 22% of the Faculty of Education, majoring in Educational Psychology of the University of Social Sciences and Humanities – Ho Chi Minh City, 21% of students from Faculty of Medicine and 27% of Faculty of Traditional Medicine at University of Medicine and Pharmacy in Ho Chi Minh City. The number of samples participating in the survey was 460 students. The number of samples after removing the unsatisfactory survey panel remained 451 samples.

In particular, the article used the sample calculation formula of G\*Power software, which is software for calculating sample size in social science research. According to the calculation formula of G \* Power software, the number of samples needed is at least 176 samples. Therefore, the number of samples collected is 451 samples, reaching the required number of samples.

We used the survey method by questionnaire: Mental Health Literacy Scale (Matt O'Conner & Leanne Casey, 2015), a translation of the scale in Thai Thanh Truc's research (2019) "Mental health capacity and related factors among high school students in Ho Chi Minh City was used to measure students' mental health literacy.

The scale includes 35 general assessment items for literacy of Mental Health problems, not biased towards a disorder or a disease, the scale has been highly reliable in previous studies. The scale is divided into 7 sub- attributes: (1) Recognition of disorders, (2) Knowledge of risk factors and causes, (3) Knowledge of professional help available, (4) Knowledge of self- treatment, (5) Knowledge of how to seek mental health information, (6) Attitudes that promote recognition and appropriate help-

seeking – positive, (7) Attitudes that promote recognition and appropriate help- seeking – negative.

Data analysis was performed by using SPSS 20 software, Cronbach's Alpha test allows measuring the reliability of the scale. This coefficient had a value of 0.6 or more to be used [2] MHLS scale with the number of questions was 35 questions, Cronbach's Alpha of the scale was 0.734.

**3. Results.** Firstly, we calculated the average value of the total mental health literacy scale of students, which reached an average of 106.58, with standard deviation (SD) of 9.44. The total score of the scale ranges from 79 to 139 points. We surveyed 451 psychological and medical students which showed the average level of mental health literacy was 69%, the low level of mental health literacy was 17%, and the high level of mental health literacy was 14%.

We calculated the average of the sub-attributes in the mental health literacy scale of students participating in the survey. The results showed that: The mean value (M) of variable (1) Recognition of disorders was 21.08 (SD = 3.457). The mean value of variable (2) Knowledge of risk factors and causes was 5.27 (SD = 1,096). The mean value of variable (3) Knowledge of professional help available was 5.98 (SD = 1.269). The mean value of variable (4) Knowledge of self-treatment was 8.08 (SD = 1.185). The mean value of the variable (5) Knowledge of how to seek mental health information was 14.29 (SD = 2.414). The mean value of the variable (6) negative attitude was 34.15 (SD = 4.986). The mean value of the variable (7) positive attitude was 17.01 (SD = 3.062).

Next, we compared demographic variables with students' mental health literacy according to independent statistics. Sample T-Test we compared the school variable with 7 variables in the mental health literacy scale. The results of Table 1 showed the difference between University of Social Sciences and Humanities and University of Medicine and Pharmacy and 7 variables in the mental health literacy scale showing that there were differences in



the variables: Knowledge of professional help available, knowledge of self-treatment, knowledge of how to seek mental health information, negative attitude, positive attitude towards the school variable with  $p = 0.00$ . Specifically, for knowledge of professional help available, the University of Social Sciences and Humanities has a greater mean than the University of Medicine and Pharmacy ( $6.32 > 5.62$ ). Besides, the knowledge of self-treatment variable of the University of Social Sciences and Humanities has a greater mean than the University of Medicine and Pharmacy ( $8.99 < 8.59$ ). The mean of the knowledge of how to seek mental health information variable at the University of Social Sciences and Humanities is greater than that of the University of Medicine and Pharmacy ( $14.78 > 13.76$ ). The negative attitude factor of the University of Social Sciences and Humanities has a greater mean than the University of Medicine and Pharmacy of Ho Chi Minh City ( $35.16 > 33.06$ ), the positive attitude of the University of Social Sciences and Humanities has a greater mean than the University of Medicine and Pharmacy of Ho Chi Minh City ( $17.75 > 16.21$ ). However, the standard deviation of 4/5 variables above: Knowledge of help from experts, knowledge of self-treatment, knowledge of how to seek mental health information, and positive attitude of the University of Social Sciences and Humanities is higher than those of the University of Medicine and Pharmacy. Then, we see that the mean score of the group of students at the University of Social Sciences and Humanities is higher than the group of students at the University of Medicine and Pharmacy.

Subsequently, we used the Independent Sample T-test to find the difference between the gender variables and 7 variables in the mental health scale. The results of Table 3 show that the only difference in gender in 1 variable of the MHLS scale was the positive attitude variable of students. Explicitly, the positive attitude of female students was higher than that of male students ( $17.32 > 16.33$ ) with the difference  $p=0.003$ .

Thereafter, we compared the difference between the school year and 7 variables in the mental health scale by using the

Independent Sample T-test. The results showed that there were differences in school years in the sub-attributes: Knowledge of risk factors and causes, Knowledge of professional help available, knowledge of self-treatment, Knowledge of how to seek mental health information, negative attitude, and positive attitude. Specifically, students in second-year and third-year have lower mean scores of Knowledge of risk and cause variables than students in fourth-year, fifth-year ( $5.14 < 5.4$ ). Students in the 2nd and 3rd year have a higher mean score of the Knowledge of professional help available variable than the 4th and 5th year students ( $6.32 > 5.64$ ) and the standard deviation of the 2nd and 3rd year students is also higher than the first-year students.  $4.5 (1.277 > 1.166)$ . Students in year 2 and 3 have a higher mean score of knowledge of self-treatment than students in 4th-year and 5th-year students ( $8.98 > 8.61$ ). Students in the 2nd and 3rd year have a higher mean score of Knowledge of how to seek mental health information variable than the 4th-year and 5th-year students ( $14.75 > 13.82$ ). Students in 2nd and 3rd students have a higher mean score of negative attitude variable than in 4th-year and 5th-year students ( $35.18 > 33.09$ ). Students in the 2nd and 3rd year had a higher mean score of the positive attitude variable than the 4th-year and 5th-year students ( $17.77 > 16.23$ ).

Finally, we compared the permanent residence variable with 7 variables in the Independent Sample T-test test to find the difference. The results revealed that the only difference in the area of permanent residence in 1 variable of the MHLS scale is the positive attitude variable of students. Specifically, the positive attitudes of students in the North and Central are higher than students in HCM and the South ( $17.40 > 16.80$ ).

**4. Conclusion.** The analysis results showed that the level of mental health literacy among students, at the average level, accounted for 69% the most. When comparing gender, school, school year, student's permanent residence and total score of the mental health literacy scale, which showed that there were differences in the variables: Knowledge of professional help

available, knowledge of self-treatment, Knowledge of how to seek mental health information, negative attitudes, positive attitudes with demographic variables: School and school year. There is a significant difference in the positive attitude variable with the demographic variable: Gender and permanent residence. There are differences in knowledge of risk factors and causes variables with school year variables. Therefore, we hope that students majoring in medicine and psychology need to improve their ability to identify their own psychological disorders, seeking help from professional experts, semi-professionals, friends, and family to have the necessary information to help mentally support themselves and people around.

### **Bibliography**

1. Dang, T.T.T (2017). Correlation between mental health awareness and help-seeking behavior for mental health problems among high school students. Master's thesis in psychology. University of Education – Hanoi National University.

2. Hoang Trong & Chu Nguyen Mong Ngoc. (2008). Analyze research data with SPSS. Hong Duc Publishing House.

3. Matt O’Conner & Leanne Casey. (2015), the mental health literacy scale (MHLS): a new scale-based measure of mental health literacy psychiatry research.

4. NAMI (2020), Mental Health by the numbers. Accessed 16/4/2023 Available from: <https://www.nami.org/mhstats>

5. Reynolds, H.T., (1997). *The normal distribution* , University of Delaware website. <https://www1.udel.edu/htr/Statistics/Notes/class12.html>

6. Thai Thanh Truc & Vu Thi Ly Ly Ngoc (2019). Mental health competencies and related factors in high school students in Ho Chi Minh City. School-level science and technology topics. City University of Medicine and Pharmacy. HCM.WHO. (2001). *Mental health: new understanding, new hope*. The World Health Report. Geneva, World Health Organization.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ У СТУДЕНТОВ

*Т.В. Чхиквадзе, С.А. Лащенко*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены данные эмпирического исследования, посвященного особенностям психологического благополучия и удовлетворенности жизнью у студентов. В ходе анализа эмпирического исследования было выявлено, что девушки более склонны к положительной оценке себя и собственных поступков а также самопринятию по сравнению с юношами. Также, были выявлены различия в изучаемых феноменах у студентов, обучающихся на бюджетной и контрактной основе.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье, студенты.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND STUDENTS' LIFE SATISFACTION

*T.V. Chkhikvadze, S.A. Lashchenko*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents the data of an empirical study devoted to the peculiarities of psychological well-being and life satisfaction among students. During the analysis of an empirical study, it was revealed that girls are more inclined to a positive assessment of their inner qualities and actions, as well as greater awareness and acceptance of their personality compared to boys. Also, differences in the studied phenomena were revealed among students studying on a budget and contract basis.

**Keywords:** psychological well-being, life satisfaction, happiness, students

На сегодняшний день проблема психологического благополучия населения является актуальной как в глобальном масштабе, так и в отношении России. Отсутствие удовлетворения собственной жизнью может привести к напряжению, эмоциональному застою и проблемам в поведении. Эти факторы

могут отразиться на межличностных отношениях и выборе жизненных стратегий. В тяжелых случаях возникает истощение компенсаторных возможностей психики и организма в целом, что может привести к различным расстройствам.

Сложная социальная ситуация оказывает значительное давление на современных студентов. Помимо общих задач, связанных с началом периода ранней взрослости, таких как успешное выполнение учебно-профессиональной деятельности, самоопределение и выбор партнера, они вынуждены решать задачи, вызванные текущей обстановкой в стране и мире, такие как материальные затруднения из-за экономической нестабильности, опасение за себя и своих близких, повышением тревоги в связи с уменьшением горизонта планирования [1].

Научный анализ концепций «психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью» в зарубежной и отечественной литературе приводит к следующим выводам: существуют три подхода к изучению психологического благополучия личности: эвдемонистический, гедонистический и интегративный. Представители эвдемонистического подхода (К. Рифф, А. Ватерман, М. Селигман, Э. Деси, Р. Райан) считают, что главное значение имеет отношение человека к своей жизни и его общая оценка жизни определяет уровень психологического благополучия. Гедонистический подход (Н. Бредберн, Э. Динер) подразумевает равновесие между положительными и отрицательными эмоциями, а разница между ними связана с субъективным благополучием, такими понятиями, как «счастье», «удовлетворенность жизнью» и «позитивные эмоции». Ученые (А.В. Воронина, М. Яхода) разрабатывают интегративные модели психологического благополучия, чтобы объединить наилучшие аспекты гедонистического и эвдемонистического подходов, в связи с обнаруженными недостатками [2].

В нашем исследовании приняли участие 101 человек – 50 юношей и 51 девушка в возрасте от 18 до 25 лет. Средний возраст выборки – 20 лет.

В ходе исследования были использованы опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко; тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной; шкала «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера (ШУДЖ) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина.

В ходе эмпирического исследования нами были обнаружены статистически достоверные различия в показателях психологического благополучия и жизненной удовлетворенностью между девушками и юношами, обучающимися в вузе. Различия обнаружились по шкале положительной оценки себя и собственной поступков по тесту ИЖУ и по показателю самопринятия методике К. Рифф. Согласно критерию Манна-Уитни, юноши обладают более низкими показатели положительной оценки себя и собственных поступков ( $U=963$ ,  $p=0.031$ ). Также имеются статистически значимые различия по показателю самопринятия ( $U=978$ ,  $p=0,044$ ). Юноши в меньшей степени, чем девушки склонны к принятию самих себя и положительной оценке себя и собственных поступков. Мы предполагаем, что данное обстоятельство может объясняться спецификой возрастного периода и особенностями гендерной социализации молодых мужчин. В период вхождения во взрослость молодые мужчины могут испытывать внутреннее давление, связанное с желанием достичь самостоятельности, независимости и социального благополучия, а также отделиться от родительской семьи. Однако эта интенция может сталкиваться с внешними условиями, которые препятствуют достижению материальной независимости и соответствия общественным ожиданиям в отношении "успеха" у мужчин. Современная нестабильная социально-экономическая ситуация может затруднять процессы сепарации от родителей, что вынуждает молодых людей оставаться дольше с семьей и быть

зависимым от них. В связи с этим, юноши более недовольны собой, склонны к неприятию себя и осуждению за недостаточную «мужественность». В отношении же девушек зависимость от родительской семьи представляется чем-то более принятым и допустимым, что, вероятно, и приводит к более высоким показателям одобрения себя и самопринятия.

В ходе эмпирического исследования нами были обнаружены статистически достоверные различия в показателях психологического благополучия и жизненной удовлетворенностью между «бюджетниками» и «контрактниками», обучающимися в вузе. По результатам применения непараметрического критерия Манна-Уитни, студенты, обучающиеся на контрактной форме обучения, имеют более высокий фон настроения, нежели студенты, обучающиеся на бюджетной форме ( $U=950$ ,  $p=0.033$ ). И также мы можем наблюдать повышенные показатели самопринятия ( $U=912$ ,  $p=0,017$ ). Вероятно, что различия в самопринятии объясняются половыми различиями в подгруппах. Группа студентов, обучающихся на контрактной форме на 64% (29 девушек) состоит из женщин, в то время как группа «бюджет» на 61% (34 юноши) из мужчин. А до этого нами были обнаружены половые различия именно по этому показателю.

Различия в общем фоне настроения, как мы думаем, могут быть связаны с более высоким уровнем материального достатка студентов, которые обучаются на контрактной форме. Вероятно, студенты, которые платят за обучение, имеют более обеспеченных родственников, имеющих возможность платить за обучение и давать большее количество денег на карманные расходы и различные развлечения. Также, возможно, что эти студенты имеют свою работу и крупный заработок, оплачивая своё обучение и проживая отдельно от родителей, позволяя себе посещать различные увеселительные мероприятия.

Разумным было бы продолжить научные исследования в области изучения социально-демографических характеристик

и потенциальных предикторов психологического благополучия и удовлетворенности жизнью студентов разных полов. Такие исследования могут привести к разработке государственных программ, направленных на профилактику и снижение риска психологического несчастья среди студентов высших учебных заведений. Возможно, существуют различия в этих феноменах, связанные с выбранными студентами специализациями, которые не были надлежащим образом изучены в рамках данного исследования. Этот аспект также может быть объектом будущих исследований.

### **Литература**

1. Белянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). обращения: 13.07.2023).

2. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 144.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МОЛОДЁЖИ**

***Т.В. Чхиквадзе, А.В. Муха***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены данные эмпирического исследования взаимосвязи характера и копинг-стратегий у молодёжи.

**Ключевые слова:** характер, копинг-стратегии, совладающее поведение, молодёжь.



## RELATIONSHIP BETWEEN CHARACTER AND COPING STRATEGIES OF YOUNG PEOPLE

*T.V. Chkhikvadze, A.V. Mukha*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract:** The article presents data from an empirical study of the relationship between character and coping strategies among young people.

**Keywords:** character, coping strategies, coping behavior, young people

Современные условия жизни всё чаще требуют от людей быстрой адаптации к изменяющимся обстоятельствам. При этом, из-за довольно высокой стрессогенности жизни, люди не всегда имеют достаточно времени и ресурсов для того, чтобы научиться новым способам совладания с ситуациями, вызывающими нервное напряжение. Довольно сильно стрессу подвержены молодые люди, от которых требуется активация всех внутренних ресурсов с целью достижения успеха, как на учёбе и работе, так и в целом в становлении себя как личности. Большое количество требований, правил, постоянно меняющихся этических норм – всё это является причиной стресса и так или иначе может спровоцировать фрустрацию. В такой ситуации психологические осознанные ресурсы человека такие как копинг-стратегии становятся важной составляющей для успешной адаптации в современном мире.

Поскольку формирование характера и копинг-стратегий зависит от жизненного опыта человека и процесса его взросления, то изучение их взаимосвязи позволит приблизиться к пониманию выбора тех или иных стратегий совладания со стрессом конкретным человеком, и изучить принципы их выбора, а также эффективность относительно их использования личностью с определёнными выраженными чертами характера.

В связи с этим, под характером мы понимаем своеобразный каркас личности, который представляет собой совокупность структур, наложенных друг на друга, причём эти структуры ярко проявляются в деятельности и поведении человека, потому что имеют тесную связь друг с другом, а, накладываясь, они формируют обобщённые, но наиболее выраженные качества личности [3]. Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Он тесно связан с действиями, мыслями, чувствами, которые формируются в процессе жизни. Поэтому, когда человек меняет свой образ жизни и окружение, его характер также может измениться. Следовательно, общественные условия и личные обстоятельства играют важную роль в формировании характера [2].

В свою очередь Люди различаются по степени выраженности черт характера. У одного они сильно заметны, у другого как бы сглажены, смягчены. Сильная выраженность какой-либо черты в пределах нормы называется «акцентуация». Этот термин получил своё теоретическое обоснование благодаря К. Леонгарду. Он понимал её как «усиление той или иной индивидуальной черты характера, которая обладает тенденцией к переходу в патологическую, но таковой не является» [1].

Под копинг-стратегиями мы понимаем некий способ или способы, которые выбирает человек для совладания со стрессом, и которые определяются совокупностью ситуационных условий и личностных особенностей, формирующие индивидуальные стратегии совладания [4].

В исследовании принимали участие 48 человек в возрасте от 19 до 27 лет. Были использованы методики: методика Леонгарда–Шмишека (адаптация Ю. Кортневой), шкала совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптация Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, полная версия), тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной).

Для установления взаимосвязи между характером и копинг-стратегиями молодёжи рассчитывался коэффициент корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл. 1 и 2.

Так, было выявлено, что у Циклотимных, Экзальтированных, Дистимных, Возбудимых и Застревающих личностей ярко выражена тенденция к использованию непродуктивных или относительно продуктивных копинг-стратегий, но тем не менее они также склонны выбирать и продуктивные.

У Демонстративных, Эмотивных и Гипертимных личностей была замечена тенденция к использованию продуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, причём корреляций с непродуктивными стратегиями выявлено не было.

Тревожные и Педантичные личности показали только одну отрицательную корреляцию с копинг-стратегией «Принятие».

Таблица 1

**Значения корреляционных взаимосвязей характера и копинг-стратегий молодёжи (часть 1)**

	Планирование	Подавление конкурирующей деятельности	Принятие	Использование «успокоительных»	Использование эмоциональной социальной поддержки	Сдерживание	Поведенческий уход от проблемы	Юмор
Циклотимный	-,348*	-,375**		,429**			,424**	
Эмотивный					,317*			
Экзальтированный	-,362*	-,380**					,287*	
Тревожный			-,328*					
Дистимный				,292*		,386**	,332*	
Гипертимный								,485**
Возбудимый				,478**			,456**	
Педантичный			-,409**					
Застевающий				,371**				
Демонстративный								,333*

\* – корреляция значима на уровне 0,05, \*\* – корреляция значима на уровне 0,01

Таблица 2

**Значения корреляционных взаимосвязей характера  
и копинг-стратегий молодёжи (часть 2).**

	Обраще ние к религии	Отрицан ие	Активно е совлада ние	ование инстру менталь ной социаль ной поддерж ки	рация на эмоциях и их активно е выраже ние	Мыслен ный уход от проблем ы	Позитив ное перефо рмулиро вание и личност ный рост
Циклотимный		,467**	-,323 <sup>†</sup>	,310 <sup>†</sup>	,364 <sup>†</sup>	,472**	
Эмотивный							
Экзальтированный			-,364 <sup>†</sup>		,350 <sup>†</sup>	,329 <sup>†</sup>	-,295 <sup>†</sup>
Тревожный							-,299 <sup>†</sup>
Дистимный							-,385**
Гипертимный							,360 <sup>†</sup>
Возбудимый			-,320 <sup>†</sup>	,319 <sup>†</sup>	,342 <sup>†</sup>	,472**	-,448**
Педантичный							
Застевающий							
Демонстративный	,371**						,316 <sup>†</sup>

\* – корреляция значима на уровне 0,05; \*\* – корреляция значима на уровне 0,01.

Такие результаты могут свидетельствовать о том, что для получения более подробных данных по каждому типу нужно провести больше исследований, привлекая больше респондентов.

Также в ходе исследования были получены значимые дополнения по поводу влияния используемых копинг-стратегий на уровень жизненной удовлетворённости молодых людей с конкретными типами акцентуаций характера. Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что молодые люди, имеющие такие типы акцентуаций как Циклотимный, Экзальтированный и Возбудимый, имеют тенденцию к выбору непродуктивных копинг-стратегий («Поведенческий уход от проблемы», «Мысленный уход от проблемы»). Также они склонны к отказу от использования продуктивных копинг-стратегий («Активное совладание»), что может напрямую влиять на их уровень жизненной удовлетворённости.

Таким образом, можно предполагать, что при выборе тех или иных копинг-стратегий характер является одним из определяющих факторов у молодежи.

### **Литература**

1. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. В М. Лещинской. Киев: Вища школа, 1981. 390 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин. М.: Питер, 2012. 582 с.
3. Шамардина, М.В. Психология характера: учебное пособие / Алтайский государственный университет / сост.: М.В. Шамардина, И.А. Ральникова, Е.А. Петухова. Барнаул: АлтГУ, 2020.
4. Шарапова Н.В., Корж Е.М. Особенности копинг-стратегий и ответственности у учащейся молодежи с разной выраженностью толерантности к неопределенности // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник.

## **СВЯЗИ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА С «ТЕМНОЙ ТРИАДОЙ», ЭКСТЕРНАЛЬНОСТЬЮ И ОТНОШЕНИЯМИ С РОДИТЕЛЯМИ**

***В.П. Шейнов***

*Республиканский институт высшей школы,*

*Минск, Беларусь*

***В.А. Карпиевич***

*Белорусский государственный технологический*

*университет, Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Показано, что проблемное использование смартфона положительно связано с плохими отношениями с отцом и матерью, с макиавеллизмом, психотизмом, экстернальностью, зависимостью от социальных сетей и отрицательно – с возрастом; с возрастом изменяются его

связи с личностными свойствами пользователей смартфонов, причем наиболее выражены они у поколения Z.

**Ключевые слова:** проблемное использование смартфона, макиавеллизм, нарциссизм, психопатия, экстернальность.

## RELATIONSHIPS OF PROBLEM SMARTPHONE USE WITH THE DARK TRIAD, EXTERNALITY AND CONTACTS WITH PARENTS

*V.P. Sheinov*

*Republican Institute of Higher Education, Minsk, Belarus*

*V.A. Karpiyevich*

*Belarusian State Technological University, Minsk, Belarus*

**Abstract.** It has been shown that problematic smartphone use is positively associated with poor relationships with father and mother, with Machiavellianism, psychotism, externality, dependence on social networks and negatively with age; its connections with the personal properties of smartphone users change with age, and they are most pronounced in generation Z.

**Key words:** problematic smartphone use, Machiavellianism, narcissism, psychopathy, externality.

Интенсивное использование смартфона часто приводит к зависимости от него, а эта зависимость связана со многими неблагоприятными свойствами. Выявлены положительные корреляции зависимости от смартфона со снижением самооценки и самоконтроля, депрессией, тревожностью, стрессом, тягой к алкоголю и курению. Более подвержены зависимости от смартфона молодые его пользователи и женщины [5, с. 235].

Проблемное использование смартфонов в широком смысле определяется как *навязчивая модель использования смартфона, которая может привести к негативным последствиям, нарушающим повседневную деятельность его пользователя* [7].

В представленном исследовании с помощью онлайн-опроса приняло участие 1323 респондентов (женщины – 50,7%, мужчины – 49,3%) в возрасте от 17 до 62 лет, в том

числе 958 испытуемых 17–24 лет, 198 респондентов 25–36 лет, 86 испытуемых 37–48 лет и 81 респондент 49–62 лет.

Было использовано два подхода к периодизации. За основу разделения опрошенных по возрастным категориям была использована системная периодизация возрастного развития, предложенная российским исследователем Б.Н. Рыжовым. Исходя из значений индексов доминирующих видов мотивации, автор выделил «эры жизни» – становления, расцвета, сохранения и возврата, каждая из которых разбита на две эпохи. В своём исследовании мы использовали четыре из них: юность – 17–24 года, молодость – 25–36 лет, зрелость – 37–48 лет и средний возраст – 49–62 года [3]. Второй подход основан на теории поколений X, Y, Z. Респонденты были разделены соответственно на 3 группы: поколение X – 62–43 года, поколение Y – 42–24 года и поколение Z – 23–17 лет. Лица моложе 17 лет в данное исследование не включались.

Зависимость от смартфона измерялась короткой версией САС-16 соответствующего опросника [6], зависимость от социальных сетей – опросником ЗСС-15 [4], «темная триада» – методика Короткий опросник Темной триады (SD3) (в адаптации М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой) [1], экстернальность – с тест-опросником субъективной локализации контроля, являющимся адаптацией шкалы I-E Дж. Роттера [2].

Проверка подлежащих изучению выборок ответов испытуемых показала, что все распределение всех их существенно отличается от нормального. В силу данного обстоятельства предполагаемые связи выявляем посредством непараметрической корреляции Кендалла.

Исследование показало, что в общей выборке между проблемным использованием смартфона и макиавеллизмом, психотизмом, экстернальностью, зависимостью от социальных сетей имеется положительная связь и отрицательная – с возрастом.

Проблемное использование смартфона отрицательно связано с возрастом, с возрастом меняются его связи с личностными свойствами пользователей смартфонов.

Проблемное использование смартфона положительно связано с макиавеллизмом и экстернальностью в поколениях Z и Y, с нарциссизмом и психопатией – только в поколении Z, с зависимостью от социальных сетей – во всех поколениях и возрастных группах. При этом наиболее сильные связи существуют между макиавеллизмом и психопатией, а самые слабые – между макиавеллизмом и нарциссизмом.

Проблемное использование смартфона напрямую связано с плохими отношениями с отцом и матерью – именно плохие отношения с родителями способствуют проблемному использованию смартфона и сильнее всего это выражено у юношей/мужчин.

С проблемным использованием смартфона наиболее тесно связаны плохие отношения с отцом, и связь эта при переходе к более старшим возрастам усиливается. Подобная связь имеет место и для отношений с матерью (до возраста 49 лет, после чего эта связь ослабевает).

У поколения Z (для остальных возрастов эта связь статистически незначима) имеет место положительная связь проблемного использования смартфона с тем, как часто ругали респондента в детстве (то есть ругань на ребенка способствовала проблемному использованию смартфона, причем у девочек/женщин это выражено сильнее).

У представителей обоих полов отсутствует связь проблемного использования смартфона с тем, как часто их в детстве хвалили, причем это характерно для всех возрастных периодов.

Полученные результаты можно использовать в разъяснительной работе с молодежью и родителями с целью сдержать распространение проблемного использования смартфона.



## Литература

1. Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В. Адаптация Короткого опросника Темной триады [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 43. С. 1. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i43.1052>. URL: <http://psystudy.ru> (Дата обращения: 14.11.2022).
2. Пантилеев С.Р., Столин В.В. Тест-опросник субъективной локализации контроля. Модификация шкалы I-E Дж. Роттера // Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во МГУ, 1988. С. 131-134.
3. Рыжов Б.Н. Системная периодизация развития // Системная психология и социология. 2012. № 5 (I). С. 5–24.
4. Шейнов В.П., Девицын А.С. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. 2021б. № 2. С. 41-55. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.04>
5. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021а. Т. 18. № 1. С. 235-253. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253>
6. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021б. № 1. С. 97-115. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005>
7. Horwood S., Anglim J. Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the five factor model and HEXACO frameworks // Computers in Human Behavior. 2018. № 85. Pp. 349-359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>

---

## РАЗДЕЛ II

# ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

---

### ЛОЖЬ ВО БЛАГО КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

*С.М. Гайнуллина, С.А. Башкатов*

*Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия*

**Аннотация.** В статье характеризуются понятия лжи и психологического благополучия. Обсуждается феномен лжи «во благо», подчеркивается его несомненный, но неоднозначный вклад в обеспечение как собственного психологического благополучия, так и окружающих.

**Ключевые слова:** ложь во благо, психологическое благополучие.

### LIE FOR GOOD AS ONE OF THE MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON

*S.M. Gaynullina, S.A. Bashkatov*

*Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia*

**Abstract.** The article characterizes the concepts of lies and psychological well-being. The phenomenon of lying "for good" is discussed, its undoubted, but ambiguous contribution to ensuring both one's own psychological well-being and those around it is emphasized.

**Keywords:** lies for good, psychological well-being

Феномен лжи достаточно давно является предметом изучения психологической науки. По мнению Н.И. Данильченко

[1], исследование лжи психологами проводится по двум основным направлениям. Одно из них сосредоточено на изучении причин лжи, выясняет какие мотивы, эмоции или обстоятельства лежат в ее основе, как внешние и внутренние факторы обуславливают проявление лжи у человека. Другое направление посвящено разработке методов и способов распознавания лжи. Такая работа идет в ответ на запрос общества в части обеспечения надежности передаваемой людьми информации. Под ложью этот автор понимает сознательное представление недостоверной информации в качестве правдивой. Он отмечает, что одной из главных характеристик лжи является ее связь с коммуникацией: ложь возникает и функционирует только в контексте обмена информацией. Без наличия адресата и коммуникативных процессов изучение лжи не имеет смысла. Это свидетельствует о том, что ложь является устоявшимся механизмом межличностного общения, направленным на искажение представлений адресата об актуальной реальности [1]. П. Экман определяет ложь как деятельность, при которой один индивид вводит другого в заблуждение, делая это сознательно, без предварительного уведомления о своих целях и без явного требования со стороны жертвы сохранять тайну [7].

В.В. Знаков также отмечает, что ложь нужно рассматривать как внешнее проявление защитных механизмов личности, направленных на устранение чувства тревоги, дискомфорта, вызванного неудовлетворенностью субъекта своими взаимоотношениями с окружающими [2]. Ю.Н. Левченко выделяет следующие функции лжи [4]: защита собственных материальных и нематериальных интересов, а также манипулирование другими людьми. О. Фрай (2006) называет на пять основных причин использования лжи: 1) защита от стыда за свое поведение; 2) стремление к личному преимуществу; 3) избежание наказания; 4) желание помочь другим людям, представляя их в более выгодном свете; 5) стремление сохранить соци-

альные взаимоотношения. Такой перечень причин лжи позволяет говорить о ней, как о способе удовлетворения личных нравственных потребностей, которые играют значимую роль в психическом здоровье человека.

Р.М. Грановская (2010) утверждает, что «достаточное совпадение идеального представления о себе с реальным определяет душевное благополучие человека». Ч. Форд [6] рассуждает о личности и роли лжи в жизни человека. Один из аспектов личности, на который обращает внимание Ч. Форд, – использование защитной лжи. Согласно его теории, такая ложь может помочь человеку защитить себя и окружающих от негативных социальных воздействий. Ее целью может быть избежание наказания или нападок, а также сохранение самоуважения. Автор считает, что защитная ложь является одной из самых понятных и по сути прощаемых форм лжи. В целом он приходит к выводу, что личность и ложь тесно связаны и взаимодействуют друг с другом.

В литературных источниках понятие «ложь во благо» определяется различно, синонимами выступают белая ложь, защитная ложь, безобидная ложь, доброжелательная ложь, святая ложь, благородная ложь и др. Например, в Оксфордском и Кембриджском словарях ложь во благо употребляется как «a white lie» (белая ложь, ложь во спасение). Ложь во благо отличается от обычной лжи своей целью искажения информации. В случае обычной лжи человек намеренно обманываются другие люди для достижения личной выгоды и осуществления своих корыстных планов, в то время как во благо люди лгут ради выгоды другого человека не обязательно материальной, а чаще всего, в области эмоций и чувств.

О.В. Полянок [5] определяет ложь во благо как такую ложь, которая, если будет раскрыта, принесет значительный вред адресату или третьим лицам, но в то же время будет вносить значительную выгоду самому адресату или обществу в целом. Автор называет эту форму лжи «благородной ложью» или «святой ложью». О.В. Полянок считает, что такая ложь

социально допустима в определенных обстоятельствах, например, когда сокрытие правды помогает защитить человека от психологической боли или вреда, и ложь воспринимается как выражение сострадания и эмпатии. Автор указывает на различные причины, которые могут побудить человека к использованию лжи во благо. Они связаны с намерением снизить конфликтность ситуации, избежать неудобной темы в разговоре, унижения или позора, завершить отношения или защитить свою личную жизнь и внутренний мир [5].

Анализируя понятие благополучия, можно выявить его связь с концепцией «белой лжи» или, по-другому, безобидной ложью, которая используется с целью сохранения гармонии в общении и избежания негативных эмоциональных реакций. «Белая ложь» считается просоциальным поведением, так как она направлена на достижение большего блага. Однако, несмотря на свои позитивные мотивы, ложь во спасение может иметь негативные последствия, такие как, например, потеря доверия. Очевидно, что ложь во благо присутствует в жизни общества как один из механизмов психологического благополучия человека.

Т.Ю. Иванова отмечает, что в психологии под благополучием может пониматься «мера близости психологических механизмов функционирования субъекта к оптимальному уровню (психологическое благополучие) с одной стороны и субъективная оценка меры близости актуального состояния к желаемому (субъективное благополучие), в которой слиты эмоциональные и рациональные компоненты, с другой стороны» [3]. М.Р. Асадуллин (2022) раскрывает понятие психологического благополучия следующим образом – это «дискретное состояние человека, обусловленное эмоциональной оценкой повседневного опыта, восприятие которого зависит от наличия положительных и отрицательных аффектов во фрейме индивидуального уровня тревожности конкретного человека». А.А. Скорынин (2020) под психологическим благополучием понимает многомерное психическое явление,

включающее в себя ряд компонентов: 1) эмоциональный компонент – ровный и спокойный фон настроения с преобладанием позитивных эмоций; 2) социальный компонент – способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими; 3) смысловой компонент – осознание целей своей жизни, стремление к их достижению, к личностному росту и саморазвитию.

Таким образом, можно заключить, что в межличностной коммуникации ложь во благо может выступать как естественное поведение личности, играющее значимую роль в обеспечении психологического благополучия как субъекта, так и объекта такой лжи. Не вызывает сомнений целесообразность дальнейшего изучения этого феномена в различных психических состояниях и ситуациях.

### Литература

1. Данильченко Н.И. Психология лжи и обмана // Чтения молодых ученых: материалы VI Международной очно-заочной научно-практической конференции. Горловка, ГОУ ВПО Горловский институт иностранных языков, 2-3 апреля 2020 г. URL: [https://chteniyamolodyhuchenyh.blogspot.com/p/blog-page\\_114.html](https://chteniyamolodyhuchenyh.blogspot.com/p/blog-page_114.html) (дата обращения: 12.07.2023).

2. Знаков В.В. Неправда, ложь и обман как проблемы психологии понимания // Вопросы психологии. 1993. №2. С. 9-16. URL: <http://www.vorpsy.ru/znakov.htm> (дата обращения: 11.07.2023).

3. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2016. 206 с.

4. Левченко Ю.И. Психология обмана // Сервер современной литературы «Самиздат» при электронной библиотеке М. Мошкова. 2009. URL: [http://samlib.ru/l/lewchenko\\_jurij\\_nikolaewich/nbgftd.shtml](http://samlib.ru/l/lewchenko_jurij_nikolaewich/nbgftd.shtml) (дата обращения: 05.07.2023).

5. Полянок О.В., Шемонаев Т.И. Ложь как индикатор развития эмоционального интеллекта персонала // Естественно-гуманитарные исследования. 2020. №28 (2). С. 227-232.

6. Форд Ч. Психология обмана. Как, почему и зачем лгут даже честные люди / Любимцева Е., пер. на русс. яз. М.: Эксмо,

2013. 350 с. URL: [https://www.universalinternetlibrary.ru/book/50896/chitat\\_knigu.shtml?ysclid=lkvjxxjwp8707803029#t70](https://www.universalinternetlibrary.ru/book/50896/chitat_knigu.shtml?ysclid=lkvjxxjwp8707803029#t70)  
(дата обращения: 04.07.2023).

7. Экман П. Психология лжи: обмани меня, если сможешь / пер. с англ. Н. Исупова и др. СПб., 2019. 480 с.

## **ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ**

***В.М. Ганузин***

*Ярославский государственный медицинский университет,  
Ярославль, Россия*

***Е.А. Ковалева***

*Комратский государственный университет,  
Комрат, Республика Молдова.*

**Аннотация.** Проведено анонимный опрос 112 школьных учителей различных возрастных групп с различным педагогическим стажем. Анализ полученных результатов свидетельствует о различиях психотравмирующих факторах и реакциях на них у учителей в зависимости от возраста и стажа их работы.

**Ключевые слова:** буллинг, виктимизация, анкета, учителя

## **THE PROBLEM OF PROFESSIONAL HEALTH OF TEACHERS IN CONDITIONS OF EMOTIONAL TENSION**

***V.M. Ganuzin***

*Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russia*

***E.A. Kovaleva***

*Comrat State University, Republic of Moldova*

**Abstract.** The article highlights the factors that negatively affect the professional health of a teacher. The authors propose a questionnaire to identify teachers who have been bullied and victimized in educational institutions. An

anonymous survey of 112 school teachers of different age groups with different teaching experience was conducted. An analysis of the results obtained indicates differences in psychotraumatic factors and reactions to them among teachers, depending on their age and length of service.

**Keywords:** bullying, victimization, questionnaire, teachers

Психотравмирующие факторы, такие как неадекватный школьный климат, педагогическое насилие, дидактогения, постдидактогенический синдром, буллинг и виктимизация вносят свой вклад в формирование психического и физического здоровья участников образовательного процесса [1–4].

Буллинг является проблемой во многих школах по всему миру. Это рассматривается как нежелательное явление в образовании, и во многих случаях снижение уровня издевательств является целью национальной и местной политики в области образования.

Профилактика буллинга и виктимизации среди детей и подростков может служить профилактикой тяжелых последствий травли для их психического, физического и социального благополучия в будущем [7].

В научной литературе имеются данные, что виктимизация учителей в школе широко распространена и оказывает пагубное негативное воздействие на пострадавших учителей. Byungguk Moon & John McCluskey провели исследование с использованием репрезентативной выборки из 1628 учителей, которое показало высокую распространенность насилия и агрессии, направленной против учителей [5].

Darcy A. Santor, Chris Bruckert & Kyle McBride провели исследования, изучающие уровень, частоту и влияние домогательств и насилия, с которыми педагоги начальной школы сталкиваются со стороны учеников, родителей, коллег и администраторов. Результаты показали, что педагоги часто подвергались насилию и домогательствам, которые влияли на состояние их физического и психического здоровья [6].



В научной литературе имеется большое количество методик, в том числе и с помощью анонимного анкетирования, по выявлению буллинга, которому подвергаются учащиеся в образовательных учреждениях. Однако, работы посвященных буллингу и виктимизации учителей в отечественной литературе встречаются очень редко. Учитывая данное обстоятельство, нами предложена анкета, с помощью которой можно выявить распространенность данного явления и последствия его на физическое и психическое здоровье учителей, подвергнувшихся буллингу и виктимизации [3].

Материалы и методы. Проведен анонимный опрос 112 школьных учителей с различным опытом и стажем работы на предмет насилия по отношению к ним с помощью адаптированной анкеты [3].

Результаты. Анализ результатов исследования выявил, что учителя встречаются со случаями насилия, направленного против них: в группе со стажем 6-10 лет – 20 %, в группе 11–20 лет – уже 50 %, а в группе со стажем 21–30 лет – 65 %. Молодые учителя (стаж до 5 лет) отмечают, что вообще не замечают издевательств в школе и не ощущают себя жертвой насилия. Такой же результат в группе учителей со стажем более 30 лет. В других группах ощущение себя жертвой возникает у учителей от 16 % (стаж 11–20 лет) до 20 % (стаж 6–10 лет). В этой же группе учителя чувствуют себя напряженно 40 %, чувствуют себя тревожно–20 % в группе со стажем 11–20 лет. Эти состояния в данной группе из-за психического негативного воздействия отмечают 90% учителей. В группе со стажем после 30 лет 10 % учителей испытывают экономическое негативное воздействие.

Учителя группы с 11-20-летним стажем отмечают оскорбления в их адрес. Эти оскорбления исходили как от учащихся и их родителей, так и от администрации и коллег. В отношениях с коллегами, администрацией и родителями возникает неприятие в связи со сплетнями и клеветой. Эти проблемы возникают в основном у молодых педагогов – у 50 % учителей.

В группе со стажем 10–20 лет у учителей возникают проблемы с родителями – 25 %. С возрастанием педагогического стажа эти проблемы снижаются.

В группе педагогов со стажем 11–20 лет 9 % считают себя жертвой, которую можно преследовать, а в группе со стажем 6–10 лет считают себя жертвой, которую преследуют по любому поводу. Остальные опрошенные педагоги не ощущают себя жертвой. Интересны данные, которые касаются последствий виктимизации. Молодые педагоги и группа 6–10 лет педагогического стажа не чувствуют никаких негативных последствий. Учителя из остальных группы указывают наличие следующих негативных состояний: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, страхи, злость, большое количество негативных эмоций, нарушения сна, головные боли, боли в сердце, нарушения работы кишечника, нарушения концентрации памяти. Кроме этого, отмечалось снижение мотивации к работе, пропуски рабочих дней и уроков, профессиональное выгорание, попытки увольнения с работы и смены профессии, протестное поведение, конфликты с учениками, родителями учеников, коллегами, администрацией школы. Никто из педагогов в анкетах не указывал на суицидальные мысли, возникающие в процессе виктимизации.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что педагоги в школах подвергаются насилию, которое влияет на состояние их физического и психического здоровья. Реакция учителей на негативные психотравмирующие факторы зависела от их возраста и стажа педагогической работы.

### **Литература**

1. *Барбина В.Д., Слепухина Г.В.* Проблемы буллинга в образовательной среде // Современная наука. 2019. Т. 12, № 2. С. 236-330.
2. *Ганузин, В.М.* Буллинг, дидактогения и синдром педагогического насилия в отечественных и зарубежных исследованиях //

Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20, № 4. С. 106-114. EDN YLMVWA.

3. *Ганузин В.М.* Анализ психотравмирующих факторов, направленных против учителей: жертвы школьного насилия // Психологическая газета. 16 декабря 2022 <https://psy.su/feed/10614/> (дата обращения: 06.08.2023).

4. *Реан А.А., Егорова А.В.* Проявление подростковой агрессии в отношении учителя: распространенность, факторы, последствия, профилактика // Национальный психологический журнал. 2021. № 2 (42). С. 98-108. <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0209>

5. *Byungguk Moon & John Mc Cluskey.* An exploratory study of violence and aggression against teachers in middle and high school: prevalence, predictors and negative consequences // Journal of School Violence. 2018. Vol. 19. № 2. P. 1-16. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1540010>

6. *Darcy A. Santor, Chris Bruckert & Kyle McBride.* Prevalence and Impact of Harassment and Violence Against Teachers in Canada // Journal of School Violence. 2021. Vol. 20. № 3. P. 261-273. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1879097>

7. *Natasha Pushch.* Protective Factors Against Violent Victimization in Schools: A Gender Analysis // Journal of School Violence. 2020. Vol. 19. № 4. P. 597-612. <https://doi.org/10.1080/15388220.2019.1640706>

## **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖУРНАЛИСТОВ**

*А.Н. Гришанина, Е.А. Столярчук*

*Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы психологического благополучия журналистов. Анализируются психологические проблемы, влияющие на удовлетворенность работой, оценивается психологическое благополучие и его составляющие, что позволяет определить перспективы оказания психологической поддержки журналистам.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, психологические проблемы, эмоциональное выгорание, стресс, мотивация

## PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF JOURNALISTS

**A.N. Grishanina, E.A. Stolyarchuk**

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article deals with the problems of psychological well-being of journalists. Psychological problems affecting job satisfaction are analyzed, psychological well-being and its components are evaluated, which allows us to determine the prospects for providing psychological support to journalists.

**Keywords:** psychological well-being, psychological problems, emotional burnout, stress, motivation

Последние события мирового масштаба, сопровождающиеся резким обострением геополитической ситуации в мире и разрастающимся экономическим кризисом, привели к нарушению привычной повседневной жизни людей. На фоне протекающих экономических и политических изменений уровень психологического благополучия может сказываться на эффективности деятельности журналистов. Психологическое благополучие является важным личностным феноменом, включающим в себя осознание ценности и смысла профессиональной деятельности, переживание положительных эмоций и чувств, связанных с профессией, и относительное отсутствие отрицательных эмоций [4].

Вялковский А.В., Кругликова М.В., изучая отношение к рабочему времени журналистов, выделили основные причины стресса: усталость (более 50 %), слишком большая нагрузка (48 %), высокая ответственность (43 %), переизбыток информации (40%) [1]. Увеличение объема обрабатываемой информации, работа в жестких условиях дедлайна, ответственность за сказанное перед большой аудиторией, освещение трагедий и конфликтов, иногда угроза личной безопасности, с этим

приходится сталкиваться многим журналистам [2]. Психологические проблемы могут серьезно сказаться на качестве работы журналистов, что может выражаться: в снижении производительности из-за трудностей с концентрацией и мотивацией; увеличении количества ошибок и неточностей из-за утомления: учащение конфликтов с коллегами из-за повышенной раздражительности [3].

Целью исследования являлось изучение проблем психологического благополучия в профессиональной деятельности журналистов.

Гипотеза исследования: Чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше психологических проблем в профессиональной деятельности журналистов.

Предмет исследования: психологические проблемы в профессиональной деятельности, психологическое благополучие и его составляющие.

Объект исследования: 48 журналистов (77 % женщин) в возрасте от 19–24 года (50 %) и от 25 до 34 лет (35 %), из них редакторы (40 %), новостники (15 %), аналитики (13 %); стаж работы 1–3 года (29%), 4–7 лет (38 %) и более 15 лет (23 %).

Методики исследования: авторская анкета «Психологические проблемы в профессиональной деятельности», шкала «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко (2005). Методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, контент-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетного опроса журналистов было выяснено, что качество работы повышается при улучшении психологического состояния (87,5 %) и понижается при ухудшении психологического состояния (93,8 %).

На вопрос «Как часто вы себя чувствуете неудовлетворительно (плохо, грустно, одиноко, тяжело)?» больше половины журналистов (56,2 %) ответила «иногда», 37,5 % выбрали вариант «часто» и только 6,3 % чувствуют себя плохо всегда.

Более 50 % журналистов отметили, что в своей деятельности они сталкиваются с психологическими проблемами и оценивают их как средние по степени значимости, а 29,2% считают, что психологические проблемы влияют на их работу. Отвечая на вопрос «Как, именно психологические проблемы повлияли на работу?» 62,5 % журналистов указали, что «пропало желание и мотивация работать», «работа кажется бессмысленной» и «снизилась продуктивность». В результате опроса были выделены и про ранжированы основные психологические проблемы, с которыми встречаются журналисты в процессе профессиональной деятельности: стресс (97,9 %), тревожность (91,7 %), эмоциональное выгорание (83,3 %), неудовлетворенность работой (66,7 %) и синдром самозванца и проблемы с самооценкой (60,4 %). 24 % было/есть диагностированное расстройство, 20,8 % опрошенных были суицидальные мысли, 14,6 % предполагают у себя наличие расстройства, 8,3 % прибегали к самоповреждающему поведению, а 4,2 % сталкивались с физическим насилием.

Лучше всего с психологическими проблемами журналистам помогают справиться: отпуск, дополнительные выходные и смена обстановки (62,5 %), обсуждении своего состояния с близкими и друзьями (52,1 %), спорт и прогулки (39,6 %). При этом некоторые из них ждут, пока проблемы сами пройдут (27,1 %) или прибегают к алкоголю или другим веществами, изменяющим сознание (14,6 %). 79,2 % журналистов считают, что должны быть предприняты меры для улучшения их психологического состояния. 47,9 % журналистов проголосовали за создание базы контактов хороших психологов, 45,8 % – хотели бы видеть организации, специализирующиеся на помощи журналистам, и 41,7 % – хотели бы видеть публикации с личными историями журналистов, столкнувшихся с проблемами.

По результатам шкалы «Психологическое благополучие» у журналистов общий показатель психологического благополучия имеет низкое значение, но приближается к среднему

(323,78). При этом у них выражены шкалы «Автономия» (62,14), как способность следовать собственным убеждениям, «Цели в жизни» (60,33), наличие целей и занятий, придающих жизни смысл, и «Управление средой» (55,93) – как способность выполнять требования повседневной жизни. Им свойственны низкие показатели по следующим шкалам: «Личностный рост» (53,93), как чувство непрекращающегося развития и самореализации, «Позитивные отношения» (48,92), как отношения с другими, пронизанные заботой и доверием и «Самопринятие» (42,53), как позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни.

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют о наличии психологических проблем (чаще всего стрессы и эмоциональное выгорание) у журналистов. Больше половины опрошенных журналистов ощущают влияние проблем на качество и результат их деятельности, что проявляется в снижении продуктивности, отсутствии желания и мотивации работать. Большинство журналистов считают, что должны быть предприняты меры по организации психологической поддержки журналистов. Гипотеза исследования подтвердилась.

**Заключение.** Для сохранения конкурентоспособности и преодоления сложностей в решении возникающих проблем журналистам необходимо психологическое обеспечение их профессиональной деятельности, моделирование своего профессионального будущего и развитие навыков саморегуляции. Необходимо дальнейшее проведение исследований журналистов по всей России для определения их психологических проблем, чтобы повысить уровень психологического благополучия и избежать появления таких тяжелых симптомов, как затяжная депрессия и аутоагрессия.

### **Литература**

1. Вырковский А. В., Кругликова М. В. Отношение к рабочему процессу журналистов качественных СМИ // Электронный журнал. Медиаскоп. 2014. № 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=tibxsp>

2. Гришанина А. Н., Ангельчева А. А. Психологическая информация в контенте современных журналов // Гуманитарный вектор. 2021. Т. 16. № 1. С. 167–176.

3. Круглова М.А., Столярчук Е.А., Заржицкая А.А., Калугина А.К. Психологическое благополучие работающей и обучающейся молодежи в ситуации неопределенности // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональные контексты: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ханты-Мансийск, 2022. С. 111-128.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПРОХОДЯЩИХ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ COVID-19**

*П.М. Демидов<sup>1</sup>, М.В. Яковлева<sup>2</sup>,  
М.Г. Софронова<sup>1</sup>, Е.А. Демченко<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup> Национальный медицинский исследовательский центр  
имени В.А. Алмазова, Санкт-Петербург, Россия*

*<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Общество будет продолжительное время ощущать последствия пандемии COVID-19, в т. ч. в области психического здоровья. Исследование психического статуса пациентов, страдающих постковидным синдромом, выявило значимо более высокие тревогу, воспринимаемый стресс, астению и более низкое качество жизни у пациентов женского пола в сравнении с пациентами мужского пола ( $p < 0,05$ ).

**Ключевые слова:** COVID-19, постковидный синдром, реабилитация, тревога, воспринимаемый стресс, качество жизни, гендерные различия



# PSYCHOLOGICAL STATUS OF MEN AND WOMEN UNDERGOING REHABILITATION AFTER COVID-19

*P.M. Demidov<sup>1</sup>, M.V. Iakovleva<sup>2</sup>, M.G. Sofronova<sup>1</sup>,  
E.A. Demchenko<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup> Almazov National Medical Research Centre,  
Saint Petersburg, Russia*

*<sup>2</sup> Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** Society will continue to feel the effects of the COVID-19 pandemic for a long time, including in the area of mental health. A study of the mental health status of post-covid patients revealed significantly higher anxiety, perceived stress, asthenia and lower quality of life in female patients compared to male patients ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** COVID-19, post-covid syndrome, rehabilitation, anxiety, perceived stress, quality of life, gender differences

**Введение.** Несмотря на то что в мае 2023 года ВОЗ объявила о том, что текущая пандемия коронавирусной инфекции (COVID-19) более не является мировой чрезвычайной угрозой здравоохранению, еще продолжительное время будут ощущаться ее последствия: не менее 20 миллионов человек умерли от пандемии с ее начала; она оказала колоссальное влияние на множество сфер: здравоохранение, образование, экономику, культуру и др. У пациентов, проходящих стационарное лечение, выявляется широкий спектр психических расстройств, таких как депрессивное и тревожное расстройство (различной степени клинической выраженности), посттравматический стресс, выраженная психическая и физическая астения [2,5,6].

Проблема физической и психологической реабилитации обретает еще большую актуальность в связи с постковидным синдромом, который может проявлять себя спустя многие месяцы после пережитого заболевания [3].

Помимо этого, во многих исследованиях и клинической практике поднимается вопрос особенностей гендерных различий с точки зрения возникновения и лечения различного спектра психических расстройств у лиц, переживших инфекцию SARS-CoV-2 [1,4].

Существующие противоречивые данные о различиях в психологическом статусе между пациентами мужского и женского пола, страдающими постковидным синдромом, определили цель исследования – изучение показателей качества жизни (КЖ), астении и эмоционального состояния в группах мужчин и женщин, проходящих курс стационарной физической реабилитации после перенесенного COVID-19.

**Материал и методы.** Материал исследования составили 104 пациента, перенесших COVID-19 и госпитализированных на отделение реабилитации ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова» Минздрава России (Санкт-Петербург). Средний возраст составил  $63,19 \pm 12,57$  лет; 71,2% – женщины, 28,8% – мужчины.

Среднее число дней с момента диагностирования COVID-19 к моменту психологического обследования – 129,74. У 58,6% пациентов была диагностирована тяжелая и крайне тяжелая степени тяжести пневмонии; 84,6% пациентов были госпитализированы в стационар в связи с COVID-19; 20,0% находились в отделении интенсивной терапии.

В исследовании применялись структурированное интервью с пациентами и батарея тестовых методик: опросники «Оценка качества жизни SF-36»; «Субъективная шкала оценки астении MFI-20»; «Шкала воспринимаемого стресса-10 (ШВС-10)»; «Интегративный тест тревожности (ИТТ)»; «Шкала депрессии Бека» (BDI).

**Результаты и обсуждение.** Сравнение подгрупп пациентов мужского и женского пола с помощью однофакторного дисперсионного анализа позволило установить ряд значимых различий в их психологическом статусе.

Исследование КЖ пациентов с помощью опросника SF-36 показало преобладание средних значений по большинству шкал методики. Наибольшие баллы в группе мужчин были получены по шкале психического здоровья (MH) ( $68,27 \pm 16,67$ ), наименьшие – по шкале ролевого функционирования, обусловленного физическим функционированием (RP) ( $26,67 \pm 35,32$ ); в группе женщин наблюдалась схожая тенденция: самые высокие значения также получены по шкале MH ( $55,78 \pm 19,98$ ), самые низкие – по шкале RP ( $18,58 \pm 31,26$ ). Несмотря на сходства в картине КЖ в двух подгруппах, отмечается, что в выборке пациентов женского пола все шкальные показатели были ниже, чем у пациентов мужского пола; статистически значимые различия были выявлены по шкалам: физического функционирования (PF) ( $61,33 \pm 30,40$  баллов у мужчин и  $47,57 \pm 24,44$  у женщин;  $p < 0,05$ ), ролевого функционирования, обусловленного эмоциональным состоянием (RE) ( $50,07 \pm 44,49$  и  $28,23 \pm 36,37$ ;  $p < 0,05$ ), и шкале MH ( $68,27 \pm 16,67$  и  $55,78 \pm 19,98$ ;  $p < 0,01$ ).

При оценке уровня астенизации пациентов с помощью MFI-20 было выявлено, что их значения по большинству шкал превосходят условную тестовую норму, что свидетельствует о выраженной астении. В обеих подгруппах самые высокие показатели получены по общей астении ( $14,47 \pm 4,40$  баллов у мужчин и  $15,24 \pm 3,56$  у женщин); среди мужчин самые низкие показатели были по шкалам снижения мотивации ( $10,47 \pm 3,75$ ) и психической астении ( $10,47 \pm 4,86$ ), среди женщин – по шкале снижения мотивации ( $10,97 \pm 3,24$ ). Значимые различия в подгруппах были обнаружены по шкале физической астении ( $12,17 \pm 4,44$  у мужчин и  $14,07 \pm 3,68$  у женщин;  $p < 0,05$ ).

Различия были также получены между подгруппами пациентов по показателю субшкалы перенапряжения, полученному с помощью опросника ШВС-10: в выборке женщин данные значения были существенно выше, чем среди мужчин ( $18,45 \pm 5,24$  и  $16,07 \pm 5,38$  соответственно;  $p < 0,05$ ).

Исследование эмоционального состояния пациентов показало, что по показателям выраженности симптомов депрессии (опросник BDI) подгруппы значимо не различаются, в то время как по показателям тревоги (опросник ИТТ) у женщин были получены значимо более высокие баллы как по шкале ситуативной тревоги ( $4,92 \pm 2,12$  против  $3,19 \pm 2,74$ ;  $p < 0,05$ ), так и по шкале личностной тревожности ( $6,95 \pm 2,09$  против  $5,44 \pm 1,90$ ;  $p < 0,05$ ).

**Заключение.** В целом, было установлено, что мужчины, страдающие постковидным синдромом и направляемые на стационарную реабилитацию, характеризуются более благоприятными показателями психологического статуса, чем женщины.

Полученные данные могут быть использованы при дальнейшем планировании и модификации реабилитационных мероприятий, психологического консультирования людей, перенесших COVID-19.

### Литература

Гуляев П.В., Реснянская С.В., Островская И.В. Выявление постковидного синдрома у пациентов, перенёвших новую коронавирусную инфекцию // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2022. № 2. С. 107–128.

2. Короткова И.С., Яковлева М.В., Щелкова О.Ю. и др. Особенности психологического реагирования и механизмы адаптации к стрессу, вызванному пандемией COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 9–27.

3. Петров М.В., Белугина Т.Н., Бурмистрова Л.Ф. и др. Сравнительная оценка качества жизни пациентов со старческой астенией и перенесенным COVID-19 через 3 и 6 месяцев после выписки из стационара // Сибирский журнал клинической и экспериментальной медицины. 2022. Т. 37. № 1. С. 123–128.

4. Рогачева Т.В. Влияние гендерных стереотипов на реабилитационный процесс клиентов, перенесших коронавирусную инфек-

цию (COVID-19) // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2021. Т. 9. № 2(33). С. 165–174. <https://doi.org/10.23888/humJ20212165-174>.

*Тяпаева А.Р., Семенова О.Н., Ташкенбаева Э.Н. и др.* Клинико-лабораторные проявления и психологические особенности COVID-19 у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и средней степенью тяжести коронавирусной инфекции через месяц после выписки из стационара // *Российский кардиологический журнал*. 2021. Т. 26. № 4. С. 8–16.

*6. Холмогорова А.Б., Рахманина А.А., Пуговкина О.Д. и др.* Посттравматический стресс у пациентов с COVID-19 после лечения в стационаре // *Современная терапия психических расстройств*. 2021. № 3. С. 58–67.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕФОРМАЛЬНОЙ И УДАЛЁННОЙ ЗАНЯТОСТИ<sup>1</sup>**

*А.Н. Дёмин, О.В. Киреева*

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет,  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психологического благополучия лиц, работающих в условиях неформальной и удаленной занятости. Выявлены признаки психологического неблагополучия (барьеры развития, вынужденность занятости) у работающих неофициально. Для работающих удаленно отмечаются признаки психологического благополучия. Полученные результаты можно использовать в психологическом консультировании и тренингах для лиц с разными формами занятости.

**Ключевые слова:** атипичная занятость, неформальная занятость, удалённая занятость, психологическое благополучие личности, технологии сохранения профессионального здоровья

---

<sup>1</sup> *Исследование выполнено за счёт гранта РФФ № 22–28–00885.*

# PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE CONDITIONS OF INFORMAL AND REMOTE EMPLOYMENT<sup>1</sup>

*A.N. Demin, O.V. Kireeva*

*Kuban State University, Krasnodar, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the psychological well-being of people working in informal and remote employment. The signs of psychological distress (barriers to development, forced employment) have been identified among those working informally. For those working remotely, signs of psychological well-being are noted. The results obtained can be used in psychological counseling and training for people with different forms of employment.

**Keywords:** atypical employment, informal employment, remote employment, psychological well-being of the individual, technologies for preserving professional health

Психологическое благополучие личности в условиях разнообразных форм занятости становится одной из актуальных тем исследований. Кроме традиционной формы трудовой деятельности на рабочем месте в рамках одной организации, на современном рынке труда распространяются атипичные формы занятости, предполагающие вариации стабильности и гарантированности в отношениях с работодателями, длительности трудовых отношений, места работы, возможностей взаимодействия с коллегами. Возможны сочетания разных форм занятости (например, неформальная-удаленная работа, официальная-удаленная, неформальная – в обычном формате, в офисе), различающиеся по нестабильности, ненадежности, precariousности [1]. Психологические особенности представителей этих подгрупп будут рассмотрены в дальнейших публикациях. В центре внимания данной статьи неформальная и удаленная занятость как варианты атипичной занятости.

---

<sup>1</sup> The study was carried out at the expense of the grant of the Russian Academy of Sciences No. 22-28-00885

При традиционной форме занятости – официальной в обычных условиях на рабочем месте в организации – руководство и служба персонала создают и обеспечивают условия реализации концепция профессионального здоровья, основой которой является направленность на обеспечение безопасности и надежности профессиональной деятельности, повышение ее эффективности и профессионального долголетия. Иначе складывается ситуация при атипичной занятости. При неформальной работе отсутствует договор, предполагающий обязательства сторон, в том числе связанные с предоставлением сотруднику соответствующих условий труда и возможностей для восстановления работоспособности. Такие работники не включаются в систему бонусов и иных форм нематериальной мотивации, направленной на обеспечение сохранности здоровья сотрудников. В условиях ограничения возможностей контроля за работником со стороны руководителя при удаленной работе сотрудник сам берет на себя бремя заботы об обеспечении комфортных и безопасных условий работы, соблюдения режима труда и отдыха. Ситуации неформальной и удаленной занятости актуализирует автономную субъектность работников – самостоятельное проявление субъектной активности по обеспечению благоприятных условий труда и принятие на себя ответственности за заботу о собственном психологическом и физическом здоровье при выполнении трудовых функций.

Сохранность физического и психологического здоровья составляет основу психологического благополучия (А.В. Воронина), обеспечивает полноценность функционирования личности в профессиональной деятельности.

Проведенные исследования показали, что отсутствие гарантий занятости при неофициальной работе является одним из наиболее распространенных факторов стресса в современной трудовой жизни [3, 6, 7]. Удаленная работа влияет на психологическое благополучие, так как у сотрудников при такой

работе нарушается баланс личной жизни и работы, наблюдается рост физического и психологического утомления, эмоционального выгорания [5].

Цель данной статьи – проанализировать показатели психологического благополучия у лиц, работающих в условиях неформальной и удаленной занятости.

Выборка включала 748 человек, средний возраст 31,03 года (от 20 до 45 лет), 48,13% мужчин, 51,87% женщин, в том числе 197 человек (26,3% от выборки) работает неофициально, а удаленно – 201 человек (26,9% от выборки).

Для измерения психологического благополучия в профессионально-трудовой сфере использовались шкалы вынужденности занятости (из опросника «Психологическая структура занятости»); восприятия барьеров карьерного развития (из адаптированной на русский язык методики «My Vocational Situation» Д. Холланда). Анкетирование позволило выявить социально-демографический статус и статус занятости респондентов (неофициальная и удаленная работа).

Рассмотрим связи между переменными.

Выявлено, что неформальная занятость характерна для тех, кто имеют общее и среднее профессиональное образование ( $r = -0,122$  при  $p = 0,01$ ). Такие работники не удовлетворены материальным положением семьи ( $r = -0,131$  при  $p = 0,01$ ). Работающие неофициально проявляют признаки психологического неблагополучия – ощущают наличие барьеров саморазвития ( $r = 0,098$  при  $p = 0,01$ ) и вынужденность занятости ( $r = 0,143$  при  $p = 0,01$ ). Отсутствие материальных ресурсов и компетентности не позволяет им сформировать образ профессиональной деятельности, позволяющей гармонично выстраивать процесс самореализации в труде.

Работающие удаленно удовлетворены материальным благосостоянием семьи ( $r = 0,106$  при  $p = 0,01$ ) и чаще имеют высшее образование ( $r = 0,222$  при  $p = 0,01$ ). Они не воспринимают работу как вынужденную ( $r = -0,196$  при  $p = 0,01$ ). Их ситуацию можно охарактеризовать как благополучную.



Следовательно, работающие неофициально, по сравнению с работающими дистанционно, не обладают необходимыми компетенциями и материальными ресурсами, находятся в зоне риска в связи с ощущением психологического неблагополучия и невозможностью профессионального роста.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья и психологического благополучия сотрудников с атипичной формой занятости должно быть направлено на психологическое просвещение – повышение психологической компетентности в теме здоровья человека, выстраивание траекторий профессионального развития с учетом потенциала личности и развития навыков здорового образа жизни, нахождения баланса между работой и отдыхом, предупреждения конфликтов и стрессов в рабочей среде.

Для лиц, работающих в условиях атипичной (удаленной и неофициальной) занятости необходимо разрабатывать новые технологии сохранения профессионального здоровья и инструменты психологической помощи [2, 4]. Тренинговая и консультативная работа с неофициальными сотрудниками должна быть направлена на профилактику организационных конфликтов, осознание собственной роли в организации, личностных и социальных ресурсов и возможностей самореализации в компании. Психологическая поддержка удалённых сотрудников может осуществляться как с применением ИКТ, так и на очных консультациях, которые считаем предпочтительными. Необходимо разрабатывать чек-листы стресс-аудита, психологического благополучия и методички самопомощи, разрабатывать видеоуроки по стресс-менеджменту, развитию гибкости в профессиональной сфере, оптимизации психоэмоционального состояния для лиц, работающих в условиях атипичной занятости.

## Литература

1. *Демин А.Н.* Индекс прекарности для психологического изучения российского рынка труда // Организационная психология. 2022. Т. 12. № 4. С. 103–122.
2. *Демин А.Н., Киреева О.В.* Гибкость личности в разных видах занятости и технологии ее развития // Приверженность вопросам психического здоровья. материалы III Международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 62-67.
3. *Дёмин А.Н., Киреева О.В.* Соотношение психологического благополучия и гибкости личности в разных видах занятости // Человеческий капитал. 2022. № 10 (166). С. 173-179.
4. *Печеркина А.А., Борисов Г.И.* Технологии сохранения и самосохранения профессионального здоровья // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 6. <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN620.pdf>
5. *Швелёва А.М., Рогов Е.И.* Психологические проблемы профессионального становления в условиях дистанционной организации деятельности // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №5.
6. *Gajendran R.S.* The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta– analysis of psychological mediators and individual consequences / R.S. Gajendran, D.A. Harrison // Journal of Applied Psychology. 2007. Vol. 6, Issue 92, pp. 1524–1541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1524>
7. *Shimura A.* Remote Work Decreases Psychological and Physical Stress Responses, but Full-Remote Work Increases Presenteeism / A. Shimura, K. Yokoi, Y. Ishibashi, Y. Akatsuka, T. Inoue // Front Psychol. 2021. Vol. 12: 730969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730969>

# ДОВЕРИЕ К ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Р.В. Ершова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования связи доверия к медиа-информации и психологического благополучия человека. В исследовании приняли участие 456 студентов 1-5 курсов Государственного социально-гуманитарного университета (М=116, Ж=340, средний возраст  $19,7 \pm 2,8$ ). Для изучения эмоционально-психологического благополучия использовались Интегративный тест тревожности; Шкала психологического благополучия; уровень доверия к СМИ измерялся с использованием авторской анкеты. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у людей, доверяющих интернет СМИ, в большей мере представлены эмоциональные и личностные проблемы, снижающие уровень их психологического благополучия: тревожность относительно будущего, негативная самооценка, неудовлетворённость обстоятельствами собственной жизни.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, доверие к СМИ, тревожность, стратегии совладания со стрессом, ценности

## TRUST IN INTERNET INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON

*R. V. Ershova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Russia, Moscow*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the relationship between credibility toward media information and the psychological well-being of a person. The study involved 456 students of 1-5 courses of the State University of Humanity and Social Studies (M=116, F=340, mean age  $19.7 \pm 2.8$ ). To measure the emotional and psychological well-being, the Anxiety Integrative Test; the Scale of psychological well-being; COPE Inventory. The level of a trust toward media was measured with author's questionnaire. The results of a study allow us to conclude that people who trust online media are

more likely have emotional and personal problems that reduce their level of psychological well-being: anxiety about the future, negative self-esteem.

**Keywords:** psychological well-being, trust toward media, anxiety, coping strategies, beliefs

**Введение.** Исследования, посвященные изучению проблемы доверия к СМИ, в том числе интернет-источникам, чаще всего рассматривают факторы доверия к СМИ, среди которых выделяют заметность и авторитетность источника, степень вовлеченности потребителя информации в проблему, представленную в СМИ [1], «надежность» источника информации [2], соответствие контента потребности, которую хочет удовлетворить потребитель. Среди психологических характеристик самого потребителя информации, влияющих на степень его доверия к СМИ выделяются опыт работы с источниками, экспертные знания в предметной области и навыки работы с информацией [3]. Важным направлением исследований является вопрос связи доверия к СМИ и психологического состояния человека. Известно, что увлеченность интернетом может приводить как к снижению благополучия, социальной изоляции, депрессии, так и к развитию здоровых форм совладания со стрессом [4]. Согласно Garfin и др., СМИ во время пандемии COVID-19 существенно влияли на проявление уровня тревоги и стресса у населения [5]. Актуальное исследование было направлено на выявление связи уровня доверия к цифровым СМИ и эмоционально-психологического благополучия личности.

**Процедура и методы исследования.** В исследовании приняли участие 456 студентов 1-5 курсов Государственного социально-гуманитарного университета (М=116, Ж=340, средний возраст  $19,7 \pm 2,8$ ). В качестве методов исследования использовались Интегративный тест тревожности (ИТТ) (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев); опросник COPE в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Шкала психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф, в

адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко; авторская анкета, позволяющая определить источники получения информации и новостного контента и уровень доверия к ним респондентов.

Респонденты были разделены на 2 контрастные группы: в первую группу (1) были включены студенты, доверяющие сетевой информации (N=153), во вторую группу (2) – те, кто редко или совсем не доверяет информации в интернете (N=223).

**Результаты исследования и их обсуждение.** С использованием статистического критерия Манна-Уитни было обнаружено, что у респондентов, доверяющих информации в сети интернет, доминируют страхи, ориентированные в будущее («как бы чего не случилось») ( $p=0,004$ ), у них более высокий показатель депрессии ( $p=0,011$ ), они чаще испытывают ощущение собственной никчёмности и бессилия (шкала «баланс аффекта» ШПБ;  $p=0,031$ ), в процессе совладания со стрессом используют такие стратегии как «мысленный уход от проблем» ( $p=0,003$ ), «концентрация на эмоциях и их выражении» ( $p=0,002$ ), «инструментальная социальная поддержка» ( $p=0,055$ ), «использование успокоительных» ( $p=0,000$ ), «принятие» ( $p=0,04$ ).

Погрупповой факторный анализ подтвердил вывод о тесной связи эмоционально-психологического благополучия с уровнем доверия респондентов к потребляемой информации. Как в первой, так и во второй группах, в первый фактор (фактор «психологического благополучия») вошли переменные психологического благополучия и шкалы COPE: «позитивное переформулирование и личностный рост», «активное совладание», «планирование» и «поведенческий уход от проблем» (с отрицательным весом). У лиц, доверяющих интернету, в структуру фактора с отрицательным весом вошла переменная «использование успокоительных». Специфической особенностью первого фактора в группе 2 стало наличие переменной «отрицание» шкалы COPE (с отрицательным весом). В обеих

группах основу второго фактора (фактор «эмоционального дискомфорта») составили переменные ИТТ: «эмоциональный дискомфорт», «астенический компонент», «фобический компонент», «тревожная оценка перспективы», переменные «баланс аффекта» и «самопринятие» (отрицательный вес) ШПБ, «концентрация на эмоциях и их активном выражении» шкалы COPE. Специфическими характеристиками, вносящими вклад в неблагополучие 1 группы респондентов, стали переменные «социальная защита» ИТТ и «использование эмоциональной социальной поддержки» шкалы COPE. Особенностью второго фактора группы не доверяющих интернету является переменная «мысленный уход от проблем» (COPE). Третий фактор (фактор «совладания») в группе лиц, доверяющих интернету, образован переменными «активное совладание» и «подавление конкурирующей деятельности» (COPE), в группе не доверяющих интернету – переменными «позитивное переформулирование и личностный рост», «использование инструментальной социальной поддержки», «активное совладание», «отрицание», «юмор», «сдерживание», «использование эмоциональной социальной поддержки», «принятие», «подавление конкурирующей деятельности», «планирование» (COPE).

Полученные результаты подтверждают сделанные ранее Williams и др. выводы о тесной прямой связи психологического благополучия и позитивных моделей совладающего поведения, обратной связи негативных моделей совладания и благополучия человека [6].

**Заключение.** Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы: (1) у людей, доверяющих интернету, в большей мере представлены эмоциональные и личностные проблемы, снижающие уровень их психологического благополучия: тревожность относительно будущего, негативная самооценка, неудовлетворённость обстоятельствами собственной жизни; (2) эмоционально-психологическое благополучие человека, вне зависимости от степени доверия к интернету тесно связано с выраженностью общего психологического

благополучия и использованием функциональных стратегий совладания со стрессом; (3) главными коррелятами эмоционально-психологического неблагополучия в обеих группах являются выраженная тревожность, низкий уровень самооценки, и самооценности, использование эмоциональной стратегии совладания со стрессом. Неблагополучие лиц, доверяющих интернету усиливается при обращении в сложных ситуациях к стратегии эмоциональной социальной поддержки.

### Литература

1. Gunther A.C. Biased press or biased public? Attitudes toward media coverage of social groups // *Public opinion quarterly*. 1992. Т. 56. №. 2. С. 147-167. <https://doi.org/10.1086/269308>
2. Johnson T J. et al. Every blog has its day: Politically-interested Internet users' perceptions of blog credibility // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Т. 13. №. 1. С. 100-122. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00388.x>
3. Lucassen T., Schraagen J.M. Factual accuracy and trust in information: The role of expertise // *Journal of the American Society for Information Science and Technology*. 2011. Т. 62. №. 7. С. 1232-1242. <https://doi.org/10.1002/asi.21545>
4. Courbet D., Fourquet-Courbet M. P. Connectés et heureux!: Du stress digital au bien-être numérique. Dunod, 2020.
5. Garfin D.R., Silver R.C., Holman E.A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // *Health psychology*. 2020. Т. 39. №. 5. С. 355. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
6. Williams G., Thomas K., Smith A. Stress and well-being of University Staff: an investigation using the Demands-Resources-Individual Effects (DRIVE) model and Well-being Process Questionnaire (WPQ) // *Psychology*. 2017. Т. 8. №. 12. С. 1919-1940. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.812124>

# РЕСУРСНАЯ СУБЪЕКТНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

*М.И. Илюшина*

*Калужский институт (филиал) Автономной  
некоммерческой организации высшего образования  
Московского гуманитарно-экономического университета,  
Калуга, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования по поиску взаимосвязи между индексом ресурсности и показателями профессионального выгорания, дается описание понятия «ресурсная субъектность», подчёркивается важность осознания человеком своих ресурсов.

**Ключевые слова:** ресурсы, ресурсная субъектность, образы-стимулы, профессиональное выгорание, карта ресурсов

## RESOURCE SUBJECTIVITY AND PROFESSIONAL BURNOUT: CAUSE AND EFFECT

*M.I. Ilyushina*

*Kaluga Institute (branch) Moscow Humanitarian Economic,  
Kaluga, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study on the search for the relationship between the index of resourcefulness and indicators of professional burnout, describes the concept of "resource subjectivity", emphasizes the importance of human awareness of their resources.

**Keywords:** resources, resource subjectivity, incentive images, professional burnout, resource map

Современный человек постоянно находится в режиме многозадачности. Эти задачи находятся в различных сферах его жизнедеятельности, и часто не связаны между собой. В свою очередь, решение этих задач требует от человека новых и разноплановых знаний, ресурсов в профессиональной



сфере, в семенном быте, в освоение новых цифровых технологий.

Очень часто, сам человек не готов действовать в таких условиях, и как следствие возникают: психоэмоциональные перегрузки, психическая напряженность и др. Для осуществления качественной жизнедеятельности человеку просто необходимо располагать достаточным количеством ресурсов. Но, не всегда сам человек осознает наличие у себя необходимого запаса ресурсов, не готов ими распоряжаться, приумножать, восполнять и сохранять.

Нами введено понятие «ресурсной субъектности», как психологического феномена, представленного в индивидуальном (ментальном) опыте субъекта, проявляющегося в осознании и вербализации субъектом своих ресурсов, являющегося содержательной характеристикой внутреннего мира субъекта в виде образов, представлений и знаний, в том числе о «потенциальных» особенностях личных ресурсов и ресурсных ситуации, о собственных ресурсных возможностях [2].

Осознавать свои ресурсы и уметь активно ими пользоваться имеет большое значение для человека, как субъекта профессиональной деятельности. Нами было проведено эмпирическое исследование зависимости индекса ресурсности и показателей профессиональной деятельности. Одним из таких показателей стало наличие профессионального выгорания.

Нами использовались следующие психодиагностические методики: опросник выгорания (перегорания) Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВИ) [3], опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н.Е. Водопьянова, М. Штейн) [1], индивидуально–типологический опросник Л.Н. Собчик. В исследование приняли участие 178 работников одного из предприятий г. Калуги.

По данным исследования 92,3% респондентов имеют средний уровень ресурсности, 3,8% имеют низкий уровень ресурсности и также 3,8% респондентов имеют высокий уровень ресурсности. У людей с высоким индексом ресурсности

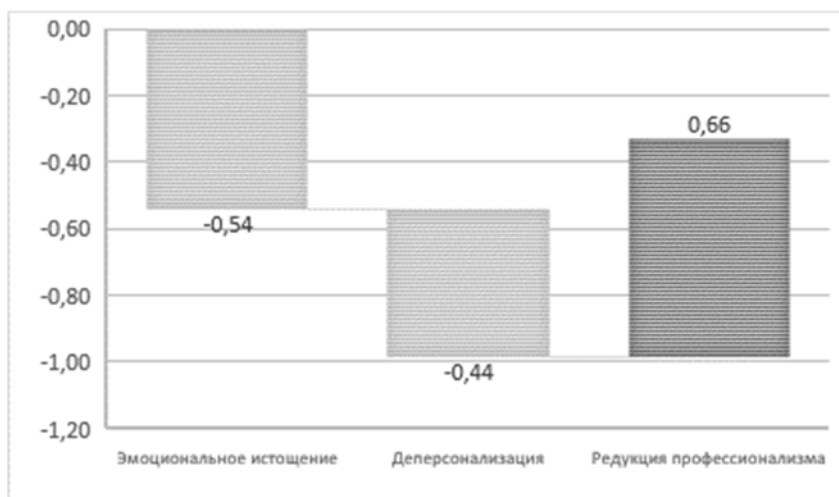
сбалансированы жизненные достижения и разочарования, у них отмечаются высокие адаптационные возможности к жизненным ситуациям, меньше стрессовая уязвимость. По результатам нашего исследования таких не людей не много, но в тоже время не много и людей с низкими ресурсными возможностями. Большая часть респондентов обладают средним уровнем ресурсности, это может говорить о том, что в современных условиях люди стараются поддерживать себя, сохраняя возможные ресурсы, но в любой момент внутренние и внешние переменные, способствующие психической устойчивости в любой жизненной ситуации, могут не сработать, и человек останется не защищенным в условиях стрессогенной среды.

Благодаря методики ИТО Л.Н. Собчик нами составлен средний профиль индивидуально-типологических особенностей работников, имеющих высокий индекс ресурсности. Нами отмечено, что экстравертированные, ригидные, спонтанные, не агрессивные, не тревожные и менее лабильные и сензитивные респонденты обладают большими запасом внутренних и внешних возможностей и ресурсов.

Для поиска возможных взаимосвязей между индексом ресурсности и показателями профессионального выгорания работников нами был проведен корреляционный анализ. Между индексом ресурсности и показателями профессионального выгорания линейных взаимосвязей не обнаружено. Линейные корреляционные связи обнаружены между показателем «приобретения» и такими переменными как: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция профессиональных достижений» (рис. 1).

Обратная взаимосвязь ( $r=-0,54$ ) между приобретением личностных ресурсов и «эмоциональным истощением» отражает, что чем больше у человека личностных ресурсов, больше он приобрел их за какой-то промежуток времени, тем меньше снижается эмоциональный тонус, уменьшается пси-

хическое истощение, меньше отмечается неудовлетворенностью жизнью и работой. Обратная взаимосвязь ( $r=-0,44$ ) между приобретением личностных ресурсов и «деперсонализацией» может свидетельствовать о том, что чем больше у человека приобретённых ресурсов, тем меньше его эмоциональное отстранение и безразличие к работе. В работе человек меньше выполняет работу формально, без личного включения, и сопереживания делу. Прямая взаимосвязь ( $r=0,66$ ) между приобретением личностных ресурсов и «редукцией профессиональных достижений» (обратная шкала) отражает что чем больше у работника средств, возможностей для своей профессиональной и личной жизнедеятельности, тем больше он удовлетворен собой как личностью и как профессионалом.



**Рис. 1. Взаимосвязь переменной «приобретения личностных ресурсов» и показателей профессионального выгорания**

Можно сделать вывод, что важно, чтобы человек понимал и осознавал наличие у себя ресурсов, их приращение, приобретение. В свою очередь последствием отсутствия ресурсов,

их неосознанность, может стать нарушением профессионального самоопределения личности, неудовлетворённость работой и как следствие профессиональное выгорание.

Для осуществления психологической консультативной и коррекционной работы с клиентами нами разработана авторская проективная методика «Калейдоскоп ресурсов» позволяющая реконструировать, осознать, понять и «увидеть» человеком свои ресурсы. Образы-стимулы, используемые в методике, воссоздают в сознании человека, структурные и содержательные особенности его личной «карты ресурсов». Создание «карты ресурсов» помогает человеку «увидеть» тот спектр личных возможностей, свои внешние и внутренние ресурсы, что способствует успешной и благополучной жизнедеятельности человека.

### **Литература**

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. С. 304-309.
2. Илюшина М.И., Краснощеченко И.П. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности. // Прикладная юридическая психология. 2017. № 1. С.138-146.
3. Опросник выгорания Маслач/ PsyLab.info энциклопедию психодиагностики. URL: [https://psylab.info/Опросник\\_выгорания\\_Маслач](https://psylab.info/Опросник_выгорания_Маслач) (дата обращения: 23.07.2023).

## **КОПИНГ – СТРАТЕГИИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА**

***Г.Н. Каменева, Ю.Ф. Галимова***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В современном мире плохо освещается проблема стресса, связанного с рабочими обязанностями. Стресс, полученный на рабочем месте, будет влиять непосредственно на все сферы жизни человека,

именно поэтому в данной статье рассматривается проблема стресса и возможности индивидуальной борьбы с ним.

**Ключевые слова:** стресс, копинг-стратегии, копинг-поведение, психологическая защита, адаптация

## «COPING STRATEGIES IN CONDITIONS OF PROFESSIONAL STRESS».

**G.N. Kameneva, J.F. Galimova**

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Russia, Moscow*

**Abstract.** In the modern world, the problem of stress associated with work responsibilities is poorly covered. Stress received at the workplace will directly affect all spheres of human life, which is why this article discusses the problem of stress and the possibility of individual struggle with it.

**Keywords:** stress, coping strategies, coping behavior, psychological protection, adaptation

Термин «копинг» изначально появился в 1962 году при проведении экспериментов над детьми, которые были направлены на изучение преодоления их кризисов развития. Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» говорил, что копинг это стратегия совладения со страхом. Лазарус выделял две основные функции копинга: 1) фокусировка на проблеме; 2) фокусировка на эмоциях. [4]

В отечественной психологии различные составляющие копинга изучались В.А. Бодровым, С.К. Нартовой-Бочавер, И. Анцыферовой, В.М. Ялтонским и др.

При изучении копинга выделили три главных понятия: копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-стратегии. Копинг-поведение – поведение человека, направленное на разрешение его проблем. Р. Лазарус выделял два вида копинг-поведения: активное и пассивное. Активное – направлено на устранение негативного фактора. Пассивное – внутренние психологические формы преодоления негативного фактора, снижающие уровень эмоционального напряжения. Копинг-ресурсы –

особенности личности и социальной среды, которые позволяют адаптироваться к различным отрицательным ситуациям. Связующим в отношениях «личность-среда» являются индивидуально психологические различия и особенности людей. [2]

Одним из первых дал свою интерпретацию копингу Н. Хайм, где рассматривал его как динамику Эго, как способ психологической защиты, для снижения уровня стресса. Копинг-процессы идентично эго-процессам направлялись на способность к адаптации субъекта в критических ситуациях.

Отечественный психолог Л. И. Анцыферова выделяла такие виды копинг-стратегий: 1) те, что направлены на изменение поведения; 2) те, что направлены на приспособление к чему-либо; 3) те, что направлены на поддержание безопасности личности.

С. К. Нартова-Бачавер выделяла следующие факты о копинге:

1. Направленность на определенную проблему;
2. Психическая область;
3. Наличие конечного желаемого результата;
4. Возможное возвращение к разрешению проблемы;
5. Провоцирующий фактор [5].

На данный момент копинг-стратегии получили большое развитие и подразделяются на несколько видов.

1. Копинг-стратегия конфронтация – противоборство человека обстоятельствам в его жизни. Используется как агрессия в ответ на сложившуюся ситуацию.

2. Копинг-стратегия самоконтроль – сдерживание своих эмоций и разумное управление ими, используется для того, чтобы выполнять те или иные действия не под влиянием эмоций.

3. Копинг-стратегия – поиск поддержки – поиск помощи в лице друзей и близких людей, сбегание от одиночества, сложной жизненной ситуации.

4. Копинг-стратегия побег – избегание собственных проблем, перенос ответственности за их решение на окружающих.

5. Копинг-стратегия планирование – составление планов для решения возникших проблем.

6. Копинг-стратегия переоценка – желание видеть свои положительные качества.

7. Копинг-стратегия принятие ответственности – осознание и принятие своих ошибок.

8. Копинг-стратегия откладывание ответственности – избегание момента решения проблем [4].

Таким образом, мы рассмотрели различные подходы ученых психологов к вопросу о копинг поведении и стратегиях.

Рассмотрим взгляды различных авторов на стресс. В. А. Бодров определяет стресс как внешний раздражитель, которые влекут за собой реакцию возбуждения, а также он говорит о стрессе, как о индивидуальной реакции, которая отражает психическое состояние субъекта [1].

А. Г. Маклаков определяет стресс как чересчур повышенное возбуждение психики. Также, он упоминает о положительной стороне стресса – адаптация в трудных ситуациях [3].

В современном мире каждый работающий человек когда-либо испытывал состояние стресса, которое вызывается огромным количеством нагрузок в течение дня. За многие годы работы возможно снижение уровня стрессоустойчивости.

Полученные в результате диагностики эмпирические данные испытуемых по опроснику «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров) представлены в таблице. При помощи данной методики выявляются индивидуальные особенности борьбы со стрессом.

Выборка: 54 военнослужащих мужского и женского пола.

Таблица 1

**Описательная статистика данных**

Описательные статистики

<b>Распределение уровней регуляции в состоянии стресса</b>	
N	61
Пропущено	0
Среднее	3.05
Станд. ошибка средней	0.219
Медиана	3.00
Мода	3.00
Стандартное отклонение	1.71
Дисперсия	2.91
Диапазон	7.00
Минимум	0.00
Максимум	7.00
Асимметрия	0.0249
Станд. ошибка асимметрии	0.306

Таблица 2

**Распределение пропорций»**

Биномиальный тест

	<b>Уровень</b>	<b>Счетчик</b>	<b>Всего</b>	<b>Пропорция</b>	<b>p</b>
Уровень регуляции в стрессовом состоянии	высокий	44	54	0.815	< .001
	умеренный	10	54	0.185	0.021

Примечание.  $H_0$  - пропорция  $\neq$  0.3333

После анализа данных, можно отметить, что почти все испытуемые обладают высоким уровнем контроля своего стресса, это означает, что в стрессовых ситуациях они способны контролировать свои эмоции и не поддаваться им.

**Литература**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.



2. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М.: Медицина, 2008. 218 с
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
4. Сухова Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 76-83. EDN RXWYGR.
5. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник ВГМУ. 2006.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА<sup>1</sup>**

***Т.В. Карасева, Н.А. Пузырева***  
*Ивановский государственный университет,*  
*Иваново, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено понятие «психологическое здоровье педагога». Представлена характеристика таких компонентов психологического здоровья как жизнестойкость и психологическое благополучие. Выявлены взаимосвязи компонентов психологического здоровья с показателями профессионального выгорания. Описан опыт работы по сохранению и повышению уровня психологического здоровья педагогов в общеобразовательной школе.

**Ключевые слова:** Педагоги, психологическое здоровье, жизнестойкость, психологическое благополучие, профессиональное выгорание

---

<sup>1</sup> Благодарность: *Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, ИвГУ.*

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A TEACHER<sup>1</sup>

*T.V. Karaseva, N.A. Puzyreva*

*Ivanovo State University, Ivanovo, Russia*

**Abstract.** This article discusses the concept of “psychological health of a teacher”. The characteristics of such components of psychological health as resilience and psychological well-being are presented. Interrelations of components of psychological health with indicators of professional burnout are revealed. The experience of work on the preservation and improvement of the level of psychological health of teachers in secondary schools is described.

**Keywords:** Teachers, psychological health, resilience, psychological well-being, professional burnout

Актуальность исследований психологического здоровья педагога обусловлена тем, что профилактика его нарушений составляет существенную проблему психологической службы в образовании.

Исследованию психологического здоровья посвящены работы Р. Ассаджиоли, Б.С. Братусь, Н.Г. Гаранян, И.В. Дубровиной, Л.В. Марищука, Е.И. Николаевой, В.И. Слободчикова, А.В. Шувалова и других авторов.

Психологическое здоровье характеризует личность в целом, представляя собой совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной приспособленности.

По мнению О.В. Хухлаевой [5], психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизни, что является важным фактором адекватной реализации человека своего возраста, социальных и культурных ролей и обеспечивает

---

<sup>1</sup> Acknowledgments: *The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, IvSU.*

возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни. А.Г. Портнова и М.Г. Иванов считают психологическим здоровьем отражение баланса между успешностью функционирования человека как личности и эмоциональными переживаниями, связанные с достижением целей развития [1].

Мы согласны, с мнением Первышковой С.А., о том, что психологическое здоровье педагога во многом определяют не только личностные качества, психологическое благополучие, но и современная система образования [4].

Целью нашего исследования является изучение факторов, влияющих на психологическое здоровье педагога и поиск методик его сохранения.

В исследовании приняли участие 157 работников сферы образования (учителя-предметники, педагоги-психологи, воспитатели детских садов и детских домов, педагоги дополнительного образования) в возрасте от 18 лет до 71 года. Из них 142 женщины и 15 мужчин.

На первом этапе исследования мы изучили такие показатели психологического здоровья педагога как: жизнестойкость, психологическое благополучие, потребность в безопасности. На втором этапе, путём корреляционного анализа, мы оценили взаимосвязь этих показателей с выраженностью профессионального выгорания педагогов.

Нами были использованы следующие методики:

1. Методика определения профессиональной жизнестойкости (Occupational Hardiness Questionnaire – ОНҚ) (Морено-Джименез с соавт.);

2. Шкала субъективного благополучия (Г.Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой);

3. Методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

4. Опросник «Оценка удовлетворенности личности в потребности безопасности» (О.Ю. Зотова).

Мы пришли к выводу, что эмоциональное выгорание является существенным фактором, снижающим уровень психологического здоровья педагога. Так, чем ярче выражено эмоциональное истощение (выгорание) (при  $r = -0,508$ ;  $p \leq 0,01$ ), тем ниже уровень психологического благополучия педагога. Основные причины эмоционального истощения педагога – работа в стрессовых условиях, отсутствие поддержки со стороны руководства и/или коллег, высокая степень ответственности. Эмоциональное истощение влечет за собой и частые изменения настроения (при  $r = -0,334$ ;  $p \leq 0,01$ ), что также негативно влияет на благополучие педагога.

Также нами выявлена обратная взаимосвязь общего показателя жизнестойкости и профессионального выгорания (при  $r = -0,289$ ;  $p \leq 0,01$ ). Жизнестойкость (по Мадди) состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. При профессиональном выгорании педагог не испытывает интереса к деятельности, что существенно снижает вовлеченность в нее. Профессиональное выгорание характеризуется упадком сил, обесцениванием своих интересов, чувством беспомощности. Все эти показатели негативно влияют и на готовность принимать риски, пробовать новое. Также уровень контроля заметно снижается: педагог не чувствует собственного влияния на профессиональную деятельность.

Нами выявлены связи показателей деперсонализации (при  $r = 0,409$ ;  $p \leq 0,01$ ) с потребностью личности в безопасности и редукации личных достижений (при  $r = 0,535$ ;  $p \leq 0,01$ ) с потребностью личности в безопасности. Чем более деформированы отношения с окружающими, тем выше у педагога потребность в безопасности. Также, на потребность в безопасности влияет снижение самооценки, своих достижений, негативные установки по отношению к профессиональным возможностям.

С учётом вышесказанного, нами была разработана программа сохранения психологического здоровья педагогов в общеобразовательной школе. Данная программа включала в

себя диагностику уровня психологического здоровья и его составляющих, а также рисков, приводящих к профессиональному выгоранию. На основе эмпирических данных была выстроена психокорректирующая работа, включающая: индивидуальные и групповые консультации, тренинги, психологическое просвещение. Педагогам были даны рекомендации по сохранению и укреплению психологического здоровья. В перечень рекомендаций вошли следующие: соблюдение личной психогигиены, чередование труда и отдыха, профессиональное развитие и обучение новому, поддержка общения с семьей и близкими людьми. Дальнейшей задачей является совершенствование психологического сопровождения сохранения психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания с учетом индивидуальных потребностей педагогов.

### Литература

1. *Галецкая И. И.* Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. № 2 (6). С. 66-69.

2. *Куприянова И. Е., Дашиева Б.А., Карауш И.С.* Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) // Вестник ТГПУ. 2013. № 11 (139). С. 87–93.

3. *Москвина М.В.* Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 9. С. 17–20.

4. *Перышкова С.А.* Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии. 2017. № 4. С. 290–295.

5. *Хухлаева О. В.* Школьная психологическая служба. Работа с родителями. М.: Генезис, 2008. 160 с.

# ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СЛОЖИВШИХСЯ ОТНОШЕНИЙ ВНУТРИ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ

*И. Корач, М. Николич*

*Высшая школа педагогики и информатики Сирмиум,  
Сремска Митровица, Республика Сербия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния отношений, сложившихся внутри дошкольного учреждения, на психическое здоровье воспитателей. Результаты исследования свидетельствуют о том, что педагоги дошкольных учреждений, которые считают, что внутри учреждения установлены отношения сотрудничества и имеют поддержку коллег, лучше оценивают свое психическое здоровье.

**Ключевые слова:** воспитатели дошкольных учреждений, конфликты, психическое здоровье, сотрудничество, дошкольное учреждение

## INFLUENCE OF THE QUALITY OF ESTABLISHED RELATIONSHIPS WITHIN THE PRESCHOOL INSTITUTION ON THE MENTAL HEALTH OF THE EMPLOYEES

*I. Korać & M. Nikolić*

*Preschool Teacher Training and Business Informatics College of  
Applied Studies – Sirmium, Sremska Mitrovica, Republic of Serbia*

**Abstract.** The paper deals with the issue of the influence of the relationships established within the preschool institution on the mental health of educators. The findings of the research indicate that preschool teachers who assess that cooperative relations are established within the institution, and that they have the support of their colleagues, better assess their personal mental health.

**Keywords:** preschool teachers, conflicts, mental health, cooperation, preschool institution

**Увод.** Ментално здравље подразумева емоционално, психолошко и социјално благостање појединца у којем појединац

може остваривати своје способности, носити се с уобичајеним животним стресовима, радити продуктивно, те доприносити својој заједници [7]. Оно представља позитивно стање ума у којем особа има способност суочавања с изазовима, одржавања здравих односа, емоционалне стабилности, самопоуздања и развоја свог пуног потенцијала. Са тим у вези, налази бројних истраживања указују да односи који се граде унутар радне организације имају кључну улогу у формирању радне атмосфере и утичу на ментално здравље запослених. Позитивна радна атмосфера, подршка колега и руководиоца, успостављена сарадња, осећај припадности и могућност за социјалну интеракцију доприносе смањењу стреса и побољшању општег благостања запослених [6; 8]. Обрнуто, лоши односи, чести конфликти, непријатељство унутар колектива или недостатак подршке могу изазвати стрес, осећај изолације, анксиозности, депресију и друге негативне ефекате на ментално здравље запослених [4; 6].

У овом раду ће бити приказан сегмент истраживања спроведеног у оквиру шире студије која се бавила повезаности квалитета успостављених односа унутар предшколске установе и менталног здравља васпитача [2]. Прецизније, циљ овог истраживања био је да се утврди да ли постоји и каква је повезаност процене постојања подвојености колектива; успостављене сарадње и подршке колега унутар установе и менталног здравља васпитача.

**Методолошки оквир истраживања.** *Узорак истраживања* чинило је 230 васпитача из 70 радних јединица (објеката) предшколских установа у Републици Србији. *Инструменти истраживања.* За потребе истраживања конструисан је упитник. Први део упитника чини Кратки упитник менталног здравља [5], који је настао као краћа верзија Инвентара менталног здравља (Mental Health Inventory, МНН-38) који се састоји од 38 ставки распоређених у шест субскала. Ставке упитника покривају основне домене менталног здравља:

анксиозност, депресивност, општи позитивни афект и бихевиоралну/емоционалну контролу. Други део упитника фокусиран је на индикаторе субјективне процене организационе климе установе. У овом раду приказаћемо налазе истраживања који се односе на индикаторе: процена постојања подвојености колектива; сарадња и подршка колега унутар установе.

**Резултати истраживања.** Налази истраживања показују да вредност општег менталног здравља испитаника износи 4.023 (на скали од 1-6). Готово половина испитаних васпитача већи део времена се осећа мирно и спокојно, врло ретко се осећа тужно (46.6%) и никада потиштено (52.8%) [2]. Веза између њиховог менталног здравља и процена постојања подвојености колектива унутар колектива је јака, позитивна ( $r=0.644$ ,  $p<0.05$ ). Налази такође указују и да постоји јака позитивна повезаност менталног здравља и процене сарадње и подршке колега унутар установе ( $r=0.576$ ,  $p<0.05$ ). Слични су налази других студија који указују да је квалитет међуљудских односа на радном месту, укључујући сарадњу и подршку колега, повезан са мањим ризиком од развоја депресије и анксиозности код запослених [6], као и са мањом исцрпљеношћу на послу и већом радном ангажованосћу [4]. Студије спроведене у образовном контексту, указује да подршка колега и позитивни односи међу наставницима могу помоћи смањењу стреса и побољшању њиховог емоционалног благостања [1] [3].

**Закључак.** Налази истраживања указују на повезаност менталног здравља васпитача и њихове процене квалитета успостављених односа унутар установе. Васпитачи који процењују да су унутар установе успостављени односи сарадње, те да имају подршку својих колега, боље процењују лично ментално здравље.

Тимски рад, размена идеја и заједничко решавање проблема подстичу осећај припадности и међусобне подршке за-



послених унутар установе. Установе могу промовисати позитивне односе пружањем адекватних ресурса за тимски рад, организовањем тимских активности и едукацијом запослених о важности сарадње и квалитетних међуљудских односа. Промовисање здраве радне климе подразумева успостављање позитивних вредности, норми и пракси унутар установе. То може укључивати јасна правила и процедуре, добар проток информација, транспарентност у одлучивању. Здрава радна клима доприноси изградњи поверења, самопоуздања и осећаја сигурности међу запосленима.

Кроз разумевање важности међуљудских односа, превенцију стреса, подршку и едукацију, установе могу створити окружење које промовише здравље и добробит запослених. Одржавање добрих односа унутар установе представља обострану корист, како за запослене, тако и за саму установу.

### Литература

1. Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools*. University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University.

2. Корац, И. (2022). Климат учреждения как фактор, способствующий успешному функционированию, психическому здоровью и удовлетворенности сотрудников трудом. *Материалы III Международной научно-практической конференции, Приверженность вопросам психического здоровья*. 32–38. Москва: Российский Университет Дружбы Народов.

3. Korać, I. (2014). Tehnike prevladavanja stresa različitih profesija u obrazovnom procesu. *Vaspitanje i obrazovanje, časopis za pedagošku teoriju i praksu*, Vol. 39, No. 4, Pp. 35-45.

4. Pößnecker, T., Baxendale, M., Braun, S. *et al.* (2022). Occupational physicians dealing with mental health: between employee and company interests: a qualitative study. *BMC Psychol* No. 10, 306 <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01012-2>

5. Slišković, A. (2020). Kratki upitnik mentalnog zdravlja. U: V. ČubelaAdorić, I. Burić, I. Macuka, Nikolić Ivanišević M. i Slišković

A. (Ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Sveučilište u Zadru. No. 10, Pp. 27–38.

6. Faragher, E. B., Cass, M. & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: *A meta-analysis*. *Occupational and Environmental Medicine*. Vol. 62, No. 2. Pp. 105–112.

7. WHO – World Health Organization. *Mental health: A state of well-being*. Geneva. 2014.

8. Wu, A., Roemer, C., Kent KB, Ballard, D. & Goetzl, Z. (2021). Organizational Best Practices Supporting Mental Health in the Workplace, *Occupational and Environmental Medicine*. Vol. 63, No. 12, Pp 925-931. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002407>

## **ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У СОТРУДНИКОВ OPEN-SPACE ОРГАНИЗАЦИЙ**

***М.А. Круглова, Н.Е. Водопьянова***

*Санкт-петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности open-space офисов, их влияние на развитие синдрома хронической усталости у сотрудников, работающих в условиях открытого пространства. Приводятся результаты эмпирического исследования и модель эргономических предикторов синдрома хронической усталости.

**Ключевые слова:** синдром хронической усталости, эргономические предикторы, open-space офис

## **ERGONOMIC PREDICTORS OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME IN EMPLOYEES OF OPEN-SPACE ORGANIZATIONS**

***M.A. Kruglova, N.E. Vodopyanova***

*St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article deals with the features of open-space offices, their influence on the development of chronic fatigue syndrome in employees

working in open-space conditions. The results of empirical research and a model of ergonomic predictors of chronic fatigue syndrome are presented.

**Keywords:** chronic fatigue syndrome, ergonomic predictors, open-space office

По мере популяризации офисов открытого типа все более заметными становятся и их недостатки, которые негативно сказываются на психологическом состоянии сотрудников и могут привести к: снижению продуктивности, снижению рабочей мотивации, чрезмерной агрессии, стрессу, недовольству своей работой, синдрому выгорания и к развитию синдрома хронической усталости. В то же время отмечается недостаток исследований, связанных с определением эргономических предикторов синдрома хронической усталости, а также исследований офисов открытого типа и их влияния на состояние работников. Это весьма важные поисковые вопросы, поскольку человек большую часть своего времени проводит на работе.

Существуют определенные организационные факторы, способствующие развитию синдрома выгорания, а в дальнейшем, развитию СХУ. Эти факторы включают в себя условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности [3–5].

Все офисы можно разделить на три вида по типу планировки: офисы кабинетно-коридорного типа, офисы open-space типа и комбинированные офисы. Офисы открытого типа или open-space являются самыми противоречивыми на данный момент [6].

Open space office (офис открытого пространства) – это система организации рабочих мест офисных работников, которая предусматривает не отдельные кабинеты, а общее открытое пространство с отдельными рабочими местами, разделенными невысокими перегородками [6].

Самой главной проблемой в open-space офисах является шум. Большое количество звонков, звуки офисного оборудования, разговоры коллег снижают концентрацию внимания. Согласно последним исследованиям, каждый сотрудник теряет до 21,5 минуты в день, отвлекаясь на посторонний шум, что сказывается на их производительности [7].

С психологической точки зрения, люди склонны оценивать свое «закрытое» рабочее место как личное пространство, в котором продуктивность повышается. Отсутствие личного пространства негативно сказывается на психологическом состоянии сотрудников, что приводит к чрезмерной агрессии, стрессу и недовольству своей работой [1; 2; 6; 7].

Нами было проведено исследование, направленное на выявление эргономических предикторов синдрома хронической усталости.

Были выдвинуты предположения о том, что 1) уровень усталости у сотрудников офисов открытого типа выше, чем у сотрудников офисов закрытого типа; 2) характеристики работы, уровень рабочей мотивации, удовлетворенность трудом и оснащение рабочего места предсказывают развитие синдрома хронической усталости.

В исследовании приняли участие сотрудники государственных и коммерческих организаций. Выборка включала 184 человека: экспериментальная группа – сотрудники open-space офисов в количестве 120 человек, контрольная группа – сотрудники традиционных офисов в количестве 64 человека, 134 – женского пола, 50 – мужского пола. Возраст респондентов от 18 до 55 лет, средний возраст респондентов – 26 лет.

Процедура исследования. Данное исследование проводилось в один этап. При помощи методики «Шкала оценки усталости» (H.J. Michielsen, адаптирован Л.Ф. Бикбулатовой) мы измеряли оценку усталости у сотрудников в целом. Анкета «Критерии синдрома хронической усталости» (С.Г. Комаров) позволила определить выраженность синдрома хронической

усталости у респондентов. При помощи опросника «Диагностика рабочей мотивации» (R. Hackman, G. Oldham, адаптирован И.Н. Бондаренко) и авторской анкеты нам удалось определить характеристики работы, рабочую мотивацию, удовлетворенность трудом и удовлетворенность рабочим местом. В качестве методов статистической обработки применялись описательные статистики; корреляционный анализ; факторный анализ; регрессионный анализ.

. Было установлено, что патологический уровень усталости и высокий риск развития синдрома хронической усталости значительно выше у сотрудников open-space офисов ( $p < 0,001$ ).

Было установлено, что сотрудники open-space офисов чаще, чем сотрудники традиционных офисов, испытывают высокий уровень напряжения на рабочем месте, что связано с нехваткой личного пространства и с высоким уровнем шума на рабочем месте ( $p < 0,01$ ).

Были выявлены различия в особенностях оценки характеристик профессиональных задач, рабочей мотивации и аспектов удовлетворенности трудовой деятельностью у сотрудников open-space офисов и сотрудников традиционных офисов ( $p < 0,01$ ). Результаты показывают, что сотрудники офисов открытого типа ниже оценивают общую удовлетворенность работой, защищенность от потери работы, удовлетворенность своими достижениями на работе, удовлетворенность поддержкой от начальства и возможность решать новые и интересные задачи.

Была установлена взаимосвязь уровня усталости с характеристиками профессиональных задач. Результаты показывают, что высокий уровень усталости свойственен сотрудникам open-space офисов с общей неудовлетворенностью работой, невозможностью профессионального роста и развития, отсутствием возможности помогать другим и нестабильностью своего будущего в рамках организации. Проанализировав результаты сотрудников офисов традиционного типа, мы

пришли к выводу, что у сотрудников, включенных в рабочий процесс и осознающих важность работы, уровень усталости выше. У сотрудников, не осознающих значимость и важность работы, уровень усталости ниже.

Таким образом, значимыми предикторами развития синдрома хронической усталости являются: низкий уровень удовлетворенности от работы, высокий уровень напряжения на рабочем месте, отсутствие личного пространства на рабочем месте, низкая значимость работы для сотрудников, низкая значимость профессионального задания (рис. 1).



**Рис.1. Эргономические предикторы синдрома хронической усталости**

### Литература

1. Афонин А.А. Влияние офисов открытого типа на рабочий процесс. // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2012. № 8. С.263-264.
2. Дедкова И.Ф., Федорова Т.П. Управление эффективностью рабочего места // Теория и практика общественного развития. 2011. С.321-323.
3. Добрусина М.Е., Христенко К.Ю. Организация труда и синдром хронической усталости // Вестник Томского университета. 2011. № 345. С. 143-149.
4. Ермакова В.А. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности//Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27-39.

5. Пигарова Е.А., Плещева А.В., Дзеранова Л.К., Рожинская Л.Я. Синдром хронической усталости: современные представления об этиологии // Ожирение и метаболизм. 2010. № 3. С. 8-11.

6. Порфирьева Л.Г., Катаева О.С., Махова О.А. Open space офисы как новый формат организации рабочего пространства // Научные исследования от теории к практике. 2015. № 2(3). С.300-303.

7. Саркисян Л.В. Open space или как выжить в условиях объединенного офиса // Управление человеческими ресурсами: теория, практика и перспективы. 2017. С. 305-309.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СОТРУДНИКОВ БИБЛИОТЕКИ

*В.В. Николаева, Е.Ю. Лазарева*  
*Чувашский государственный университет*  
*им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено исследование эмоционального выгорания сотрудников библиотеки. Результаты исследования показали, что больше половины обследованных сотрудников имеют ту или иную степень выраженности эмоционального выгорания, которое имеет взаимосвязи с социально-демографическими характеристиками обследованных сотрудников.

**Ключевые слова:** Эмоциональное выгорание, сотрудники библиотеки, характеристики профессиональной деятельности

## EMOTIONAL BURNOUT OF LIBRARY STAFF

*V.V. Nikolaeva, E. Yu. Lazareva*  
*Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia*

**Abstract.** The article presents a study of emotional burnout of library employees. The results of the study showed that more than half of the surveyed employees have one or another manifestation of emotional burnout, which has relationships with the socio-demographic characteristics of the surveyed employees.

**Keywords:** Emotional burnout, library staff, work characteristics

В настоящее время многие отрасли и сферы переживают значительные реформы, заключающиеся в интенсивном внедрении инновационных технологий в профессиональную деятельность сотрудников. В библиотечную среду интенсивно внедряются информационные технологии в результате чего, происходит замена классической библиотеки на электронную.

В свою очередь растут и требования предъявляемые к современному сотруднику библиотеки. Для того, чтобы эффективно выполнять свою работу сотрудник библиотеки не только должен уметь работать с электронными ресурсами, но и быть умнее и компетентнее просвещенного современного читателя, стремиться обучаться новому, чтобы иметь возможность проинформировать пользователя. Современные библиотеки ведут интенсивную культурно-просветительскую работу с населением организуя различные тематические выставки и фестивали.

На сегодняшний день многими исследователями отмечена распространенность выгорания среди сотрудников, занятых в сфере обслуживания. Симптоматика проявления эмоционального выгорания может различаться в разных группах сотрудников и взаимосвязана с характером профессиональной деятельности, условиями труда, степенью личностной ответственности и т.п. [4,5]

Исследования показали, что симптомы эмоционального выгорания взаимосвязаны с социально-демографическими характеристиками и особенностями работы, а также с положительными и негативными аспектами взаимоотношений с коллегами и читателями. Также выделяются отношения между эмоциональным трудом и испытываемым стрессом на работе у сотрудников библиотеки [2,6].

Таким образом, была выдвинута гипотеза о том, что сотрудники библиотеки подвержены эмоциональному выгоранию, которое может оказывать негативное влияние на



психологическое и соматическое состояние здоровья сотрудников, а также снижать эффективность выполняемой работы. В связи с чем, целью исследования стало изучение выраженности эмоционального выгорания у сотрудников библиотеки в зависимости от стажа работы, места жительства, и уровня компетенций.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 40 сотрудников сельских и городских библиотек в возрасте от 26 до 62 лет, средний возраст которых составил  $47,1 \pm 9,4$  года, средний стаж работы в библиотеке  $17,3 \pm 11,6$  года. Среди них проживающих в сельской местности 34 чел. (85%) и в городе 6 чел. (15%). Имеют среднее специальное образование 11 чел. (27,5%) и высшее – 29 чел. (72,5%). Все обследуемые сотрудники были женского пола. Исследование было проведено при помощи опросника МВИ К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой [1]. Для обработки полученных количественных данных использовались методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование эмоционального выгорания у сотрудников библиотеки выявило, что по шкале «эмоциональное истощение» полученные результаты соответствуют среднему уровню ( $21,45 \pm 10,56$ ). Это свидетельствует о том, что у 30 % обследованных сотрудников библиотеки имеются выраженные симптомы эмоционального истощения и наблюдается риск развития эмоционального выгорания. Результаты по шкале «Деперсонализация» (цинизм) показывают высокие значения ( $11,90 \pm 4,33$ ). Это свидетельствует о том, что сотрудники библиотеки в большинстве (60 %) склонны эмоционально отстраняться от читателей или проявлять негативизм по отношению к ним. Профессиональная успешность или редукция личностных достижений сотрудников библиотеки имеет средний уровень ( $31,37 \pm 9,32$ ). Низкие оценки профессиональной успешности выявлены у 30 % обследуемых библиотекарей.

Интегральный показатель выгорания показывает высокий уровень выгорания обследуемых сотрудников ( $7,0 \pm 2,7$ ). Таким образом у 67,5 % сотрудников значительно выражены те или иные симптомы эмоционального выгорания.

Это говорит о том, что почти больше половины обследованных библиотекарей имеют эмоциональное выгорание, проявляющееся эмоциональным истощением, отстраненностью от читателей и коллег, и низкой оценкой эффективности выполняемой работы.

Исследование взаимосвязи социально-демографических характеристик с эмоциональным выгоранием показало, что выявлены прямые корреляционные взаимосвязи возраста с уровнем квалификации ( $r=0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), уровня образования и профессиональной успешности ( $r=0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ), уровня квалификации и общего стажа работы ( $0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), эмоционального истощения с уровнем деперсонализации ( $0,63$ ;  $p \leq 0,001$ ), деперсонализации и интегрального показателя выгорания ( $0,55$ ;  $p \leq 0,001$ ), местом проживания и характером выполняемой деятельности ( $0,47$ ;  $p \leq 0,001$ ). Обратные взаимосвязи профессиональной успешности и интегрального показателя выгорания ( $-0,54$ ;  $p \leq 0,001$ ).

**Выводы.** Исследование эмоционального выгорания сотрудников библиотек показало, что больше половины сотрудников имеют выраженные симптомы эмоционального выгорания. Наибольшая выраженность симптомов приходится на проявление деперсонализации и цинизма в общении с клиентами и коллегами. Выявленные взаимосвязи исследуемых характеристик свидетельствуют о том, что чем старше сотрудники, чем больше опыт их профессиональной деятельности и выше уровень образования, тем выше они оценивают уровень своей квалификации и профессиональной успешности и имеют более низкие значения интегрального показателя эмоционального выгорания. Выраженность эмоционального истощения взаимосвязана с большим проявлением деперсонализации, которая взаимосвязана с выраженностью общего

интегрального показателя выгорания. Также характер выполняемой деятельности сотрудником библиотеки может иметь различия в зависимости от места проживания сотрудника.

В связи с чем, необходимо разрабатывать программы по профилактике эмоционального выгорания сотрудников библиотеки и проведения психокоррекционной работы с сотрудниками, имеющими выраженные уровни выгорания.

### Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2019. 299 с.

2. Колачев Н. И., Осин Е. Н., Шауфели В., Дезарт Ш. Личностные ресурсы и выгорание у сотрудников библиотек Московской области // Организационная психология. 2019. Т. 9. № 2. С. 129–147.

3. Шатская А.А. Повышение квалификации как метод профилактики профессионального выгорания сотрудников библиотек // РУМЯНЦЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2020: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 ч. 2020. С. 502-508.

4. Bocheliuk V.Y., Zavatska N.Y., Bokhonkova Y.O., Toba M.V., Panov N.S. Emotional burnout: Prevalence rate and symptoms in different socio-professional groups. Journal of Intellectual Disability–Diagnosis and Treatment. 2020. Vol. 8(1). P. 33-40.

5. Zrazhevskaya I.A., Bykov K.V., Topka E.O., Peshkin V.N., Isaev R.N., Orlov A.M. The Evolution of Representations about the Syndrome of Emotional Burnout. Psichiatriya. 2020. Vol. 18 (4). P. 127-138.

6. Simon K. Emotional Labor, Stressors, and Librarians Who Work with the Public // School of Information Student Research Journal. 2020. Vol. 10(1). P. 6.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЦ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*Ю.В. Сарычева, И.В. Пономаренко,  
И.В., Лазюк, Е.Д. Абрамова*

*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения РФ,  
Новосибирск, Россия*

**Аннотация.** В результате исследования особенностей идентичности установлено, что специалисты – психологи по сравнению со студентами старших курсов позитивнее относятся к своей учебно-профессиональной идентичности, а также к своему коммуникативному, деятельному и рефлексивному «Я». Кроме того, у них более сформирована профессиональная идентичность.

**Ключевые слова:** идентичность, профессиональная идентичность, студенты психологической специальности, самоопределение

## FEATURES OF PROFESSIONAL IDENTITY OF PERSONS OF PSYCHOLOGICAL SPECIALTY

*Yu. V. Sarycheva, I. V. Ponomarenko,  
I. V. Lazyuk, E. D. Abramova*

*Novosibirsk State Medical University, Ministry of Health  
of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** As a result of the study of identity features, it was found that specialists – psychologists, in comparison with senior students, have a more positive attitude towards their educational and professional identity, as well as their communicative, active and reflective "I". In addition, they have a more formed professional identity.

**Keywords:** identity, professional identity, students of psychological specialty, self-determination

Современная практика показывает, что после окончания высшего учебного заведения не все выпускники сразу начинают работать по специальности, некоторые отказываются от

нее вовсе. В процессе профессионального становления студенты сталкиваются с различными трудностями и кризисами формирования профессиональной идентичности: изменяются мотивы учебной деятельности, снижается интерес к профессии, появляется стремление лишь получить диплом и завершить обучение [3].

Формирование профессиональной идентичности представляет собой динамический процесс развития, посредством которого люди объединяют знания и навыки практики с ценностями и поведением своей личной идентичности. Для отдельного специалиста этот процесс представляет собой континуум, который начинается с зарождения интереса к профессии и продолжается до конечных этапов карьеры [5].

В основе профессиональной идентичности находятся два различных, но взаимосвязанных внутренних процесса: профессиональное обучение (усвоение знаний и навыков, которые обычно считаются значимыми для профессии) и формирование идентичности (личностный процесс интеграции опыта обучения в свой образ «Я-специалист») [2].

Несмотря на то, что устойчивая профессиональная идентичность формируется в процессе практической деятельности специалиста, необходимо обратить внимание учебно-образовательных программ на укрепление идентичности студентов в целом уже во время обучения. Идентичность является мостом между высшим образованием и будущим профессиональным развитием [4].

Многие авторы отмечают затруднения в переживании кризиса профессиональной идентичности у лиц психологической специальности. Это связано с большим разнообразием возможных направлений и методов работы, отсутствием четко определенных стандартов к деятельности психолога, разнообразием запросов со стороны возможных клиентов, большое количество психологических ассоциаций [1].

**Целью** исследования является выявление особенностей профессиональной идентичности лиц психологической специальности.

**Материалы и методы исследования.** Исследовательскую выборку составили 30 студентов старших курсов Новосибирского государственного медицинского университета, обучающиеся по специальности «Клиническая психология», а также 30 специалистов с высшим психологическим образованием.

Для изучения профессиональной идентичности использованы: 1) проективный тест «Кто я?» М. Куна и Т. Мак-Парланда (модификация Т.В. Румянцевой); 2) «Методика измерения карьерного самоопределения» (МИКС) А.Н. Дёмина и А.Б. Седых. Для оценки значимости различий использован статистический критерий Манна-Уитни и угловое преобразование Фишера.

**Результаты исследования.** Специалисты-психологи (95%) в сравнении с группой старшекурсников (50%) достоверно чаще ( $\varphi^*_{эмп} = 3,88$ ;  $p < 0,01$ ) выражают позитивное отношение к своим характеристикам, связанным с учебно-профессиональной деятельностью. Достоверно чаще ( $\varphi^*_{эмп} = 3,21$ ;  $p < 0,01$ ) наблюдается позитивное отношение к своим коммуникативным характеристикам у специалистов-психологов (90%) в отличие от группы студентов, где лишь половина (50%) старшекурсников оценивают свое коммуникативное «Я» положительно. Специалисты (90 %) достоверно чаще ( $\varphi^*_{эмп} = 2,98$ ;  $p < 0,01$ ) выражают положительное отношение к характеристикам своей деятельности в отличие от группы старшекурсников, в которой только у половины студентов (53,3 %) отмечается позитивное отношение к деятельному «Я». У 43,3 % студентов и большинства (85 %) специалистов-психологов отмечается преимущественно позитивное отношение к рефлексивному «Я».

В группе специалистов-психологов не было выявлено ни одного низкого показателя профессиональной идентичности,

в отличие от группы студентов-старшекурсников, среди которых пятая часть студентов (20 %) имеет низкий уровень по данному показателю. С помощью критерия Манна-Уитни можно сказать, что у специалистов значимо выше ( $p < 0,05$ ) уровень сформированности профессиональной идентичности. С помощью критерия Манна-Уитни подтверждено, что у студентов значимо выше ( $p < 0,05$ ) выраженность барьеров профессионального развития. Частота встречаемости низкого уровня потребности в информации о профессии достоверно выше ( $\varphi^*_{эмп} = 4,34$ ;  $p < 0,01$ ) у психологов (75%), чем у студентов (16,7 %).

**Обсуждение результатов.** У студентов старших курсов недостаточно сформирована профессиональная идентичность, они испытывают еще множество сомнений относительно учебно-профессиональной деятельности. Они встречаются с большим количеством затруднений на пути своего профессионального развития. Студенты старших курсов выражают более сомневающееся отношение к коммуникативному «Я», деятельному «Я» и рефлексивному «Я». Студенты – выпускники недостаточно заинтересованы в процессе обучения и не в полной мере осознают важность профессии психолога. Это может быть связано с тем, что старшекурсник уже не чувствует себя студентом, но и еще не может воспринимать себя как профессионала. Образовательный процесс должен своевременно переходить от учебно-познавательного и учебно-исследовательского видов деятельности к учебно-профессиональному, то есть накоплению профессионального опыта и формированию профессиональной идентичности, чего зачастую не происходит. Поэтому студент уже не испытывает столько интереса к получению профессиональных знаний и навыков как раньше, и ввиду отсутствия направленности образовательной программы на формирование профессиональных ценностей, просто стремится поддерживать формальное отношение к учебе.

У специалистов выше сформированность профессиональной идентичности, они более позитивно относятся к своей учебно-профессиональной деятельности и легче справляются с возникающими профессиональными трудностями. Они более уверены в выборе профессии и направлении своей профессиональной деятельности, в своих коммуникативных способностях, способностях к деятельности и принимают свою индивидуальность.

### Литература

1. Тимофеева Т.С. Профессионально важные качества и компетенции в структуре профессиональной идентичности психолога // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №7(5). С. 11-19.
2. Beijaard D., Koopman M., Schellings G. Reframing Teacher Professional Identity and Learning. In: The Palgrave Handbook of Teacher Education Research. Palgrave Macmillan, Cham. 2022. Pp. 1-23. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-59533-3\\_28-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-59533-3_28-1)
3. Mongush Ch., Mongush O., Mainy Sh., Mongush Ch., Frokol A., Sendazhi S. Professional identity of students in the learning process at the university // Revista de Ciencias Humanas y Sociales. Año 34, Especial No.14 (2018)
4. Tomlinson M., Jackson D. Professional identity formation in contemporary higher education students // Studies in Higher Education. 2019. No 12. Pp. 1-16. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1659763>
5. Trevino R., Poitevien P. Professional identity formation for underrepresented in medicine learners // Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care. 2021, Vol. 51(10). <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2021.101091>



# СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ У ЛИЦ, УХАЖИВАЮЩИХ ЗА ДЕТЬМИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*Хо Во Кье Ти, До Тхи Оань*

*Институт социальных и гуманитарных наук, Вьетнамский  
национальный университет Хо Ши Мина,  
Хошимин, Вьетнам*

**Аннотация.** В статье освещается ситуация самосострадания среди лиц, осуществляющих уход за детьми с особыми потребностями во Вьетнаме. На основе результатов исследования представлены некоторые рекомендации по повышению самосострадания у лиц, осуществляющих уход за детьми с особыми потребностями.

**Ключевые слова:** Шкала самосострадания, DASS 21, самосострадание, стресс, депрессия, лица, осуществляющие уход за детьми с особыми потребностями, Вьетнам

## SELF-COMPASSION IN CAREGIVERS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

*Ho Vo Que Chi, Do Thi Oanh*

*University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National  
University – Ho Chi Minh City, Vietnam*

**Abstract.** The paper reports the situation of self-compassion among caregivers of children with special needs in Vietnam. Based on the research result, some recommendations are presented to improve the self-compassion in caregivers of children with special needs.

**Keywords:** self-compassion scale, DASS 21, self-compassion, stress, depression, caregivers of children with special needs, Vietnam

**Introduction.** In Vietnam, there is a large number of people who take care of children with special needs. Children with disabilities account for about 1.3 million children in the country, while it is merely one of four groups of children with special needs [4]: Gifted and talented children, (1) Children at risk of grade retention and dropping out of school, (2) Children facing

difficulties due to linguistic and cultural differences (ethnic minority children), (3) Children with disabilities. Self-compassion is compassion for oneself as well as for others [1], improved self-compassion relates to decreased anxiety, depression, rumination and fear of failure [2]. Therefore, it is extremely necessary to pay attention to understanding the situation of self-compassion in caregivers of children with special needs because based on the research results, recommendations on measures to increase self-compassion – the construct that protect caregivers of children with special needs against those aforementioned psychological and psychiatric problems.

In this study, the concepts are understood as follows:

Self-compassion is giving love to oneself, it involves the individual becoming open and compassionate to his or her suffering, giving oneself care and kindness, understanding, being non-judgmental with one's own shortcomings and failures, seeing one's experience as part of the human experience. Self-compassion is made up of 3 elements: Self-Kindness, Common Humanity, and Mindfulness [5]. Specifically: Self-compassion means that individual becoming open and compassionate to his or her suffering, giving oneself care and kindness; mindfulness means that individual understanding, being non-judgmental with one's own shortcomings and failures; common humanity means that seeing one's experience as part of the human experience.

A child with special needs is any person under the age of 16 who belongs to any of the three (out of four) groups categorized by La Thi Bac Ly (2014): (1) Children at risk of grade retention and dropping out of school, (2) Children facing difficulties due to linguistic and cultural differences (ethnic minority children), (3) Children with disabilities of any type(s) among the following: Severe hearing loss; Deaf; Blind; Learning disabilities in a certain discipline; Intellectual disability; Deaf – Blind; Autism; Defects in appearance; Brain damaged; Psychological disturbance; Speech and language impairments; Other health defects; Multiple disabilities; Medically determined disability.

Currently, in Vietnam, there are many studies on children with special needs, but not much attention is paid to the subjects who care for them, so our research aims to figuring out self-compassion and how it correlates with stress, anxiety, depression caregivers of children with special needs.

A caregiver of a child with special needs is anyone by kinship and/or blood (as defined by them personally) who provides care (including but not limited to: babysitting for safety, feeding, personal hygiene assistance, transportation to and from school,...) for children with special needs (Family Alliance Caregiver – FAC, n.d) [3].

**Methods.** This study was conducted with a sample of subjects selected by a convenient, random method. There were 78 caregivers of children with special needs from the North, Central and South regions of Vietnam participating in the study by filling out an online survey. In which, there are 8% male and 92% female, most of the study participants are female, aged 31-40 years old, are mothers of children with special needs, taking care of children from 4 to 8 hours/day, have monthly income, most the children in care live in families with 2 children, most of them have been intervened for more than 2 years by specialists.

Questionnaires include:

Part 1: Self-designed questions to find out demographic information.

Part 2: 2 questionnaires: (1) DASS 21 scale taken from the research with the article titled "The relationship between social emotional competence and the risk of mental disorder among students" [6] (self scores ranges from 0 (completely not true to me) to 3(completely true to me) ; (2) 26 questions about self-compassion used in the research with the article titled "Assessing self-compassion: A quantitative study in Vietnamese students" [5]. The former collects self-assessment information of caregivers of children with special needs about the symptoms and levels of their stress, anxiety, and depression. The latter collects information on the practice (by levels) of elements of self-compassion (self

scores ranges from 0 (almost never) to 4(always)). Because the Cronbach's Alpha of the whole DASS 21 scale is 0.814 (very good level), the observed variables in the anxiety and depression subscales are still retained even though the Cronbach's Alpha of these two subscales is less than 0.6. Cronbach's Alpha of the whole scale of self-compassion scale is 0.84 after removing one variable – C8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself – because Corrected Item-Total Correlation is less than 0.3.

**Results and discussion.** We conducted mean analysis of participants' self-assessment score on self-compassion and elements of self-compassion in caregivers of children with special needs, including Self-kindness, Common humanity, Mindfulness, Self-judgment, Isolation, Over-identification. The results showed that: overall, caregivers of children with special needs are often self-compassionate; considering sub-elements separately: they are sometimes self-kind; sometimes feel common humanity, are sometimes mindful (positive elements of self-compassion), occasionally self-judge, occasionally isolate and sometimes have over-identification. đồng nhất hóa quá mức (negative elements of self-compassion). Mean (standard deviation) (M (SD)) respectively are 2.42 (0.45), 2.24 (0.72), 2.29 (0.72), 2.31 (0.72), 1.23 (0.7), 1.4 (0.87), 1.63 (0.76).

It is obvious from Table 1 is that, caregivers of children with special needs often give themselves self-compassion (M(SD) = 2.42(0.45)). However, it is noticeable that this score is low in the spectrum of the level "Often" (scores ranging from 2.41 to 3.2 mean that the participants "often" practice the mentioned elements and items). So, caregivers of children with special needs who took part in this research didn't often practice self-compassion definitely.

Using Independent Sample T-Test and One-way Anova test, we compared the results of self-assessment of self-compassion among demographic variables and found that: **There were no statistically significant differences in self-compassion in any of the demographic variables included for the analysis (Sex, Age,**

Relationship with children with special needs, Duration of giving care for children with special needs/day, Total number of children in the family of children with special needs, Duration of intervention with specialists/ day, Monthly income of caregivers).

Table 1

**Situation of self-compassion levels (in general and by elements) in caregivers of children with special needs**

	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Meanings</b>
Self-kindness	2.24	0.72	Sometimes be Self-kind
Common humanity	2.29	0.72	Sometimes feel common humanity
Mindfulness	2.31	0.72	Sometimes practice mindfulness
Self judgment	1.23	0.70	Occasionally self-judge
Isolation	1.4	0.87	Occasionally isolate
Over-identification	1.63	0.76	Sometimes over-identify
<b>Self-compassion</b>	<b>2.42</b>	<b>0.45</b>	<b>Often self-compassionate</b>

We analyzed mean of each items among 25 items of self-compassion and the result was as shown in Table 2: 6 items are of often practice (all are positive elements of self-compassion), 9 items are of sometimes practice (6 positive, 3 negative elements of self-compassion). 6 elements that are often practiced are: Keep my emotions in balance, Keep things in perspective, Take a balanced view of the situation (Mindfulness); See my failings as part of the human condition, See the difficulties as part of life that everyone goes through (Common humanity); Give myself the caring and tenderness needed (Self-kindness). M (SD) of self-assessment score of caregivers of children with special needs in this study are 2.69 (0.94), 2.67 (0.98), 2.59 (0.84), 2.78 (0.94), 2.65 (1.02), 2.41 (1.0), respectively. Thus, mindfulness is the element most practiced by caregivers of children with special needs in this study. This result is similar to the results of the study conducted by Tran Thu Huong and Tran Minh Diep (2017) on research subjects who are university students in 3 regions of the North, Central and South of Vietnam, in which showed that students practiced mindfulness

the most and self-compassion the least among the elements of self-compassion.

Of the three negative dimensions of self-compassion  $M = 2$ ;  $SD = 0.93$ ), Judge my own flaws and inadequacies ( $M = 1.82$ ;  $SD = 0.79$ ), Obsess and fixate on things that are wrong ( $M = 1.67$ ;  $SD = 0.86$ ), none belongs to the element of Isolation. This can be considered very encouraging because less self-isolation means that caregivers of children with special needs still have good interactions with those around them – potential resources that can support them and the special children they care for.

Table 2

**Items of self-compassion most practiced by caregivers of children with special needs (Mf-Mindfulness; CH-Common Humanity; SK – Self-kindness; Oi – Over-identification; SJ – Self-judgment)**

Item content in summary	M	SD	Element	Order
<b>LEVEL OF OFTEN PRACTICE</b>				
<i>Positive</i>				
C9. Keep my emotions in balance	2.69	0.94	Mf	2
C17. Keep things in perspective	2.67	0.98	Mf	3
C14. Take a balanced view of the situation	2.59	0.84	Mf	5
C15. See my failings as part of the human condition	2.78	0.94	CH	1
C3. See the difficulties as part of life that everyone goes through	2.65	1.02	CH	4
C12. Give myself the caring and tenderness needed	2.41	1.00	SK	6
<b>LEVEL OF SOMETIMES PRACTICE</b>				
<i>Positive</i>				
C23. Be tolerant of my own flaws and inadequacies	2.28	1.06	SK	7
C5. Be loving towards myself when feeling emotional pain	2.23	1.03	SK	8
C19. Be kind to myself when experiencing suffering	2.23	1.12	SK	9
C26. Understand and be patient towards unwanted aspects of personality	2.03	1.04	SK	10
C7. Think that others have same feelings	1.99	1.03	CH	12

Item content in summary	M	SD	Element	Order
C10. Think that most people have feelings of inadequacy	1.74	0.84	CH	14
<i>Negative</i>				
C20. Getting carried away with my own feelings	2	0.93	Oi	11
C1. Judge my own flaws and inadequacies	1.82	0.79	SJ	13
C2. Obsess and fixate on things that are wrong	1.67	0.86	Oi	15

Table 3 presents the results of the correlation test between stress, anxiety, depression and self-compassion among caregivers of children with special needs. The obtained results show that there is a strong (inverse) correlation between stress and self-compassion ( $p < 0.01$ ). This means that the higher the stress level of caregivers of children with special needs, the lower the self-compassion. In other words, the more stressed, the less self-compassionate caregivers of children with special needs. It is also conceivable that the less self-compassionate the caregivers of children with special needs, the more stressful they are.

Depression and self-compassion have a very strong negative correlation ( $p < 0.01$ ). This means that the less self-compassionate the caregivers of children with special needs, the more stressful they are, the more depressed they are.

*Table 3*

**Correlation between stress, anxiety, depression and self-compassion among caregivers of children with special needs**

Stress	Pearson correlation	<b>-.518**</b>
	p significance	—
Anxiety	Pearson correlation	-0.12
	p significance	0.32
Depression	Pearson correlation	<b>-.323**</b>
	p significance	0.00

Note: \*\*\*  $p < 0.001$  \*\*  $p < 0.01$ ; \*  $p < 0.05$

**Conclusion.** Overall, the participants of this study often practice self-compassion. They are sometimes self-kind,

sometimes have feelings of common humanity, sometimes practice mindfulness (positive elements of self-compassion), occasionally self-judge, occasionally isolate and sometimes over-identify (negative elements of self-compassion); there is no statistically significant differences in the levels of self-compassion among caregivers of children with special needs in terms of all the demographic variables included for analysis; There are no statistically significant differences in levels of self-compassion in any of the demographic variables included for analysis. There are 15/26 items of self-compassion practiced often and occasionally. All 6 items often practiced are of positive elements of self-compassion. Among 3 items sometimes practiced that are of negative elements of self-compassion, none of them belongs to the element of "Isolation". There is a very strong negative correlation between stress, depression and self-compassion (the less self-compassion caregivers of children with special needs have, the more susceptible they are to stress and depression).

Based on the aforementioned results, the following solutions are recommended:

(1) Caregivers of children with special needs should spend time practicing self-compassion (by increasing the practice of positive elements, decreasing the practice of negative elements). They can experience some measures suggested by the participants of this study themselves: having a fund of time for caregivers of children with special needs themselves, focusing on things in present, seeking out the positives in their own children ... If facing difficulties in practicing self-compassion by themselves, they can look for support from the people they trust or psychological and/or psychiatric professionals.

(2) Interested organizations, community organizations, and professionals should dedicate their time and/or resources toward supporting mental health (in general) and the practice of self-compassion (in particular) of caregivers of children with special needs. Those support can help them have good health to indirectly



and directly create the best intervention effect for children with special needs.

### **Bibliography**

1. Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

2. Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>

3. Family Alliance Caregiver. (n.d). Caregiving 101: On Being a Caregiver. Retrieved 28/2/2022 from <https://www.caregiver.org>

4. La Thi Bac Ly. (2017). Language development for children with special needs, the issue needs attention. *Early Childhood Education Magazine*, 1, 27–29.

5. Tran Thu Huong and Tran Minh Diep. (2017). Assessing self-compassion: A quantitative study in Vietnamese students. *Psychology*, 10, 13-23.

6. Vo Van Ngoc Huy & Kieu Thi Thanh Tra. (2021). Association between socio-emotional energy and risk of psychosis in students. *Journal of Social Sciences, Humanities and Education*, 11(1), 157-162. <https://doi.org/10.47393/jshe.v11i1.943>

## **ОСОБЕННОСТИ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОТРУДНИКОВ АЭРОПОРТА**

***Т.В. Чхиквадзе, С.А. Балаева***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности проявления у сотрудников международных аэропортов таких феноменов, как локус контроля и копинг-стратегии. Анализируются трудности, вызывающие стресс, с которыми сталкиваются сотрудники аэропорта. Автор затрагивает проблему стажа работы в такой структуре как служба авиации.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, локус контроля, жизнестойкость, работники аэропортов, интернальность, экстернальность, адаптивность

## FEATURES OF LOCUS OF CONTROL AND COOPING STRATEGIES IN AIRPORT EMPLOYEES

*T.V. Chkhikvadze, S.A. Balaeva*

Peoples' Friendship University of Russia (*RUDN University*),  
Moscow, Russia

**Abstract.** The article studies the features of such phenomena as locus control and coping strategies. The difficulties faced by airport employees are analyzed. The author touches upon the problem of work experience in such a structure as the aviation service.

**Keywords:** coping strategies, locus of control, resilience, internality, externality, adaptability

Проблема таких понятий как локус контроля и копинг-стратегии изучаются достаточно долго психологами в научной среде. Многие люди по-разному относятся к понятию ответственность. Особенно ярко проявляется данная особенность в периоде взлетов и падений, когда у человека появляются много вопросов и психика стремится отнести результат к внешним или внутренним факторам. Наиболее часто локус контроля встречается в трудовой деятельности человека [1]. В профессиональной деятельности сотрудников аэропортов такими событиями могут служить повышение или увольнение сотрудника, форс-мажорные ситуации, где требуются отчеты от работников служб авиалиний.

Как показывают исследования, в чистом виде локус контроля встречается редко. Различия наблюдаются как по сферам жизнедеятельности, так и жизненным этапам развития личности [2]. В настоящее время в психологической науке выделяют 2 типа локуса контроля: интернальный и экстернальный тип реагирования. Люди с интернальным типом реакций

склонны приписывать свои результаты деятельности себе, как неудачи, так и победы. В отличие от них человек с экстернальным типом, в свою очередь, склонен относить результаты своей деятельности к внешним обстоятельствам.

Службы авиалиний включают в себя ряд структур, которые состоят из множеств подструктур с большой текучестью кадров и правил. Встречаются форс-мажорные и стрессовые ситуации, что приводит к необходимости выработки сотрудника собственных способов реагирования для полноценной работы. Здесь мы затрагиваем проблематику выбора способов поведения в стрессовой ситуации. Выбор стратегий имеет в основном два направления: проблемно-ориентированный, а также эмоционально-ориентированный [3].

В первом случае задача будет стоять на разрешение конфликтной ситуации, а во втором на снятие эмоционального напряжения, но не решения самой возникшей проблемы.

В исследовании приняли участие 80 сотрудников аэропорта (40 мужчин, 40 женщин). Из них 35 человек относятся к сотрудникам наземного обслуживания, 24 человека являются диспетчерами, 21 человек – сотрудники администрации. Также нами учитывался стаж работы специалистов.

Сравнительный анализ по полу показал, что у женщин (средний ранг=45,75) сильнее проявлен копинг непрямыми действиями ( $U_{0,041}=590$ ), чем у мужчин (средний ранг=35,25). Данные результаты являются подтверждением того, что девушки склонны прибегать к манипулятивным действиям в достижении цели, что в свою очередь, касается не только данной категории сотрудников, но и девушек в целом, как подтверждают другие исследования в данной области.

Анализ различий по типу должности (табл. 1) показал, что у сотрудников администрации выше такие позиции, как: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирования решения, интернальность производственных и межличностных отношений. Специалисты административной должности

с интернальным локусом контроля в производственных отношениях склонны брать на себя ответственность и приписывать себе результаты действий, как заслуги и неудачи. Так же склонность брать на себя ответственность распространяется и в межличностных отношениях. В стрессовой ситуации сотрудники администрации прибегают к различным формам реагирования. Наиболее высоким показателем является принятие ответственности, что в свою очередь подтверждает вышесказанное. Такие типы копингов как дистанцирование, бегство-избегание и поиск социальной поддержки, планирование решения, показывают, что сотрудникам администрации требуется время и ресурсы для преодоления стрессового состояния, чтобы мобилизовать имеющийся опыт и принять верное решение. Конфронтация в свою очередь позволяет административному отделу отстаивать собственное мнение и решение, которое они приняли после мобилизации ресурсов.

У диспетчеров интернальность локализуется в области достижений, и они склонны прибегать к поиску социальной поддержке. Естественно, специфика работы диспетчеров является ответственной и регулирующей. Иными словами, большая ответственность лежит на диспетчеров, поэтому для поддержания психологической составляющей им требуется социальная поддержка.

Для сотрудников наземных служб характерен интернальный локус контроля в области достижений, неудач и семейных отношений. Так как наземные службы чаще всех контактируют и сталкиваются с людьми напрямую в аэропорту, у них развивается данный тип локуса, а также они склонны выбирать такой тип реагирования как вступление в контакт и поиск социальной поддержки.

В итоге можно отметить, что для сотрудников различных служб аэропорта характерен интернальный локус контроля. Другими словами, они стремятся брать на себя ответственность как в производственных отношениях, так и в личных.

Как ранее мы отмечали, аэропорт является мультикультуральным и гетерогенным местом, где требуется стрессоустойчивость на разных этапах работы. В своей работе специалисты авиаслужб прибегают к различным формам поведения, однако склонны больше прибегать к поиску социальной поддержки, что обуславливается спецификой работы.

Таблица 1

**Достоверные различия у сотрудников различных служб аэропорта**

	Критерий Крускалла- Уоллис	Досто- вер- ность	Средние ранги		
			Наземные службы	Диспет- черы	Админи- страции
Конфронтация	29,5	0,000	32	32	64
Дистанцирование	24,8	0,000	34	31	62
Поиск социальной поддержки	17,2	0,000	47	24	48
Принятие ответ- ственности	47,5	0,000	29	31	70
Бегство-Избегание	5,4	0,069	37	36	51
Планирование ре- шения	14,9	0,001	46	25	48
Интернальность достижений	8,5	0,015	44	45	29
Интернальность неудач	23,8	0,001	49	40	27
Интернальность семейных отноше- ний	8,0	0,019	47	40	30
Интернальность производственных отношений	10,2	0,006	44	29	48
Интернальность межличностных отношений	9,2	0,010	44	29	48
Вступление в кон- такт	29,8	0,000	55	38	20
Поиск социальной поддержки	6,0	0,049	45	43	30

## Литература

1. Бокова О. А. К вопросу о теоретических основах изучения психологических феноменов ответственности и локуса контроля // МНКО. 2014. № 5 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-teoreticheskikh-osnovah-izucheniya-psihologicheskikh-fenomenov-otvetstvennosti-i-lokusa-kontrolya> (дата обращения: 07.09.2023).

2. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // МНИЖ. 2020. № 1-2 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-koping-strategiy-s-lokusom-kontrolya> (дата обращения: 07.09.2023).

3. Vernon P.A. Individual differences in multiple dimensions of aggression: A univariate and multivariate genetic analysis / P.A. Vernon et al. // Twin Rec. 1999. Vol. 2, № 1. P. 15-2.

---

**РАЗДЕЛ III**  
**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.**  
**ДИАГНОСТИКА И ПОДДЕРЖАНИЕ**  
**В СИТУАЦИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ**  
**НЕСТАБИЛЬНОСТИ**

---

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНСОМНИИ И ЕЕ КОРРЕКЦИИ**  
**НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТОВ**  
**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*А.Н. Акавов*

<sup>1</sup> *ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Махачкала, Российская Федерация*

*Е.А. Корабельникова*

<sup>2</sup> *ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский университет), г. Москва, Российская Федерация*

*М.Л. Баранов*

<sup>3</sup> *ФГКУЗ «Главный военный клинический госпиталь войск национальной гвардии Российской Федерации», г. Балашиха, Российская Федерация*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния инсомнии на эмоциональное состояние пациентов с ограниченными возможностями, перенесших инсульт, проходящих лечение в условиях стационара.

**Ключевые слова:** лица с ограниченными возможностями, сон, инсомния, нарушения сна, коррекция инсомнии

# STUDYING THE EFFECT OF INSOMNIA AND ITS CORRECTION ON THE EMOTIONAL STATE OF PATIENTS WITH DISABILITIES

*A.N. Akavov*

*Dagestan State Medical University, Makhachkala*

*E.A. Korabel'nikova*

*I.M. Sechenov first Moscow state medical university*

*(Sechenov University), Moscow, Russia*

*M.L. Baranov*

*Main Military Clinical Hospital of the National Guard Forces,*

*Balashikha*

**Abstrat.** The article is devoted to the study of the effect of insomnia on the emotional state of patients with disabilities who have had a stroke and are being treated in a hospital.

**Keywords:** people with disabilities, sleep, insomnia, sleep disorders, insomnia correction

**Актуальность.** Число лиц с ограниченными возможностями постоянно увеличивается, что связано с демографическими проблемами, а также с увеличением распространенности острых и хронических заболеваний [1]. Одним из таких является инсульт, на долю которого приходится одна треть случаев смертности в мире [2]. У большинства выживших после инсульта сохраняются двигательные ограничения, нарушения сна и эмоциональные расстройства. Среди эмоциональных расстройств наиболее распространены постинсультная депрессия и тревога. Хотя расстройства сна легче лечить и модифицировать, они связаны с худшим функциональным исходом и повышенным риском депрессии и тревоги после инсульта. В связи с этим коррекция инсомнии и изучение ее влияния на эмоциональную сферу помогло бы модифицировать схему ведения таких пациентов в восстановительный период после инсульта и в итоге улучшить прогноз [3].



**Материалы и методы.** Проводилось проспективное когортное исследование с 2019 по 2022 годы. Изучалось влияние инсомнии на эмоциональное состояние пациентов с ограниченными возможностями, перенесших инсульт, проходящих лечение в условиях стационара. Всего было обследовано 100 человек, из которых были сформированы 2 группы. Основная – 50 пациентов, перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения и страдающие инсомнией. Группу сравнения (ГС) составили 50 пациентов, перенесшие инсульт, без сопутствующей инсомнии. Перед началом проведения лечения основная группа дополнительно простым выбором по правилу случайной выборки в программе Statistica 12 была разделена на 2 подгруппы. ОГ<sub>1</sub> – основная подгруппа 1, (26 человек), получавшие в составе комплексной терапии курс краткосрочной (5 сеансов) когнитивно-поведенческой терапии инсомнии (КПТ-И) в сочетании с препаратом доксиламином в дозе 15 мг за 15-30 минут до сна в течение 10 дней. Вторая подгруппа основной группы пациентов (ОГ<sub>2</sub>) – 24 человека, получавшие только стандартное лечение. Группа сравнения (ГС, 50 человек) и часть пациентов основной группы (24 (48%) человека) также получали только стандартное лечение основного заболевания.

Использовались следующие методы исследования: клиничко-анамнестическое, клиничко-психологическое, оценка степени ограничения возможностей (шкала Рэнкина), психометрический (опросник уровня тревоги и депрессии HADS, оценка качества сна), а также статистический метод. Оценка качества сна осуществлялась с использованием Питтсбургского опросника качества сна – PSQI, а также шкалы тяжести инсомнии – ISI.

Статистический анализ заключался в оценке нормальности распределения с помощью критерия Шапиро-Уилка. Для описания количественных переменных с распределением, отличным от нормального, применялись медиана и интерквартильные размахи в виде Me (25%; 75%). Категориальные и ранговые переменные были представлены как количество случаев – абсолютное число

(N) и удельный вес – относительное число (%). Изучение различий между независимыми группами по качественным переменным проводилось с помощью критерия  $\chi^2$ -Пирсона. Для оценки межгрупповых различий в несвязанных выборках использовался критерий U-Манна-Уитни. Уровень критической значимости  $\alpha$ , при котором отвергалась нулевая гипотеза был равен 0,05.

**Результаты и их обсуждение.** Значения баллов по PSQI 8 (6; 10) в основной группе свидетельствуют о том, что в среднем по основной группе пациенты имели низкое качество сна. Похожий результат получен по опроснику ISI, показывающий легкие нарушения сна в среднем по данной группе пациентов. Умеренные нарушения сна по опроснику ISI имели место у 22% пациентов основной группы. В группе сравнения все значения по опросникам PSQI и ISI находились в диапазоне нормальных значений, что соответствовало отсутствию жалоб на нарушения сна у этих пациентов. Таким образом, различия по опросникам PSQI и ISI в изучаемых группах были статистически значимы ( $p < 0,0001$ ).

После проведенного лечения и коррекции инсомнии наблюдалась следующая динамика состояния пациентов. Сравнительные результаты опросника PSQI указывали на статистически значимую ( $p = 0,0218$ ) положительную динамику качества сна у пациентов ОГ<sub>1</sub> после лечения. Похожий результат получен по опроснику ISI, который показал статистически значимое улучшение качества сна у пациентов ОГ<sub>1</sub> после лечения до уровня нормальных значений ( $p = 0,0221$ ). У пациентов ОГ<sub>2</sub>, у которых не проводили коррекцию инсомнии, после проведенного лечения состояние сна достоверно не менялось. У пациентов ГС по двум опросникам качества сна до и после лечения обнаруживалась похожая картина, различия между значениями до и после лечения были статистически не значимы.

Анализ опросника HADS-A показал, что в группах ОГ<sub>1</sub> и ГС наблюдалась положительная статистически значимая динамика (улучшение) значений выраженности тревоги, причем более выраженное статистически значимое улучшение состояния наблюдалось в ОГ<sub>1</sub> в сравнении с ГС (коэффициент Манна-Уитни;

$p=0,0032$ ). В ОГ<sub>2</sub> по данному показателю также наблюдалась положительная динамика, происходило незначительное снижение уровня тревоги, вместе с тем, динамика уровня тревоги на фоне лечения в данной группе не была статистически значимой.

Различия в уровне депрессии в ОГ<sub>1</sub> до и после лечения и в ГС до и после лечения также статистически значимы ( $p=0,0221$  и  $p=0,0329$ ; коэффициент Уилкоксона). Следовательно, лечение основного заболевания стандартной и комплексной терапией с применением КПП-И позволяет редуцировать клинически и субклинически выраженную депрессию до уровня нормальных значений в данных группах, в то время как динамика уровня депрессии в группе ОГ<sub>2</sub> на фоне терапии статистически не значима.

Различия между клиническими группами после лечения были статистически значимыми ( $H(2, N=100) = 25,73829$ ,  $p=0,0157$ ).

**Заключение.** Таким образом, лечение пациентов ОГ<sub>1</sub> комплексной терапией с применением КПП-И позволяет редуцировать клинически и субклинически выраженные тревогу и депрессию до уровня нормальных значений, в отличие от группы ОГ<sub>2</sub>, где статистически значимого улучшения эмоционального состояния не произошло. Следовательно, непролеченная инсомния негативно влияет на эмоциональное состояние пациентов, что может снижать эффективность терапии основного заболевания.

На основании полученных результатов можно предположить, что структура эмоциональных нарушений у пациентов, имеющих сопутствующую инсомнию, является более сложной, коморбидность с выраженными депрессивными нарушениями у них выявляется чаще, что указывает на необходимость психофармакологической и психотерапевтической коррекции.

### Литература

1. Feigin L., Norrving B., Mensah G.A. Global Burden of Stroke / *Circ Res.* 2017. 120(3). Pp. 439-448. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308413>

2. Hermann D.M., Bassetti C.L. Role of sleep-disordered breathing and sleep-wake disturbances for stroke and stroke recovery // *Neurology*. 2016. 87. Pp.1407-1416.

3. Riemann D., Baglioni C., Spiegelhalter K. Lack of sleep and insomnia. Impact on somatic and mental health // *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2011. 54(12). Pp. 1296-1302. <https://doi.org/10.1007/s00103-011-1378-y>

## ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

*Е.И. Антонова, Ю.А. Чудина*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу факторов, способствующих нарушению эмоциональной регуляции. Рассмотрены виды нарушений регуляции эмоций, а также психологические и психофизиологические предпосылки, способствующие развитию таких нарушений.

**Ключевые слова:** нарушения эмоциональной регуляции, психические расстройства, психологические и психофизиологические предпосылки нарушений регуляции эмоций

## FACTORS OF EMOTIONAL REGULATION VIOLATION

*E.I. Antonova, Yu.A. Chudina*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of factors contributing to the development of emotional regulation disorders. Violations of emotional regulation, as well as psychological and psychophysiological prerequisites for such violations are considered.

**Keywords:** emotional regulation violations, mental disorders, psychological and psychophysiological prerequisites for emotion regulation violations

Эмоциональная регуляция является важным средством, позволяющим человеку адаптироваться к требованиям окружающей среды, в том числе, социальной. Эмоции служат индикатором изменений и регуляторами поведения, за счет чего помогают приспособливаться к этим изменениям. Эмоциональная регуляция – это процесс, посредством которого индивиды управляют, модулируют и выражают свои эмоции принятыми в социуме и адаптивными способами [3].

Нарушения эмоциональной регуляции могут стать причиной психических отклонений: тревоги, депрессии и пограничного расстройства личности, которые значительно ухудшают качество жизни человека и приводят к серьезным последствиям для психического здоровья.

Выявляют следующие нарушения эмоциональной регуляции, являющиеся причиной развития психических расстройств [6]:

1) Нарушения интенсивности эмоциональных переживаний, проявляющиеся в виде эмоциональной гиперреактивности (социальной тревожности) и гипореактивности (антисоциального расстройства личности).

2) Нарушения продолжительности эмоциональных переживаний, связанные с чрезмерным увеличением или сокращением эмоциональных реакций. Пример чрезмерно продолжительных эмоциональных переживаний – фобии, а снижение способности испытывать положительные эмоции при посттравматическом стрессовом расстройстве считается примером кратковременных эмоциональных состояний.

3) Нарушения частоты возникновения эмоций. Например, дистимия характеризуется снижением частоты эмоциональных переживаний, в то время как клиническая импульсивность, наоборот, связана со слишком частыми негативными эмоциями.

4) Нарушение адекватности эмоций, проявляющееся в несоответствии эмоциональных переживаний реальной ситу-

ации: аффективная амбивалентность, характерная для пациентов с шизофренией, проявляется в виде отрицательных эмоциональных реакций на положительные стимулы и положительных эмоциональных реакции на отрицательные стимулы.

Нарушения эмоциональной регуляции могут также возникать в результате трудностей с осознанием эмоций, проблем с постановкой регуляторных целей и применения неэффективных стратегии эмоциональной регуляции [6].

Требования современного общества, наряду со стрессовыми факторами окружающей среды, приводят к нарушениям эмоциональной регуляции, проявляющимся в виде тревожно-депрессивных расстройств, эмоционального выгорания и синдромов хронической усталости [5]. Это определяет потребность в понимании психологических и психофизиологических факторов, способствующих нарушению эмоциональной регуляции.

Факторы, влияющие на способность эффективно регулировать эмоции, можно разделить на психологические и психофизиологические.

Психологические факторы:

1. Негативный опыт в прошлом: травма, унижение, потеря близких людей – часто приводят к нарушению эмоциональной регуляции в настоящем.

2. Недостаток навыков регуляции: неумение эффективно управлять своими эмоциями, может стать причиной частых вспышек гнева или раздражения, которые негативно влияют на взаимоотношения с другими людьми.

3. Нарушения личности: эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность и склонность к депрессии. Замечено, что люди, страдающие эмоциональной неустойчивостью, испытывают резкие и интенсивные перепады настроения [7], легко впадают в ярость, гнев или грусть, что затрудняет установление и поддержание стабильного эмоционального состояния.

Психофизиологические факторы:

1. Нарушения в работе мозга – различные заболевания и повреждения ткани мозга могут привести к нарушению эмоциональной регуляции в результате изменений химического баланса и структур мозга. Здесь можно выделить три причины нарушений: неврологические расстройства (болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера), травматические повреждения (черепно-мозговая травма) и психические заболевания (депрессия, тревожные расстройства, расстройства настроения, посттравматический стрессовый синдром, шизофрения, биполярное расстройство). В случае психических расстройств дисбаланс нейромедиаторов (например, дофамина, серотонина и др.) вызывает изменения в эмоциональных реакциях и настроении [1].

2. Нарушения в работе нервной системы, такие как изменения в уровне гормонов и нейромедиаторов также могут приводить к эмоциональной дерегуляции [2]. Например, некоторые эндокринные расстройства, такие как синдром поликистозных яичников или гипотиреоз, изменяют уровень гормонов, включая эстрогены, тиреоидные гормоны и кортизол. Эти гормональные изменения влияют на химический баланс и функционирование нервной системы, что становится причиной нарушений регуляции эмоций.

3. Нарушения в работе сердечно-сосудистой системы – изменения кровообращения, связанные с сердечными заболеваниями или сосудистыми проблемами, могут влиять на функционирование мозга и его способность эффективно регулировать эмоции. Например, ишемическая болезнь сердца, при которой сужаются артерии, снабжающие сердце кровью, может приводить к недостаточному поступлению кислорода и питательных веществ к мозгу [4]. Это вызывает изменения в нормальной работе мозговых центров, отвечающих за эмоциональную регуляцию, и приводит к нарушениям способности контролировать эмоции.

На основе представленного анализа можно заключить, что эмоциональная регуляция зависит от взаимного влияния психологических и психофизиологических факторов и социокультурного контекста. Понимание механизмов регуляции эмоций позволит разработать способы формирования стратегий адаптивной эмоциональной регуляции, способствующие улучшению эмоционального благополучия и сохранению психического здоровья.

### Литература

1. Вартанян, М.Е. Биологическая психиатрия. Биохимические гипотезы психозов // Издательство научного центра психического здоровья. М., 1983.

2. Изард, К.Л. Эмоции человека // Психология эмоций / под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. М.: Изд-тво МГУ, 1980. – 439 с.

3. Капитоненко, Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. 2008. Т. 12, № 5. С. 267-274.

4. Левин, О.С. Когнитивные нарушения в практике терапевта: заболевания сердечно-сосудистой системы // Cons. Med. 2009. 11 (2). 55-61.

5. Падун, М. А. Когнитивная психология регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 6. С. 57–69, 2010.

6. Падун, М.А. Влияние процессов регуляции эмоций на психологическое здоровье // Журнал практической психологии и психоанализа. 2015. №4.

7. Реверчук И.В. Психофизиология и патопсихология эмоций и чувств: учебное пособие. Ижевск, 2016.



# ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ СТРЕССА, ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ИЗ АРМЕНИИ И ГРУЗИИ

*А.С. Берберян, Я.Ю. Мараули*

*Российско-Армянский (Славянский) университет,  
Ереван, Армения*

**Аннотация.** Целью данной работы является исследование взаимосвязи стресса, толерантности к неопределенности и смысложизненных ориентаций личности у студентов из Армении и Грузии, стран, находящихся в неопределенной политической ситуации.

**Ключевые слова:** стресс, толерантность к неопределенности, смысложизненные ориентации, личность студентов

# RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL, TOLERANCE TO UNCERTAINTY AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS IN STUDENTS FROM ARMENIA AND GEORGIA

*A.S. Berberyan, Ya.Yu. Marauli*

*Russian-Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia*

**Abstract.** The purpose of this work is to study the relationship between the level of stress, tolerance for uncertainty and life-meaning orientations among students from Armenia and Georgia, countries in an uncertain political situation.

**Keywords:** stress, tolerance for uncertainty, life-meaning orientations, students' personality

Толерантность к неопределенности – это не только принятие неизвестности, но и свойство личности, которое играет роль в ее становлении, это творческая личностная активность, позволяющая адаптироваться к меняющейся действительности [6]. В.П. Зинченко писал в своих работах, что одним из важных средств преодоления неопределенности является

смысл [3]. В концепции В. Франкла центральное место отводится именно понятию смысла жизни. Он считал, что ни при каких обстоятельствах человек не может его потерять, смысл всегда может быть найден, иначе существует риск развития психических заболеваний [7]. С точки зрения Д.А. Леонтьева, смысложизненные ориентации представляют собой систему избирательных связей, которые отражают направленность личности, ее жизненные цели, степень самореализации, способность нести ответственность за течение и направленность развития своей жизни [5].

Необходимо отметить, что за последние несколько лет человечество столкнулось с серьезными вызовами, которые были чужды особенно для нового поколения: пандемия коронавирусной инфекции, которая еще долгие годы будет напоминать о себе последствиями в виде проблем как с физическим здоровьем, так и с психологическим, а также рост международной напряженности в мире. Данная ситуация вызывает стрессовое состояние, и если, как утверждал Г.Селье, кратковременный стресс полезен (эустресс), то длительный (дистресс), в конце концов, истощает организм и может стать причиной высокого уровня тревожности или депрессии [4]. Р. Лазарус в своей когнитивной теории психологического стресса утверждал, что стресс наступает тогда, когда человек понимает, что его внутренних ресурсов не хватает для благополучного преодоления ситуации. Состояние стресса – продукт когнитивных процессов, образа наших мыслей, как в целом мы способны оценивать ситуацию, знание собственных ресурсов, способность управления и стратегии поведения в момент стрессовой ситуации и насколько адекватен выбор этой стратегии [2]. Предотвратить стресс возможно разве что предоставив каждому члену общества хорошие условия для развития и свободу для выбора собственных жизненных установок и позиций [1].

**Цель данного исследования** заключается в исследовании взаимосвязи уровня стресса, толерантности к неопределённости и смысложизненных ориентаций личности у респондентов из Армении и Грузии.

Для диагностики использовались следующие **методики**: тест на определение уровня стресса (по В. Ю. Щербатых); опросник толерантности к неопределённости Мак-Лейна (адаптация Е.Г. Луковицкой); тест смысложизненных ориентаций (СЖО), разработанный Дж.Крамбо и Л.Махолик, в адаптации Д.А.Леонтьева.

**Выборку** составили 60 студентов (от 18 до 32 лет), 26 женщин и 34 мужчин, 30 участников опроса проживают в Грузии, и 30 – в Армении.

Согласно данным полученным по тесту на определение уровня стресса, установлено, что, и в группе из Армении, и в группе Грузии, уровень стресса отмечается на средних значениях, однако среди респондентов из Грузии стресс выражен немного сильнее (**16,8**), чем у студентов из Армении (**14,6**). По опроснику толерантности к неопределённости было выявлено, что уровень толерантности к неопределённости в обеих группах на среднем уровне, но толерантность немного выше у студентов из Армении (**93,2**), чем из Грузии (**90,8**). По тесту СЖО выявлено, что уровень осмысленности жизни занял отметку на среднем уровне, однако показатели среди респондентов из Армении (**96,3**) оказались выше показателей среди опрошенных в Грузии (**81,3**).

При исследовании взаимосвязи уровня стресса и толерантности к неопределённости в группе из Грузии выявлена значимая обратная корреляция (**-0,46**), в группе из Армении так же наблюдается обратная корреляция (**-0,34**), но взаимосвязь слабее. Можно предположить, что чем ниже уровень толерантности к неопределённости, тем выше уровень проявления стресса среди респондентов обеих групп.

При анализе взаимосвязи между уровнем толерантности к неопределенности и смысложизненных ориентаций личности в группе респондентов из Грузии корреляция незначимая (**0,04**), в группе из Армении отмечается слабо выраженная положительная корреляция (**0,28**).

При проведении корреляционного анализа между показателями уровня стресса и смысложизненных ориентаций выявлена значимая обратная корреляция в обеих группах (**-0,69** в группе из Армении, **-0,5** в группе из Грузии), т.е. чем выше уровень стресса, тем худшие показатели осмысленности жизни.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1) гипотеза, предполагающая, что существует взаимосвязь между уровнем стресса и толерантностью к неопределенности подтвердилась, так как в обеих группах респондентов была выявлена обратная корреляция;

2) гипотеза, согласно которой существует взаимосвязь между уровнем толерантности к неопределенности и смысложизненными ориентациями личности – не подтвердилась;

3) гипотеза, предполагающая взаимосвязь между уровнем стресса и смысложизненными ориентациями личности, подтверждена, так как при анализе результатов была выявлена сильно выраженная обратная корреляция в обеих группах.

### Литература

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Елабуга, 2015.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

3. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007.

4. Куликова Т.И. Психология стресса: учебное пособие. М., 2014.

5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019.

6. Любачевская Е.А. Толерантность к неопределенности как психологический феномен // Акмеология. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-lichnostnyu-fenomen> (дата обращения: 1/04/2023)

7. Франкл В. Человек в поисках смысла. М, 2012.

## **ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАБОТКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА**

*М.А. Воронцова, Ю.А. Чудина, С.Р. Далова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу особенностей влияния стресса на обработку эмоциональной информации, восприятие эмоций и эмоциональную регуляцию. Описаны известные способы уменьшения эмоциональной негативности.

**Ключевые слова:** стресс, эмоции, изменение обработки эмоциональной информации, увеличение негативности эмоций, способы уменьшения негативности эмоций

## **CHANGES IN THE PROCESSING OF EMOTIONAL INFORMATION UNDER THE INFLUENCE OF STRESS**

*M.A. Vorontsova, Yu.A. Chudina, S.R. Dalova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the features of the influence of stress on the processing of emotional information, the perception of emotions and emotional regulation. The ways of reducing emotional negativity are described.

**Keywords:** stress, emotions, changes in the processing of emotional information, an increasing the emotion negativity, ways to reduce the negativity of emotions

Известно, что стресс является важным фактором нарушения и сохранения психологического благополучия, все зависит от соотношения между внешним воздействием и тем, как оно воспринимается. Стресс, став хроническим, может привести к серьезным последствиям как для психического, так и физического здоровья. Мы будем рассматривать стресс, как реакцию организма на внешние факторы, оказывающие на него воздействие, которое субъективно воспринимается как негативное или опасное, и приводит к развитию нервного напряжения [3]. Такие факторы могут быть разнообразными, например, перегруженность работой, конфликты в межличностных отношениях, финансовые проблемы и т.д. [1].

Представление о стрессе, как о двухфакторной структуре, включающей эмоциональный компонент, было предложено Р. Лазарусов, который считал, что стресс возникает в результате взаимодействия между событием и эмоциональной оценкой этого события. Если событие воспринимается как угрожающее, оно преобразует представление о воздействии как о стрессоре, который запускает стрессовую реакцию [5]. Другими словами, отрицательная эмоциональная оценка события способствует запуску стресс-реакции. В этом контексте интересно рассмотреть, как стресс влияет на эмоции.

Мы проанализировали результаты исследований, в которых изучалось влияние стресса на обработку эмоциональной информации, восприятие эмоций и эмоциональную регуляцию. В целом, оказалось, что в состоянии стресса восприятие, переживание и регуляция эмоций изменяется по сравнению с обычными условиями.

Исследования влияния стресса на восприятие эмоциональных выражений показали, что при стрессе у людей снижается способность точно распознавать эмоции по лицевой экспрессии, при этом возрастает вероятность восприятия нейтрального или двусмысленного выражения лица как негативного [6].

Другие исследования посвящены влиянию стресса на эмоциональную эмпатию, которая представляет собой способность понимать и разделять чувства других людей. Было показано, что при стрессе наблюдается снижение эмпатической отзывчивости, которое связано с уменьшением способности к обработке эмоциональной информации и регуляции эмоций [7].

Исследования показали, что стресс может ухудшить способность точно определять и реагировать на эмоции других людей, что приводит к снижению эмоционального интеллекта. Считается, что это происходит из-за воздействия стресса на участки мозга, участвующие в эмоциональной обработке, такие как миндалина и префронтальная кора [4].

В частности, использовали функциональную магнитно-резонансную томографию для изучения активности мозга у людей в состоянии стресса. Результаты показали, что в областях мозга, участвующих в эмоциональной обработке, таких как миндалина, появлялась повышенная активность во время выполнения задания, вызывающего стресс, что указывает на то, что стресс влияет на обработку эмоциональной информации на нейронном уровне.

Было также показано, что хронический стресс приводит к нарушению функции префронтальной коры, участвующей в эмоциональной регуляции. В результате люди, испытывающие хронический стресс, могут испытывать трудности с регулированием своих эмоций, что приводит к более интенсивным эмоциональным реакциям [4].

Какой именно будет эта усиленная стрессом реакция определяется особенностями нервной системы. Например, замечено, что люди с преобладанием симпатических реакций в ответ на стресс реагируют преимущественно активным оборонительным (агрессивным) поведением, а лица с преобладанием парасимпатических реакций – пассивным оборонительным (депрессивным) поведением [1].

Физиологические факторы, такие как генетика и химия мозга, также могут влиять на эмоциональное восприятие в стрессовых ситуациях. Например, исследования показали, что люди с генетической предрасположенностью к тревожности чаще испытывают тревогу в ответ на стрессовые ситуации [4].

Кроме того, изучалось влияние стресса на эмоциональную регуляцию, под которой понимается способность управлять и контролировать собственные эмоциональные реакции. Исследования показали, что стресс может нарушить эту способность, что приводит к повышению эмоциональной реактивности и снижению эффективного регулирования [2].

Необходимо отметить, что во время стресса организм реагирует на него выделением специальных гормонов, таких как кортизол, которые влияют на работу различных областей мозга, участвующих в эмоциональной обработке. Активация миндалины под воздействием стресса приводит к обострению эмоций и повышению эмоциональной реактивности [3]. Это затрудняет точное восприятие эмоций, поскольку из-за повышенного эмоционального фона человек может неправильно интерпретировать выражение лица или язык тела окружающих. Кроме того, стресс влияет на активность префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за регулирование эмоций и управление социальным поведением. Это может привести к снижению эмоционального контроля и повышению эмоциональной импульсивности.

Рассмотренные исследования указывают на то, что стресс делает наши эмоции более интенсивными, негативными, увеличивает тревожность, способствует преобладанию активных или пассивных оборонительных реакций, ухудшает управление эмоциональными реакциями. В этом контексте, разработка эффективных стратегий управления стрессом, способствующих сохранности эмоционального интеллекта и психического благополучия, должна осуществляться с учетом психологических способов уменьшения эмоциональной негативности. К таким способам отнесем когнитивную переоценку



ситуации, коррекцию определенных черт характера и развитие адаптивных стратегий совладающего поведения [1]. Когнитивная (субъективная) переоценка силы, опасности и значимости воздействия стрессоров, в разумных пределах, способна снизить негативность эмоциональных переживаний. Коррекция таких черт характера, как эмоциональный дисбаланс, высокая тревожность, высокая депрессивность и низкая самооценка, обеспечит низкий уровень невротизма, способствующий уменьшению частоты негативных переживаний в стрессовых ситуациях. Наконец, выработка в трудных жизненных ситуациях адаптивных стратегий поведения, например, таких как поиск помощи и социальной поддержки, позволит уменьшить негативность общего эмоционального фона.

### Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.
3. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленинград. ун-т, 1983. 167 с.
4. Фомина Е.В., Оленко Е.С., Кодочигова А.И., Филиппов Д.Ю. Влияние стресса на когнитивные способности здорового человека: нейрофизиологические аспекты // Психосоматические и интегративные исследования. 2019. 5. 0402.
5. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхов Е.Н. Психология стресса: учебное пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.
6. Daudelin-Peltier C, Forget H, Blais C, Deschênes A, Fiset D. The effect of acute social stress on the recognition of facial expression of emotions. *Sci Rep.* 2017 Apr 21;7(1):1036. doi: 10.1038/s41598-017-01053-3.
7. Tomova L., Majdandžić J., Hummer A., Windischberger C., Heinrichs M., Lamm C. Increased neural responses to empathy for pain might explain how acute stress increases prosociality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 20.

# “ТРАНСИНВАЛИДНОСТЬ“ НОВЫЙ ВЫЗОВ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ОБЩЕСТВА И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

*А.Л. Генчев, С.И. Сапунджиев*

*Софийски университет им. Св. Климента Охридского,  
София, България*

**Анотация.** В статье рассматривается психическое расстройство идентичности с целостностью тела, которое лежит в основе возникновения „трансинвалидности“, которая может стать новым вызовом для ментального здоровья общества. Выводятся возможные психологические, политические, социально-экономические последствия этого явления.

**Ключевые слова:** трансинвалидность, расстройство идентичности целостности тела, вызов, ментальное здоровье, последствия

# “TRANSABLEISM” THE NEW CHALLENGE FOR THE MENTAL HEALTH OF SOCIETY AND THE POSSIBLE CONSEQUENCES

*A.L. Genchev, S.I. Sapundzhiev*

*Sofia university “St. Kliment Ohridski”, Sofia, Bulgaria*

**Abstract.** The article examines the mental disorder – Body integrity identity disorder, which is the basis of the emergence of “transableism”, which may become a new challenge for the mental health of society. Possible psychological, political, socio-economic consequences of this phenomenon are deduced.

**Keywords:** transableism, body integrity identity disorder, challenge, mental health, consequences

*Нова тенденция или позабравено рядко психическо разстройство?*

В последно време в медийното пространство във водещи световни медии се появяват редица съобщения за хора сами или в съучастие с медицински лица, увреждащи части от своето тяло, без необходимост от медицинска гледна точка.

Такива публикации са например във Fox News „От транс-жендър към „трансаблизиран“: Сега хората „избират“ да се идентифицират като хора с увреждания“ [3] или CNN „Разбиране на рядкото състояние, което кара хората да искат да ампутират собствените си крайници“ [4] и други.

Трансинвалидност (трансаблизъм) всъщност е ново понятие назоваващо медицинското заболяване разстройство на идентичността на целостта на тялото, което се определя като нарушение във възприятията за собственото си тяло. Хората, страдащи от заболяването твърдят, „че конкретен крайник не им принадлежи и че се чувстват „прекалено завършени“ и искат чуждия крайник да бъде ампутиран“ [2, с. 36]. С. Мюлер описва и няколко случая на реално участие на лекаря хирург Робърт Смит в ампутацията на здрави крайници на свои пациенти. Практика, която е била спряна от комисията по етика на болницата [2]. От друга страна философите Т. Бейн и Н. Леви, считат „че много пациенти ще продължат напред с ампутации“ [1, с. 79] самостоятелно, което повишава повече рисковете за тяхното здраве или дори достигане до летален изход [1]. Те продължават тезата си с това, „че хирурзите трябва да се съобразят с исканията, поне от тези пациенти, които те (или компетентен орган) преценят, че са способни да вземат нещата в свои ръце“ [1, с. 79]. Авторите засягат и въпросите с автономията като се правят аналогии с възможностите на хората да отхвърлят животоспасяващи лечения или да правят пластични интервенции, често съобразени със обществените идеали [1]. С. Мюлер не подкрепя симптоматично лечение, а счита че „трябва да се разработи причинно-следствена терапия, за да се интегрира чуждият крайник в образа на тялото“ [2, с. 42].

#### *Предпоставки за развитие на новата общност*

Съществуват вече прецеденти за лекари извършващи ненужни ампутирания, като така те легализират този начин на лечение. Съществува и медиен интерес към проблема.

Съществуват прецеденти на подобни движения с при- ставката „транс-“, с видим успех да се наложат и развиват като специални и дори обществено значими.

Сред някои групи хора битува схващането за развиване на социално подпомагане и услуги за различни уязвими групи от обществото като привилегия, а не като компенсация и стимул за самостоятелно развитие на личността.

Замянат се реалните медицински понятия с други соци- ално приемливи и прикриващи същността и реалното съдържание на психичното разстройство.

Всички тези факти се явяват плодотворна почва за въз- никване на нова общност, течение или дори идеология на трансинвалидите. Това ще е и ново предизвикателство застра- шаващо металното здраве на хората, причиняващо им когни- тивен дисонанс при възприятията за норма и болест или дори въвличането на част от тях в тази нова идеология.

#### *Възможни последици*

*Психологически.* Трансинвалидността по подобие на трансгендърството може да създаде лъжливо усещане на разширени възможности за модерна, лесна и бърза самореали- зация на личността. Подобни тенденции могат да са и причина за насърчаване на деградацията на личността (хора в депре- сивни състояния, емоционално лабилни, например могат да провидят лесно решение в преминаването им в подкрепящото модерно общество на трансинвалидите).

Отказ от методите на психиатричното лечение и психоло- гическата помощ и легализирането на бързо, но деструктивно лечение с доживотни последици за пациентите.

Още една възможност за подхранване на идеята за боже- ствената личност. Възможността за личния избор като абсо- лютизъм.

Предпоставка за още едно размиване на границите между норма и болест.

*Политически.* Създаване на псевдоидеологична база за възникване и развитие на нови обществени движения и неправителствени организации със зависими членове за оказване на обществен натиск или политическо участие.

Създаване на групи за подкрепа и претендиране за овластяване на трансинвалидите.

*Социално-икономически.* Социално и финансово затрудняване на семейството, или тези които полагат грижи за трансинвалида.

Ощетяване на останалите пациенти и особено на хората с увреждания по обективни причини, чиито социално-здравни услуги ще си поделят с трансинвалидите.

Засилване на отношенията на отхвърляне и дори агресивност върху цялата група на хората с увреждания.

Откриване на бизнес ниша в медицинската и социалната сфери (поява на лобита за нов пазар на медицински интервенции и специализирани социални услуги за трансинавилиди).

Повишаване на разходите от една страна за подпомагане на тези хора със социални парични плащания, с медицински разходи за лечение и рехабилитация, с предоставянето на социални услуги, а от друга намаляване на икономическата активност и ефективност поради трайно намалената работоспособност на трансинвалидите.

С повдигането на темата от статията сред научното и обществено пространство за предизвикателствата и последиците от подобни тенденции се цели засилване на дискусиите за опасностите пред физическото и менталното здраве на хората и морално-етичните граници.

### **Литература**

1. Bayne T., Levy, N., Amputees by choice: body integrity identity disorder and the ethics of amputation // Journal of Applied Philosophy , 2005, Vol. 22, No. 1, pp. 75-86. URL: <https://www.jstor.org/stable/pdf/24355072.pdf> (дата обращения: 19.06.2023)

2. Müller, S. Body Integrity Identity Disorder (BIID)—Is the amputation of healthy limbs ethically justified? // The American Journal of Bioethics, 2009. 9:1, pp. 36-43. <https://doi.org/10.1080/15265160802588194> (дата обращения: 19.06.2023)

3. Fox News. 28.04.2023. From transgendered to 'transabled': Now people are 'choosing' to identify as handicapped. URL: <https://www.foxnews.com/lifestyle/transgendered-transabled-people-choosing-identify-handicapped> (дата обращения: 19.06.2023)

4. Prior, R. CNN. 07.05.2020. Understanding the rare condition that makes people want to amputate their own limbs. URL: <https://edition.cnn.com/2020/05/07/health/body-integrity-dysphoria-wellness/index.html> (дата обращения: 19.06.2023)

## МЕТОДИКА ПСИХОДИАГНОСТИКИ ОТНОШЕНИЙ В ПАРЕ В РАМКАХ АРТ-ТЕРАПИИ

*Д.Ю. Григорьева*

Частная практика (Минск, Беларусь)

*Л.Г. Хаев*

Служба помощи (Берлин, Германия)

**Аннотация.** Изложены методы и методики диагностики в арт-терапии и требования, предъявляемые к ним. Описан тест, предложенный в рамках арт-терапевтической работы для диагностики отношений в паре. Изложены результаты апробирования предложенной тестовой методики.

**Ключевые слова:** арт-терапия, психодиагностика, диагностика отношений в паре, кооперативность испытуемых, валидность теста

# METHOD OF PSYCHODIAGNOSTICS OF RELATIONSHIPS IN A COUPLE WITHIN THE FRAMEWORK OF ART THERAPY

*D. Y. Grigorieva*

*Private practice (Minsk, Belarus)*

*L. G. Khayet*

*Help Desk (Berlin, Germany)*

**Abstract.** The methods and techniques of diagnostics in art therapy and the requirements for them are outlined. The test proposed in the framework of art therapy work for diagnosing relationships in a couple is described. The results of testing the proposed test procedure are presented.

**Keywords:** art therapy, psychodiagnostics, diagnostics of relationships in a couple, cooperativity of subjects, test validity

Сегодня общество сталкивается со всеобъемлющим кризисом глобального масштаба, вызванным борьбой за установление нового мирового порядка. Современный человек вынужден конфронтировать с самыми разнообразными и неожиданными проблемами, жить в условиях постоянного стресса, вследствие чего многократно вырастает потребность в психологической помощи. Быстрое количественное «распухание» сферы психологической помощи, неизбежно сопряжённое с падением среднего уровня её оказания, очевидно, не успевает за ростом социальной потребности.

Как ответ на вызовы времени, в последние десятилетия огромную популярность приобрела арт-терапия. Психодиагностике в арт-терапии посвящено большое количество работ: исследованы как интерпретация признаков [2; 3], так и соответствующие конкретные методики [1]. При этом, кроме общепринятых критериев качества теста важна ещё и его приспособленность к процессу арт-терапии в целом. Поэтому, несмотря на изученность вопроса и наличие большого количества тестов, создание диагностических методик и тестов для арт-терапии продолжается [6].

Одним из популярных приложений арт-терапии является коррекция нарушенных межличностных отношений, в частности, супружеских или партнёрских. Коррекции подобных деформированных или дефицитарных отношений предшествует их диагностика с помощью методики Р. Жила [4, с. 418], диагностики межличностных отношений по Т. Лири [4, с. 408], диагностики эмпатических способностей по В. В. Бойко [4, с. 486] и т.п. Использование подобных методик в курсе арт-терапии часто приводит к смене «атмосферы игры» на «атмосферу экзамена» и резкому снижению кооперативности участников.

При разработке теста отношений для использования в курсе арт-терапии приняли такие принципы: малая трудоёмкость; проективный характер, отсутствие прямых вопросов; использование графических изображений в качестве стимульного материала; лёгкость интерпретации результатов; повышение надёжности путём дублирования вопросов; отсутствие необходимости что-либо писать или рисовать (только выбирать). Пару партнёров символически представляли в виде прямоугольников.

Наиболее важными для отношений в паре считали парные характеристики: дистанция в отношениях (дистанция); доминирование в отношениях (относительный размер и расположение фигур), а также индивидуальные характеристики: самооценка каждого из партнёров (размер и расположение); активность партнёров (положение фигур и стрелки); открытость партнёров (наличие и толщина границы); теплота партнёров (цвет фигур). Таким образом, необходимо определение 8 характеристик путём выбора одной из 4 фигур в 8 полях, всего 32 фигуры.

Имеется ряд подходов к установлению критериев качества психодиагностического теста: действенность, надёжность, дифференцированность; надёжность, валидность, объективность, экономичность, полезность; объективность, ва-



лидность, надежность, репрезентативность, научность. Основной, однако, является содержательная валидность – отражение результатами теста измеряемых характеристик. В последние годы развивается также метод прямого использования результатов арт-терапии с помощью систем искусственного интеллекта без необходимости интерпретации результатов [5].

С целью апробирования теста был реализован пилотный проект с использованием русской народной сказки «Маша и медведь». 45 участниц от 24 до 58 лет заполняли социально-демографическую анкету, выполняли тест, трансформировали текст сказки и отвечали на вопросы. Большинство оценили проделанную работу как лично интересно и полезно.

По результатам тестирования, самооценка участниц была существенно выше средней и выше оценки их партнёров; оценки активности были ниже средней. Свой статус участницы оценивали как средний, а партнёров – как существенно недостаточный. Степень близости участниц с партнёром – ниже средней. Самооценка степени открытости низкая, оценка степени открытости партнёра – как очень низкая. Парадоксально, что при этом интенсивность коммуникации была оценена существенно выше средней. Теплота и своя, и партнёра была оценена как низкая (и здесь возникает вопрос о том, кто и как задаёт участникам критерии оценки). Интересно сравнение самооценок с «объективными» оценками результатов деятельности по выполнению сказкотерапевтических заданий. Активность, стеничность участников была достаточно высокой: трансформированные участниками сказки включали от 78 до 496 слов, в среднем, 244 слова, что подтверждает высокий уровень активности и мотивации участников.

Установлены парные корреляционные связи:

– высокая самооценка и оценка партнёра тесно коррелированы (коэффициент парной линейной корреляции 0,70), что говорит о предпочитаемом образе партнёрства «я окей – ты

окей» из моделей трансактного анализа [7]. Здесь также возможно действие механизма проекции, когда образ Я («я хорошая») проецируется на партнёра («он хороший»);

– оценка партнёра как закрытого отрицательно коррелирует с общим числом слов в ответах, объективно указывающему на активность, стеничность, мотивированность (-0,68). Здесь возможно действие механизма проекции: активная участница рассматривает своего партнёра как открытого, что аналогично предыдущему пункту;

– женщины, указывающие на высокую активность партнёра, в своей сказке описывают Машу как доминирующую над медведем (0,54). К. Г. Юнг указывал, что валентности психических функций в сознании и бессознательном противоположны: «Как в терапии, так и в повседневной жизни наблюдается феномен комплементарных отношений друг к другу сознания и бессознательного»;

– аналогично, участницам, оценивающим степень близости с партнёром как высокую, нравится обман медведя Машей (0,57). Осознаваемая (или представляемая, воображаемая) близость с партнёром («мы») противостоит подсознательному дистанцированию («я это я, а ты – это ты»), предполагающему даже обман партнёра для достижения собственных целей.

В целом, полученные предварительные результаты демонстрируют содержательную валидность теста, подтверждённую наличием сильных взаимосвязей с показателями работы со сказкой, а также хорошее восприятие предложенного теста в контексте арт-терапии, что обеспечило высокую кооперативность участников даже в отсутствие внешних стимулов.

### Литература

1. Копытин А. И. Рисуночный тест Р. Сильвер для оценки когнитивной и эмоциональной сфер личности // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 5. С. 90–97.

2. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб.: Речь, 2006. 336 с.

3. Никитин В. Н. Проективная диагностика в арт-терапии: базовые принципы анализа и интерпретации // Искусство в психологии. 2019. № 1. С. 9-17.

4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах, 1998. 672 с.

5. Степанчук Н. Н. Искусственный интеллект и мультимодальный подход к интервьюированию соискателей в задачах профессионального отбора // Новые информационные технологии и системы: сб. материалов XIX Межд. научно-технической конференции (Пенза, 17–18.11.2022). Пенза: ПГУ, 2022. С. 202–207.

6. Яковлев Д. А. Апробация проективного теста «Рисунки животных» // Журнал практической психологии и психоанализа. 2000, № 3.

7. Harris T. A. Ich bin O.K. Du bist O.K. Hamburg: Rowohlt, 1969. 288 S.

## **ВОЗМОЖНОСТИ КУКЛОТЕРАПИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ-ПЕДАГОГОВ**

***О.И. Дервянко***

*Институт психологии БГПУ, Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Приведены результаты эмпирического исследования стрессогенных факторов в управленческой деятельности руководителя-педагога. Рассмотрен опыт применения куклотерапии в работе с психосоматическим симптомом.

**Ключевые слова:** руководитель-педагог, стрессогенные факторы, профессиональное здоровье, куклотерапия

# THE POSSIBILITIES OF CYCLOTHERAPY IN MAINTAINING THE PROFESSIONAL HEALTH OF EDUCATIONAL LEADERS

*O.I. Derevyanko*

*BSPU Institute of Psychology, Minsk, Belarus*

**Abstract.** The results of an empirical study of stressogenic factors in the management activities of the head teacher are presented. The experience of using cuplotherapy in working with a psychosomatic symptom is considered.

**Keywords:** head-teacher, stressogenic factors, occupational health, cuclotherapy

Профессиональное здоровье сотрудника организации является значимым ресурсом не только для личности, но и для организации в целом. Особую значимость в данном контексте приобретает сфера образования, интерес к которой вызван высокой социальной значимостью в обществе.

Психологический анализ педагогического труда позволяет раскрыть его содержательные характеристики, которые требуют от личности руководителя-педагога высокого уровня развития профессиональных компетенций и оптимальной реализации личностного потенциала при соблюдении высоких морально-нравственных и этических норм. Обозначенные условия свидетельствуют о широком ролевом диапазоне руководителя-педагога, который создает ситуацию высокой эмоциональной напряженности, что объясняется наличием большого числа стрессогенных факторов [2; 3].

Проведенное нами эмпирическое исследование позволило выявить своеобразные проявления стрессогенных факторов в образовательной профессиональной среде.

С помощью «Экспресс-методики определения стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) нами установлено, что доминирующими стрессогенными факторами образовательной профессиональ-

ной среды являются: «стресс рабочих перегрузок», «конфликтность коммуникаций», «стресс «вертикальных» коммуникаций». Выявленные стрессогенные факторы свидетельствуют о наличии психологических перегрузок, о высокой стрессогенности организационных коммуникаций, о стрессогенности в корпоративных отношениях, которые могут быть вызваны проблемами отношений между субъектами и объектами управления. В меньшей степени причиной рабочих стрессов является низкая профессиональная компетентность [2]. Следствием выраженности стрессогенных факторов, являются проблемы асинхронного развития в структуре личности профессиональной и управленческой ролей, а также проблемы, связанные с профессиональным здоровьем.

Согласно мнению В.А. Пономаренко, профессиональное здоровье определяется как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности [5]. В качестве основных симптомов нарушения профессионального здоровья принято рассматривать: негативный субъективный статус, который проявляется ухудшением самочувствия; наличие болевого синдрома; снижение или полная утрата трудоспособности; уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов; проявления психологического насилия в образовательной среде (самоутверждение за счет других) [5]. Становится очевидным, что одним из первых симптомов нарушения профессионального здоровья является – психосоматический.

Таким образом, психологическим службам учреждений образования необходимо разработать и внедрить в практику технологии и методы, направленные на здоровьесберегающую деятельность личности руководителя-педагога. Важно отметить, что особое внимание должно быть уделено не столько психологическому сопровождению в управленческой

деятельности, а именно психологическому содействию в реализации управленческой деятельности. В данном контексте необходимо рассматривать индивидуальность как источник внутренней активности, способствующий саморазвитию и совершенствованию человека в психодиагностическом взаимодействии [3].

С нашей точки зрения будет целесообразным применение здоровьесберегающего подхода посредством арт-терапевтических технологий, и в частности куклотерапии.

Куклотерапия – вид психотерапевтической практики, способ самовыражения, психокоррекции при помощи создания куклы и проигрывания сюжетов с ней. Основными задачами куклотерапии являются: работа с эмоциональными состояниями, актуализация внутренних ресурсов, расширение диапазона личностных ролей, повышение самооценки и уверенности в себе, работа с образом «Я».

Нами был проведен семинар у работников образовательной сферы для отработки навыков с психосоматическим симптомом посредством куклотерапии. Реализуемые задачи: исследование причины психосоматического симптома; осознание факторов и условий, послуживших источником психосоматического симптома; опредмечивание психосоматического симптома; создание ресурсного арт-объекта – народная кукла «Травница».

Процесс куклотерапии был реализован в несколько этапов, с интеграцией в терапевтический процесс техник с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) и элементов сказкотерапии.

Первый этап. Для опредмечивания психосоматического симптома нами были использованы МАК «Психосоматика» (Л. Левина). С помощью техники «Мой недуг похож на...» исследовалось с чем ассоциируется симптом и как он проявляется на уровне образа и телесных ощущений. Так же исследовались причины возникновения психосоматического симптома.

Второй этап. На этом этапе мы работали в рамках нарративного подхода, используя элементы сказкотерапии. В частности, была реализована практика «Сказка-Победа» [4]. Основная цель, это исследовать и осознать особенности воздействия психосоматического симптома на личность человека и его сферы жизни. В процессе создания сказки акцентировалось внимание клиента на этапы возникновения, развития психосоматического симптома, а также возможные вторичные выгоды наличия недуга. Особое место в сказке было уделено «помощнику», объекту (арт-объекту), который бы позволил личности минимизировать выраженность симптоматики.

Третий этап. Создание народной обрядовой куклы «Травница». Особенностью этой куклы является то, что в зависимости от проявленного (опредмеченного) симптома, она наполнялась одной или несколькими лечебными травами. Из этого можно сделать вывод, кукла – это отражение архаических истоков жизни предков, индивидуальности ее автора, его личностных особенностей и переживаний [1]. Данный факт является мощным ресурсом в нарушении стабильности эмоционального состояния, вызванного психосоматическим симптомом. Также в процессе создания объекта отслеживались затруднения, вызванные невозможностью, а часто и неспособностью, создания отдельных элементов куклы. Например, невозможность сформировать голову куклы, асимметрия рук, чрезмерное натяжение нити, приводящее к ее разрыву и т.д. Терапевтом ставились вопросы – Что это для вас значит? В чем вы видите причину?

Итогом работы было проигрывания ситуации взаимодействия с куклой при интенсификации психосоматического симптома.

Для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения, в начале и конце семинара, использовался опросник «САН». Полученные результаты свидетельствовали об улучшении общего функционального состояния. Однако, для получения данных об отсроченных результатах проведенной

терапии, необходимо проведение отдельного эмпирического исследования с применением статистического анализа.

### Литература

1. Буренкова Е.В. Изготовление этнографической куклы «На счастье» как средство исследования психологического благополучия человека // Психотерапия. 2012. № 13. С. 85-99.

2. Деревянко О. И. Ролевой конфликт руководителя-педагога // Вест. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Психалогія. Філалогія. 2015. № 3. С. 63–67.

3. Деревянко О.И. Финькевич Л.В. Предпосылки возникновения и условия преодоления ролевого конфликта руководителя в медицинской профессиональной среде // Вест. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Психалогія. Філалогія. 2018. № 3. С. 60-67.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии. СПб. : Речь, 2018. 112 с.

5. Печеркина, А. А. Управление профессиональным здоровьем персонала образовательного учреждения // УПИРР. 2014. № 3. С. 26–29.

## ФАББИНГ: НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?

*Р.В. Ершова, Е.Ю. Фескина*

*Государственный Социально-Гуманитарный Университет,  
Коломна, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается феномен «фаббинга» (phubbing) – проявление пренебрежения к партнеру посредством отвлечения на смартфон в время общения. Проведен теоретический анализ литературы на данную тему с целью систематизации научных представлений о природе фаббинга. Представлены две точки зрения ученых на данный феномен: фаббинг как патология и фаббинг как новая форма общения.

**Ключевые слова:** фаббинг, смартфон, цифровая среда, зависимое поведение, коммуникация



## PHUBBING: NORM OR PATHOLOGY?

*R.V. Ershova, E.U. Feskina*

*State Social and Humanitarian University,  
Kolomna, Moscow Region, Russia*

**Abstract.** The article discusses the phubbing phenomenon – the manifestation of neglect of a partner through distraction to a smartphone during communication. A theoretical analysis of the literature on this topic was carried out in order to systematize scientific ideas about the nature of phubbing. Two points of view of scientists on this phenomenon are presented: phubbing as a pathology and phubbing as a new form of communication.

**Keywords:** phubbing, smartfone, digital lifestyle, addictive behavior, communication

Канадский ученый Маршалл Маклюэн еще в 1964 году говорил о том, что технологии со временем становятся продолжением человека. Число пользователей смартфонов растет с каждым днем. Если в 1994 году смартфонами пользовались 30 тысяч человек, то в 2012 году эта цифра увеличилась и достигла 1 миллиарда, а в начале 2023 года – 5,44 миллиарда человек являлись пользователями смартфон, что составляет 68 % от общей численности населения мира. Согласно отчету креативного агентства «We Are Social» и сервиса для SMM «Hootsuite», в 2022 году средний пользователь проводит в сети интернет около 7 часов в день, из которых 2 часа 27 минут уходит на социальные сети. Глубокая погруженность современного человека в цифровой мир приводит к формированию целого ряда негативных поведенческих феноменов. И если о проблемах интернет зависимости исследователи пишут с начала 2000 годов, то феномен фаббинга появился в фокусе научных интересов сравнительно недавно.

Впервые термин «phubbing» (от phone – «телефон» и snubbing – «пренебрежение») был использован в 2012 году, под ним подразумевалось пренебрежительное отношение к

собеседнику, проявляющееся в том, что коммуникант предпочитает просматривать свой смартфон, а не общаться с тем, кто находится рядом с ним.

Актуальность исследования феномена фаббинг подтверждается с одной стороны, растущим числом публикаций по теме: по данным Google Scholar за период с 2019 по 2023 год было опубликовано более 5,5 тысяч тематических научных статей. С другой стороны – несогласованностью взглядов исследователей на этот феномен.

Цель данной работы заключалась в систематизации научных представлений о природе фаббинга.

Для систематизации научных представлений о фаббинге, использовался метод теоретического анализа литературы. Отбор релевантных публикаций осуществлялся на электронных сетевых ресурсах Google Scholar, Willey, ResearchGate, Киберленинка по ключевым словам: phubbing, фаббинг. Были проанализированы обзорные статьи за 2019-2023 годы. Из 917 публикаций были отобраны работы на русском и английском языках, имеющие упоминание о фаббинге в своих заголовках, всего 100 статей.

Анализ научной публикаций показал, что фаббинг изучается в контексте социальной коммуникации: партнерской (J.A. Roberts, M.E. David, E. Cizmeci, X. Wang), профессиональной (J.A. Roberts), дружеской (C. Yang, K. Christofferson), семейной (Т.Л. Крюкова, О. А. Екимчк, J. Gonzalez-Rivera), а также коммуникации в образовании (Karadağ E., Tosuntas Ş.B.N.G. Ugur, T. Koc).

В настоящее время в научной литературе представлено две полярных точки зрения на природу фаббинга. Согласно первой – фаббинг следует рассматривать как негативный феномен межличностной коммуникации, снижающий ее качество и блокирующий базовые социальные потребности человека: к примеру, E. Karadag, B. Tosuntas, K. M. Douglas считают, что фаббинг возникает как следствие сочетания различ-

ных видов аддиктивного поведения: цифровой аддикции, интернет-зависимости и игровой зависимости. По данным Karadağ E., Tosuntaş Ş.B., Erzen E., et al. наибольшее влияние на развитие фаббинг-поведения у студентов оказывает пристрастие к использованию мобильных телефонов, социальных сетей и мессенджеров. Среди студентов вузов исследование, которое показало, что. В пользу патологической природы фаббинга свидетельствуют многочисленные исследования, доказывающие, что он приводит к появлению чувства ревности (Krasnova, Abramova, Notter & Baumann, 2016), нарушению близости с партнером (Halpern & Katz, 2017), низкой удовлетворенности отношениями (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018), симптомам депрессии (McDaniel & Coyne, 2016).

Трансформация повседневных норм социального поведения и общения – основа второго подхода к объяснению природы фаббинга (Т. Nakamura, 2017; В.А. Чвякин, Н.Ю. Григорьев, 2020; А.К. Przybylsky, & N. Weinstein, 2012; Yang, Z., Asbury, K. and Griffiths, M. D., 2019; S. W. Campbell & R. Ling, 2009). Представители данного подхода убеждены, что в современном информационного общества люди вынуждены находиться в постоянной вовлеченности в циркулирующие коммуникативные потоки (рабочие беседы в мессенджерах, например). Многозадачность может являться одной из причин фаббинга (A. E Miller-Ott & L. Kelly, 2017), соответственно, фаббинг нужно рассматривать как новую коммуникативную норму. Данный вывод подтверждается в частности в исследовании Li Lei & Xinyi Wei, авторы исследования делают вывод о том что «родившиеся с телефонам в руках», современные дети наблюдают привязанных к гаджетам родителей и окружающих их людей. Копируя это поведение, ребенок приобщается к распространившемуся социальному паттерну, воспринимает его как норму, а не как отклонение.

С нашей точки зрения, однозначно ответить на поставленный в данной статье вопрос о природе фаббинга, сложно,

так как нет достаточного количества исследований на данную тему, а имеющиеся работы не всегда имеют однозначные доказательства в пользу декларируемой точки зрения. Авторы изученных нами работ не рассматривают фаббинг как ситуативное поведение, связанное со сложившимися в данный конкретный момент обстоятельствами. В этой связи возникает вопрос о возможности перехода ситуативного фаббинга в аддиктивный. Кроме того, о нормативности/ненормативности поведения можно судить не столько исходя из его негативных последствий, сколько из его распространенности в генеральной совокупности, ведь если этот феномен диагностируется у большинства членов генеральной совокупности, то говорить о его ненормативности вряд ли можно, а таких исследований в настоящее время также недостаточно.

Для ответа на эти вопросы необходимо дальнейшее изучение феномена фаббинга и разработка методик по возможной минимизации его негативных последствий.

### Литература

1. Григорьев Н. Ю., Чвякин В. А. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии // Гуманитарий Юга России. 2021. 2 (48). С. 27–37. <https://doi.org/10.18522/2227-8656.2021.2.2>

2. Рагозинская, В. Г. Проблема фаббинга в психологии: обзор научной литературы / В. Г. Рагозинская // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2021. № 2. С. 67-95. EDN XZQDNX.

3. Al-Saggaf, Y, O'Donnell, SB. Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. Hum Behav & Emerg Tech. 2019; 1: 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>

4. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone//Computers in Human Behavior. 2016. Т. 63. С. 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

5. Karadağ, Engin & Tosuntaş, Şule & Erzen, Evren & Duru, Pınar & Bostan, Nalan & Mızrak Şahin, Berrak & Çulha, İlkey & Babadag

Savas, Burcu. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model // Journal of Behavioral Addiction. 2015. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

6. Liu, Ke & Wang, Jing & Wei, Xinyi & Lei, Li. (2022). Parental Modeling and Normative Influence in Shaping Teenagers' Phubbing: An Exploratory Study. Youth & Society. 55. <https://doi.org/10.1177/0044118X221093657>

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

*А. Зовко, В. Силян*

*Университет Ријеки, Ријека, Хорватия*

*Л. Клапан*

*Основная школа «Печине» в Ријеке, Средня медицинская  
школа в Ријеке, Ријека, Хорватия*

**Аннотация.** В статье представлен обзор предыдущих исследований о связи между психическим здоровьем и физической активностью. Результаты исследований являются ценным источником информации, которую можно использовать для оптимизации нашего психического и физического здоровья.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, физическая активность, спорт, депрессия, профилактика, стресс

## MENTALNO ZDRAVLJE I TJELESNA AKTIVNOST

*А. Зовко*

*Filozofski fakultet, Odsjek za pedagogiju, Rijeka, Hrvatska*

*В. Силян*

*Rijeka, Hrvatska*

*Л. Клапан*

*OŠ Pećine, Medicinska škola, Rijeka, Hrvatska*

**Анотација.** U ovom će se radu dati pregled dosadašnjih istraživanja o povezanosti mentalnog zdravlja i tjelesnoj aktivnosti. Rezultati istraživanja vrijedan su izvor informacija koje nam mogu koristiti u optimiziranju našeg mentalnog i fizičkog zdravlja.

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, fizička aktivnost, sport, depresija, prevencija, stres

Današnji moderan način života dinamičniji je nego ikada prije. Pojedinci se svakodnevno suočavaju s brzim tempom života, raznim izazovima i stresorima koji znatno utječu na mentalno zdravlje. Mentalno je zdravlje bitna komponenta cjelokupnog blagostanja pojedinca i potrebno ga je u svakom aspektu očuvati i osnažiti. Stres, koji je danas uvelike prisutan u svim dobnim skupinama, prirodna je reakcija tijela na situacije koje percipiramo kao prijetnju ili izazov. Kratkotrajni stres može biti koristan jer nas potiče na djelovanje i pomaže nam suočiti se s izazovima. Međutim, kada je izloženost stresu dugotrajna i intenzivna, on može negativno utjecati na naše mentalno zdravlje. Suvremeni stres može izazvati različite probleme s mentalnim zdravljem, uključujući anksioznost, depresiju, poremećaje spavanja i iscrpljenost. Osjećamo se preplavljeno, napeto i smeteno u pokušaju postizanja unutarnje homeostaze. Jedna od aktivnosti koja smanjuje stres i osjećaj napetosti, a ubrzava metabolizam i oslobađa endorfine tzv. „hormone sreće“ te općenito pospješuje fizičko i psihičko zdravlje jest fizička aktivnosti. Kroz fizičku aktivnost, timski rad, postizanje ciljeva i socijalnu interakciju, sport pruža snažan alat za jačanje mentalne snage i emocionalne dobrobiti. U nastavku ovog rada, dat će se pregled dosadašnjih istraživanja o tome kako sport i fizička aktivnost utječu na mentalno zdravlje, pružajući uvid u njegovu važnost i korisnost za sve nas.

Rješavanje krize mentalnog zdravlja te identifikacija zaštitnih čimbenika mentalnog zdravlja ključno je za sprečavanje rastućih brojki psihosomatskih stanja pojedinca u 21. stoljeću (Bungić, Barić, 2009). WHO upozorava kako mentalne bolesti, tj. depresija (od koje danas boluje otprilike 280 milijuna ljudi u svijetu) polako preuzima prvo mjesto najvećeg zdravstvenog problema. Do sada su se na prvom mjestu nalazila oboljenja od malignih bolesti. Iako se depresija i ostale mentalne bolesti liječe tek kada se uspostavi

dijagnoza, svrha ovog rada je poticati prevenciju oboljenja. Jedna od strategija prevencije mentalnih oboljenja je promicanje fizičke aktivnosti i sporta u svim dobnim skupinama. Prema definiciji WHO-a (2001) „Mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da se nose sa životnim stresovima, ostvare svoje sposobnosti, dobro uče i dobro rade te doprinose svojoj zajednici. To je sastavni dio zdravlja i dobrobiti koji podupire naše individualne i kolektivne sposobnosti da donosimo odluke, gradimo odnose i oblikujemo svijet u kojem živimo. Mentalno zdravlje je osnovno ljudsko pravo. A to je ključno za osobni, društveni i socio-ekonomski razvoj“. S druge strane, WHO (2001) definira tjelesnu aktivnost kao bilo koji tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići koji zahtijeva utrošak energije. Longitudinalna znanstvena istraživanja pokazala su kako fizička aktivnost i bavljenje sportom pospješuje zdravlje ljudi, smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, malignih oboljenja, pretilosti, i dijabetesa. Također, nekoliko je studija pokazalo kako fizička aktivnost može reducirati simptome kliničke depresije (Mutrie, 2000; Lawlor & Hopker, 2001; Ostojić i sur. 2009). Efikasnost fizičke aktivnosti u redukciji mentalnih oboljenja bliska je efektima tradicionalnog tretmana – psihoterapije (Ostojić i sur. 2009). Isto tako, studije su ukazale na to da bavljenje fizičkom aktivnošću u kontinuitetu od nekoliko godina može umanjiti rizik od nastanka depresije za 22% (Dunn i sur., 2001, prema Grošić i Filipčić, 2019). Fizička aktivnost također poboljšava psihičko zdravlje onih koji ne pate od ozbiljnijih mentalnih bolesti (Ostojić i sur. 2009). Rezultati jednog finskog istraživanja kardiovaskularnih čimbenika rizika (Hassmén, Koivula i Uutela, 2000) pokazali su dosljednu povezanost između poboljšanog psihološkog blagostanja, mjenog korištenjem raznih psiholoških inventara, i redovite tjelesne vježbe. U spomenutom je istraživanju sudjelovalo 3403 sudionika (1856 žena i 1547 muškaraca) u dobi između 25 i 64 godina. Korištena je kvantitativna metoda istraživanja (upitnik), odnosno osim što su ispitanici odgovarali na pitanja koja se tiču njihovih navika vježbanja i percipiranog

zdravlja i kondicije, sudionici su također ispunjavali Beckov popis depresije, Skalu stanja i osobina ljutnje, Skalu ciničnog nepovjerenja i Inventar osjećaja koherencije. Rezultati su pokazali da pojedinci koji su vježbali najmanje dva do tri puta tjedno iskusili su znatno manje depresije, ljutnje, ciničnog nepovjerenja i stresa od onih koji su vježbali rjeđe ili uopće nisu vježbali. Nadalje, oni koji redovito vježbaju smatraju da su svoje zdravlje i kondicija bolji od onih koji vježbaju rjeđe. Konačno, oni koji su vježbali najmanje dva puta tjedno prijavili su višu razinu osjećaja koherentnosti i jači osjećaj društvene integracije od svojih kolega koji rjeđe vježbaju. Štoviše, autori Grošić i Filipčić (2019) govore o tome kako u dobrom raspoloženju sudjeluje veći broj neurotransmitora, među kojima je i serotonin. Na njegovu razinu, osim u okviru tjelesnih regulatornih mehanizama, može utjecati i niz drugih (vanjskih) čimbenika poput Sunčeve svjetlosti, prehrane i vježbanja. Isto tako, autori Grošić i Filipčić (2019) ističu kako postoje dva mehanizma putem kojih vježbanje utječe na porast serotonina. Prvo, fizička aktivnost povećava brzinu i povisuje frekvenciju izlučivanja serotonina u mozgu što podiže i njegovu proizvodnju. Drugo, redovito vježbanje povisuje razinu triptofana u mozgu (aminokiselina koja služi za proizvodnju serotonina). Iako točan biokemijski mehanizam nije posve razjašnjen, zna se da tjelovježba poboljšava raspoloženje povišenjem razine serotonina u mozgu. Aerobna tjelovježba, uključujući hodanje, trčanje, biciklizam i plivanje, najučinkovitija je pri povećanju sinteze serotonina u mozgu. Optimalna količina vježbe potrebne da bi se poboljšala sinteza serotonina u mozgu jest 3 sata na tjedan ili 30 minuta većinu dana u tjednu. Drevna izreka „*Mens sana in corpore sano*“ najbolje govori o tome kako su tjelesne i duhovne dobrobiti gotovo neodvojive te kako se međusobno uvijek isprepliću. Osobe kojima su identificirani depresivni simptomi, lučenje serotonina i dopamina je smanjeno, stoga je tjelovježba prirodan način na koji se može potaknuti njihovo lučenje. Također, tjelesna aktivnost i sport stvaraju okruženje koje omogućava stvaranje socijalnih interakcija i razvoj društvene kohezije zbog čega se osobe koje



boluju od depresije mogu lakše integrirati u društvo što stvara pozitivne osjećaje koji su upravo suprotni simptomima depresije (Marić, Lovrić i Franjić, 2020). Tjelesna aktivnost, osim serotonina, luči i endorfina koji su odgovorni za „stanje sreće“. Naime, oni se često spominju u osjećaju euforije poznatom kao *Runner's High* – opuštenom psihološkom stanju katkad doživljenom tijekom napornog vježbanja, npr., trčanja ili nakon njega. Količina endorfina u krvi povećava se i do pet puta tijekom duljeg perioda (više od 30 minuta) aerobnog vježbanja, od umjerenog do intenzivnog vježbanja i za vrijeme intervalnog treninga (Grošić i Filipčić, 2019). Nadalje, jedno je istraživanje pokazalo kako fizičku aktivnost možemo razmatrati u kontekstu unutarnje i vanjske aktivnosti. Nalazi iz sustavnog pregleda sugeriraju da su aktivnosti na otvorenom povezane s pozitivnijim učincima na mentalno blagostanje prema samoprocjeni od aktivnosti u zatvorenom prostoru (Siefken, Junge i Laemmle, 2019). Ipak, aktivnosti na otvorenom podložne su sezonskim promjenama te često nepogodnim ekstremnim vremenskim uvjetima koji se percipiraju kao prepreka u redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Stoga, unutarnje fizičke aktivnosti poput teretane/dvorane omogućavaju vježbanje tijekom hladnih i/ili vrućih mjeseci što može poticati redovite odlaske na treninge tijekom cijele godine i na taj način poboljšati mentalno blagostanje (Siefken, Junge i Laemmle, 2019). Isto tako, različite vrste sportova imaju različiti utjecaj na mentalno zdravlje. Tako su rezultati nekoliko istraživanja pokazala kako je timski sport, za razliku od individualnog sporta, posebno povezan s poboljšanim psihosocijalnim zdravstvenim ishodima zahvaljujući društvenom aspektu sudjelovanja (Siefken, Junge i Laemmle, 2019). Na temelju konceptualnog modela za učinke tjelesne aktivnosti na ishode mentalnog zdravlja, pojedinci koji se bave individualnim sportovima mogu podjednako imati koristi za mentalno zdravlje, ovisno o individualnim preferencijama i karakternim osobinama. Ipak, kod profesionalnih sportaša, viši prosječni rezultati depresije pronađeni su kod pojedinačnih nego kod sportaša timskih sportova

(Siefken, Junge i Laemmle, 2019) dok jedno istraživanje nije pronašlo razliku u razinama depresije između pojedinačnih i timskih sportaša (Barmi, 2011). Društvena podrška i odnosi u timskim sportovima mogu zaštititi sportaša od razvoja simptoma depresije.

Zaključno, brojna su istraživanja pokazala kako sport ima raznovrsne pozitivne učinke na tjelesno i mentalno zdravlje ljudi. Fizička aktivnost može prevenirati mentalna oboljenja, ali ipak treba biti na oprezu kada se radi o ozbiljnijim dijagnozama. Sport se ne smatra univerzalnim rješenjem za sve mentalne probleme. Ozbiljni se poremećaji trebaju liječiti pod nadzorom stručnjaka. Međutim, redovita tjelesna aktivnost i sudjelovanje u sportu mogu biti koristan alat za održavanje i poboljšanje mentalnog blagostanja.

### Literatura

Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Zbornik radova, Kineziološki fakultet Zagreb*, 24(2), 65-75.

Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197-203.

Hassmén, P., Koivula, N. i Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.

Marić, I., Lovrić, F. i Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.

Ostojić, S. M., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, M. D., Međedović, B. i Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *TIMS Acta* 3, 1-13.

Siefken, K., Junge, A. i Laemmle, L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human movement*, 20(1), 62-74.

World Health Organization. (2001). *The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.

# СОМАТИЗАЦИЯ, НЕДОВЕРИЕ МЕДИЦИНЕ И ОБРАЩЕНИЕ К РЕСУРСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ОПЫТ ПАНДЕМИИ COVID-19

*А.А. Золотарева*

*Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики», Москва, Россия*

**Аннотация.** Целью исследования стало изучение соматизации, недоверия медицине и обращения к ресурсам здравоохранения в период пандемии COVID-19. В исследовании приняли участие 687 респондентов, опрошенных в декабре 2021 года и августе 2022 года. Результаты показали, что респонденты с соматизацией чаще испытывали недоверие медицине и обращались за медицинской и психологической помощью. В заключение делается вывод о необходимости разработки психологических программ для профилактики соматизации.

**Ключевые слова:** соматизация, недоверие медицине, обращение к ресурсам здравоохранения, пандемия COVID-19

## SOMATIZATION, DISTRUST IN MEDICINE, AND HEALTH CARE UTILIZATION: EXPERIENCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

*A.A. Zolotareva*

*HSE University, Moscow, Russia*

**Abstract.** This study was aimed to examine somatization, distrust in medicine, and health care utilization during the COVID-19 pandemic. Six hundred and eighty-seven respondents were interviewed in December 2021 and August 2022. Results showed that respondents with somatization more often reported distrust in medicine and health care utilization. In conclusion, it is necessary to develop psychological programs for the prevention of somatization.

**Keywords:** somatization, distrust in medicine, health care utilization, COVID-19 pandemic

Пандемия COVID-19 оказала негативное влияние на здоровье населения и создала серьезную нагрузку на организации

здравоохранения. На первом году пандемии 31 % людей жаловались на соматические симптомы, т.е. соматизация наблюдалась чаще, чем симптомы тревожной фобии (3 %), обсессивно-компульсивные симптомы (6 %), мысли о самоубийстве (16 %), расстройства адаптации (23 %) и симптомы панического расстройства (26 %) [6]. При высокой частоте соматических и психологических симптомов 27 % людей сообщали о недоверии медицине, 16 % отмечали низкую терапевтическую приверженность [5]. В первые месяцы пандемии жители разных стран также реже обращались за медицинской помощью, не связанной с пандемией, но в 90–170 раз чаще пользовались услугами телемедицины [3]. Соматические симптомы предсказывали ухудшение физического самочувствия в течение почти двухлетних наблюдений населения Германии [1].

**Целью исследования** является изучение соматизации, недоверия медицине и обращения к ресурсам здравоохранения у россиян в период пандемии COVID-19.

**Метод.** В исследовании приняли участие 687 респондентов (110 мужчин, 577 женщин) в возрасте от 18 до 83 лет ( $M = 35,69$ ;  $SD = 13,09$ ), опрошенных в декабре 2021 года и августе 2022 года в рамках ряда исследований соматизации в России. Все респонденты заполнили шкалу соматических симптомов (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8) [2], индекс недоверия медицине (Medical Mistrust Index-7, MMI-7) [4] и анкету, состоящую из вопросов об обращении в течение прошедшего года к ресурсам здравоохранения.

**Результаты.** Респонденты с соматизацией чаще испытывали недоверие медицине ( $M = 18,59$ ,  $SD = 3,44$  против  $M = 17,32$ ,  $3,56$ ;  $t = 4,742$ ,  $p < 0,001$ ,  $d = 0,362$ ), посещали психолога ( $\chi^2(1) = 9,810$ ,  $p = 0,002$ ), вызывали скорую помощь ( $\chi^2(1) = 9,812$ ,  $p = 0,002$ ), проходили медицинские обследования ( $\chi^2(1) = 9,488$ ,  $p = 0,002$ ), сдавали медицинские анализы ( $\chi^2(1) = 10,146$ ,  $p = 0,001$ ), посещали терапевта ( $\chi^2(1) = 19,825$ ,  $p < 0,001$ ) и врачей узкой специализации ( $\chi^2(1) = 18,372$ ,

$p < 0,001$ ), но не чаще, чем респонденты без соматизации, вызывали врача на дом ( $\chi^2(1) = 2,151, p = 0,142$ ) и проходили реабилитацию ( $\chi^2(1) = 3,011, p = 0,083$ ).



**Рис. 1. Обращение к ресурсам здравоохранения у респондентов с и без соматизации (по данным опроса в декабре 2022 года)**

\* – статистически значимые различия

Респонденты с соматизацией во время первого замера с течением времени продолжали испытывать более сильное недоверие к медицине по сравнению с респондентами без соматизации ( $M = 18,44, SD = 3,55$  против  $M = 17,56, SD = 3,52; t = 3,242, p = 0,001, d = 0,248$ ). Эффекты в отношении обращения к ресурсам здравоохранения с течением времени ослабевали: во время повторного наблюдения респонденты с одинаковой частотой посещали терапевта ( $\chi^2(1) = 0,001, p = 0,998$ ), вызывали врача на дом ( $\chi^2(1) = 0,240, p = 0,625$ ), посещали врачей узкой специализации ( $\chi^2(1) = 0,206, p = 0,650$ ), сдавали медицинские анализы ( $\chi^2(1) = 1,047, p = 0,306$ ), проходили

медицинские обследования ( $\chi^2(1) = 0,025$ ,  $p = 0,874$ ), вызывали скорую помощь ( $\chi^2(1) = 2,370$ ,  $p = 0,124$ ), проходили реабилитацию ( $\chi^2(1) = 0,001$ ,  $p = 0,999$ ) и посещали психолога ( $\chi^2(1) = 0,447$ ,  $p = 0,504$ ).

**Обсуждение.** Ключевым результатом исследования является обнаружение взаимосвязей между соматизацией, недоверием медицине и обращением к ресурсам здравоохранения. Соматические симптомы оказались взаимосвязанными с недоверием медицине при исходном и повторном наблюдениях, эти взаимосвязи ранее не были изученными, но кажутся логичными из-за того, что люди, уставшие от частых и настойчивых попыток избавиться от соматизации, в конце концов разочаровываются в медицине и утрачивают к ней доверие. Взаимосвязи между соматизацией и обращением к ресурсам здравоохранения могут быть объяснены тем, что люди с соматическими симптомами убеждены в медицинской природе своего физического неблагополучия, поэтому часто настаивают на медицинском лечении, госпитализациях и даже хирургических вмешательствах [7].

**Заключение.** Обнаруженные закономерности могут стать основой для разработки психологических программ, направленных на профилактику соматизации как фактора риска развития недоверия медицине и роста числа обращений к ресурсам здравоохранения.

### Литература

1. Engelmann P., Löwe B., Brehm T.T., Weigel A., Ullrich F., Addo M.M., Schulze zur Wiesch J., Lohse A.W., Toussaint A. Risk factors for worsening of somatic symptom burden in a prospective cohort during the COVID-19 pandemic // *Frontiers in Psychology*. 2022. V. 13. ID 1022203. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022203>

2. Gierk B., Kohlmann S., Kroenke K., Spangenberg L., Zenger M., Brähler E., Löwe B. The somatic symptom scale-8 (SSS-8): A brief measure of somatic symptom burden // *JAMA Internal Medicine*. 2014. V. 174(3). P. 399–407. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.12179>

3. Kim Y., Gordon A., Rowerdink K., Scott L.H., Chi W. The impact of the COVID-19 pandemic on health care utilization among insured individuals with common chronic conditions // *Medical Care*. 2022. V. 60(9). P. 673–679. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000001747>

4. LaVeist T.A., Isaac L.A., Williams K.P. Mistrust of health care organization is associated with underutilization of health services // *Health Services Research*. 2009. V. 44(6). P. 2093–2105–<https://doi.org/10.1111/j.1475-6773.2009.01017.x>

5. Makowska M., Boguszewski R., Podkowińska M. Trust in medicine as a factor conditioning behaviors recommended by healthcare experts during the COVID-19 pandemic in Poland // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. V. 19(1). P. 605. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010605>

6. Nochaiwong S., Ruengorn C., Thavorn K., Hutton B., Awiphan R., Phosuya C., Ruanta Y., Wongpakaran N., Wongpakaran T. Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: A systematic review and meta-analysis // *Scientific Reports*. 2021. V. 11. ID 10173. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>

7. Poloni N., Ielmini M., Caselli I., Ceccon F., Bianchi L., Isella C., Callegari C. Medically unexplained physical symptoms in hospitalized patients: A 9-year retrospective observational study // *Frontiers in Psychiatry*. 2018. V. 9. P. 626. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00626>

# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ СТУДЕНТАМИ С МОДИФИКАЦИЯМИ ТЕЛА

*П.А. Кузина, Е.И. Цюхай*

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассмотрена взаимосвязь эмоциональных переживаний (позитивных, негативных и тревожно-депрессивных), неуправляемой эмоциональной возбудимости и способов решения трудной ситуации на выборах студентов с модификациями тела и без них.

**Ключевые слова:** эмоциональные переживания, неуправляемая эмоциональная возбудимость, решение трудной ситуации, модификации тела, студенты

## MANAGING EMOTIONAL EXPERIENCE S IN DIFFICULT SITUATIONS BY STUDENTS WITH BODY MODIFICATIONS

*P.A. Kuzina, K.I. Tsukhai*

*Belarusian State University, Minsk, Belarus*

**Abstract.** The article examines the relationship of emotional experiences (positive, negative and anxiety-depressive), uncontrollable emotional excitability and ways to solve a difficult situation in samples of students with and without body modifications.

**Keywords:** emotional experiences, uncontrollable emotional excitability, solving a difficult situation, body modifications, students

Среди современной молодежи распространено нанесение татуировок и пирсинга, чем обусловлен интерес к изучению психологических оснований этих модификаций, к каковым относят преднамеренные искусственные изменения частей тела и/или нарушение целостности кожных покровов, осуществляемые по эстетическим, социально-идентификационным или психологическим мотивам самостоятельно или с помощью специалистов [4].



Причиной модификации тела является потребность в контроле над эмоциями и необходимость отреагирования негативных аффектов при отсутствии продуктивных стратегий совладания с ситуацией [4]. Нанесение татуировок и пирсинга в настоящее время в молодежной среде считается оправданным, одобряемым способом справиться с эмоциональными переживаниями, что способствует закреплению этой формы поведения как способа совладания с трудной ситуацией.

Эффективность конкретного способа совладания напрямую связана с **функциональным стереотипом эмоционального поведения** – наиболее доступным и удобным способом энергетической разрядки и достижения психологического комфорта. Неуправляемая эмоциональная возбудимость как функциональный стереотип [1] характеризуется импульсивной реакцией на значимые для человека ситуации. Но при таком реагировании завышенная энергия препятствует всесторонней оценке ситуации для выбора наиболее адекватного способа поведения.

Нами было предположено наличие связи между неуправляемой эмоциональной возбудимостью студентов и предпочитаемыми ими способами решения трудных ситуаций, в том числе при нанесении телесных модификаций.

В исследовании приняли участие 106 студентов БГУ в возрасте от 18 до 25 лет (64 девушки и 42 юноши), из которых 43 человека имели модификации тела в виде татуировки и/или пирсинга. Методики исследования: «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал; адаптация О.Ю. Михайловой) [2]; «Склонность к неуправляемой возбудимости» В.В. Бойко [1]; «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард; адаптация А.В. Леоновой, М.С. Капицы) [3], анкета относительно модификаций тела респондентов.

При обработке результатов применялись U-критерий Манна–Уитни и корреляционный анализ Спирмена.

**Обсуждение результатов.** Средние значения неуправляемой эмоциональной возбудимости в группах студентов с телесными модификациями и без них значимо не отличались. Имеет значение характер эмоционального отношения к ситуации: позитивного (интерес, радость, удивление), негативного (горе, гнев, отвращение, презрение) и тревожного (страх, стыд, вина).

Значимые связи неуправляемой эмоциональной возбудимости с уровнем негативных ( $\rho=0,256$  при  $p<0,05$ ) и тревожно-депрессивных ( $\rho=0,330$  при  $p<0,01$ ) эмоциональных переживаний обнаружены *лишь в группе студентов без модификаций*. Это дает основание рассматривать нанесение татуировок и пирсинга как способа контроля (управления) над собственными эмоциями.

Характер действий уточняет результат корреляционного анализа между способами решения ситуаций и неуправляемой эмоциональной возбудимостью. Выявленные значимые взаимосвязи представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Корреляционная матрица решений трудных ситуаций и неуправляемой эмоциональной возбудимости**

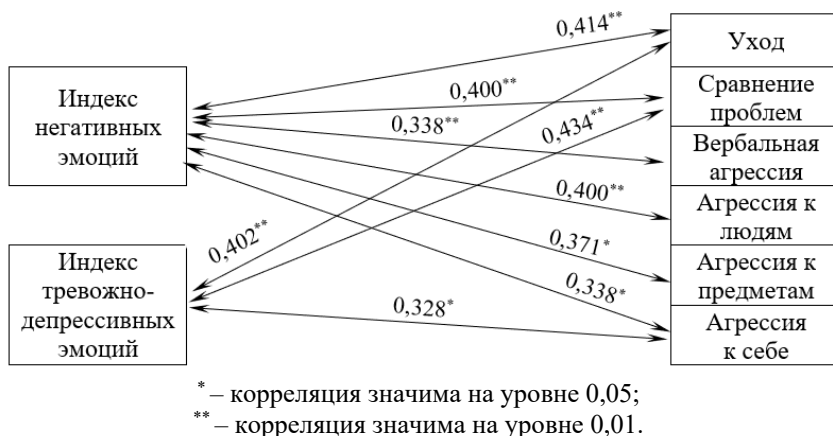
Решение трудной ситуации	Неуправляемая эмоциональная возбудимость студентов	
	с модификациями	без модификаций
Уход	0,391**	0,371**
Наркотизация		0,317*
Сравнение проблем	0,391**	
Механизмы снижения напряжения	0,392**	0,363**
Вербальная агрессия	0,427**	0,481**
Агрессия к людям	0,424**	0,421**
Агрессия к предметам	0,463**	0,375**
Агрессия к себе		0,269*
Интрапунитивное отношение	0,305*	0,326**

\* – корреляция значима на уровне 0,05;

\*\* – корреляция значима на уровне 0,01.

Предпочтение указанных способов решения трудных ситуаций связи свидетельствует о том, что студенты при негативных и тревожных эмоциональных переживаниях чаще склонны прибегать к: 1) уходу от решения трудной ситуации или использованию механизмов снижения напряжения, тем самым защищая себя от неприятных переживаний путем отвлечения от ситуации; 2) выражению агрессивных действий в адрес других людей, себя и предметов, самообвинению, тем самым непосредственно реагируя на ситуацию.

В таком случае студенты, имеющие опыт модификации тела, при повышении эмоциональной значимости жизненной ситуации, нанося очередную татуировку или пирсинг, 1) снижают эмоциональное напряжение и 2) выражают собственные чувства, не нарушая общепринятых норм поведения, а отражая горе, гнев, страх и т.д. через содержание модификации. Причем ими контролируется только выбор формы реакции, тогда как желание манипулировать чувствами окружающих ими может не осознаваться в полной мере.



**Рис. 1. Значимые взаимосвязи эмоциональных переживаний и способов решения трудных ситуаций в группе студентов с модификациями тела**

Подтверждает данное заключение наличие в группе студентов с модификациями тела взаимосвязей между способами решения трудных ситуаций, указанными в таблице 1, и общими индексами негативных и тревожно-депрессивных эмоций (см. рис. 1).

Наиболее значимыми оказались связи указанных способов с эмоциями гнева, горя (негативные) и страха, вины (тревожно-депрессивные).

**Вывод.** Студенты склонны рассматривать телесную модификацию как способ относительно управляемого (в части его выбора) и социально приемлемого ответного реагирования на значимые для них ситуации при совладании с негативными и тревожными эмоциональными переживаниями. Однако учитывая поисковый характер исследования, данный вывод требует дальнейшей проверки.

### Литература

1. *Бойко В.В.* Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008. 236 с.
2. *Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А.* Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО Пони, 2010. 316 с.
3. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.
4. *Польская Н.А.* Эмоционально-личностные корреляты модификаций тела // Известия Саратовского университета. Серия: Филология. Психология. Педагогика. 2014. Т. 12, № 2-1. С. 84-90.

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И РОЛЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ

**Л. Томас**

*Учебное заведение для взрослых Данте,  
Риека, Хорватия*

**Н. Надаревич**

*Начальная школа Марчана, Лабин, Хорватия*

**Аннотация.** Подростковая беременность создает уникальные проблемы из-за неполного физического и психологического развития, включая более высокий риск осложнений и проблем с психическим здоровьем. Участие родителей и школы играют жизненно важную роль в реализации комплексных программ полового воспитания. Инвестируя в просвещение в области сексуального и репродуктивного здоровья, можно свести к минимуму негативные последствия подростковой беременности.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, подростковая беременность, рискованное поведение, сексуальное и репродуктивное здоровье, половое воспитание

## THE PREVALENCE OF ADOLESCENT PREGNANCIES AND THE ROLE OF SCHOOL AND FAMILY

**L. Tomac**

*Adult Education Institution Dante, Croatia, Rijeka*

**N. Nadarević**

*Primary school Marčana, Croatia, Marčana*

**Abstract.** Adolescent pregnancies pose unique challenges due to incomplete physical and psychological development, including higher risks of complications and mental health issues. Parental involvement and Schools have a vital role in implementing comprehensive sex education programs. By investing in sexual and reproductive health education, the negative consequences of adolescent pregnancies can be minimized.

**Keywords:** adolescence, adolescent pregnancy, risky behaviours, sexual and reproductive health, sex education

**Introduction.** Adolescence is the period of human development and growth in the period between the fifteenth and twentieth years of life, characterized by biological, cognitive, social and emotional changes due to the transition from the period of childhood to the period of maturity. During this period of life, the desire to experiment in various situations dominates, which often leads young people to risky behaviours. One of the risky behaviours that adolescents engage in is premature sexual activity without a sufficient level of knowledge about sexual and reproductive health. The illusion of invulnerability, poorly developed communication skills and lack of information about existing risks and ways of protection represent the fundamental reasons for engaging in risky sexual relations that result in the transmission of sexually transmitted diseases and adolescent pregnancy. Pregnancies at this age are most often unplanned, often unwanted and associated with insufficient information and risky sexual behaviour of adolescents [6].

Prevalence of adolescent pregnancies in past few years. According to World Health Organization (WHO), at the world level, childbirth was recorded in approximately 16 million girls aged 15 to 19 years and in 2 million girls under 15 years of age. This practice is more common in underdeveloped countries and countries that are just starting to develop, which is why there is a high rate of unsafe and illegal abortions, which are most common among girls between the ages of 15 and 19 [7].

In the countries of the European Union, the number of newborn children whose mothers are in the age group between 15 and 19 years accounts for only 3.92% of the total number of newborn children [2]. This fact can be attributed to the level of development of European countries compared to the general development of all countries on a global level. In this context, it is interesting to point out that the lower prevalence of adolescent pregnancies occurs in countries that introduce content related to contraception, pregnancy and childbirth into their sex education programs, such as Austria, Belgium, Denmark, and the

Netherlands [2]. Likewise, UNFPA states that adolescent pregnancy rates are lower in countries where abortion does not require parental consent, where health services are available in all areas, and where contraceptives are affordable for young people.

Between 2009 and 2011 in the Republic of Croatia, the number of births to girls between the ages of 14 and 19 was 5,237 [6], while since 2017 the number of births in this age range has been declining. In 2019, the number of adolescent mothers was 535, which is 3.3% of the total number of births, which is 16,143 [2].

Given the fact that in adolescence young people have not yet completed their physical and psychological development, adolescent pregnancies belong to a special risk group of pregnancies that require medical attention and supervision because there is a higher risk of complications and spontaneous abortions. Likewise, due to the negative reactions of parents and the environment, girls are prone to the decision to terminate the pregnancy, which potentially brings complications from a psychological and physiological aspect, including later problems with conception and/or in extreme cases, the death of the pregnant woman. In the case of a decision to continue adolescent pregnancy in girls, there are risks of serious health consequences, especially if the health systems in the area are weak. In addition to the physical consequences, adolescent pregnancy is associated with a greater possibility of developing mental health problems, repeated pregnancies, substance abuse, and experiencing violence [7]. In addition to the young mother, the negative consequences can also affect the child. For example, mothers between the ages of 15 and 19 have a 50% greater chance of giving birth to a stillborn child or a child who will die immediately after birth compared to mothers aged 20 to 29 [7]. On the other hand, raising a child brings a series of challenges to adolescent parents, due to which potential areas of vulnerability of the child appear. Some of these include difficulties in speech and language development, less engagement in preventive health maintenance visits, neglect and unintentional

injury, and attachment and regulation disorders that may result from difficulties in feeding, sleeping, growth or nutrition [7].

In 2010, the United Nations adopted the Global Strategy for Women's and Children's Health, where the phenomenon of underage pregnancy is recognized as a global problem that leaves negative consequences in the form of higher maternal and child mortality and encourages an endless cycle of poor health and poverty [6]. The aforementioned strategy has evolved into a more comprehensive strategy, which under the name of the Global Strategy for the Health of Women, Children and Adolescents in the period between 2016 and 2030 aims at the ultimate prevention of the death of young mothers, adolescents and newborns by investing resources in education about sexual and reproductive health, promoting responsible parenthood and the development of adequate services and sources of information about sexual and reproductive risks [7].

Role of family in the context of adolescent pregnancies. In addition to the strategies aimed at reducing adolescent pregnancy rates, parental figures also play an important role. Parents should be role models who talk and educate their children about safe sexual relations. Honig [3] states that adolescents who have strong and positive relationships with their parents will enter sexual relations later, have fewer sexual partners and tend to use contraception. The role of the family in the case of adolescent pregnancy is also reflected in the fact that younger pregnant women have a family history of adolescent pregnancies. Data collected through interviews with 29 girls [4] who became pregnant before age nineteen showed that their families were dominated by predominantly “poor” relationships characterized by a lack of communication, arguments and discord. The parents' first reactions when they found out about the pregnancies were feelings of anger, sadness and disappointment, but over time they grew into acceptance. The results of the research also showed that communication between girls and their parents reached an increase in quality, while communication with their partners experienced a



decline. Communication problems can bring many negative consequences associated with depression, while positive and supportive relationships result in increased self-confidence and life satisfaction, which is why the family is seen as the primary unit in supporting adolescent pregnancies, whose support should be more important than the support of the general community [1]. In this context, it is important to point out that most adolescent girls rely on the emotional support and love of their mothers, whose support will result in greater readiness for the challenges of growing up, finishing school and being a mother to their own child.

Role of school in the context of adolescent pregnancies. To avoid the negative consequences, it is important to focus on the development of adolescent pregnancy prevention mechanisms. The school, as an educational institution, has a very important role in perceiving the problem of adolescent pregnancy, as well as finding adequate possible solutions for the education and training of students so that they adopt the principles of responsible sexual behaviour, which implies “adopting patterns of behaviour and lifestyle aimed at protecting and improving sexual and reproductive health, and which enables a positive approach to sexuality, achieving satisfactory and safe sexual experiences, reproduction and desired parenthood, and preventing or significantly reducing the risk of possible unwanted consequences”.

**Conclusion.** In conclusion, mitigating the challenges associated with adolescent pregnancies requires a multi-dimensional approach that encompasses comprehensive education, accessible healthcare services, parental support, and community engagement. By investing in the sexual and reproductive health of adolescents, providing accurate information, and fostering supportive environments, we can work towards a future where adolescent pregnancies are minimized. Through these efforts, we aim to improve the overall well-being of young individuals and empower them to make informed choices, thereby ensuring

healthier outcomes and brighter prospects for adolescents worldwide.

### **Bibliography**

1. Benson, M. (2004). After the Adolescent Pregnancy: Parents, Teens, and Families. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 21(5), 435-455.

2. Eurostat (2019.). *Live births by mother's year of birth (age reached) and birth order[demo\_fordager]*. Recieved from: <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/>

3. Honig, A.S. (2012). Teen pregnancy. *International Journal of Adolescence and Youth*, 17 (4), 181-187.

4. Sámano, R., Martínez-Rojano, H., Robichaux, D. *et al.* (2017). Family context and individual situation of teens before, during and after pregnancy in Mexico City. *BMC Pregnancy Childbirth* 17(1), 382.

5. Thompson, G. (2016). Meeting the needs of adolescent parents and their children. *Paediatrics Child Health*, 21(5): 273.

6. UNICEF (2011). *Kada djeca imaju djecu*. Ured UNICEF-a za Hrvatsku: Zagreb.

7. World Health Organization WHO (2015). *The Global Strategy for Women's, Children's and Adolescent's Health (2016-2030)*. Recieved from: <https://www.who.int/life-course/partners/global-strategy/globalstrategyreport2016-2030-lowres.pdf>

## **ВЛИЯНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВЕННУЮ СФЕРУ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОГИ И РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА**

**К.А. Францева, М.И. Волк**

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В тексте представлены результаты пилотажного исследования влияния арт-терапии на эмоционально-чувственную сферу как

один из способов решения внутреннего конфликта и снижения уровня тревоги.

**Ключевые слова:** арт-терапия, эмоционально-чувственная сфера, внутренний конфликт, тревога

## **INFLUENCE OF ART THERAPY ON THE EMOTIONAL-SENSUAL SPHERE AS A WAY TO REDUCED THE LEVEL OF ANXIETY AND RESOLUTION OF INTERNAL CONFLICT**

***K.A. Frantseva, M. I. Volk***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The text presents the results of a pilot study of the influence of art therapy on the emotional and sensory sphere as one of the ways to resolve an internal conflict and reduce the level of anxiety.

**Keywords:** Art therapy, emotional and sensory sphere, internal conflict, anxiety

**Актуальность.** Согласно современным научным источникам, внутренний конфликт влияет на уровень агрессии, на развитие тревожности, депрессии, невроза. Как следствие влияет на адаптивность, социализацию, выбор жизненных стратегий, внешнюю конфликтность личности.

Исследования внутреннего конфликта в арт-терапевтическом подходе в основном представлены в работах с детьми и подростками с упором на коррекционные возможности арт-терапии [2,3]. Профилактический потенциал арт-терапии представлен не в значительной степени [1].

Практически не представлены исследования влияния арт-терапевтических техник на преодоление внутреннего конфликта, состояния повышенной тревоги и эмоционального благополучия у подростков и молодежи без девиантных проявлений или особенностей развития.

**Цель исследования.** С помощью эксперимента, включающего в себя серию тестов, интервью, арт-терапевтический тренинг и фокус-группу, изучить влияние арт-терапевтических техник на гармонизацию эмоционально-чувственной сферы, как фактора способствующему снижению тревоги и разрешению внутреннего конфликта.

**Гипотеза исследования.** Арт-терапия, как комплекс техник для работы с эмоционально-чувственной сферой человека, может решать проблему внутреннего конфликта в контексте субъективного восприятия и рассогласования желаний, возможностей и потребностей личности, понижать уровень ситуативной тревоги и, как следствие,

восстанавливать эмоциональное равновесие и чувство внутренней гармонии и баланса.

**Методы.** В исследование использовались количественные и качественные методы и методы арт-терапии. С помощью количественных методов производился замер уровня тревоги, внутреннего конфликта и текущего самочувствие, активность и настроение. Использовались «Тест на выявление уровня внутреннего конфликта» А. И. Шпилова, Система ДВК (диагностики внутреннего конфликта) Е. Б. Фанталовой, а именно «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» и экспресс-методика «Шкала оценки дискомфорта», методика Ч. Д. Спилберга (в адаптации Ю. Л. Ханина) «шкала самооценки», тест «САН». Качественные методы применялись для получения данные о субъективных изменениях, происходящих с участниками эксперимента. Использовались методы интервью и фокус-групп. Методы арт-терапии применялись во время тренинга с целью повлиять на текущее состояние участников с помощью рефлексии, самонаблюдения, размышления о природе собственных чувств, эмоций и ощущений. Использовались последовательно рисуночные техники, сказкатерапия и драматерапия.

**Выборка.** В исследование принимали участие студенты (девушки и юноши) 1 курса бакалавриата кафедры психологии и педагогики РУДН в возрасте от 16 до 20 лет.

**Результаты.** Эксперимент проходил в три этапа: первичные тестирования, тренинг и повторные тестирования. Основную часть эксперимента занял тренинг, который продлился три недели и состоял из шести встреч. В начале и в конце каждой встречи проводился замер текущего состояния с помощью методики САН и круговой опрос. В начале первой и в конце последней встрече проводилось обширное интервью. Встречи проходили два раза в неделю с разницей в два и три дня. По прошествии пяти месяцев с экспериментальной группой была проведена фокус-группа с целью замера изменений их субъективного восприятия тренинга и его результатов.

Результаты методики САН показали, что арт-терапия повышает настроение, снимает напряжение, и в некоторых случаях восстанавливает физические силы.

Интервью и фокус-группа показали, что арт-терапия способствует в мягкой форме соприкоснуться со своими чувствами и эмоциями, способствует развитию рефлексии, помогает раскрытию и принятию своих чувств и переживаний. Как следствие снижает уровень эмоционального напряжения и связанных с ним беспокойства и тревоги. Также арт-терапия в рамках групповой работы способствует адаптации, повышает коммуникативные навыки, развивает эмпатию, повышает эмоциональный интеллект, помогает самораскрытию, что тоже влечет за собой снижение уровня беспокойства и тревоги.

Наиболее частый ответ о приобретениях в тренинге (Что вам дал тренинг?) был «освобождение от груза (эмоционального)», «облегчение», «обретение опоры», «освобождение». Как правило речь шла об освобождении от запрета признавать и проявлять свои любые чувства и эмоции. Что интересно, особое место занял запрет на негативные чувства. Запрет был построен на страхе быть воспринятым токсичным. То есть участники переживали о том, что, если они будут проявлять

свои чувства, и особенно негативные (грусть, печаль, разочарование, злость/агрессию и прочие), они будут отвергнуты обществом. Этот страх приводил к подавлению и отказу от проживания чувств, что и провоцировало накопление напряжения и тревоги и формировало конфликт между хочу- могу- должен.

**Выводы.** На основании полученных данные из наблюдения за участниками эксперимента можно сделать вывод о том, что использование арт-терапевтических техник в работе с эмоционально-чувственной сферой для снижения уровня тревоги и разрешения внутренних кризисов оправдано и целесообразно. Дополнительно к подтверждению гипотезы исследования был сделан вывод о том, что арт-терапевтические техники в групповой работе способствуют раскрытию личности в группе, развитию эмпатии и принятию себя и других, а также адаптации в новых и/или стрессогенных обстоятельствах.

### Литература

1. Уханова А. В. Использование экогуманитарной технологии «архетипический арт-конструктор» в психолого-педагогическом сопровождении детей и молодежи // Экопозис: экогуманитарные теория и практика. 2022. № 2. С. 17–26 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ekogumanitarnoy-tehnologii-arhetipicheskiy-art-konstruktor-v-psihologo-pedagogicheskom-soprovozhdenii-detey-i> (дата обращения: 30.03.2023).

2. Шакирова Л. Р. коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии // Мировая наука. 2023. № 1 (70). С. 175–179 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korrektsiya-negativnyh-psihicheskikh-sostoyaniy-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-art-terapii> (дата обращения: 30.03.2023).

3. Шухрат Ш. О. Использование техник арт-терапии в педагогике и психокоррекции // Science and Education. 2022. № 2. С. 1334–1339 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie->

tehnik-art-terapii-v-pedagogike-i-psihokorretsii (дата обращения: 30.03.2023).

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА В ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК ПОДРОСТКОВ**

*К.Н. Храпунова*

*Педагог-психолог 1-й квалификационной категории,  
Средней школы № 20 им. Е.И. Чайкиной, Гродно,  
Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлено краткое описание арттерапевтической техники в работе с девочками подростками 9-14 лет, по формированию положительного самовосприятия своей половой принадлежности, представлений об особенностях женского организма и ухода за ним, стимулирования сохранительного поведения.

**Ключевые слова:** психологическое развитие, интеллектуальное развитие, социальные связи, половое развитие, чувство внутреннего единства.

## **ART THERAPY TECHNIQUE “GIRL”**

*K.N. Khrapunova*

*School No. 20 named after E.I. Chaikina, Grodno,  
Republic of Belarus*

**Abstract.** The article presents a brief description of art therapy techniques in working with teenage girls aged 9-14 years, on the formation of a positive self-perception of their sexual appearance, ideas about the peculiarities of the female body and its care, stimulation of protective behavior.

**Keywords:** psychological development, intellectual development, social connections, sexual development, a sense of inner unity

Волшебное превращение из девочки в женщину, которое организует природа, начинается в возрасте от 8 лет и продолжается до 21 года, включая в себя как физические развитие,

так и психическое, интеллектуальное. Подросткам предлагается поговорить о этих превращениях, взглянуть на себя и найти свои ценности. Техника направлена на формирование положительного самовосприятия половой принадлежности, стимулирование самопознания и осознание женской природы; гармонизации внутренних ощущений и положительного восприятия внешности, формирования представлений об особенностях женского организма и ухода за ним.

В начале участницам предлагается для разукрашивания силуэт девушки, в процессе наполнения цветом которого, психолог рассказывает об особенностях строения тела, взаимодействия с окружающим миром и создания вокруг себя безопасного пространства.

Далее психолог представляет информацию об особенностях развития женского организма. Психолог: Каждая из нас родившаяся в своей семье, получает от нее определенные особенности (генитические), такие как цвет глаз, строение тела, определенные способности и черты характера. В период полового развития происходит большой скачок роста, но это может происходить не равномерно. Меняются формы тела, изменяются в размере внутренние органы, внутри организма происходит гормональная перестройка. Половая система также «взрослеет», так увеличиваются молочные железы (у каждой до своего размера), появляются волосы на различных частях тела. В период 8-16 лет появляются месячные (сопровождается показом иллюстраций с особенностями строения женского тела, менструального цикла и подробным обсуждением)[3].

Важно уметь ухаживать за собой в период гормональных изменений. На листе в ногах девушки предлагается написать и озвучить, как участницы проявляют заботу и внимание к своему телу, эмоциональному состоянию (взаимозаполняют в процессе слушания друг-друга свои списки).

Развитие происходит не только на физическом уровне, но и во взаимоотношениях (социальном уровне). Формируются



социальные связи со многими людьми, и ощущение собственной целостности возникает как сочетание чувства принятия каждой своей частички и связи с окружающими. Здесь важно вспомнить, кто окружает, с кем общаются девушки, кто поддерживает, рядом с кем чувствуют себя в безопасности. Этих людей (имена) предлагается написать с двух сторон от фигуры девушки, под руками.

После того как участницы заполняют боковые части листа и назовут кого они написали (по желанию), предлагается посмотреть и обвести: фиолетовым карандашом человека, которого они-бы назвали своим наставником (это сильная женщина, умеющая поддерживать, формирующая чувство безопасности, с которой есть общие интересы, с ней можно быть откровенной, относится с благодарностью); зеленым карандашом тех, кто может помочь в трудную минуту. Эти люди создают щит поддержки и защиты. В процессе общения с ними и другими знакомыми и малознакомыми развиваются умения: анализировать происходящее, способность правильно понимать других людей, умение анализировать свое поведение, способность действовать в соответствии с ситуацией.

Также в процессе развития важно научиться определять и проживать свои эмоции, таким образом, развивая свой эмоциональный интеллект, что особенно важно для девушек, у которых чаще всего эмоции преобладают над логикой и ярко отражаются в поведении (эмоциональность, ранимость, нежность). [2] Предлагается в области сердца написать те эмоции и чувства, положительные, которые испытывали, таким образом наполнив свои сердца теплом. (в процессе заполнения обсуждаются и негативные эмоции с разбором как быть и что делать когда их испытывают).

После того как подростки наполнили себя заботой, сердечным теплом и создали защиту вокруг себя, предлагается сверху листа над головой девушки написать, что является для каждой ценным в жизни (что важно в общении, как можно себя преодолеть, что в отношении себя могут позволить

окружающим, что позитивное хотят сказать миру и окружению). После заполнения подросткам предлагается перечислить все, что они написали сверху своих листов.

Психолог: Сейчас я предлагаю представить себя как сад, каждая из вас получила при рождении кусочек плодородной земли, чем-то отличный от всех других. За него первоначально отвечает ваша семья (родители, бабушки, дедушки), но после 9 лет уход за этим садом постепенно полностью передается в ваши руки. [1] Для того что бы в вашем саду росли цветы необходимо его поливать (питать знаниями, ухаживать за телом), пропалывать (удалять вредные привычки, способы поведения которые не продуктивны в общении, соблюдать правила безопасного поведения), наблюдать за его ростом и развитием (ценить и любить каждую частичку себя, принимать ответственность за результаты своих действий). И тогда в вашем саду будут красивые цветы, сочная зеленая трава, а вместе с вами будет расцветать весь мир вокруг.

### Литература

1. *Валяева О.* Давай поговорим про это / Ольга Валяева: «Валяевы и К», 2021. С. 37.
2. *Змеева Ю.М.* Ты имеешь значение! Как девочке выстроить границы / Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм; пер. с англ. Ю.Змеевой. 3-е изд. М/: Манн, Иванов и Фербер, 2021. С. 224.
3. *Корякина В.П.* Секреты твоего тела / сост. В.Корякина. М.: Издательство «Олимп», «Премьера», 2000. С. 144.

# КОРОТКАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА МАКИАВЕЛЛИЗМА: НАДЕЖНОСТЬ, ВАЛИДНОСТЬ, ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА

***В.П. Шейнов***

*Республиканский институт высшей школы,  
Минск, Республика Беларусь*

***А.С. Девицын***

*Белорусский государственный университет,  
Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Разработаны короткая версия (МК-15) опросника макиавеллизма и его факторная модель, выделяющая базовые признаки макиавеллистов: нечестность, эгоизм, плохое мнение о людях, скрытность. Опросник МК-15 обладает лучшими психометрическими свойствами, нежели его исходная версия МК-20, и удовлетворяет критериям валидности и надежности, предъявляемым к опросникам.

**Ключевые слова:** макиавеллизм, опросник, короткая версия, надежность, валидность, факторная структура опросника

# SHORT VERSION OF THE MACHIAVELISM QUESTIONNAIRE: RELIABILITY, VALIDITY, FACTOR STRUCTURE

***V.P. Sheinov***

*Republican Institute of Higher Education, Belarus, Minsk*

***A.S. Dziavitsyn***

*Belarusian State University, Minsk, Belarus*

**Abstract.** A short version (MK-15) of the Machiavellian questionnaire and its factorial model were developed, highlighting the basic features of Machiavellianism: dishonesty, selfishness, a bad opinion of people, secrecy. The questionnaire MK-15 has better psychometric properties than its original version MK-20, and satisfies the criteria validity and reliability of questionnaires.

**Keywords:** Machiavellianism, questionnaire, short version, reliability, validity, factorial structure of the questionnaire

*Макиавеллизм* – это личностная черта человека, выражающаяся в склонности манипулировать другими людьми, при этом макиавеллист достигает своих целей с помощью манипуляций.

Анализ публикаций показал значительный рост в последнее время интереса научного сообщества к изучению понятия «макиавеллизм»: за 6 лет (в 2013–2019 гг.) опубликовано столько же работ о макиавеллизме, сколько за предыдущий 42-летний (1970–2012 гг.) период.

Три ключевые идеи повлияли на формирование целей данного исследования: 1) В последние годы в отечественной [2-4; 7] и мировой науке получила распространение установка по возможности *сокращать количество заданий в опросниках*. 2) Возобладало мнение, что *нужно периодически перепроверять надежность и валидность используемых опросников*. Основанием для этого служит мысль о том, что сегодня испытуемые, проходящие тестирование через 20-30-40 лет после создания опросника, представляют другие поколения и потому могут иначе реагировать на задания опросника, нежели их давние предшественники, на ответах которых был построен данный опросник. В первую очередь это относится к тем опросникам, которые созданы очень давно, но активно используются. 3) При изучении новых и весьма сложных конструкций, возникших в результате цифровизации (зависимости от интернета, от смартфонов и от социальных сетей, кибербуллинг и др.), значительную помощь в понимании их сущности оказали построенные *факторные модели* этих конструкций [5–7].

Представилась рациональной и перспективной идея объединить в данном исследовании все три указанных выше подхода, сделав их целями данного исследования: 1) разработку короткой версии опросника макиавеллизма; 2) доказательство надежности и валидности полученного опросника и 3) построение и изучение факторной структуры короткой версии опросника макиавеллизма.

Актуальность этого исследования возрастает ввиду того, что к традиционным проявлениям макиавеллизма (в офлайне) добавились манипуляции в онлайн, которые (в частности, кибербуллинг, как одна из часто применяемых манипуляций) осуществляются посредством смартфонов и социальных сетей. Поэтому не удивительно, что в исследованиях выявлена положительная связь макиавеллизма с зависимостью от смартфона и с зависимостью от социальных сетей.

**Участники исследования и сбор данных.** Данные были собраны преимущественно посредством онлайн-опроса у 713 испытуемых (показатели возраста  $M=27,4$ ,  $SD=11,3$ ) в Беларуси и России, в их числе 361 женщина в возрасте 15-77 лет ( $M=26,6$ ,  $SD=10,9$ ) и 350 мужчин в возрасте 12-82 лет ( $M=28,2$ ,  $SD=11,5$ ). Два респондента не ответили на вопрос о своей половой принадлежности.

**Методы.** В основу исследования положен *опросник* макиавеллизма В.В. Знакова (МК-20), включающий 20 вопросов, надежность и валидность которого в 2000 г. доказаны В. В. Знаковым [1]. *Зависимости от социальных сетей и от смартфона* измерялась опросниками, разработанными В.П. Шейновым.

**Конструирование опросника.** Стандартная процедура *улучшения однородности*, предлагаемая использованным нами пакетом программ SPSS-22, порекомендовала удалить из опросника МК-20 пункты № 8,13 и 17. Действительно, это увеличило однородность оставшихся пунктов, свидетельством чего явилось увеличение Альфа Кронбаха с 0,665 до 0,738, что стало отвечать принятой норме (больше 0,7) однородности. Важно, что эта процедура увеличила и показатели *дискриминативности* пунктов опросника, поскольку удаленные вопросы обладали самыми низкими показателями.

Для анализа структуры и выявления факторов, действующих в наборе оставшихся переменных, был проведен *эксплораторный факторный анализ*.

Построенная в результате **4-факторная модель** короткой версии МК-15 опросника макиавеллизма включает следующие факторы: *нечестность, эгоизм, плохое мнение о людях, скрытность* – то есть основные признаки макиавеллистов. При исключении имеющих малые нагрузки переменных №19 и №4 модель «выравнивается», и в получившемся опроснике МК-15 переменные однозначно группируются по указанным факторам с высокой нагрузкой.

Проведенный **конфирматорный факторный анализ** подтвердил обоснованность произведенных структурных преобразований опросника.

**Надежность** короткой версии МК-15 опросника макиавеллизма проверена по всем необходимым компонентам: 1) ее внутренней согласованности (однородности) и 2) дискриминативности и 3) проверкой повторным тестированием (корреляция между первым и вторым тестом равна 0,823).

Доказательство **валидности** короткой версии МК-15 опросника макиавеллизма: в статье показано, что *макиавеллизм и все его факторы положительно связаны с зависимостью от смартфона, зависимостью от социальных сетей, агрессивным и зависимым поведением, направленностью на себя и отрицательно – с уверенным поведением и взаимодействием с другими и никак не связаны с направленностью личности на задачу.*

Это соответствует результатам предыдущих исследований, выявивших подобные связи макиавеллизма. Тем самым получено доказательство конструктивной валидности МК-15.

**Заключение.** Разработаны короткая версия (МК-15) опросника макиавеллизма и его факторная модель, выделяющая базовые признаки макиавеллистов: *нечестность, эгоизм, плохое мнение о людях, скрытность*. Опросник МК-15 обладает лучшими психометрическими свойствами, нежели его исходная версия МК-20, и удовлетворяет критериям валидности и надежности, предъявляемым к опросникам.

## Литература

1. Знаков В.В. Макиавеллизм: психологическое свойство личности и методика его исследования // Психологический журнал. 2000. №5. С. 16–22.
2. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. №1. С. 97–115. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf> <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005>.
3. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «незащищенность от манипуляций» // Системная психология и социология. 2022. № 1. С. 70–80.
4. Шейнов В.П., Девуцын А.С. Сокращенная версия опросника ассертивности // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. №4. С. 557–565. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2021-4-70>
5. Шейнов В.П., Девуцын А.С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей // Российский психологический журнал. 2021. № 3. С. 145–158.
6. Шейнов В.П., Девуцын А.С. Факторная структура модели зависимости от смартфона // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Т. 6(3). С. 174–197.
7. Шейнов В. П., Девуцын А.С. Факторная структура короткой версии опросника оценки незащищенности от кибербуллинга // Системная психология и социология. 2023. № 1 (45). С. 18-30.

# УПРАЖНЕНИЯ ИГНАТИЯ ЛОЙОЛЫ КАК ОСНОВА СИСТЕМНОЙ МЕТОДИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРОГУЛКИ

***К. Шулякоуская***

*Лаудиус академия, Штрелен, Германия*

***Л. Хаеи***

*Служба помощи, Берлин, Германия*

**Аннотация.** Нарастание общего кризиса капитализма приводит к ухудшению психологического состояния людей и необходимости развития психологической помощи. Психотерапевтическая прогулка как форма и метод психотерапии для своего широкого применения требует системной разработки.

**Ключевые слова:** Игнатий Лойола, психотерапевтическая прогулка, терапия средой, динамическая медитация, морфологический подход

## IGNATIUS LOYOLA EXERCISES AS THE BASIS OF THE SYSTEMIC METHOD OF PSYCHOTHERAPEUTIC WALKING

***K. Shuliakouskaya***

*Laudius Academy, Strehlen, Germany*

***L. Khayet***

*Help Desk, Berlin, Germany*

**Abstract.** The growing general crisis of capitalism leads to a deterioration in the psychological state of people and the need to develop psychological help and assistance. Psychotherapeutic walking as a form and method for its wide application requires systemic development.

**Keywords:** Ignatius Loyola, psychotherapeutic walking, environmental therapy, dynamic meditation, morphological approach

Нарастание общего кризиса капитализма, труп которого всё ещё продолжают тащить в Россию, приводит к резкому ухудшению психологического состояния широких слоёв насе-



ления, вызывает необходимость развития и совершенствования форм и методов психологической помощи. Психотерапевтическая прогулка известна с древнейших времён и развивается в наше время, однако, для своего широкого применения требует системной разработки. Её использовали ещё в оздоровительных системах древнего Китая и Индии, причём физическое воздействие на организм сочетали с психическим. Этот принцип применяется и сегодня [3]. В России странники всегда были заметной чертой её культуры – это и путешественники, и сказители, и непобедимые герои. Многие учёные и священнослужители, деятели литературы и искусства использовали прогулку для решения рекреационных, реабилитационных, стимулирующих, развивающих задач.

В Европе традиции прогулки через Восток, Египет и античность ведут к средневековью, к И. де Лойоле [4], создателю известного ордена иезуитов, немало поработавшего против России. Гораздо менее известна его система духовных упражнений, включающая «упражнения молчания» и «упражнения пути», и сегодня активно используемые как в работе с членами ордена, так и в деятельности по расширению сферы его влияния [5]. В настоящее время в Европе, в частности, в Германии, в процессах психотерапии и личностного роста применяют упражнения, включающие прогулки на основе духовных практик И. Лойлы времён Контрреформации [6].

Поскольку механизм терапевтического воздействия прогулки является комплексным, подходы к рассмотрению прогулки как формы и метода психотерапии многообразны:

– медицинский, реабилитационный подход рассматривает прогулки, терренкур как общеукрепляющий неспецифический компонент различных программ реабилитации, в том числе, санаторно-курортных [1]. Основным лечебным фактором является физическая нагрузка естественного характера, вызывающая ряд психотерапевтических эффектов по механизму адаптации;

– средовой, ландшафтный подход рассматривает прогулку как погружение в целостную, саногенную среду, сочетающую природные, социальные и культурные факторы. Такой подход близок ландшафтной терапии (Копытин, Корт, 2013), нарративной терапии факторами природы (Khayet, 2019), психологическому туризму [2];

– трансовый, медитативный подход рассматривает прогулку как простой и эффективный путь погружения в транс, проведения динамической медитации;

– тренинговый, экспериентальный подход рассматривает прогулку как способ обретения и переживания некоего опыта, внешнего и внутреннего, который, будучи впоследствии обсуждаем, инициирует осознание и саногенные психические трансформации. Он близок технологиям социально-психологического тренинга и экспериентальной психотерапии (фокусинг Ю. Джендлина, понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка и др.).

И. Лойола писал: «Под именем духовных упражнений разумеется всякий способ испытания совести, размышления, созерцания, молитвы словесной и мысленной и других духовных действий. Ибо не обильное познание питает душу и ее удовлетворяет, но внутреннее прочувствование вещи и наслаждение ее содержанием» [5]. В нашей терапевтической практике широко использовали прогулки с деятельностью разного содержания и различными инструкциями и последующим обсуждением в малой группе или вдвоём. Как правило, прогулку проводили с пустыми руками, без каких-либо вещей в полном молчании, без какого-либо общения с окружающими [5]. Для более полного использования возможностей прогулки необходимо представить в качестве системы представления о мире и человеке, являющиеся онтологической основой упражнений; совокупность упражнений и инструкций к их выполнению; алгоритмы обсуждения результатов прогулки, обработки и представления их данных. Достаточно полная и строгая классификация методик использования прогулки может быть

выполнена с применением морфологического анализа и синтеза [7]. Ранее авторами морфологический подход был применён к иным задачам психологической помощи [2].

Морфологические признаки вариантов условий прогулки включали наличие обуви; число участников в одной группе (от 1 до 6); число сопровождающих, наставников, ведущих в одной группе (1 или 2); продолжительность прогулки (от 1 до 8 часов). Признаки вариантов инструкции к прогулке включали наличие оговоренного маршрута; формулировка задания (бесцельно ходить с 09.00 до 17.00; ходить и быть внимательным; ходить и быть внимательным к себе; ходить и быть внимательным к окружающему и т.д.); наличие специальных заданий (найти нечто обычное, странное, прекрасное, безобразное; похожее на Вас, непохожее на Вас, вызывающее у Вас чувство вины и т.д.). Признаки вариантов обсуждения включали цитирование Библии и Корана, сообщения ведущих; содержание пакета задаваемых вопросов и алгоритмы беседы. На основании вышперечисленных признаков составили морфологическую таблицу вариантов психотерапевтической прогулки как результата проведенного морфологического синтеза. Итоговая таблица включала более 100 вариантов методики, что позволяло для каждой терапевтической ситуации выбрать оптимальный вариант.

Программы с включением психотерапевтических прогулок были использованы в Берлине в работе групп взаимопомощи, а также в Черногории, в сотрудничестве с «Ассоциацией содействия образовательной деятельности» (DRUŠTVO „ZA AKADEMSKU AKTIVNOST“) в рамках повышения квалификации профессорско-преподавательского состава вузов. В обоих случаях методику, разработанную в католическом ордене, применяли в мультиконфессиональной среде, учитывая не столько теологические различия ислама и христианства, сколько различия образа жизни мусульман и христиан в Европе. Проводились как индивидуальные, так и групповые прогулки в городских и природных условиях с подробным

последующим обсуждением. Эта форма работы получила высокую оценку участников, способствовала как улучшению их актуального психологического состояния, так и устойчивым долговременным эффектам осознания и личной трансформации.

### Литература

1. Барашков Г.Н., Сергеев В.Н., Карамнова Н.С. Терренкуры и физическая тренировка ходьбой: реабилитационно-профилактические аспекты // Профилактическая медицина. 2021. Т. 24. № 5. С. 87-93.

2. Ланберг О.А., Хае́т Л.Г., Пономарёв С.Н. Как вылечить здорового: из опыта разработки и реализации программ психологического туризма // Ramonda. Almanac of competition works of the International online conference "Modern education in a globally changing world". December 2022-January 2023. Nis: Association "Society for Academic Activity" (Serbia), 2023. Pp. 72-94.

3. Патент № 2761737, Россия, МПК А61Н 1/00, А61Н 33/00, А61М 21/00. Способ комплексной санаторно-курортной реабилитации пациентов с постинфарктным кардиосклерозом. Заявка № 2021112540: заявл. 29.04.2021: опубл. 13.12.2021 / Ланберг О.А., Хае́т Л.Г., Гигинейшвили Г.Р., Котенко Н.В., Стяжкина Е.М.

4. Caraman P. Ignatius Loyola: A Biography of the Founder of the Jesuits. San Francisco: Harper Collins, 1990. 222 p.

5. Herwartz C. Brennende Gegenwart: Exerziten auf der Straße. Würzburg: Echter Verlag, 2011. 86 S.

6. Herwarz C. Auf nackten Sohlen: Exerziten auf der Straße. Würzburg: Echter Verlag, 2. Auflage, 2010. 80 S.

7. Zwicky F. Discovery, Invention, Research through the Morphological Approach. New York: McMillan, 1969. 276 p.

---

## РАЗДЕЛ IV ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

---

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С СОЦИАЛЬНЫМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ У СТУДЕНТОВ

*Е.Б. Башкин, Д.А. Шляхта, И.В. Келарева*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Успешность учебной деятельности студента связана с уровнем развития навыков социального и эмоционального интеллекта. В статье представлен корреляционный анализ психологического благополучия с показателями социального и эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, эмоциональный интеллект, психологическое благополучие

### THE CORRELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS

*E.B. Bashkin, D.A. Shlyakhta, I.V. Kelareva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** It is known that the success of a student's educational activity is determined by the level of development of social and emotional intelligence skills. The article describes the correlations of psychological well-being with social and emotional intelligence.

**Keywords:** Social intelligence, emotional intelligence, psychological well-being

В настоящее время особое внимание уделяется способности человека выстраивать процесс коммуникации, выбирая наиболее эффективные стратегии, поэтому XXI столетие нередко зовут веком социального интеллекта.

Социальный интеллект проявляется в умении понимать, как поведение другого человека, так и свое собственное, и исходя из этого выбирать наиболее подходящий способ действия [5; 6].

Общение человека обусловлено не только социальным интеллектом, но и эмоциональным интеллектом, который можно, по праву назвать фундаментом успеха в межличностных отношениях [1].

С осуществлением процесса социального взаимодействия связано психологическое благополучие личности, включающее в себя множество аспектов, в том числе и управление отношениями [2].

Цель эмпирического исследования – практически изучить структуру взаимосвязей психологического благополучия с социальным и эмоциональным интеллектом у студентов.

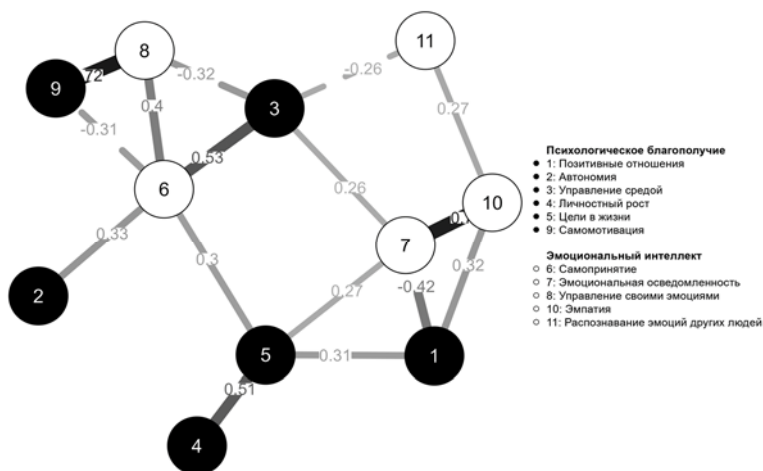
Гипотеза исследования заключается в том, что существует взаимосвязь психологического благополучия с социальным и эмоциональным интеллектом.

При проведении исследования, в качестве методик были использованы опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [8], опросник диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) [4], опросник «Социальный интеллект» (тест Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной) [3].

Эмпирическую базу составили 66 студентов-психологов 2-го курса филологического факультета РУДН в возрасте от 18 до 26, из которых 55 – девушки, а 11 – юноши. Средние

значения по возрасту респондентов женского пола 19,8 при стандартном отклонении 0,917, средние значения возраста у респондентов мужского пола составили 20,5 при стандартном отклонении 2.42.

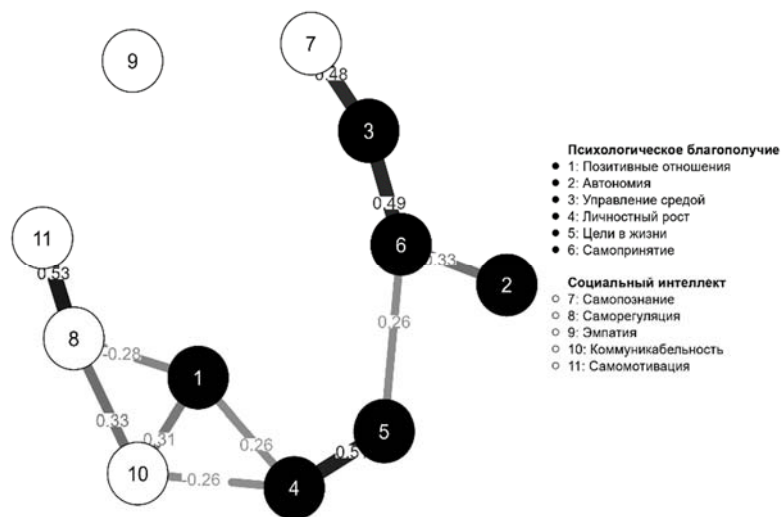
Для наглядного представления структуры взаимосвязей психологического благополучия с социальным и эмоциональным интеллектом были построены сетевые графы частных корреляций переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Эмоциональный интеллект», (см. рис. 1), переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Социальный интеллект» (см. рис. 2). При построении сетевых графов частных корреляций была использована программа JASP (Version 0.17.1) [7].



**Рис. 1. Сетевой граф частных корреляций переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Эмоциональный интеллект». Показаны только значимые корреляции**

Рассмотрим сетевой граф частных корреляций переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Эмоциональный интеллект» (см. рис. 1). Шкала «Эмоциональная осведомленность» положительно коррелирует с пе-

ременной «Управление средой» (0,261) и «Цели в жизни» (0,265) и отрицательно коррелирует с переменной «Позитивные отношения» (-0,419). Шкала «Управление своими эмоциями» положительно коррелирует с переменной «Самопринятие» (0,404) и отрицательно с переменной «Управление средой» (-0,321). Выявлена обратная корреляция между шкалой «Самомотивация» и переменной «Самопринятие» (-0,311). Шкала «Эмпатия» положительно коррелирует с переменной «Позитивные отношения» (0,321). Шкала «Распознавание эмоций других людей» отрицательно коррелирует с переменной «Управление средой» (-0,263).



**Рис. 2. Сетевой граф частных корреляций переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Социальный интеллект». Показаны только значимые корреляции**

Рассмотрим сетевой граф частных корреляций переменных теста «Психологическое благополучие» и субшкал теста «Социальный интеллект» (см. рис. 2). Шкала «Самопознание» положительно коррелирует с переменной «Управление



средой» (0,48). Шкала «Саморегуляция» отрицательно коррелирует с переменной «Позитивные отношения» (-0,278). Шкала «Коммуникабельность» положительно коррелирует с переменной «Позитивные отношения» (0,307) и отрицательно с переменной «Личностный рост» (-0,261). Статистически значимых корреляций между другими переменными теста «Психологическое благополучие» и субшкалами теста «Эмоциональный интеллект» выявлено не было.

Были выявлены взаимосвязи между социальным и эмоциональным интеллектом и психологического благополучием студентов. Умение идентифицировать собственные эмоции и переживания способствует управлению внешней деятельностью, в том числе и межличностными отношениями; также осознание собственных побуждений способствует пониманию своих целей в жизни. Однако в том случае, если у человека наблюдаются трудности в понимании собственных эмоций, у него могут возникнуть трудности в выстраивании доверительных отношений с окружающими.

Также произвольное управление эмоциями, которое может проявляться в таких личных качествах как, отходчивость способствует принятию как положительных, так и отрицательных личностных качеств, влияет на отношение человека к его прошлому. Однако, в том случае, если наблюдаются трудности в управлении своим поведением из-за неумения управлять эмоциями, это может отрицательно отразиться на самооценке человека.

Понимание эмоций других людей, умение оказывать поддержку и влиять на эмоциональное состояние людей способствует выстраиванию близких отношений и организации внешней деятельности. Такие качества личности, как общительность, доброжелательность к другим способствуют выстраиванию процесса коммуникации, что способствует дальнейшей реализации личности, или, наоборот, мешают раскрыть собственных потенциал.

Таким образом, умение управлять собственными эмоциями, и, соответственно, поведением, умение распознавать эмоции других людей и влиять на их эмоциональное состояние ведут к повышению уровня психологического благополучия студентов.

### Литература

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Башкин Е. Б, Шляхта Д. А. От модели психологического благополучия к технологии повышения производительности персонала, М., РУДН, 2021, С. 25–37.
3. Методическое пособие «Тренинги самоопределения для учащихся 5–9 классов» / в соавторстве с Е.А. Поярковой, В.А. Родионовым и др.. М., ОИЦ Академия, 2012.
4. Н. П. Фетискин и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: ИИП, 2002
5. Социальный интеллект: теория, измерение, исследование / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 270 с.
6. Андреева Г.М. Психология социального познания. М., 2000. 288 с. 10.
7. JASP Team (2023). JASP (Version 0.17.1) [Computer software].
8. Ryff C.D., Singer B.H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being // J. Happiness Stud. 2008. № 9. P. 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА

*М. Бошнич, Я. Милинкович*

*Университет современных наук СКМ  
(Мостар, Босния и Герцеговина)*

**Аннотация.** Киберзапугивание представляет собой реальную опасность для каждого, которая, к сожалению, имеет непостижимые последствия как для отдельного человека, так и для общества в целом. Интернет несет в себе многочисленные риски и вред, особенно для наиболее уязвимых групп пользователей, а именно детей и молодежи. Именно поэтому мы должны уделять этой проблеме гораздо больше внимания, ведь кибербуллинг и все его формы распространяются как вирус через социальные сети и представляют опасность для всех пользователей.

**Ключевые слова:** кибербуллинг, интернет, социальные сети, насилие, молодежь

## CAUSES AND CONSEQUENCES OF CYBERBULLING

*Marsela E. Bošnjic, Janja I. Milinkovic*

*Ministry of Health, Labor and Social Welfare HNK,  
University of Modern Sciences CKM, Mostar,  
Bosnia and Herzegovina*

**Abstract.** Cyberbullying is a virtual danger for everyone, which unfortunately has unfathomable consequences both for the individual and for society in general. The Internet carries numerous risks and harms, especially for the most vulnerable groups of users, namely children and young people. This is precisely why we must pay much more attention to this problem, because cyberbullying and all its forms spread like a virus through social networks and pose a danger to all users.

**Keywords:** cyberbullying, internet, social networks, violence, youth

**Negative effects of digital media in the development and socialization of children and young people.** Nowadays, it is almost impossible to completely exclude children from the virtual world, and of course this is not a solution. Children need guidance, parents should offer children an adequate alternative,

according to their age and preferably games that stimulate the children's brain to concentrate, develop logical thinking and develop creativity. Before the child starts playing a certain game, the parent should study what it is about and whether the said game has a stimulating effect on the child's development. If possible, the parent should also try the game, to understand what it is about and then approach and explain to the child why the game is suitable or not suitable for him. The impact of computer games on children and young people has been attracting attention among experts for many years, and special attention is paid to the impact of violent video games. Recently, there is an increasing number of elementary school children, aged between 6 and 14, who spend most of their free time in front of computer screens, playing video games. One of the most popular video games among younger and older elementary school students is Grand Theft Auto, abbreviated GTA 5. Today, it is one of the best-selling video games in the world. This video game is prohibited for persons under 17 years of age. The game openly promotes verbal and physical violence, alcohol consumption, drugs and crime. GTA does it in a very specific, realistic way and seems much more convincing, more acceptable to children and susceptible people. Unlike movies, in which we are only passive observers who participate in violent scenes only emotionally, in Grand Theft Auto we can voluntarily beat, shoot, massacre someone, run over a random passer-by, a policeman, a prostitute, as the initiator, executor and controller of that event [9].

**Characteristics and consequences of cyberbullying.** The exponentially fast development of digital technologies, and especially social media, has led to the growth of online socialization and the reduction of the number of contacts in real life. People connect much more intensively and great geographical distances are not a problem for everyday communication. However, with too much openness on the Internet, people, especially children, have become more exposed to various forms of public humiliation and ridicule. All those who

are present on social networks can become victims of digital violence at any time. There are several risks related to the use of digital and online media that can be classified into four categories, namely: risks related to behavior (bullying, sexting , misuse of personal data, etc.), risks related to inappropriate content (violence, pornography, inaccurate, racist and misleading content, etc.), risks related to contacting unknown persons (following, harassment, identity theft, etc.) and commercial risks (online scams, in-app purchases, excessive exposure to advertisements, etc.) [8]. When we talk about peer cyberbullying, we can say that there are certain signs of recognition. However, this form of violence is more difficult to recognize than traditional forms of violence. Some of the most common indicators that warn of the presence of cyberbullying in children are: depression, anxiety, low self-confidence, social isolation, poor school performance, anxiety after using a computer or mobile phone, and impaired health. The most common consequences of cyberbullying are low self-esteem, suicidal thoughts, frustration, depression, fear, retaliation, etc. Electronic violence can have more consequences than traditional violence, because it can occur at any time and anywhere in the virtual world [1]. Cyberbullying is a problem that threatens the physical and mental health of young people, because it is associated with depression, anxiety, suicidal behavior of victims, abuse of psychoactive substances, drop in school performance, and murders in the school environment [2]. Although during communication in the digital world, another person cannot be physically injured, cyber violence leaves negative consequences on the psychophysical health of people, the behavior of children and adults, as well as on the emotional and social functioning of people [4]. Also, contents that are humiliating and offensive to a person can be seen by a large number of people in a short period of time, which can prolong the course of abuse of the same person by people who are not in a direct relationship with him. In addition, the same content can remain permanently online and

follow a person throughout his life. Inappropriate and offensive content can be accessible to a large number of people, which makes the victim of violence even more helpless. If a person is verbally attacked live, he probably won't remember every word that the bully sent him, while in the case of cyberbullying, a person can re-read the message sent to him through means of communication every day. Therefore, we can say that cyber violence carries with it traumatic consequences in the form of unpleasant feelings that can last a lifetime [3]. The results of a survey tell us that 93% of students who have suffered cyberbullying feel sadness, depression, anxiety and hopelessness, 31% of students feel very upset, 19% of them feel hurt, and 18% of students feel ashamed [5]. Many authors [5], [7], [6] indicate that victims of cyberbullying often show signs of anxiety and panic in such circumstances, followed by depression, self-harm, avoidance of social interactions and suicidal tendencies. Also, they stop using social networks, avoid classes and school duties, have eating disorders, and more frequent consumption of alcohol and intoxicants. Most often, victims of cyberbullying experience several of the above-mentioned consequences at the same time, because in addition to psychological disorders, other physical and social disorders also occur. Unfortunately, the consequences are often tragic and end with the death of the victim. That is why the problem of cyberbullying is an important challenge for all professions that deal with children and young people, in order to suppress and prevent this increasingly widespread phenomenon in our society through effective preventive programs, for which we still do not have an adequate answer [3].

**Conclusion.** In the modern world, electronic communications are used more and more intensively in real and delayed time, not only for business purposes, but surprisingly often also for reckless, perfidious and covert peer violence. By means of highly sophisticated electronic technology, victims can be continuously harassed, intimidated, blackmailed, gossiped about and in other ways personally compromised. It is important

to emphasize that electronic violence, like all other forms of violence, has a common goal – calculated to cause conscious and continuous damage, mental and other pain, and social isolation of the victim. Harassment, including severe electronic abuse, is increasingly intense and unscrupulous today, with almost unpredictable consequences for the victim, his privacy and personal integrity. The consequences of cyberbullying can be very dangerous for the physical and mental health of the victim of violence, and it is necessary to pay more attention to this social problem.

### Literature

1. Batori, M., Ćurlin, M., Babić, D. (2020). Nasilje putem interneta među adolescentima. *Zdravstveni glasnik*, 6(1), str. 104–114.
2. Dragišić-Labaš, S. (2020). *Suicidno ponašanje adolescenata i mladih odraslih: Razmatranje rizičnih faktora*. Beograd: Filozofski fakultet.
3. Đukanović, B., Krivokapić, N., Macanović, N., Dragojević, A. (2022). *Risky families and adolescence*. Xlibris, SAD.
4. Kuzmanović, D., Lajović, B., Grujić, S., Medenica, G. (2016). *Digitalno nasilje – prevencija i reagovanje*. Beograd: Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije i Pedagoško društvo Srbije.
5. Macanović, N. (2020). *Socijalno neprilagođeno ponašanje djece i adolescenata*. Banja Luka: Centar modernih znanja.
6. Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82(1), str. 131–149.
7. Miladinović, A., Petričević, V. (2013). *Elektronsko vršnjačko nasilje*. Banja Luka: Fakultet bezbjednosnih nauka.
8. Ramić, A. (2021). *Cyber bullying i cyber criminal – Nasilje putem interneta*. U: Macanović, N., Petrović, J., Jovanić, G. (ured.), Unapređenje kvaliteta života djece i mladih (str. 279–287). Banja Luka: Centar modernih znanja.
9. Stojanović, R., Macanović, N. (2022). *Nasilje putem interneta – syberbullying*. Banja Luka: Centar modernih znanja.

# ОСОБЕННОСТИ ЗНАНИЙ О СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*О.И. Грибоедова*

*Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена часть авторского исследования, изучающая особенностей знаний о себе психологически благополучных и психологически неблагополучных подростков. Выявлено, что подростки с высоким уровнем психологического благополучия имеют больше знаний о себе и имеют отличительные особенности рефлексии в сравнении с подростками с низким уровнем психологического благополучия.

**Ключевые слова:** подростки, психологическое благополучие, самопознание, знания о себе

## PECULIARITIES OF KNOWLEDGE ABOUT YOURSELF IN ADOLESCENTS WITH HIGH AND LOW LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*O.I. Griboedova*

*Tula State Pedagogical University Lev Tolstoy, Tula, Russia*

**Abstract.** The article presents a part of the author's research, which studies the features of self-knowledge of psychologically well-off and psychologically disadvantaged adolescents. It was revealed that adolescents with a high level of psychological well-being have more knowledge about themselves and have distinctive features of reflection in comparison with adolescents with a low level of psychological well-being.

**Keywords:** adolescents, psychological well-being, self-knowledge, knowledge about yourself.

**Введение.** В логике поиска внутриличностных основ психологического благополучия человека, некоторыми отечественными учеными предприняты попытки создания модели организации самопознания как фактора формирования здорового образа жизни (Е.В. Миронова), исследования



связи рефлексии и психологического благополучия (М.Ю. Бондарева, В.М. Бызова, Ю.А. Калашникова, Т.В. Семеновских, Е.Н. Ткач, А.В. Чернов). В меньшей степени в науке изучается связь самопознания и психологического благополучия подростков (Т.А. Ахрямкина, Л.В. Жуковская, В.Р., Трошихина, И.Н. Чаус). Большинство исследований подобной тематики проводилось на студентах и взрослых людях.

Мы продолжили этот научный поиск и провели изучение особенностей самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия. **Гипотезой** описываемой в статье части исследования стало предположение о том, что знания о себе подростков различаются в зависимости от уровня их психологического благополучия и имеют специфические особенности.

**Участники исследования и сбор данных.** В исследовании приняли участие 120 подростков 13-17 лет из школ Тульской, Липецкой и Московской областей (м=60, ж=60), имеющие наиболее яркую выраженность высокого и низкого уровней психологического благополучия по результатам диагностики.

**Методы исследования.** Методика «Шкала психологического благополучия» К.Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [6], методика «Кто Я» М. Куна и Т. Макпартленда (в модификации Т.В. Румянцевой) [5], методика незаконченных предложений о самопознании (авторский вариант), шкала «самоинтерес» опросника самооотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантिलеев) [2], опросник «Уровень выраженности потребности в самопознании (А.В. Калашник) [3], опросник изучения индивидуальной меры рефлексии (А.В. Карпов, В.В.Пономарева) [4].

**Результаты.** Сравнительный анализ результатов, полученных в группах подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия, показал следующее.

Выявлены отличительные особенности знаний о себе *подростков с высоким уровнем психологического благополучия*: в сравнении с психологически неблагополучными подростками имеют более высокий уровень выраженности потребности в самопознании; высокий уровень интереса к себе; высокий уровень знаний о себе; специфика представлений о себе (образа Я) – преобладание характеристик «социальное Я», «перспективное Я», «физическое Я» (представлений о себе). Особенности Я-образа психологически благополучных подростков можно объяснить предположением о том, что они более успешно реализуются в социальных ролях, более гармонично воспринимают свой физический облик и имеют меньше переживаний и страхов по поводу своего будущего. Еще одной выявленной особенностью подростков с высоким уровнем психологического благополучия стал умеренный уровень рефлексивности и рефлексии; наибольшая, в сравнении с психологически неблагополучными подростками, выраженность рефлексии и более низкая степень выраженности ретроспективной рефлексии, рефлексии настоящей и будущей деятельности и рефлексии общения с другими людьми. Это может быть связано с достаточным объемом знаний о себе у этих подростков и отсутствием у них острой необходимости в интенсивном осмыслении своего внутреннего мира – назовем это «стабильная рефлексия» в отличие от «дефицитарной рефлексии» подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Выявлены отличительные особенности знаний о себе *подростков с низким уровнем психологического благополучия*: наличие низкой степени выраженности интереса к себе на фоне среднего «переходного» уровня выраженности потребности в самопознании; низкий уровень знаний о себе с преобладанием знаний о своих недостатках; специфика представлений о себе (образа Я) – преобладание проблемных характеристик; умеренный уровень рефлексивности и рефлексии; показатели выраженности рефлексии общения и взаи-

модействия с другими людьми выше, чем в группе подростков с высоким уровнем психологического благополучия. Большая направленность на анализ своих отношений со сверстниками и взрослыми у психологически неблагополучных подростков может быть связана с большей актуальностью познания отношений с другими этих подростков и с тем, что им не хватает знаний о себе при построении общения с людьми; наибольшая в сравнении с психологически благополучными подростками выраженность ретроспективной рефлексии. Предположим, что это может быть связано с большим, в сравнении с психологически благополучными подростками, негативным опытом в прошлом, требующим осмысления и реабилитации, и с большим количеством страхов у психологически неблагополучных подростков относительно своего настоящего и будущего.

Анализ полученных данных с помощью Н-критерия Крускала-Уоллиса по общей выборке, выявил наличие статистически значимых различий между группами подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия в уровне выраженности потребности в самопознании ( $N=2,932$ ,  $p=0,010$ ) и степени выраженности интереса к себе ( $N=2,459$ ,  $p=0,043$ ).

**Выводы.** Знания о себе подростков различаются в зависимости от уровня их психологического благополучия и имеют специфические особенности.

Установлено, что существуют различия в выраженности потребности в самопознании, интереса к себе, содержании знаний о своих положительных и отрицательных качествах, характеристиках образа Я, рефлексии и рефлексивности у подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия.

Полученные данные и ранее выявленные нами закономерности и корреляционные связи [1] позволяют предположить, что самопознание является одним из путей повышения психологического благополучия подростков. Этот научный

факт расширяет возможности психолого-педагогической науки и практики для составления специальных программ развития самопознания подростков, помогающих повышению их психологического благополучия.

### Литература

1. Грибоедова О.И. Самопознание подростков с разным уровнем психологического благополучия // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 7–8 октября 2021. С. 193-201. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2021-4-23>,

2. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института. 2005– 216 с.

3. Калашник А.В. Диагностика потребности в самопознании // Вестник Минского гослингвистического университета. Серия 2. Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. 2010. № 1 (17). С. 83-93.

4. Пономарева В.В. Психодиагностика рефлексивности как метод социально-психологического исследования управленческой деятельности: дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000. 188 с.

5. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. СПб., 2006. С.82-103.

6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*Е.В. Григорьева*

*Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В работе представлены результаты сравнительного исследования, в котором установлено, что студенты с низким уровнем психологического благополучия отличаются большей чувствительностью к стрессу, риском психосоматических реакций, повышенной психической напряженностью по сравнению со студентами с высоким и средним уровнем психологического благополучия.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, стрессоустойчивость, студенты вуза, психологическое сопровождение

## STRESS RESISTANCE OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*E. V. Grigoreva*

*Kemerovo State University (KemSU), Kemerovo, Russia*

**Abstract.** The paper presents the results of a comparative study, which found that students with a low level of psychological well-being are more sensitive to stress, the risk of psychosomatic reactions, increased mental tension compared to students with a high and medium level of psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, stress resistance, university students, psychological support

В рамках реализации концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в РФ в вузах нашей страны создаются условия повышения психологического благополучия студентов [4]. Возрастающий интерес к проблематике психологического

благополучия объясним современным дискурсом понимания данного феномена как состояния психологического здоровья и как неотъемлемой части адаптационного потенциала личности [3; 5]. В психологической науке и практике ведется активный поиск факторов оптимизации и способов укрепления благополучия студентов в период обучения в вузе [1; 2; 5].

В литературе представлены результаты исследования взаимосвязи психологического благополучия и ряда индивидуально-психологических характеристик личности студентов: жизнестойкости, саморегуляции, тревожности, стрессоустойчивости [1; 2]. При этом анализ динамики показателей благополучия студенческой молодежи в современных условиях показывает тенденцию снижения субъективного ощущения возможности управлять средой, определять жизненные цели и варианты личностного развития. В этой связи авторы указывают на необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы по повышению уровня психологического благополучия студентов в условиях неопределенности [3].

Психолого-педагогическое сопровождение студентов вуза предполагает выделение группы риска, в том числе на основании выявления психологического неблагополучия. Организация психологической поддержки студентов с низким уровнем благополучия может опираться на развитие способности противостоять стрессу. В этой связи на базе Кемеровского государственного университета (КемГУ) было проведено исследование стрессоустойчивости студентов с разным уровнем психологического благополучия, целью которого стало определение мишеней психологического воздействия в практике групповой психопрофилактической работы, а также просветительской деятельности, реализуемых психологами вуза. Выборку составили 68 студентов разных курсов обучения и направлений подготовки (из 6 институтов КемГУ) в возрасте от 18 до 24 лет, среди них 50 респондентов – женщины и 18 – мужчины. Методами исследования выступили

тестирование и математическая статистика. Первичные данные собраны с помощью шкалы К. Рифф, теста на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых, шкалы PSM-25 (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Статистическая обработка произведена сравнительным анализом с расчетом t-критерия Стьюдента.

На основании результатов методики К. Рифф выборка была разделена на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В ЭГ вошли 16 студентов с низким уровнем психологического благополучия, в КГ – 52 студента со средним и высоким уровнем. Результаты сравнительного анализа показателей стрессоустойчивости и психической напряженности студентов двух групп отражены в табл.

Таблица

**Результаты сравнительного анализа показателей теста на стрессоустойчивость и шкалы PSM-25 (при  $p \leq 0,05$ )**

Показатели методик	<i>M</i> в ЭГ	<i>M</i> в КГ	<i>p</i>
Базовый показатель стрессоустойчивости	104,25	85,26	0,10
Итоговый показатель стрессоустойчивости	<b>100,75</b>	<b>62,00</b>	<b>0,02</b>
Обстоятельства	19,00	22,61	0,28
Усложнение	29,25	21,88	0,07
Психосоматика	<b>32,25</b>	<b>22,38</b>	<b>0,03</b>
Деструктивное преодоление	23,75	18,73	0,10
Конструктивное преодоление	31,00	33,73	0,36
Показатель психической напряженности	<b>140,75</b>	<b>98,23</b>	<b>0,00</b>

*Примечание:* значимые различия выделены полужирным шрифтом.

Студенты с низким уровнем психологического благополучия отличаются большей чувствительностью к стрессу, более выраженной склонностью к психосоматическим реакциям. Индекс их психического напряжения свидетельствует о необходимости регуляции режима нагрузок и отдыха. И если студенты со средним и высоким уровнем психологического благополучия адаптированы к выполнению повседневно-

ных задач, то студенты с низким уровнем благополучия нуждаются в снижении объема, сложности, интенсивности ежедневных дел и в передышке для восстановления жизненного баланса.

На основании изложенных результатов можно говорить о целесообразности вовлечения студентов с низким уровнем психологического благополучия в сферу психопрофилактической деятельности психологов вуза посредством участия в работе тематических групп и обучающих семинаров. В содержание мероприятий для данной категории студентов необходимо включить упражнения, развивающие саморегуляцию и смягчающие реакцию на стресс. Еще одной важной составляющей работы является исследование возможностей снижения психосоматического реагирования на рост стрессогенности окружающей среды. Студенты с низким уровнем психологического благополучия также выступают целевой аудиторией просветительских мероприятий, проводимых психологами вуза с целью освоения норм психогигиены и формирования последующей мотивации их соблюдения.

В завершении анализа и обсуждения полученных результатов, отметим перспективы их внедрения в практику работы психологической службы КемГУ. В рамках деятельности службы осенью 2023 года запланирован блок мероприятий для студентов и преподавателей университета, включающий цикл просветительских семинаров и воркшопов по проблеме психологического благополучия участников образовательных отношений в вузе, а также психологический интенсив #Тревоги\_Нет. Предстоящие мероприятия ориентированы на снижение чувствительности участников к стрессовым воздействиям за счет актуализации ресурсов собственной психики, что особо значимо для студентов с низким уровнем психологического благополучия.



## Литература

1. Банищикова Т.Н., Соколовский М.Л., Коростылева Т.В. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19. № 4. С. 717–743. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743>
2. Ермакова Е.С. Психологическое благополучие, жизнестойкость, стрессоустойчивость и тревожность студентов // Вестник психофизиологии. 2023. № 1. С. 93-101. <https://doi.org/10.34985/g4252-2945-1233-g>
3. Зыкова Н.Ю., Бездверная Л.И. Параметры психологического благополучия современных студентов // Вестник ВГУ. 2022. № 4. С. 61-65.
4. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_426447/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_426447/) (дата обращения 30.07.2023).
5. Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 1. С. 29-48. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>

## ОПЫТ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

*М.Х. Джабиева, Д.С. Ермаков*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Здоровье можно укрепить и поддерживать, поощряя состояние уравновешенности человека со средой во всех сферах жизни, включая образование. Новые возможности в связи с этим, в том числе расширение доступа к образованию, открывает цифровизация. Приобретают популярность цифровые проекты, онлайн-университеты, появляются

ся инновационные методики и подходы, в числе которых персонализация.

**Ключевые слова:** здоровье, образование, онлайн-университет, персонализация, цифровизация

## EXPERIENCE OF PERSONALIZATION OF EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH THE PERSPECTIVE OF DIGITALIZATION

*M. H. Dzhabieva, D. S. Ermakov*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN  
University), Moscow, Russia*

**Abstract.** Health can be strengthened and maintained by encouraging a state of balance between the person and the environment in all spheres of life, including education. Digitalization opens new opportunities including opened access to education. Digital projects, online universities are gaining popularity. Additionally, newly emerging innovative methods and approaches including personalization.

**Keywords:** health, education, online-university, personalization, digitalization

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов». Аналогичное определение представлено в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Таким образом, здоровье можно укрепить и поддерживать, поощряя состояние уравновешенности человека с внешней средой [1] во всех сферах жизни, включая образование.

В настоящее время повсеместно наблюдается цифровизация различных сфер жизни. Человек может совершать онлайн покупки, вести бизнес из любой точки мира, знакомиться и общаться с другими людьми, зарегистрировавшись в социальных сетях, заниматься поиском работы, охватывая любые страны, получать доступ к информации в любое время,

имея лишь стабильное Интернет-соединение. В производстве применяется цифровое моделирование, которое помогает проектировать, исследовать, основываясь на математических моделях с помощью вычислительных машин.

В целом цифровизация меняет экономику и общество, траекторию развития различных областей и дарит человечеству многогранные возможности. Обращаясь к такой важной теме как цифровизация в области образования, хотелось бы упомянуть Открытый университет (Великобритания), удачно и эффективно реализующий образовательную политику с использованием цифровых инструментов и дистанционного формата получения знаний. Открытый университет был основан в 1969 г. и, вероятно, стал первым из практикующих дистанционную форму обучения [2].

В 1969 г. лишь 5 % британцев имели высшее образование, поэтому открытие такого университета было новаторской идеей. Вступительные испытания в вуз не требовались, а учебное заведение приветствовало “зрелых” студентов и студентов-заочников. В то время это было первым шагом к настоящей революции в доступе к высшему образованию в Великобритании. За 40 лет обучение здесь прошло более 2 млн чел. Концепция, используемая в университете, бросала вызов традиционной системе, так как она заключалась в том, что для проведения занятий преподавателю и обучающимся не обязательно физически находиться в одном помещении. В те годы данная идея была настолько революционной, что многие высокопоставленные политики-консерваторы называли её «бессмыслицей». Многие годы спустя данный вид получения образования стал практически совершенным и обыденным благодаря повсеместно использующимся интерактивным онлайн-технологиям, которые прочно вошли в нашу жизнь [2].

Обращаясь к международной практике создания и функционирования онлайн-университетов, стоит отметить Университет Оберта-де-Каталония (Universitat Oberta de

Catalunya), который в 2020 г. отметил свое 25-летие. Согласно статистике, представленной на официальном сайте университета вуз выпустил более 100 тыс. чел, а на текущий момент в нём обучается более 70 тыс. студентов со всего мира. Университет постоянно использует передовые исследования и инновации в области электронного обучения. Это стало возможным благодаря более чем 50 исследовательским группам и центру инноваций. Также важно подчеркнуть позицию университета касательно его цели – возможность предоставлять обучение каждому человеку вне зависимости от внешних обстоятельств. Для этого вуз выдвигает наиболее продуктивные стратегии при реализации образовательных программ с использованием цифровых возможностей: образование, которое адаптировано к потребностям каждого человека, что говорит о соответствующем уровне персонализации; обеспечение обучения глобальными и цифровыми компетенциями; улучшение методов обучения в условиях виртуальной среды; оказание помощи образовательным учреждениям в повышении онлайн-образования; обеспечение равного доступа к высшему образованию для всех [3].

Международный университет Каталонии (Universitat Internacional de Catalunya) предлагает студентам не только онлайн-программы, но и персонализированное университетское образование [4]. Как известно, персонализация предполагает выстраивание собственной образовательной траектории с учётом особенностей той или иной личности, а возможности цифровизации расширяют горизонты для обучающихся.

Однако персонализированное образование можно осуществлять и в других форматах, что подтверждается опытом как предыдущих, так и текущих лет. Так, в Международном университете Каталонии преподавательский состав играет важную роль не только в предоставлении академического образования, но и в консультации студентов касательно их образовательной траектории. В университете также развиты

внешние связи с компаниями и корпорациями, что позволяет студентам активно стажироваться, развиты академическая мобильность, международные программы по обмену студентов [4].

Такая практика с ориентацией на личность позволяет обучающимся полноценно и плодотворно использовать возможности от получаемого образования и приобретать ряд навыков, которые обеспечивают профессиональную уверенность в будущем. Персонализированные методики обучения как в очном, так и в дистанционном форматах позволяют педагогу преподавать в соответствии со способностями каждого человека, что не может быть обеспечено традиционными методами обучения.

Концепцию персонализированного образования можно сравнить с идеями «точной медицины», где данные для выявления тех или иных закономерностей, относящихся к конкретному человеку, анализируются для дальнейшей адаптации профилактики и лечения. Потому такая общая трансформация образования в сторону более персонализированной структуры можно назвать «точным образованием».

Помимо преодоления временных, географических и иных рамок, персонализированное образование позволяет улучшать диагностику, прогнозировать результаты, предотвращать пробелы в обучении. При этом появление и развитие компьютерных и цифровых возможностей, обладающих высоким потенциалом для получения значимой информации, понимания траекторий обучения и повышения эффективности образовательным систем, способствовало более быстрому распространению и осуществлению персонализации [5].

### **Литература**

1. Степанова А. В. Дефиниция «здоровье»: проблемы нормативного определения // Молодой учёный. 2017. № 3. С. 473–475.
2. Mandelson P. The Open University – 40 today, and a genius for our times (24.06.2009). URL: <https://www.theguardian.com/education/2009/jun/24/open-university-mandelson-comment>.

3. Universitat Oberta de Catalunya. URL: <https://www.uoc.edu/portal/es/index.html>.

4. Universitat Internacional de Catalunya. URL: [http://www.eduspain.com/ru/universiteti/universitat\\_internacional\\_de\\_catalunya](http://www.eduspain.com/ru/universiteti/universitat_internacional_de_catalunya).

5. Bhutoria A. Personalized education and Artificial Intelligence in the United States, China, and India: A systematic review using a Human-In-The-Loop model // Computers and Education: Artificial Intelligence. 2022. № 3. P. 1–2.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ УВЛЕЧЕННОСТИ ИНТЕРНЕТОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

***Р.В. Ершова, А.В. Разина***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Со стремительным развитием Интернета возникает вопрос о том, как именно Сеть влияет на человека, а именно – на его психологическое благополучие. В статье предпринята попытка описать связь между компонентами психологического благополучия и уровнем увлеченности Интернетом у студентов-психологов.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, интернет-аддикция, степень увлеченности Интернетом

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DEGREE OF INTERNET INVOLVEMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS**

***R.V. Ershova, A.V. Razina***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** With the rapid development of the Internet, the question arises about how exactly the Network affects a person, namely, his psychological well-being. The article attempts to describe the relationship between the

components of psychological well-being and the level of Internet involvement among psychology students.

**Keywords:** psychological well-being, internet addiction, degree of Internet addiction

В настоящее время взгляд исследователей прикован к исследованию психологического благополучия личности, которое в широком смысле является сложным комплексом из удовлетворенности жизнью, ощущением целостности, внутреннего равновесия [1]. Причем особое внимание уделяется поиску связей между психологическим благополучием и поведением в сети, что детерминировано стремительной цифровизацией общества.

Многие авторы проводят четкую параллель между пребыванием в Сети и психологическим благополучием, отмечая, что усиление интернет-зависимости положительно коррелирует с развитием следующих черт личности, влияющих на благополучие: непринятие своего физического «Я», коммуникативные сложности, эмоциональная фрустрация, склонность к избеганию ответственности, неадекватное представление Я-идеального. Именно интернет-аддикция является одной из серьезных проблем нарушения психологического здоровья личности [4].

Актуальность исследования заключается в том, что с каждым годом обучение все больше опирается на информационные технологии, что увеличивает время пребывания студентов в Сети, которое может носить как продуктивный, так и не продуктивный характер [2].

Цель исследования – выявить специфику взаимосвязи между уровнем психологического благополучия личности и степенью увлеченности Интернетом среди студентов-психологов.

Гипотеза исследования: у студентов наблюдается взаимосвязь между уровнем психологического благополучия и степенью увлеченности Интернетом, причем уровень психо-

логического благополучия обратно пропорционален степени увлеченности Интернетом.

В качестве методик исследования были использованы опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) [5] и опросник «Шкала интернет-зависимости» С. Чен (адаптация: В.Л. Малыгин, К. А. Феклисов) [3].

Эмпирическую базу исследования составили студенты-психологи первого и второго курсов бакалавриата филологического факультета РУДН в возрасте от 18 до 22 лет, всего 39 человек (из них 22 девушки и 17 юношей).

Для определения взаимосвязей психологического благополучия и увлеченности Интернетом был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. (табл. 1).

Таблица 1

**Корреляции переменных психологического благополучия и симптомов интернет-зависимого поведения**

<i>Переменные психологического благополучия</i>	<i>Com</i>	<i>Wit</i>	<i>Tol</i>	<i>IN</i>	<i>TM</i>
Позитивные отношения	-0,25	-0,44	-0,12	<b>-0,42**</b>	-0,27
Автономия	<b>-0,52***</b>	<b>-0,44**</b>	-0,21	<b>-0,44**</b>	<b>-0,51**</b>
Управление средой	-0,37	-0,41	0,02	<b>-0,43**</b>	<b>-0,45**</b>
Личностный рост	-0,3	<b>-0,49**</b>	-0,23	<b>-0,46**</b>	<b>-0,52***</b>
Цели в жизни	-0,2	-0,25	-0,008	-0,39	<b>-0,44**</b>
Самопринятие	-0,37	<b>-0,42**</b>	<b>-0,1**</b>	<b>-0,42**</b>	<b>-0,49**</b>

Примечание 1. \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$

Примечание 2. Симптомы интернет-зависимости: *Com* (компульсивные симптомы), *Wit* (симптомы отмены), *Tol* (симптомы толерантности), *IN* (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем), *TM* (проблемы с управлением временем).



Как следует из таблицы, все обнаруженные статистически значимые корреляции между переменными психологического благополучия и интернет-зависимости отрицательные. Таким образом, уровень психологического благополучия обратно пропорционален степени увлеченности Интернетом. Наиболее тесные связи с симптомами интернет-зависимости обнаружили следующие показатели психологического благополучия: автономия – 4 корреляции, личностный рост – 3 корреляции, самопринятие – 4 корреляции. Содержательный анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

Студенты, испытывающие трудности с самопринятием, самооценкой, независимостью и принятием ответственности за свои мысли и действия, склонны к формированию интернет-зависимого поведения, они могут использовать интернет-пространство как платформу для эскапизма, т.е. побега от сложностей реальной жизни. Это приводит к росту личностных проблем, увеличению времени в сети, развитию компульсивной симптоматики.

Сформированная интернет-зависимость, проявляющаяся через доминирование симптомов личностных проблем и контроля времени, может выступать фактором развития психологического неблагополучия человека и снижению качества его жизни.

Таким образом, выдвинутая в исследовании гипотеза подтвердилась: уровень психологического благополучия обратно пропорционален степени увлеченности Интернетом.

### **Литература**

1. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дисс. ... канд. псих. наук. М., 2016.
2. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дисс. ... канд. псих. наук. Иркутск, 2014.

3. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.С., Анто-  
ненко А.А., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С. «Интернет-зависимое  
поведение. Критерии и методы диагностики»: учебное пособие. –  
М.: МГМСУ, 2011.

4. Сунцова Я.С., Бурдыко Е.В. Склонность к интернет-  
зависимости студентов в связи с их психологическим благополу-  
чием // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия.  
Психология. Педагогика». 2018. Т. 28, вып. 4.

5. Ryff C.D., Singer V.H. Know Thyself and Become What You  
Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being //  
J. Happiness Stud. 2008. № 9. P. 13–39.

## **ФОРМИРОВАНИЕ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА**

***Х. К. Жечева***

*Болгария, Университет «Проф. д-р Асен Златаров»*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о возможностях учеб-  
ного химического экспериментирования для формирования аспектов  
психического здоровья в условиях вуза и школы.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, учебный химический  
эксперимент

## **FORMATIONS OF ASPECTS OF MENTAL HEALTH IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL CHEMICAL EXPERIMENTATION**

***Hristivelina Kostadinova Zhecheva***

*University “Prof. Dr. Assen Zlatarov” – Burgas, Bulgaria*

**Abstract.** The article examines the question of the possibilities of  
educational chemical experimentation for the formation of aspects of mental  
health in the conditions of the university and school setting.

**Keywords:** mental health, educational chemical experimentation

Учебный химический эксперимент может быть эффективным средством формирования отдельных сторон психического здоровья личности, если при его проведении соблюдать определенные методические требования. Это связано с обновлением добрых болгарских традиций учебного экспериментирования с точки зрения современных представлений о моделировании мотивационной среды.

Цель настоящей статьи – рассмотреть вопрос о том, как эмоционально увлекательные эксперименты могут способствовать формированию тех или иных аспектов психического здоровья личности.

Учебный химический эксперимент является основным методом обучения химии, обладающим большим аффективным и познавательным потенциалом. Систематическое применение эксперимента в обучении химии способствует развитию воображения, способностей и интеллекта учащихся (логики, сообразительности, внимательности, гибкости, креативности, оригинальности, критичности), формированию эмоционально-ценностного отношения и стойкого познавательного интереса, направленного на химическая форма организации и движения материи, единство и многообразие материального мира, объективный характер природы. Роль эксперимента в формировании социально значимой ценностной ориентации и устойчивой системы ценностей по вопросам, связанным с охраной здоровья, окружающей средой, устойчивым развитием, инициировании активной гражданской позиции и изменении поведения личности, которая избирательно, активно и эффективно выполняет целенаправленную деятельность в определенном контексте. Экспериментирование имеет большой потенциал для «формирования качеств личности» и «ценностей, способствующих развитию личности, через приобретение ключевых компетенций в образовательном процессе», по мнению Г. Аврамовой [5, с. 233]. Актив-

ное привлечение учащихся к роли экспериментаторов в соответствии с целями школьного образования способствует «формированию инициативных личностей, осознающих и способных развивать свои сильные стороны, а также умеющих применять их для себя и на благо общества». По мнению Г. Аврамовой, обмен идеями, гипотезами, утверждение точки зрения в группе создает условия для развития «этического мышления» в ходе практического применения «ценностей общества как целого и отдельного» [6, с. 863]. Для поддержания высокого уровня внимания, мотивации, эмоциональной вовлеченности и готовности к эксперименту необходимо ориентироваться на практическое применение, физиологическое действие, связь с личным познавательным опытом. Это приводит к сохранению самооценки, уверенности в себе, самостоятельности, целеустремленности, которые являются важными аспектами психического здоровья. Большое значение имеет то, что учащиеся учитывают влияние достигнутого познавательного результата на свое дальнейшее развитие. Поэтому особенно важно, чтобы экспериментальная деятельность создавала смысл обучения, вызывала удовлетворение достигнутыми результатами и успехами, что напрямую связано с психическим здоровьем. Мотивация учащихся к добровольному активному участию в экспериментировании может быть достигнута признанием их достижений и успехов, при этом объективно оценивается прирост их познавательного опыта. По мнению Р. Драгановой-Христовой, эмоциональное вовлечение может осуществляться через «обучение действием» через активное участие в экспериментальном исследовании химических объектов с соблюдением требований безопасности [1, с. 28]. Потребность в безопасности лежит в основе потребностей личности и является важным аспектом психического здоровья. Еще одним важным аспектом психического здоровья является способность строить гармоничные отношения. Этому также способствует включение в диалогическую форму общения на

основе «гуманизации и демократизации отношений» по Э. Рангеловой [4, с. 201].

Безопасное экспериментирование предполагает не только ресурсное обеспечение, но и учет «текущей самооценки и индивидуальных показателей функционального психоэмоционального состояния» как преподавателя, так и учащихся, по мнению О. Михайловой [2, с. 45]. Поддержание низкого уровня тревоги и стресса имеет решающее значение для психического здоровья. Экспериментирование может создать для преподавателей и студентов некоторые риски, связанные с «синдромом эмоционального выгорания», особенно в условиях социальной изоляции.

В опубликованных исследованиях О.Б. Михайловой рассматривается вопрос о взаимосвязи «перфекционизма и эмоционального выгорания у студентов и магистрантов» и необходимости «разработки эффективных программ профилактики эмоционального выгорания и коррекции перфекционизма студентов». Полагаю, что при химических экспериментах (в том числе виртуальных) в вузе и школе было бы полезно применить некоторые из предложенных авторами решений, такие как «повышение уровня психологической стрессоустойчивости», «поддержание дружеской атмосферы с целью сохранения благоприятной психологической самооценки», «регулируемое количество рабочих часов», чтобы избежать «длительной работы с компьютерами..., социальными сетями и другими средствами массовой информации» [3, с. 187; 7, с. 110].

Важно, чтобы эксперимент способствовал созданию смысла химического образования, удовлетворенности достигнутыми результатами и успехами, уверенности в собственных силах, осознанию успеха как естественного следствия установок, намерений, готовности, усилий и способностей, которые тоже аспекты психического здоровья. Значима роль студентов, будущих учителей химии, в мотивировании учеников к добровольному активному участию в экспери-

ментировании путем признания их достижений, успехов, объективной оценки как следствие увеличения их познавательного опыта. Студентам-будущим преподавателям химии Университета им. Проф. доктора Асена Златарова в Бургасе оказывается поддержка в моделировании мотивационной среды для экспериментов, предоставление руководств и мотивационных стратегий, методов и инструментов для достижения мотивационных и познавательных целей.

**Заключение.** Эксперимент может способствовать сохранению психического здоровья, если построить мотивационную среду, адаптированную к мотивационному профилю учеников и педагогическому контексту. Акцентирование мотивационного измерения экспериментальной деятельности в сочетании с ценностным, этическим и эстетическим измерениями оказывает синергетическое воздействие на общее развитие личности, так как комплексно влияет на ее эмоциональную, волевую и познавательную стороны, а это непосредственно влияет на психическое здоровье.

### Литература

1. Драганова-Христова, Р. “Учене чрез правене” в неформалното обучение по химия в VII клас. 48-а Национална конференция на учителите по химия с международно участие „Актуални тенденции в химическото образование”. Резюмета на доклади и научни съобщения, с. 28.
2. Михайлова О.Б. Гендерные особенности становления инновационного потенциала у студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 2. С. 42-49.
3. Михайлова О.Б. Психология становления инновационного потенциала личности. М., 2013.
4. Рангелова, Е. (1996). Нравствената култура на ученика. София.
5. Avramova, G. The role of emotional competence in education as one of the major regulators of the modern society. Knowledge International Journal, 2017, vol. 17.1., pp. 233-238.

6. Avramova, G. The ethical principles of professional conduct between the code of ethics of the Bulgarian social workers and the Canadian association of social workers code of ethics // Knowledge International Journal. 2016. Vol. 15.2. Pp. 863-867.

7. Mikhailova O.B., Kudinov S.I., Marin Jerez K.G. Value-Motivational Characteristics of Innovativeness as Prospects for Successful Self-Fulfillment //Mediterranean Journal of Social Sciences. 2015. Т. 6, № 3. С.105-112.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗНОГО ТИПА**

***В.В. Кулькова***

*МАОУ «Гимназия №1», г. Брянск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности школьной тревожности у подростков в различных образовательных учреждениях. Выполнено сравнение проявлений тревожности у подростков в зависимости от типа школы.

**Ключевые слова:** школьная тревожность, подростковый возраст, образовательные учреждения разного типа

## **FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SCHOOL ANXIETY IN ADOLESCENTS STUDYING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF DIFFERENT TYPES**

***V.V. Kulkova***

*MAOU "Gymnasium No. 1", Bryansk, Russia*

**Abstract.** The article discusses the features of school anxiety in adolescents in various educational institutions. A comparison was made of the manifestations of anxiety in adolescents depending on the type of school.

**Keywords:** school anxiety, adolescence, educational institutions of various types.

Проблема изучения тревожности у подростков сегодня является одной из наиболее актуальных, о чем свидетельствует большое количество исследований в этой области. Тревожность рассматривается как психологическая особенность, проявляющаяся в переживании страха в разных ситуациях.

В подростковом возрасте происходит важный этап формирования личности, связанный с физиологическими изменениями, половым созреванием и развитием социальных установок и нравственности. В это время формируются черты характера, которые впоследствии влияют на взаимодействие в обществе.

Изучение тревожности у подростков включает важный аспект образовательной среды, оказывающей влияние на развитие подростков.

Современные условия образовательной среды предоставляют возможности для самореализации, но также могут вызывать негативные переживания и проявления в поведении учащихся. Многие исследователи считают контекст развития одним из ключевых факторов, влияющих на развитие тревожности и агрессивности в разные возрастные периоды.

Выбор среднего образовательного учреждения стал сложной задачей для родителей в современном мире. Изучение тревожности у подростков включает анализ образовательного пространства, оказывающего влияние на развитие личности подростка.

Основные различия образовательных заведений состоят в: профиле обучения, правилах приема, нагрузке, качестве образования и мотивации учиться.

Общеобразовательная школа – учреждение среднего уровня, с нагрузкой определенной Федеральным стандартом. В сравнение с гимназией и лицеем, имеет более щадящий режим. Прием в школу проходит на общей основе.

Гимназия – образовательное заведение с более углубленным изучением профильных дисциплин, с более высокой



нагрузкой. Прием осуществляется по результатам дополнительно испытания.

Лицей – учреждение работающее по своим учебным программам, уровень подготовки выше, по сравнению с средней школой и гимназией, более высокая квалификация педагогического состава. Прием осуществляется с 7 класса по результатам вступительных экзаменов.

Цель данного исследования заключается в изучении проявления школьной тревожности в различных образовательных средах.

Гипотеза: существуют различия в проявлении школьной тревожности у подростков, обучающихся в разных образных образовательных учреждениях.

Исследование проводилось на базе на базе ГБОУ «Брянский городской лицей № 1», МАОУ «Гимназия № 1» г. Брянска, «СОШ № 3» г. Брянска. Выборка составила 147 человек, из них 49 учеников лицея, 49 учеников гимназии и 49 учеников школы. Все учащиеся 10 классов вышеуказанных образовательных учреждений.

Методика исследования: методика диагностики уровня школьной тревожности Л. Филлипса.

При помощи данной методики мы получили ряд результатов. Тревожность в школе различается в зависимости от типа образовательного учреждения. Высокий уровень тревожности свойственен 14,3 % учеников лицея, в то время как в гимназии и средней образовательной школе высокий уровень тревожности не выявлен. Средний уровень тревожности присутствует у 36,7 % учеников лицея, 8,2 % учеников гимназии и 12,2 % учеников средней образовательной школы.

Исследование социального стресса показало повышенный уровень у 4,8 % учеников лицея, 8,2 % учеников гимназии и 8,2 % учеников школы. Высокий уровень социального стресса не выявлен ни в одном образовательном учреждении. Исследование фрустрации потребности в достижении успеха показало низкий уровень учеников лицея (100 %), повышен-

ный уровень у 6,1 % учеников гимназии и 2 % учеников средней образовательной школы. Высокий уровень фрустрации потребности в достижении успеха не был выявлен.

Высокий уровень страха самовыражения отмечен у 18,4 % учеников лицея, 4,1 % подростков гимназии и 8,2 % учеников средней школы. Страх проверки знаний на высоком уровне присутствует у 14,3 % учеников лицея, 8,2 % учеников гимназии и 4,8 % учеников средней образовательной школы. Повышенный уровень страха проверки знаний выявлен у 30,6 % лицеистов, 28,6 % учеников гимназии и 6,1 % учеников средней образовательной школы.

Высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих не выявлен у учеников средней школы, но характерен для 2 % учеников лицея и гимназии. Повышенный уровень страха несоответствия ожиданиям окружающих выявлен у 22,5 % лицеистов, 20,4 % подростков гимназии и 6,2 % учеников средней образовательной школы. Низкая физиологическая сопротивляемость не характерна для подростков гимназии, высокий уровень наблюдается у 16,3 % лицеистов и 2 % школьников. Проблемы и страхи в отношении с учителями на высоком уровне выявлены у 14,3 % лицеистов и не характерна для обучающихся гимназии и средней образовательной школы.

Из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что школьная тревожность в лицее, гимназии и средней образовательной школе, имеет различную степень выраженности. Таким образом, исследование школьной тревожности показало, что ученики лицея более тревожны в сравнение с учениками гимназии и средней образовательной школой. Также мы видим, что у обучающихся в гимназии страх ситуации проверки знаний и страх самовыражения выше, чем у учеников средней образовательной школе и ниже чем у обучающихся в лицее.

## Литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Особенности тревожности современных подростков – школьников / Г.И. Власова, А. С. Турчин // Научное мнение. № 9. 2019. С. 16-21.
3. Лактионова Е.Б. Образовательная среда как условие развития личности и ее субъектов // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. № 128. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatel'naya-sreda-kak-uslovie-razvitiya-lichnosti-i-ee-subektov> (дата обращения: 02.10.2022).
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2010. 304 с.

## ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛАХ

*Л. Лазич*

*Региональная ассоциация профессиональных социальных работников (Добой, Босния и Герцеговина)*

*Р. Трумич*

*Государственное учреждение Начальная школа Джурджевик (Живинице, Босния и Герцеговина)*

**Аннотация.** Появление насилия в Интернете становится все более распространенным явлением, с которым общество сталкивается в последние несколько десятилетий. Именно это девиантное явление все больше влияет и вредит психическому и физическому здоровью детей. Вот почему необходимо улучшить цифровую безопасность и образование учителей, учащихся и родителей посредством профилактических программ по цифровой безопасности. Исследование, представленное в статье, указывает на необходимость разработки новых профилактических программ по цифровой безопасности в школах.

**Ключевые слова:** цифровая безопасность, психическое здоровье, насилие, школа

## DIGITAL SAFETY IN SCHOOLS

**Ljubinka Đ. Lazić**

*Regional association of professional social workers, Doboj,  
Bosnia and Herzegovina*

**Refik I. Trumić**

*Public institution Primary school Đurđevik, Živinice,  
Bosnia and Herzegovina*

**Abstract.** The appearance of violence on the Internet is an increasingly common phenomenon that society has encountered in the last few decades. It is precisely this deviant phenomenon that increasingly affects and damages the mental and physical health of children. That is why it is necessary to improve digital security and education of teachers, students and parents through prevention programs on digital security. The research presented in the paper indicates the need for the development of new preventive programs on digital security in schools.

**Keywords:** digital security, mental health, violence, school

**Introduction.** There are numerous factors that increase or decrease the influence of the media on children and young people, and these can be the child's developmental characteristics, the social and family environment in which the child grows up, as well as the purpose and characteristics of the media content to which a child is exposed. Thus, watching some media content can have negative effects on a child, while the same content does not necessarily have a negative effect on other children [1]. The influence of information and communication technologies and the media is very broad. That is, they affect almost all areas of functioning and development of children and young people, namely: emotional development, cognitive development, moral development and perception of the world, social development and behavior, physical development, and health and body image [2]. It is from media content that children very often learn about naming and recognizing their own emotions, as well as ways to deal with them [3]. Exposure of children and young people to

certain media content affects their moral development, reasoning about good and evil, as well as understanding other people's feelings. In this domain, violent content from the media has the greatest influence. It is these contents that can have a negative impact on children and young people, even though they want to show some moral and educational lesson, that is, they present the violation of human and children's rights, as well as social conflicts [7]. Long-term and frequent exposure to violent content from the media can lead to aggressive behavior in children [1]. The increasing use of media by children and young people leads to less and less movement and the adoption of an unhealthy lifestyle, which also affects the physical development of children [6]. New digital technologies, in addition to numerous advantages, also have certain negative sides that are recognized through digital violence, which often reflects negatively on the mental health of children and young people [3–5]. The increasing number of cases of cyberbullying requires more information and education about digital security in schools. In our paper, we will present the research that was done in several secondary schools in Bosnia and Herzegovina during the year 2022. The goal of the research is to determine how much attention schools pay to the problem of cyberbullying and whether there are adequate programs for the prevention and suppression of cyberbullying among high school students.

**Research results and discussions.** The main hypothesis in our research was related to the assumption that schools do not pay enough attention to the problem of cyberbullying and that there are no adequate programs for the prevention and suppression of cyberbullying among high school students. According to the data we received, we can conclude that 138 or 40.2% of students believe that such events are organized, i.e. education on digital security, 170 or 49.6% of students believe that such events are rarely organized, and 35 or 10.2% of students believe that events on the topic of cyber violence prevention are not organized. Based on the data analysis, we can conclude that

almost 60% of students believe that events are rarely organized or not organized at all. According to the opinion of students who attend high schools, attention is paid to the prevention of cyber violence. However, according to the opinion of about 60% of students, the school pays insufficient attention to the fight against cyberbullying, since they believe that such events are rarely organized or not organized at all. The reason for this may be insufficient commitment to this problem, i.e. the importance of this problem is not shown in the family and school, and the students themselves do not perceive a sufficient degree of commitment to this problem. Analyzing the answers of the students, we notice that 231 or 63.3% of the students answered that the topic of cyber violence is discussed in class, and an equal number of students, 36 or 10.5% of them, think that the topic of cyber violence is discussed in sections or in cooperation with social or health institutions. 5 or 1.5% of the students answered that the social worker at the school pays significant attention to this problem, then it is discussed during student council meetings, at home or by showing presentations in class community classes. Also, 35 or 10.2% of students answered that events on the topic of cyber violence are not organized. According to the data we received, it is evident that cyberbullying is discussed the most in classes. We assume that this problem is mostly discussed in classes of the departmental community, that is, in classes where other problems are also discussed, based on which we can conclude that no special events are organized to discuss this problem and its prevention. The research results show us that there are no specially designed cyberbullying prevention programs in secondary schools. That is, we can conclude from the results that this problem is mostly discussed in classes (67.3%), while special events on the topic of prevention and suppression of cyber violence are rarely organized as part of sections (10.5%) or in cooperation with social and health institutions (10.5%), who work with school students through presentations and workshops. It is necessary for the school to pay more attention to the problem

of cyber violence, that is, to the prevention and suppression of this problem. Specifically, the school can engage more through certain activities, such as:

- Organization of several events during the school year, in cooperation with institutions from the local community, with the aim of pointing out the development and spread of this problem among students, but also among the adult population;

- It is necessary to raise awareness about the spread of this problem and ways to reduce it, among students, school staff and the local community;

- Greater education of school staff, parents and others in the direction of cyberbullying prevention is necessary;

- It is necessary to work on creating a more favorable school climate and greater student confidence in the opportunities provided by the pedagogical-psychological service, teachers and others;

- Greater involvement of social workers, pedagogues and psychologists in secondary schools is necessary, who can, through their own activities, in cooperation with students, work to reduce this problem among the student population;

- It is necessary to include parents in activities related to the prevention and suppression of cyberbullying among students;

**Conclusion.** This research points to numerous problems of all those factors that should be the basis of a child's healthy upbringing, namely family and school. Parents' IT illiteracy, insufficient control of children both outside the home and inside while they use smartphones or other devices, insufficient communication with children regarding daily activities, misunderstanding of their needs greatly increase the risk that such children seek attention and interlocutors on social networks, set inappropriate content and photos, comments, thus becoming a potential victim of cyberbullying.

## Literature

1. Anderson, C.A., Berkowitz, L., Donnerstein, E., Heusmann, L.R., Johnson, J.D., Linz, D., Wartella, E. (2003). The influence of media violence on youth. *Psychological science in the public interest*, 4(3), pp. 81–110.
2. Kuterovac-Jagodić, G., Štulhofer, A., Lebedina-Manzoni, M. (2016). Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija. Zagreb: Agencija za elektroničke medije.
3. Kolučki, B., Lemish, D. (2013). Kako komunicirati sa djecom. Zagreb: UNICEF Hrvatska.
4. Macanović, N., Petrović, J. (2015). Prevencija vršnjačkog nasilja u osnovnim školama „Vratimo drugarstvo u razrede“. Banja Luka: Udruženje nastavnika i saradnika Univerziteta u Banjoj Luci.
5. Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82(1), str. 131–149.
6. Foretić, N., Rodek, S., Mihaljević, D. (2007). Uticaj medija na fizičku aktivnost djece. *Školski vjesnik*, 58(4), str. 381–397.
7. Halberstadt, A.G., Denhman, S.A., Dunsmore, J.C. (2001). Affective Social Competence. *Social development*, 10(1), pp. 79–119.

## УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ, ТРЕВОЖНОСТЬ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

*А.Р. Мурадян, И.С. Карапетян*  
*Российско-Армянский (Славянский) университет,*  
*Ереван, Армения*

**Аннотация.** Целью исследования является диагностика уровня субъективного контроля, тревожности, копинг-стратегий и личностных факторов принятия решений у студентов армянских вузов в экзаменационный период

**Ключевые слова:** стресс, экзаменационный стресс, тревожность, копинг-стратегии, уровень субъективного контроля



# LEVEL OF SUBJECTIVE CONTROL, ANXIETY, COPING STRATEGIES AND PERSONAL FACTORS OF DECISION MAKING IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE EXAMINATION PERIOD

*A.R. Muradyan, I.S. Karapetyan*

*Russian-Armenian (Slavonic) University, Yerevan, Armenia*

**Abstract.** The purpose of the study is to diagnose the level of subjective control, anxiety, coping strategies and personal decision-making factors among Armenian university students during the examination period

**Keywords:** stress, exam stress, anxiety, coping strategies, level of subjective control

Вопросы образования и его роли в развитии общества остаются одними из наиболее актуальных и обсуждаемых тем в нашей эпохе. При этом, в условиях быстро меняющегося мира, где происходят значительные социально-экономические изменения, появляются новые требования к системе образования и ее структурным элементам.

Одним из наиболее важных аспектов образовательного процесса является вопрос оценки знаний, который обычно связывается с проведением экзаменов. В то же время, проведение экзаменов может стать источником значительного стресса для студентов, что может снизить их мотивацию и эффективность в обучении. Поэтому вопрос экзаменационного стресса у студентов является очень актуальным и требует дальнейшего исследования и анализа [3–5].

Вузовский этап становления личности студента является особенно важным для формирования его мотивационно-личностной сферы [1; 2]. Факторы, влияющие на мотивацию учебной деятельности студентов, включают организацию учебного процесса, возраст и личностные особенности студентов, а также отношение преподавателей к своим студентам и учебному процессу в целом [1; 2]. Важное значение может иметь и социальное окружение, в котором находится

студент, его семья, друзья и знакомые, а также культурно-исторический контекст, в котором он живет и учится. Для того чтобы сформировать у студентов мотивационно-личностную сферу, необходимо использовать различные методы и технологии обучения, которые могут помочь стимулировать интерес и увлеченность учащихся. Однако, не менее важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и создавать условия для их развития и проявления [1; 2].

*Целью* исследования является диагностика уровня субъективного контроля, тревожности, копинг-стратегий и личностных факторов принятия решений у студентов армянских вузов в экзаменационный период.

В исследовании участвовали 50 студентов (от 17 до 22 лет) из двух вузов Армении: Российско-армянского университета и «Урарту» – университета практической психологии и социологии.

На первом этапе была использована методика Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля». Первая шкала показала, что 70% участников имеют высокий уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями, что свидетельствует об их ответственности. Оставшиеся 30 % имеют низкий уровень субъективного контроля, указывающий на то, что эти люди не считают себя способными контролировать свое развитие. 78% участников проявляют высокий уровень интернальности в области достижений, то есть считают себя ответственными за свои успехи и радостные моменты, тогда как 22% имеют низкие показатели, что свидетельствует о том, что они склонны приписывать свои успехи и счастье внешним факторам. По шкале интернальности в области неудач 26% участников проявляют высокий уровень интернальности, что говорит о том, что они чувствуют контроль над отрицательными событиями и ситуациями, тогда как у 74% низкие показатели, что указывает на то, что они склонны приписывать ответственность за подобные события

другим людям. По шкале интернальности в семейных отношениях 44% участников проявляют высокий уровень интернальности, то есть считают себя ответственными за события своей семейной жизни, тогда как у 56% низкие показатели, что указывает на то, что они склонны приписывать ответственность за значимые ситуации своим партнерам. По шкале интернальности в производственных отношениях 74% участников проявляют высокий уровень интернальности, то есть считают свои действия важным фактором в организации своей производственной деятельности и т.д., тогда как у 26% низкие показатели, что указывает на то, что они склонны приписывать более важное значение внешним обстоятельствам.

В ходе второго этапа исследования была проведена оценка результатов шкалы личностной и ситуативной тревожности. Выявлено, что у 14% всех участников наблюдаются высокие показатели ситуативной тревожности, а у 82% респондентов – личностной тревожности. У 54% респондентов выявлены умеренные показатели ситуативной тревожности, а у 18% – личностной тревожности, что указывает на относительно благополучное состояние. У 32% участников наблюдаются низкие показатели ситуативной тревожности.

На третьем этапе был проведен анализ копинг-стратегий, используемых в стрессовых ситуациях. По результатам было обнаружено, что у 40% всех участников наблюдаются высокие показатели копинг-стратегии, ориентированной на решение задачи. У 28% были обнаружены высокие показатели копинг-стратегии, ориентированной на эмоции. У 32% были обнаружены высокие показатели копинг-стратегии, ориентированной на избегание.

На четвертом этапе был проведен анализ результатов опросника «Личностные факторы принятия решений» (ЛФР-25), в результате которого были получены данные по двум шкалам: рациональности и готовности к риску. По

шкале рациональности, у 56 % всех участников были выявлены низкие показатели, что говорит о недостаточной готовности обдумывать свои решения и действовать в полной ориентации в ситуации. У 22 % были выявлены умеренные и высокие показатели рациональности. По шкале готовности к риску, у 78 % всех участников были выявлены низкие показатели, что свидетельствует о нехватке личностного свойства саморегуляции, необходимого для принятия решений и действий в условиях неопределенности. У 22 % участников были выявлены умеренные показатели готовности к риску.

Таким образом, необходимо создавать программы поддержки студентов, особенно во время экзаменов, чтобы снизить уровень стресса и улучшить учебную мотивацию и успеваемость студентов. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь разработать более эффективные подходы для поддержки студентов и улучшения их образовательного опыта.

### Литература

1. *Бондаренко В.В.* Методика исследования учебной мотивации студентов // Высшее образование в России. 2016. Т. 25, № 3.
2. *Романова И.В.* Методика изучения мотивации учебной деятельности студентов // Педагогическая психология. 2015. Т. 30, № 2.
3. *Семенова Л.М.* Постэкзаменационный период как фактор изменения учебной мотивации студентов // Педагогика и психология высшей школы. 2013. Т. 27, № 1.
4. *Федорова Е.А.* Экзаменационный стресс: причины возникновения и способы преодоления // Психологическая наука и образование. 2012. Т. 17. № 3.
5. *Шевченко А.А.* Экзаменационный стресс у студентов: диагностика и профилактика // Современная педагогика и психология. 2014. Т. 4, № 2.

# ЦИФРОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ<sup>1</sup>

**О.В. Рудыхина**

*Российский государственный педагогический университет  
им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению соотношения показателей цифровой компетентности и когнитивных характеристик у студентов вуза. Установлены когнитивно-стилевые и метакогнитивные особенности у обучающихся с низким и высоким уровнями цифровой компетентности.

**Ключевые слова:** цифровая компетентность, стиль мышления, метакогнитивные навыки, студенты вуза

## DIGITAL COMPETENCIES AND COGNITIVE FEATURES OF THE DIGITAL GENERATION<sup>2</sup>

**O.V. Rudykhina**

*The Herzen State Pedagogical University of Russia,  
Saint-Petersburg, Russia*

**Abstract.** The work is devoted to the study of the ratio of indicators of digital competence and cognitive characteristics of university students. Cognitive-stylistic and metacognitive features of students with low and high levels of digital competence have been established.

**Keywords:** digital competence, thinking style, metacognitive skills, university students.

В условиях динамично развивающегося общества в первую очередь оказываются вовлеченными в изменения представители молодежи, которых исследователи относят к

---

<sup>1</sup> *Благодарности: Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 23ВГ).*

<sup>2</sup> *Acknowledgements: The research was supported by an internal grant of the Herzen State Pedagogical University of Russia (project No. 23VG).*

«цифровому поколению» [1]. Активное использование ими сети Интернет в пространстве жизнедеятельности стимулирует психологов рассматривать виртуальную среду в качестве одного из значимых компонентов социализации современного молодого поколения, оказывающую значительное влияние на его психологическое благополучие.

В работах, посвященных изучению психологического профиля «цифрового поколения», представлены данные о специфике познавательной, коммуникативной, ценностно-мотивационной сфер современных молодых людей. Однако в последние годы фокус внимания исследователей направлен на изучение цифровой компетентности молодежи, характеризующей ее способность уверенно, критично, безопасно выбирать и использовать информационно-коммуникационные технологии в разных сферах жизни [1].

В связи с тем, что познавательная сфера современных молодых людей, вовлеченных в использование цифровых технологий, претерпевает существенные изменения [1], является актуальным изучение соотношения цифровой компетентности и эффективности когнитивного функционирования, особенно, у учащейся молодежи. Целесообразно, на наш взгляд, изучать когнитивную сферу «цифрового поколения» в контексте интегративного подхода, в частности: когнитивно-стилевых характеристик (стили мышления, проявляющиеся в совместной мыслительной деятельности в виде определенной функции) и метакогнитивных навыков, обеспечивающих саморегуляцию познавательной деятельности.

В связи с вышесказанным цель данного исследования – определить взаимосвязь цифровой компетентности и когнитивных характеристик у студентов вуза.

В исследовании приняли участие студенты вузов Санкт-Петербурга и Новосибирска ( $n = 350$ ). Характеристики выборки: средний возраст респондентов  $20 \pm 1,8$  лет; 271 девушка и 79 юношей.

Методы исследования: психодиагностический метод; методы математико-статистической обработки эмпирических данных (первичная описательная статистика, сравнительный анализ с использованием  $U$  – критерия Манна-Уитни, корреляционный анализ с использованием  $r_s$  – коэффициента ранговой корреляции Спирмена), реализованные с помощью программы STATISTICA 8.0.

Методики исследования: 1) Методика «Индекс цифровой компетентности» (Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова); 2) Методика «Стиль мышления» (А.К. Белоусова); 3) Методика «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» (Е.Г. Денисова).

Рассмотрим и проанализируем полученные результаты.

Были установлены статистически значимые различия между группами студентов с разными уровнями цифровой компетентности в показателях когнитивных характеристик (табл. 1).

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что когнитивно-стилевой профиль студентов, обладающих цифровой компетентностью, отличается направленностью на отбор и оценку информации, координацию деятельности участников, ее организацию, реализацию идей на практике, что на метакогнитивном уровне проявляется в выраженности контроля над процессом учебно-профессиональной деятельности и склонностью к самопроверке результатов.

Представленные данные дополняют выявленные значимые корреляционные связи компонентов цифровой компетентности с когнитивными характеристиками (табл. 2).

Обнаружено, что компоненты, характеризующие знания и умения в работе с цифровой информацией, в пространстве онлайн-коммуникации и в процессе решения повседневных задач, положительно взаимосвязаны со стилевыми характеристиками, проявляющимися в отборе, оценке, практическом использовании информации. Кроме того, коммуникативная

компетентность положительно связана также с метакогнитивными навыками, способствующими организации деятельности и контролю за ее процессом.

Таблица 1

**Значимые различия между группами с низким и высоким уровнями цифровой компетентности в показателях когнитивных характеристик**

Показатель	Группа с низким уровнем цифровой компетентности (n=61)	Группа с высоким уровнем цифровой компетентности (n=67)	Z	Значение U – критерия Манна-Уитни
Критический стиль	20,95 ± 2,74	22,28 ± 3,19	-2,27	U <sub>эмп</sub> = 1567; p ≤ 0,02
Управленческий стиль	21,95 ± 3,51	23,51 ± 3,09	-2,63	U <sub>эмп</sub> = 1493; p ≤ 0,01
Практический стиль	21,33 ± 2,87	23,18 ± 2,99	-3,17	U <sub>эмп</sub> = 1380; p ≤ 0,001
Метакогнитивный контроль	4,72 ± 1,79	5,42 ± 2,44	-2,05	U <sub>эмп</sub> = 1613; p ≤ 0,04

Таблица 2

**Значимые взаимосвязи показателей компонентов цифровой компетентности с когнитивными характеристиками (n = 350)**

Показатель	Информационная и медиакомпетентность	Коммуникативная компетентность	Потребительская компетентность
Критический стиль	r <sub>s</sub> = 0,11*	r <sub>s</sub> = 0,13*	r <sub>s</sub> = 0,15**
Управленческий стиль	r <sub>s</sub> = 0,18**	r <sub>s</sub> = 0,17**	r <sub>s</sub> = 0,14**
Практический стиль	r <sub>s</sub> = 0,13*	r <sub>s</sub> = 0,17**	r <sub>s</sub> = 0,12*
Процессуальные навыки	–	r <sub>s</sub> = 0,15**	–
Метакогнитивный контроль	–	r <sub>s</sub> = 0,21**	–

Условные обозначения: \* – p ≤ 0,05; \*\* – p ≤ 0,01



Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о специфике когнитивных характеристик у студентов с выраженностью цифровой компетентности, что важно учитывать в организации образовательного процесса посредством создания условий не только для раскрытия личностного потенциала обучающихся, но и поддержки их психологического благополучия.

### **Литература**

1. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В. *Рожденные цифровыми: Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие.* М., 2022. 356 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕТНОСТИ**

*Ю.В. Сарычева, И.В. Пономаренко, И.В. Лазюк, Е.А. Усова*  
*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный*  
*медицинский университет» Министерства здравоохранения*  
*РФ, Новосибирск, Россия*

**Аннотация.** При исследовании коммуникативной компетентности 81 студента 1 курса медицинской специальности преобладает альтруистический тип межличностных отношений, стратегия преодоления конфликтов «компромисс», средний уровень эмпатии. В динамике тренинга общения отмечено улучшение доверительных отношений в группе.

**Ключевые слова:** коммуникативная компетентность, студенты медицинской специальности, тренинг общения

## RESEARCH OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF MEDICAL STUDENTS

*Yu. V. Sarycheva, I. V. Ponomarenko, I. V. Lazyuk, E. A. Usova*  
*Novosibirsk State Medical University, Ministry of Health of the*  
*Russian Federation, Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** In the study of the communicative competence of 81 first-year students of the medical specialty, the altruistic type of interpersonal relations, the strategy of overcoming conflicts “compromise”, the average level of empathy prevail. In the dynamics of the training, an improvement in trusting relationships in the group was noted.

**Keywords:** communicative competence, medical students, communication training

Коммуникативная компетентность врача предполагает наличие межличностного и профессионального опыта взаимодействия с пациентами и их родственниками, без которого невозможно быть хорошим профессионалом [4]. Процесс профессиональной подготовки врача является многоуровневым, однако до настоящего времени не уделяется достаточно внимания формированию коммуникативных навыков [3]. Исследования показывают, что студенты знают о важности эффективного общения с пациентами, но не имеют достаточно практики. При выборе способа коммуникации студенты опираются на личный опыт, а не сформированные стратегии. Мало значения придается представлению о внутренней картине болезни и переживаниях пациента [2], пониманию и уважению к культурным различиям, толерантности к образу жизни пациента. В процессе обучения преобладает значимость профессиональных задач, основанных на знании теории и способности ее применять. Коммуникативную компетентность и эмоционально-волевые качества врача студенты не относят к важным качествам специалиста [1]. При подготовке врачей необходимо целенаправленно формировать

коммуникативную компетентность, начиная с ранних этапов обучения [5].

**Целью** исследования явилось изучение коммуникативной компетентности студентов медицинского профиля в процессе разработки тренинга эффективного общения.

**Материалы и методы исследования.** Обследован 81 студент 1 курса лечебного факультета (25 мужского, 56 женского пола, возраст  $18 \pm 0,5$  лет) на базе Центра психосоциального сопровождения обучающихся Новосибирского Государственного Медицинского Университета.

Для изучения коммуникативной компетентности использованы: 1) Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири (адаптация Л.Н. Собчик); 2) тест «Описания поведения К. Томаса» (в адаптации Н.В.Гришиной); 3) опросник «Уровень сопереживания» С. Барон-Коэн, С. Уилрайт (адаптация В.Косоногова). После исходного тестирования в рамках пилотажного исследования у 38 студентов проведен тренинг общения из двух занятий, направленных на формирование доверительных отношений в группе, освоение навыков активного слушания и стратегий поведения в конфликтных ситуациях в процессе решения задач и ролевых игр. В контрольной группе (43 человека) тренинга не было. Группы исходно сопоставимы. Диагностика проводилась исходно и повторно через 2 недели. Для оценки значимости различий использован статистический критерий Уилкоксона и угловое преобразование Фишера.

**Результаты исследования.** При исследовании ведущего типа межличностных отношений установлено, что высокие показатели встречались чаще у лиц с альтруистическим типом 40,7 % (33 студента), высокий результат по дружелюбному, подчиняемому и авторитарному типу выявлен у 20,9 % (по 17 человек). Реже всего встречались высокие показатели агрессивного типа 9,9 % (8 испытуемых).

У 59,3 % студентов преобладает «компромисс» как стратегия разрешения конфликтов (48 человек), на втором месте

«приспособление» 29,6 % (24 студента). Реже всего используется такая стратегия как «соперничество» – 14,8 % (12 студентов). Исследование способности к сопереживанию показало, что у 70 % студентов (57 человек) встречается средний уровень эмпатии, высокий уровень выявлен лишь у 13,5 % испытуемых (11 человек), низкий у 18,5 % (15 испытуемых). Средний уровень эмпатии в группе составил  $40,6 \pm 10,7$  баллов, что соответствует умеренным значениям.

Через 2 недели выявлено статистически значимое увеличение по ряду шкал в экспериментальной группе: показатели «Авторитарного типа» возросли с  $5,8 \pm 3,2$  до  $8,7 \pm 4,2$  баллов, «Дружелюбного типа» с  $6,8 \pm 2,8$  до  $9,3 \pm 3,1$ , «Альтруистического типа» с  $7,1 \pm 3,6$  до  $10,05 \pm 3,5$  баллов ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе динамики не выявлено. Также в динамике в обеих группах не выявлено значимых различий по частоте типов поведения в конфликте и уровню эмпатии.

**Обсуждение результатов.** Преобладание на начальном этапе обучения альтруистического типа отношений и низкая частота агрессивного типа может быть связана с преобладанием просоциальных мотивов выбора профессии, желания оказания помощи другим при поступлении в медицинский вуз. Преобладающей стратегией разрешения конфликта является компромисс, что может отражать способность идти на уступки в интересах другого, при этом важно формировать в процессе тренинга такую зрелую позицию как «сотрудничество». Преобладание умеренного уровня эмпатии показывает способность студентов к сопереживанию, но и отражает их некоторую отстраненность от конкретного человека, что можно интерпретировать как недостаточную сформированность понимания переживаний и страданий других, но и как стратегию, защищающую от эмоционального выгорания. Результаты проведенного тренинга общения не дали выраженной динамики в экспериментальной группе, что можно связать с краткосрочностью и недостаточной глубиной воздействия в рамках пилотажного проекта. Наиболее

выраженная динамика отмечается по шкале «Авторитарный тип», что указывает на развитие лидерских качеств, открытого социального поведения, готовности вступить в контакт, повышение энергичности.

### **Выводы:**

1. У студентов 1 курса лечебного факультета преобладают средние показатели способности к сопереживанию, наиболее частой стратегией поведения в конфликтной ситуации является поиск компромисса, в межличностных отношениях преобладают «Альтруистический», «Дружелюбный», «Авторитарный» и «Подчиняемый» типы.

2. В динамике тренинга общения получено повышение показателей «Авторитарного», «Дружелюбного» и «Альтруистического типа», что можно связать с формированием атмосферы доверия, улучшения межличностных отношений в группе.

### **Литература**

1. Асриян О.Б., Капустина Т.В., Ларина В.М. Коммуникативная компетентность студентов на разных курсах обучения в медицинском вузе // Молодой ученый. 2016. № 20 (124). С. 631-635. URL: <https://moluch.ru/archive/124/34228/> (дата обращения: 13.07.2023).

2. Короленко А.М. Исследование коммуникативной компетентности студентов-медиков/ Исследование коммуникативной компетентности студентов-медиков. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. (116). С. 265-272.

3. Ледванова Т.Ю., Коломейчук А.В. Формирование коммуникативной компетентности врача // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2015. Т. 5, № 2. С.115-121.

4. Мадалиева С.Х., Асимов М.А., Ерназарова С.Т. Формирование и развитие коммуникативной компетентности врача // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 66-73.

5. Турчина Ж.Е., Турчина Т.К., Нор О.В., Шарова О.Я. Формирование коммуникативной компетентности будущих врачей и обучающихся института последипломного образования

медицинского университета // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25449> (дата обращения: 10.07.2023).

## **ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ЛАТЕРАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*А.К. Степанова*

*Педагог-психолог ГБОУ Школа №1591 г. Москвы,  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Поиск наиболее эффективных форм организации обучения иностранным языкам в целом и формированию умений иноязычной письменной речи в частности, индивидуально-психологических особенностей личности учащихся, влияние «латерального профиля человека» на изучение иностранных языков по-новому позволяют рассмотреть возможности организации учебного процесса. В работе выдвигается предположение о необходимости деления обучающихся на группы с учетом оценки профиля латеральной организации как одного из условий в обучении умениям письменной речи на иностранном языке.

**Ключевые слова:** латеральный фенотип, закономерности функционирования головного мозга, письменная речь, иностранные языки, учащиеся старших классов

## **FORMATION OF THE SKILLS OF FOREIGN LANGUAGE WRITTEN SPEECH OF HIGH GRADE STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL PROFILE OF THE LATERAL ORGANIZATION**

*A.K. Stepanova*

*GBOU School No. 1591 in Moscow, Moscow, Russia*

**Abstract.** Search for the most effective forms of organization of teaching foreign languages in general and the formation of foreign language writing skills in particular, the individual psychological characteristics of the

personality of students, the influence of the “lateral profile of a person” on the study of foreign languages in a new way allow us to consider the possibilities of organizing the educational process. The paper suggests the need to divide students into groups, taking into account the assessment of the profile of the lateral organization as one of the conditions for teaching writing skills in a foreign language.

**Keywords:** lateral phenotype, patterns of brain functioning, written speech, foreign languages, high school students

В настоящее время вопрос формирования умений письменной речи при обучении иностранному языку стал особенно актуальным, поскольку овладение данными умениями главным образом происходит через письменную речь обучаемыми. Обучая умениям письменной речи, формируются не только иноязычные компетенции, но и развиваются умения логически и четко строить письменные высказывания, которые необходимы как на иностранном, так и на родном языке. Письменная речь требует соблюдения более высоких языковых критериев, наличия разнообразных конструкций, стилистической точности [2]. Важно, чтобы процесс обучения был организован наиболее эффективно, с учётом не только целей и потребностей старшеклассников, но и их индивидуальных особенностей – психофизиологических характеристик. Одним из важных моментов психофизиологических особенностей обучающихся, к которым приковано внимание исследователей в области преподавания иностранных языков в последние годы, является их индивидуальный латеральный профиль (профиль латеральной организации) – индивидуальное сочетание функциональной асимметрии полушарий, определяющий право- или левополушарную доминантность головного мозга человека.

Функциональная асимметрия головного мозга, прежде всего, влияет на процесс усвоения иностранного языка, на то, каким способом учащийся усваивает ту информацию, которую узнает на уроке, – воспринимает ли он её целостно (доминирующее правое полушарие) либо сначала обращает

внимание на детали, а уже потом аналитическим путем формирует целостное представление об изучаемом материале (доминирующее левое полушарие).

Закономерности функционирования головного мозга старшекласников должны быть приняты в расчёт при планировании учебного процесса и с позиции ведущей модальности восприятия. Аудиальное восприятие информации является ведущим у левополушарных людей. У правополушарных – визуальная и кинестетическая. Следовательно, именно способ передачи/восприятия учебного содержания должен послужить основанием для дифференциации обучения.

С точки зрения формирования компетенций обучающихся в процессе овладения иностранным языком, учет индивидуального профиля латеральной организации играет важную роль. Основная цель преподавателя – формирование коммуникативной компетенции учащихся, предполагающей развитие у него навыков и умений использования языка как средства общения в реальной языковой среде. И в этой связи за обеспечение данных навыков и умений отвечает в большей степени правое полушарие головного мозга человека. Таким образом, старшекласники с доминирующим правым полушарием способны быстрее достичь успехов в овладении языком как инструментом коммуникации, а обучающиеся с доминирующим левым полушарием, скорее, продемонстрируют значительные результаты в степени сформированности у них лингвистической компетенции.

Уровень владения учащимися старших классов изучаемым языком определяется уровнем их владения как устной, так и письменной речью. Письменная речь носит левополушарный характер, разговорная – правополушарный [4]. Поэтому обучающиеся с доминирующим правым полушарием охотнее участвуют в выполнении упражнений устного характера, а принадлежащие ко второму латеральному фенотипу, в свою очередь, предпочитают письменные упражнения устным, индивидуальную работу – парной или групповой,



они менее креативны, но зато более обстоятельны и последовательны. В результате такой работы степень усвоения информации учащимися данного фенотипа выше, чем их «правополушарными» одноклассниками.

Вместе с тем, речь обучающихся с доминирующим левым полушарием более многословна, богата по своему содержательному наполнению, а у школьников с доминирующим правым полушарием, хотя и эмоциональна, но более лаконична.

Нарастающая интенсификация учебного процесса предполагает разработку образовательных технологий, максимально соответствующих функциональным и психологическим возможностям учащихся [1, 3]. Большую актуальность приобретает метод составления «доминирующего профиля» личности, определяющий доминирование сенсорно-моторных асимметрий по отношению к ведущему полушарию мозга. Деление учащихся на группы по психофизиологическим особенностям сделает учебный процесс более эффективным, а, значит, сократит сроки овладения иностранным языком, что особенно важно в современных жизненных условиях в быстро изменяющемся мире. В этой связи, от преподавателей потребуется наличие новых профессиональных компетенций в сфере психофизиологии, нейропсихологии и других смежных наук. Дифференцированный подход к организации обучения повлияет на появление новых образовательных программ по изучению иностранных языков, различных не только по языковому уровню, трудоёмкости учебного процесса, но и категории слушателей в зависимости от их особенностей латеральной организации мозга

Для определения латерального профиля человека существует большое количество различных методик, эффективность которых описана в научной литературе (опросник М. Аннет, обследование с помощью системы М. Озьяс, М.М. Безруких, Л.И. Вассерман и др.). Поэтому имеющиеся методы оценки функциональной асимметрии головного

мозга позволяют в сжатые сроки определить профиль латеральной организации учащегося для дальнейшего его обучения в комфортных условиях с преобладанием эффективных видов учебной деятельности.

### **Литература**

1. Акимова М.К., Козлова В.Т. Рекомендации по использованию результатов диагностики природных особенностей человека в педагогической практике / Методики диагностики природных психофизиологических особенностей человека. Вып. 2. М., 2003. С. 99–110.

2. Леонтьев, А.А. Язык, речь, речевая деятельность. М.: Кранд, 2010. 216 с.

3. Сиротюк А.Л., Лищук И.В. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., 2003.

4. Шантурова Г.А. Обучение РКИ на основе принципов нейродидактики как фактор повышения эффективности и стимулирования учебной деятельности // Пересекая границы: межкультурная коммуникация в глобальном контексте. Сборник материалов I Международной практической конференции. 14-16 февраля 2018 г. М.: Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина, 2018. С. 301-303.

## **ЦИФРОВАЯ ЭТИКА В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ЦИФРОВОЙ ЭПОХЕ**

*Союзбек кызы Гулгакы*

*Кыргызский национальный университет  
имени Жусупа Баласагына, Бишкек, Кыргызстан*

**Аннотация.** В статье рассматривается важность развития цифровой этики в контексте высшего образования и её влияние на формирование ответственных и этичных профессионалов. Обсуждаются особенности доступа к образованию в эпоху цифровой трансформации и необходимость обеспечения равных возможностей для всех студентов.

**Ключевые слова:** цифровая этика, высшее образование, цифровая трансформация, защита данных, конфиденциальность, академическая честность, цифровая грамотность, искусственный интеллект

## DIGITAL ETHICS IN HIGHER EDUCATION: CHALLENGES AND PROSPECTS IN THE DIGITAL AGE

*Soyuzbek kyzy Gulgaky*

*Zhusup Balasagyn Kyrgyz National University,  
Bishkek, Kyrgyzstan*

**Abstract.** The article discusses the importance of the development of digital ethics in the context of higher education and its impact on the formation of responsible and ethical professionals. The features of access to education in the era of digital transformation and the need to ensure equal opportunities for all students are discussed.

**Keywords:** digital ethics, higher education, digital transformation, data protection, confidentiality, academic integrity, digital literacy, artificial intelligence

Введение цифровых технологий в высшее образование стало ключевым трендом последних десятилетий. Цифровая трансформация предоставляет уникальные возможности для улучшения образовательного процесса, повышения доступности знаний и обогащения учебного опыта студентов. Однако, вместе с этими преимуществами, она также представляет ряд этических проблем и вызовов, которые необходимо рассматривать и анализировать.

Этика в цифровой среде рассматривает вопросы, затрагивающие компьютерные и цифровые технологии, их влияние на общество и человеческие ценности [4, с. 252].

Цифровая этика становится все более актуальной в контексте высшего образования из-за следующих факторов:

*Защита данных и конфиденциальность.* В современной цифровой эпохе образовательные учреждения собирают и хранят огромные объемы персональных данных студентов и преподавателей.

*Академическая честность.* Цифровая трансформация образования приносит новые возможности для плагиата и несанкционированного использования материалов.

*Цифровая грамотность.* Цифровая грамотность является ключевым навыком в цифровой эпохе. Студенты и преподаватели должны обладать не только базовыми цифровыми навыками, но и уметь критически мыслить и анализировать информацию в сети.

*Равенство доступа и зависимость от технологий:* Важно учитывать, что не все студенты имеют равные возможности для доступа к компьютерам, интернету и другим цифровым устройствам.

Цифровая этика должна быть важной частью образования, чтобы студенты становились ответственными и этически осознанными пользователями цифровых технологий. Это позволит не только преодолеть проблемы, связанные с равенством доступа и зависимостью от технологий, но и обеспечит более качественное и эффективное образование для всех студентов [2, с. 52].

Чтобы успешно справиться с этими вызовами, важно разрабатывать стратегии развития цифровой этики в высшем образовании:

*Интеграция цифровой этики в учебные программы.* Образовательные учреждения должны включать обучение цифровой этике в учебные планы для всех специальностей. Это позволит студентам развивать необходимые навыки и осознанность в использовании цифровых технологий в своей будущей профессиональной деятельности.

*Обучение преподавателей по цифровой этике.* Преподаватели должны быть подготовлены к преподаванию цифровой этики и образцу хороших практик. Образовательные учреждения могут проводить специальные обучающие программы для преподавателей, чтобы они стали лидерами в развитии этической культуры на кампусе.

*Содействие исследованиям по цифровой этике.* Образовательные учреждения могут поддерживать исследования по вопросам цифровой этики, которые будут способствовать развитию новых знаний и практических рекомендаций в этой области.

*Создание платформ для обмена опытом.* Образовательные учреждения могут создать платформы для обмена опытом и лучших практик по развитию цифровой этики. Это поможет учебным заведениям учиться друг у друга и внедрять наработки успешных программ.

*Сотрудничество с общественными и частными организациями.* Университеты и колледжи могут сотрудничать с общественными и частными организациями, которые специализируются в области цифровой этики. Это может предоставить доступ к экспертам и ресурсам, которые помогут улучшить практики в области цифровой этики.

Внедрение образовательных программ по цифровой этике для студентов и преподавателей предусматривает несколько направлений.

*Разработка учебных материалов.* Образовательные учреждения могут разрабатывать учебные материалы по цифровой этике, включая лекции, кейс-стади, учебники и мультимедийные ресурсы.

*Организация семинаров и воркшопов.* Семинары и воркшопы по цифровой этике позволяют студентам и преподавателям обсудить важные вопросы и практические ситуации, связанные с использованием цифровых технологий.

*Внедрение обучающих онлайн-платформ.* Образовательные учреждения могут использовать онлайн-платформы для обучения цифровой этике, что обеспечит гибкость и доступность для студентов.

*Использование практических кейсов.* Образовательные учреждения могут использовать реальные кейсы и ситуации из сферы цифровой этики, чтобы помочь студентам применять свои знания в реальной жизни.

Создание этических кодексов для образовательных учреждений. *Участие студентов и преподавателей.* Создание этических кодексов должно осуществляться с участием всех участников образовательного процесса, чтобы обеспечить их согласие и активное участие.

*Определение основных принципов.* Этический кодекс должен определять основные принципы, которыми руководствуются студенты и преподаватели в использовании цифровых технологий и общении в сети.

*Публикация и распространение.* Этический кодекс должен быть опубликован и распространен среди всех студентов и преподавателей, чтобы все знали об обязательствах и правилах.

*Обновление и адаптация.* Этический кодекс должен быть подвергнут периодическому обновлению и адаптации к изменяющимся условиям и технологиям.

Новые технологии могут повысить доступность образования, расширить возможности обучения, улучшить взаимодействие между студентами и преподавателями, а также создать новые методы оценки знаний. С одной стороны, использование цифровых технологий повышает эффективность обучения; позволяет расширить возможности для реализации образовательных задач; способствует самоопределению студентов и преподавателей; дает «возможность не просто усваивать необходимые знания, но и развивать умения активно работать с информацией» [3, с. 162] и т.д. С другой стороны, цифровизация образования приводит к трансформации внутренних и внешних отношений университета» [1, с. 145].

### Литература

1. Богданова М.В., Бакштановский В.И. Цифровизация образования и университетская этика – две вещи совместны ли? // Ведомости прикладной этики. 2021. № 57. С. 20-146.

2. Валеева Г.В. Этические проблемы цифровизации высшего образования (аналитический обзор современных исследований) 2021. № 2 (38) С. 52.

3. Мелешко Е.Д. Трансгуманистические ценности в цифровой этике образования // Теоретическая и прикладная этика: традиции и перспективы-2020. Философия. Этика. Практика: материалы XII междунар. конф. (СПбГУ, 19-21 ноября 2020 г.) / отв. ред. В.Ю. Перов. СПб.: Сборка, 2020. С. 162-163.

4. Guryanova A.V., Shestakov A.A., Noskov E.G. Digital Ethics as an Instrument For The Technological Challenges' Regulation / GCPMED 2018 International Scientific Conference "Global Challenges and Prospects of the Modern Economic Development". <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.03.26> P. 251-262. Режим доступа: [https://www.europeanproceedings.com/files/data/article/101/4625/article\\_101\\_4625\\_pdf\\_100.pdf](https://www.europeanproceedings.com/files/data/article/101/4625/article_101_4625_pdf_100.pdf) (дата обращения: 29.03.2022 г.)

## **РОЛЬ ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ СТУДЕНТОВ**

***Н.Л. Сунгурова, Ю.Е. Акимкина***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Авторами проведен теоретический анализ роли цифровой компетенции в психологическом благополучии студентов. Проанализированы положительные и отрицательные стороны пребывания студентов в виртуальном мире, а также определено значение цифровой компетенции, как гаранта безопасного нахождения студентов в Интернете с целью развития психологического благополучия студентов.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, цифровая компетенция, доверие, виртуальный мир

# THE ROLE OF DIGITAL COMPETENCE IN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

*N.L. Sungurova, Y.E. Akimkina*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The authors carried out a theoretical analysis of the role of digital competence in the psychological well-being of students. The positive and negative aspects of students' stay in the virtual world are analyzed, and the importance of digital competence is determined as a guarantor of the safe presence of students on the Internet in order to develop the psychological well-being of students.

**Keywords:** psychological well-being, digital competence, trust, virtual world

Психологическое благополучие студентов отражает состояние их психического и эмоционального благополучия в повседневной жизни и при использовании сети Интернет. Благополучие личности складывается из субъективных оценок разных сторон жизнедеятельности [7], а точнее социальной, материальной, физической, духовной и психологической [4]. Ощущение внутреннего равновесия, целостности, гармонизация психических процессов и функций, наличие целей и их достижение, ресурсов и условий образует психологическое благополучие [2]. Перечислены более значимые и оптимальные факторы для формирования психологического благополучия личности, которые способствуют появлению удовлетворенности при взаимодействии с другими людьми.

Е.Ю. Григоренко выделила шесть базовых условий психологического благополучия: «автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, самопринятие, цель в жизни» [2, с. 99]. К сожалению, вышеописанные условия не всегда присутствуют в жизни студента ввиду особого статуса в социуме. Перед студенческой молодежью, особенно первых курсов, возникают новые формы учебно – профессиональной деятельности,



экзаменационный этап, смена жизненного ритма, новый коллектив, непривычные методы и формы образовательного процесса, иные формы взаимодействия с преподавателем и другими обучающимися, которые требуют время для адаптации. Подобное положение может привести к состоянию эмоционального напряжения и снижению ощущения психологического благополучия.

Студенческая сетевая активность в виртуальном мире направлена на учебно-профессиональную, социальную и коммуникативную деятельность. Интернет является важным и неотъемлемым инструментом в жизнедеятельности, представляет легкий доступ к различным информационным ресурсам, образовательным материалам и облегчает коммуникацию между студентами и преподавателями. В целом, использование цифровых ресурсов значительно облегчает и дополняет процесс обучения, предоставляя вневременной доступ к огромному количеству информации и образовательным ресурсам [6].

Помимо положительных моментов включения в студенческую жизнь Интернета, есть и негативные стороны: интернет-зависимость, кибербуллинг, информационное перенасыщение, онлайн-изоляция, опасные сетевые группы. Соответственно встает вопрос о безопасности пребывания студента в виртуальном мире и использования его благ.

Интернет-зависимость стала уже не редким явлением в обществе. Студенческая аудитория тратит большую часть своего времени в Интернете. Основными признаками аддиктивного поведения становятся: компульсивное использование, снижение академической активности, изоляция от окружающих, физические и психологические проблемы. Результаты проведенного авторами эмпирического исследования с использованием «Опросника поведения в Интернете» Е.А. Жичкиной показали, что у 45% студентов из 358 респондентов выражена Интернет-зависимость [3]. В ходе статистического анализа данных полученных при применении

методики «Опросника проблемного использования социальных сетей» [5] на этой же выборке студентов, обнаружили у 20% компульсивное использование, у 19% когнитивная поглощенность, а у 23% регуляция эмоций. Студентам сложно контролировать свое время в Интернете и противостоять желанию находиться в виртуальном мире. Наблюдается выраженное стремление включения цифровых технологий в жизнедеятельность, обусловленное чувством одиночества и необходимостью коммуникации.

Проблема кибербуллинга особо остро встает в современной студенческой среде. Ее последствия включают понижение самооценки, депрессию, тревожные состояния и даже мысли о самоубийстве.

Информационное перенасыщение студентов в виртуальном мире означает, легкий и неограниченный доступ к огромному массиву информации, который ведет к снижению концентрации внимания, поверхностному изучению, получению недостоверных данных. То есть перенасыщение может быть и возможностью, и вызовом для развития навыков критического мышления.

Существуют различные программы (пример «Синий кит»), которые популярны среди молодого поколения. Целью данных игр становится причинение вреда через саморазрушительные действия для психики и тела человека, участники подвергают себя серьезной опасности и могут даже погибнуть [1].

Таким образом, проблема цифровой компетенции весьма актуальна, ведь именно овладение навыками и умениями с целью их применения в деятельности защищает человека от негативных последствий использования Интернета. Владение цифровой компетенцией позволяет эффективно использовать различные цифровые инструменты и ресурсы для получения информации, коммуникации, исследований и тд. Знание и понимание основных цифровых технологий и навыки работы с ними помогают студентам быстро находить

нужные материалы, экологично общаться, анализировать данные и решать проблемы. Снижается риск получения вреда и угроз жизни и сознанию человека. Именно цифровая компетенция способствует повышению психологического благополучия, ввиду развития уверенности в своих силах и себе, адекватной самооценки, критическому мышлению и построению эффективного взаимодействия с другими пользователями, эмоциональной грамотности и рационального включения Интернета в свою жизнедеятельность.

### Литература

1. Алгави Л.О., Кадырова Ш.Н., Расторгуева Н.Е. «Синий кит»: пять аспектов новостного нарратива // Вестник РУДН. Серия: Литературоведение, журналистика. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/siniy-kit-pyat-aspektov-novostnogo-narrativa>

2. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-i-opredelyayuschie-ego-factory>

3. Жичкина А.Е. Опросник поведения в интернете Жичкиной А.Е. <https://cyberpsy.ru/tests/oprosnik-povedeniya-v-internete-zhichkinoj/>

4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. СПб.: Питер, 2004.

5. Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 33–55. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260303>

6. Сунгурова Н.Л., Акимкина Ю.Е. Виртуальное доверие студентов в условиях цифрового образовательного пространства. Вестник Академии Педагогических наук Казахстана. 2021. № 3 (101). С. 55-61.

7. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... к.психол.н. / П.П. Фесенко. М., 2005.

## **ПРОДВИЖЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ (ПРИМЕР РЕСПУБЛИКИ ХОРВАТИЯ)**

***Л. Томас***

*Учебное заведение для взрослых Данте, Риека, Хорватия*

***А. Зовко***

*Университет Риеки, Риека, Хорватия*

**Аннотация.** В настоящее время образование взрослых занимается вопросами в области продвижения цифровых навыков, связанных с рабочим местом. В качестве координаторов учреждения образования взрослых могут обеспечить необходимое образование, основанное на цифровых навыках, посредством формальных программ. В этом документе рассматриваются программы, связанные с цифровыми навыками и внедрением системы ваучеров в Республике Хорватия.

**Ключевые слова:** цифровые компетенции, цифровая грамотность, образование взрослых, ваучерная система в Республике Хорватия

## **PROMOTION AND DEVELOPMENT OF DIGITAL COMPETENCIES IN ADULT EDUCATION-EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF CROATIA**

***L. Tomas***

*Adult Education Institution Dante, Croatia, Rijeka*

***A. Zovko***

*University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences,  
Croatia, Rijeka*

**Abstract.** Nowadays adult education deals with issues in the field of promotion of digital skills related to the workplace. As facilitators, Adult Education institutions can provide necessary education based on digital skills

through formal programmes. This paper deals with programs related to digital skills and the implementation of the Voucher System in the Republic of Croatia.

**Keywords:** digital competencies, digital literacy, adult education, voucher system in the Republic of Croatia

**Introduction.** Education itself is, and always has been a bridge between an individual and society, especially between the individual and labour market. In times in which globalisation, green transition and digital transition take more important roles, people are facing more and more challenges in following trends and policies. In this context, one of the main issues can be found in the processes of digitalisation. Even though adults are living as technology improves, not every person has the right knowledge and access to it. Many adults are found in positions in which their job requires some level of digital literacy and knowledge.

The importance of adult education in this context can be elaborated through the fourth goal of Sustainable Development which states “Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all”. Also, adult education helps to close the digital gap and provides individuals with digital competencies, which are key to personal fulfilment, employment, social inclusion, and active citizenship [2].

**Recognising the importance of digital competencies across the European Union area.** Digital competence appeared for the first time in the new framework of key competencies for lifelong learning [3], as a transversal skill for life, reflecting an understanding of digital knowledge which goes beyond the strictly technical and procedural notions characterising previous European approaches. As opposed to conceptualization that deals with basic skills of dealing with information communication technology skills, the updated concept incorporates aspects such as critically evaluating online information or creative practices of digital content production. When discussing policies and frameworks, it’s important to mention a framework published by the European Union which deals with the most important parts

and practices that can strengthen the development and improvement of digital competencies of adult learners.

The *DigComp Framework* was published in 2013 and is a fundamental tool that has been developed by the European Union (EU) to tackle the challenge of digital transformation and investing in individuals' own competencies and competencies required by the workplace. It offers a description of the competencies that are considered necessary for working with digital tools and in a digital environment. While discussing policies and frameworks, it's important to mention a framework published by European Union which deals with the most important parts and practices that use digital technologies in a confident, critical, collaborative, and creative way for carrying out activities and achieving goals related to work, learning, leisure, inclusion, and participation in our digital society. Until today, *DigComp* is used as the main reference for the development and strategic planning of digital competence initiatives in Europe. In it, there are five competence areas that include information and data literacy: Communication and collaboration, Digital content creation, Safety and Problem-solving. Each competence also has its descriptor, proficiency level, knowledge, skill, and attitude list for each competence listed, and examples of applicability [5].

**Target groups and implementation of learning digital skills.** The ability to seize the opportunities provided by digitalisation, however, is not evenly distributed especially because vulnerable and marginalised adults (such as migrants, unemployed people etc.) could face a double disadvantage in the future, due to a lack of awareness of, or the means to adapt to, current changes. Because of that, European Union created the recovery plan – “NextGenerationEU” which is the funding source for education that aims to improve the different skills of EU citizens. Through that fund, European Union invests €806.9 billion together to achieve the goal of making Europe healthier, greener, and more digital [4].

**Voucher system and digital skills in the Republic of Croatia.** Through “NextGenerationEU” funding, in the Republic of Croatia Voucher system was formed. This system connects three main subjects: The Croatian Employment Office as a body which provides the funding, Adult Education Institutions which are developing and implementing programmes based on Croatian Qualification Framework, and potential learners who are seeking to gain new skills through formal education. In accordance with the new Act on Adult Education from 2021, the voucher is defined as “a financial instrument for allocating public funds to adult education participants, which is awarded on the basis of an adult education contract” [1]. In this context, there are 30 000 vouchers for learners of which 21 000 for green skills and 9 000 vouchers for digital skills. This instrument can be used for formal programmes developed by Adult Education Institutions, only for potential learners who are employed or unemployed. That means that students and retired people aren’t included in this process. According to Croatian Employment Offices main site, [vauceri.hzz.hr](http://vauceri.hzz.hr), there are 241 skills that are considered digital or green, and there are more than 696 programmes offered by 116 institutions [6]. Formal programmes like this are mostly programmes for gaining a partial qualification or micro-qualification (also known as micro-credential) which is verified by the Croatian Ministry of Science and Education and is measured with CSVET points. By the end of February 2023, availability for using vouchers for digital skills was temporarily closed for employed individuals. This measure was the result of a big interest in enrolling in digital programmes which had a smaller amount of given funds. Still, the measure changed and from the middle of July, employed persons can again gain the right to use vouchers. Implementation of this instrument resulted in an increased number of adult learners enrolled in education (even though is in its early stage) approving that finances are one of the main factors that play a major role in the decision about

lifelong learning and improving skills through programmes in institutions for adult education. [6].

**Conclusion.** Considering the fast development of technologies, and work requests that come with this process, there is no simple way to ensure that every interested person will be able to enrol in lifelong learning. Still, there are more and more policies that are trying to deal with this issue and ensure adequate education for everyone interested. By describing the example of the Voucher System in the Republic of Croatia it can be concluded that funding the education can lead to bigger enrolment in gaining digital skills. As good as this practice is, it's primarily focused on formal programmes developed in accordance with the Croatian Qualification Framework which limits the possibility of gaining specific work-related skills that can be learned through more non-formal programmes. Digitalisation is a process that will not stop but will increase its effect on many fields. Because of that, adult education must act as a bridge between the labour market and an individual in closing the gap and making sure that people can work on their competencies for the workplace and personal satisfaction.

### **Bibliography**

1. Act on Adult Education Narodne Novine, 144/21 (2021)
2. European Association for Adult Education (EAEA) (n.d.). Why Adult Education? – Digitalization. Recieved from: <https://eaea.org/why-adult-education-2/digitalisation/>
3. European Council (2006). *European Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning*. Bruxelles: European Council.
4. European Union (n.d.) NextGenerationEU. Recieved from: [https://next-generation-eu.europa.eu/index\\_en](https://next-generation-eu.europa.eu/index_en)
5. “OER: Digital Skills & Competences for Adult Learners”. (n.d.) Recieved from: <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-digital-skills-competences-adult-learners>
6. “Vaučer za obrazovanje” (n.d.). Recieved from: <https://vauceri.hzz.hr>



# ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*С.Г. Шабас*

*Гуманитарный университет, Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В современном мире информационно – коммуникационные технологии используются детьми с самого раннего возраста. Существование ребенка дошкольного возраста в сети Интернет ставит перед педагогами и родителями задачу формирования у детей цифровой гигиены как основы психического здоровья и психологического благополучия.

**Ключевые слова:** цифровая гигиена, психическое здоровье, дошкольный возраст

## DIGITAL HYGIENE AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PRESCHOOL AGE

*S.G. Shabas*

*Liberal Arts University – University for Humanities  
Yekaterinburg, Russia*

**Abstract.** In the modern world, information and communication technologies are used by children from a very early age. The existence of a preschool child on the Internet sets the task for teachers and parents to form digital hygiene in children as the basis of mental health and psychological well-being.

**Keywords:** digital hygiene, mental health, preschool age

**Введение.** Цифровизация и информатизация всего коммуникационного пространства жизни современного человека ставят вопросы правил поведения в интернет – среде для сохранения психического здоровья и психологического благополучия. Цифровая гигиена как способ существования личности конкретной социальной группы является базовым

условием безопасности в информационной среде различных поколений, особенно детей дошкольного возраста.

Высокая степень вовлеченности дошкольников в происходящую цифровизацию на фоне больших психологических нагрузок, активного использования цифровых технологий с самого раннего возраста приводят к появлению нового информационного риска нарушений психофизического здоровья.

Регулирование коммуникации в информационной сфере вызывает необходимость выработки различных механизмов защиты персональной жизни индивида.

Цифровая гигиена рассматривается сегодня как свод правил, соблюдение которых позволит личности относительно безопасно использовать информационные технологии и минимизировать риски, связанные с их применением для решения различных задач.

**Цифровая гигиена как способ позитивного функционирования в информационной среде детей дошкольного возраста.** Информационно-коммуникационные технологии, доступность он – лайн среды и социальные сети несут возможные риски и угрозы информационной безопасности для подрастающего поколения. Федеральный закон РФ № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» регламентирует правила медиабезопасности для детей и подростков. Цифровая гигиена как способ противодействия деструктивному влиянию интернета необходима для профилактики и борьбы с рисками пользователей современных технологий. Цифровая гигиена относится к сфере знаний о цифровой безопасности [2].

Современное подрастающее поколение использует информационно – коммуникационные технологии для удовлетворения потребности интеграции с обществом, овладения новыми социальными ролями и способами самореализации. Однако, новая социальная среда открывает множество возможностей для реализации деструктивных идей, вовлечения

детей в криминальные ситуации, использование персональных данных как их, так и членов их семей. Новые способы психологического воздействия на ребенка в интернете с самого раннего возраста приводят к социализации в киберпространстве и манипуляциям детским сознанием.

Огромное значение в экологии информационного пространства имеет деятельность педагогов образовательных учреждений, которые могут помочь ребенку формировать критерии отбора информации среди всего информационного спектра [3].

Современное образование и воспитание связано с рисками цифровизации и поисками ресурсов безопасности детей в условиях новой реальности. Факторы, включающие феномен цифровой гигиены в воспитании, могут включать следующее:

- фактчекинг (проверка фактических данных для установления их достоверности и корректности);
- критическое мышление.

Использование в образовательных учреждениях обучения цифровой гигиене поможет формированию системы безопасности личности для самосохранения и устойчивости в стрессовых ситуациях и разрушающих воздействий цифровой среды [4].

Педагогическая деятельность в вопросах цифровой гигиены для обеспечения психического здоровья и психологического благополучия должна быть направлена на создание комплексной социокультурной среды, включающей всех субъектов образовательного процесса – педагогов, детей и их родителей. Направлениями работы по обеспечению информационной безопасности детей должны быть:

- формирование базовой информационной культуры;
- формирование опыта индивидуального и коллективного противодействия информационным угрозам;

- привлечение членов семей воспитанников к практике выработки собственной позиции цифровой гигиены [1].

**Заключение.** Повышение значимости феномена цифровой гигиены связано с необходимостью формирования навыков безопасного использования информационно – коммуникационных технологий. Цифровая гигиена позволяет защитить психоэмоциональное состояние подрастающего поколения от негативного воздействия новых способов коммуникации с миром и сохранять психическое здоровье и психологическое благополучие детей дошкольного возраста.

### Литература

1. Букреева Е.Н. Научно-методические подходы к формированию цифровой гигиены как средства обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних // Цифровое воспитание: реалии и перспективы: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 15 сентября 2022 года. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2022. С. 175-178. EDN VUMKVR.-URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_50323916\\_39348275.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_50323916_39348275.pdf) (дата обращения: 28.07.2023).

2. Калинкина Н.Б. Цифровая гигиена как способ противодействия деструктивному воздействию в сети на детей и // Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития: материалы XVI Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 31 марта 2022 года. Том Часть 1. – Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "Ставропольское издательство «Параграф», 2022. С. 225-230. EDN WUFZKU.-URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48332221\\_57577340.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48332221_57577340.pdf) (дата обращения: 26.07.2023).

3. Медведев А.В. Роль педагогов в процессе формирования информационной гигиены несовершеннолетних / А. В. Медведев, К.Н. Лобанов, К.К. Крупенникова // Образование и проблемы развития общества. 2022. № 2(19). С. 43-48. EDN JIWGVC.-URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_49959515\\_92519357.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_49959515_92519357.pdf) (дата обращения: 28.07.2023).

4. Шишарина Н.В. Цифровая гигиена в воспитании детей и подростков // Балтийский гуманитарный журнал. 2023. Т. 12, № 1 (42). С. 73-76. [https://doi.org/10.57145/27129780\\_2023\\_12\\_01\\_15](https://doi.org/10.57145/27129780_2023_12_01_15). EDN ALTВМО. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_50731634\\_25744454.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_50731634_25744454.pdf) (дата обращения: 28.07.2023).

---

**СЕКЦИЯ V**  
**ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**  
**ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ**

---

**РЕАБИЛИТАЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ**  
**РАННЕГО ВОЗРАСТА**  
**(В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА СОДЕЙСТВИЯ**  
**СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ**  
**«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»)**

*Р.Е. Барабанов, М.П. Бугоркова*  
*ГБУ ЦССВ «Центральный», Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена описанию практического медико-психологического инструментария, используемого в реабилитации и абилитации детей раннего возраста в условиях Центра содействия семейному воспитанию «Центральный» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

**Ключевые слова:** ранний возраст, дети, реабилитация, абилитация, ЦССВ

**REHABILITATION AND HABILITATION**  
**OF YOUNG CHILDREN**  
**(IN THE CONDITIONS OF THE CENTRAL**  
**CHILDREN'S HOME)**

*R.E. Barabanov, M.P. Bugorkova*  
*Central Children's Home, Moscow, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the description of practical medical and psychological tools used in the rehabilitation and habilitation of young children in the conditions of the Center for the Promotion of Family Education «Central» of the Department of Labor and Social Protection of the Population of the city of Moscow.

**Keywords:** early age, children, rehabilitation, habilitation, children's home

На данный момент в нашем учреждении находятся дети с рождения до 6 лет. 85% из них, это дети от 0 до 1,5 лет.

У данной возрастной категории еще не сформированы нормальные двигательные стереотипы, гностико-праксические и речевые функции. Они не владеют навыками самообслуживания и не имеют опыта общественной жизни.

Опыт последних лет говорит о том, что комплекс лечебных, психолого-педагогических и других мероприятий надо начинать уже на первом году жизни [1;2].

Основным направлением нашей абилитации является лечебно-психолого-педагогическая коррекция двигательной, психической и речевой сферы детей раннего возраста с целью развития потенциальных возможностей, предупреждения и лечения тех патологических состояний у детей, еще не адаптировавшихся в социальной среде, которые приводят к стойкой утрате возможностей учиться и трудиться. Детям с ОВЗ мы проводим мероприятия, направленные на восстановление утраченных возможностей и способностей.

Как же все происходит? Ребенок поступает в учреждение. Создается медико-психолого-педагогическая комиссия, которая:

1. Изучается анамнез ребенка (если таковой имеется) – предварительный этап.
2. Заполняется карта развития.
3. Выявляется уровень развития сенсорного и психомоторного развития и зрительно-пространственного праксиса ребенка. Выявляется уровень зрелости нервных процессов, умственной работоспособности, произвольной деятельности, познавательной активности. Определяется эмоциональная стабильность, коммуникативность. Определяется уровень сформированности навыков дыхания, релаксационных навыков.
4. Определяется реабилитационный потенциал ребенка (психофизиологические, психические и физические особенности и задатки, позволяющие при создании определенных

условий, в той или иной степени компенсировать или восстановить нарушенные сферы жизни и деятельности.

5. Систематизируются меры психологической реабилитации, обеспечивается контроль за ходом реабилитационного процесса, по необходимости и возможности вносятся коррективы.

6. Обличается ИПР (индивидуальная программа развития) в определенную форму, в которой отражаются прежде всего основные аспекты (звенья) реабилитации.

7. Определяются задачи каждого аспекта, меры реабилитации, их объем, сроки проведения и контроля, а также методы реабилитации.

Наши принципы:

8. Последовательность, создание «переходов» от одного реабилитационного мероприятия к другому.

9. Единство социально-психологических и биологических факторов развития в системе реабилитационного воздействия.

Остановимся на медицинской реабилитации.

Физиотерапия – применяется для коррекции основных патофизиологических сдвигов, усиления компенсаторных механизмов, увеличения резервных возможностей организма, восстановление физической работоспособности.

Электролечение – в основе лежит лечебное воздействие на ткани организма электрического тока. У нас проводятся такие процедуры, как: амплипульс-терапия, ТНЧ паравертебрально, ДЭНАС-терапия для стимуляции мышц при ортопедической патологии, электрофорез с лекарственными веществами.

Магнитотерапия (на организм ребенка воздействуют магнитным полем).

Лазерная терапия – один из универсальных и безопасных методов лечения и реабилитации.

Также мы активно используем Теплолечение, самый старый и самый распространенный метод физиотерапии.



Кинезиотерапия (активная и пассивная гимнастика).

Лечебная, адаптивная физкультура.

Бальнеотерапия: ванна «Джакузи». Иммерсионная ванна. Эта процедура очень расслабляет, приводит мышцы и суставы к норме, успокаивает, избавляет от патологических движений.

Галотерапия или соляная пещера. Поддерживает на нужном уровне показатели: влажности, температуры, давления и ионного состава кислорода. Основным компонентом галокамеры, оказывающим лечебное действие, являются микроскопические частицы соли, распыляемые в воздухе. Вдыхание паров соли улучшает общее самочувствие и повышает настроение. Польза соляной пещеры не ограничивается воздействием на дыхательную и иммунную системы, она благоприятно влияет на процессы кроветворения. После нескольких сеансов спелеотерапии повышается уровень гемоглобина.

Для профилактики острых респираторных заболеваний применяем:

– Аэроионотерапия – воздействие искусственным аэроионным воздухом.

– Аэрофитотерапия – воздух насыщается летучими ароматическими маслами.

– Искусственное солнце «Солис» – это общее ультрафиолетовое облучение.

– Поляризованный свет – облучение с длиной волны 480-3400 нм.

Основной принцип нашей работы в данной области – новейшее оборудование и профессиональный подход к каждому воспитаннику.

### Литература

1. *Барабанов Р.Е.* Экология ранней помощи: методическое пособие для родителей / под ред. П.И. Юнацкевича / Санкт-Петербург, 2022. Сер. Теория и методика профессионального обучения и воспитания взрослых. 12 с.

2. *Барабанов Р.Е.* Психология раннего речевого и психического развития: методическое пособие для специалистов и родителей / Санкт-Петербург, 2022. Сер. Теория и методика обучения и воспитания детей. 19 с.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ОБЛАКО ЗДОРОВЬЯ»**

***Е.Б. Башкин, М.С. Агафонов, Е.А. Бжоян***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования в рамках проекта «Облако здоровья», которое осуществлялась совместно с благотворительным фондом Лиги здоровья нации.

**Ключевые слова:** телефонное консультирование, психологическое благополучие, психологическая поддержка, телефон доверия, психическое здоровье

## **RESULTS OF THE “HEALTH CLOUD” PROJECT**

***E.B. Bashkin, M.S. Agafonov, E.A. Bzhoian***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of a study within the framework of the "Health Cloud" project, which was carried out in conjunction with the charitable foundation of the National Health League.

**Keywords:** telephone counseling, psychological well-being, psychological support, helpline, mental health

В основу психологической работы сотрудников проекта легли методы и алгоритмы работы телефона доверия. Важно отметить, что в силу ряда факторов, таких как временные рамки, опыт персонала и факт дистанционной работы, условия в которых проводились консультации, вести полноценное

психологическое консультирование не предоставлялось возможным и было бы нецелесообразным. Следовательно, общая структура работы с клиентами строилась на методах экспресс-консультирования и строилось на конкретных алгоритмах, которым были обучены специалисты на этапе подготовки [1;2].

Также учитывая специфику учреждения, на базе которого реализовывался проект, сотрудникам были выданы контактные данные учреждений и служб для перенаправления клиентов в случае, если проблема имела более широкий спектр, чем психологическая работа. Важно учитывать, что весомая доля клиентов изначально обращается в поддержку являясь пациентами клиники, на базе которой был реализован проект, следовательно, особое внимание в подготовке специалистов было уделено теме психологии здоровья.

Основной целью консультантов в рамках проекта являлась поддержка обратившихся за психологической помощью, обсуждение их переживаний, составление рекомендаций по повышению уровня психологического благополучия. В ходе обучения также особое внимание было уделено разграничению компетенций психолога и других специалистов в особенности специалистов медицинских профессий [3;4].

В ходе реализации проекта, психологами было проведено 53 консультации по широкому спектру запросов, с разными возрастными и социальными категориями клиентов. На дистанционную сессию с психологом записывались с целью совместно обсудить свои переживания, получить эмоциональную поддержку, справиться со своим одиночеством, подкрепить свою уверенность в себе или в своих решениях. Если рассматривать социально-демографические особенности выборки, то можно заметить, что основную долю обращений составляют обращения женщин (84%), в то время как обращения мужчин составили всего 16%. На сегодняшний день такое соотношение полов в контексте обращений за психологической помощью, является статистически нормальным.

Самой актуальной категорией обращений является тема самооценки и уверенности в себе (27 %). Также второй по частоте категорией является тема тревожности и невротических состояний (16 %). Важное место в статистике запросов занимает тема переживаний, связанных с ментальным здоровьем и заболеваниями психики (10 %), а также запросы, связанные с переживаниями по поводу соматических заболеваний обратившегося клиента или его близких (6 %). Доля обращений, связанных с переживанием одиночества, составляет 6 %. Обращения связанные с темой принятия себя составили 4 %. Проблематика, связанная с трудностью родителей в помощи своим детям и переживаниями за своих детей, составила 4 %. Доля проблем, связанных с темой построения отношений в диаде, составила также 4%. Остальные же темы запросов являются единичными случаями и затрагивают широкий сектор тем. Весь набор тем, которым были посвящены консультации будет отражен в кодификаторе.

В ходе консультирования клиентов, психологами фиксировалась динамика эмоциональных состояний обратившихся. Перед консультацией фиксировалось состояние, с которым пришел клиент на прием, и после консультации психолог фиксировал состояние человека после проведенной сессии. Таким образом мы можем отследить динамику переживаний и отразить результат деятельности психолога. Сбор данных о состоянии клиента осуществлялся путем фиксирования рефлексии и обратной связи обратившегося.

По результатам входного опроса, большая часть обратившихся оценила свое состояние на момент начала консультации как нейтральное (61 %). Также значимую долю составили состояния, которые можно охарактеризовать как тревога (22 %). Остальные же эмоциональные состояния обратившихся, такие как печаль, страдания, апатия представлены в редких случаях.

По результатам итогового опроса, большая часть обратившихся оценила свое состояние на момент после консультации как нейтральное (48 %). Также значимую долю составили состояния, которые можно охарактеризовать как решимость, уверенность, повышение мотивации (32 %). Кроме того, у 18 % клиентов, в результате сложившейся консультации было зафиксировано повышенное настроение.

Если отслеживать динамику состояния клиентов на момент «до» и «после» консультации, то можно выделить сложившиеся результаты в виде парных показателей.

- В большинстве случаев, клиент обращался в состоянии спокойствия, и его состояние можно было бы охарактеризовать как нейтральное как перед началом консультации, так и по ее завершению (38%).

- В случаях, когда клиент обращался в состоянии тревоги, по завершению консультации были зафиксированы положительные изменения. В таких случаях тревожное состояние менялось на состояние решимости (22 %).

- Также в ряде случаев нейтральное состояние клиентов в результате работы психолога менялось на более положительное с повышенным настроением (20 %).

- Такие негативные состояния, как печаль и апатия сменялись решимостью на момент завершения консультации (6 %).

- Также, в ряде случаев, такие состояния, как отчаянье, взволнованность, тоска и страдание в результате консультации стабилизировались и переходили в нейтральное состояние (8 %).

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать ряд выводов касательно результатов реализованного проекта, а также особенностей работы психолога в формате экспресс-консультирования.

Подавляющее число обратившихся за помощью клиентов составили женщины, в то время как мужская часть клиентов обращалась за помощью в разы меньше.

Основная масса клиентов состоит в отношениях или же состоит в браке, и только четверть обратившихся за помощью не состоит в отношениях.

Самые частые возрастные категории клиентов – это люди среднего и зрелого возраста, также значительное число обратившихся относятся к молодежи.

Подавляющее количество обратившихся за помощью к психологу людей трудоустроены.

Самые популярные запросы, с которыми клиенты обращались за помощью связаны с проблемами высокого уровня тревожности, невротических состояний, а также с проблемами самооценки и уверенности в себе.

Таким образом усредненный и самый частый типаж клиента, который обращается за помощью к психологу можно описать как женщину среднего-зрелого возраста, находящуюся в отношениях и имеющую постоянную работу и испытывающую трудности, связанные с тревожностью и уверенностью в себе. Данная категория в силу своей частоты проявления в практике психологов заслуживает особого внимания и требует более подробного анализа. Тема тревожности на сегодняшний день является одной из самых актуальных и популярных в запросах многих психологических служб. А также часто тесно связана с сопутствующими у клиенток запросами, такими как повышенная ориентация на социальную оценку со стороны, токсичные и деструктивные отношения, трудоголизм, зависть и сравнение себя с другими.

Также отдельно стоит отметить результаты проведенной работы отраженные в ходе фиксации состояния клиентов, обратившихся за помощью к психологу. По результатам работы с психологами, состояние до консультации и после стабилизировалось в случаях, когда клиент испытывал тревогу. А также в ряде случаев были зафиксированы факты улучшения

состояния и повышения мотивации на дальнейшую работу со специалистами. Учитывая, что экспресс-консультирование нацелено на снятие первичного негативного состояния и мотивацию на дальнейшую работу со специалистами, то можно сделать вывод, что основная задача психологов в ходе реализации проекта была выполнена.

В дальнейшем особое внимание важно уделить теме тревожности и самооценки (которые часто тесно связаны) в подготовке консультантов и в методическом материале. В контексте темы психологического благополучия данная проблематика оказалась самой актуальной и требует повышенного внимания. Также важно отдать особое внимание выделившейся целевой группе клиентов, которые с большей вероятностью будут часто обращаться за помощью в практике психологов.

### **Литература**

1. Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером 8 800 2000 122. Нормативные и методические материалы: в 3 т. Т. 1. Для руководителя. М.: Издательство «Смысл» (ООО «НПФ «Смысл»), 2011–274с.

2. Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером 8 800 2000 122. Нормативные и методические материалы: в 3 т. Т. 2. Для консультанта. М.: Издательство «Смысл» (ООО «НПФ «Смысл»), 2011–362с.

3. Ермолаева А.В. Рабочая тетрадь консультанта Детского телефона доверия: основные алгоритмы работы. Информационно-методический сборник. Ч. 2. М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2020. 56 с.

4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 2019. 222с.

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОПЕКУНОВ И ПОПЕЧИТЕЛЕЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

*М.К. Головина*

*Московский государственный психолого-педагогический  
университет, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психологического благополучия опекунов и попечителей несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей в сравнении с приёмными родителями.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, приёмная семья, замещающие родители, опекуны, попечители

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF GUARDIANS AND CUSTOMERS OF MINORS LEFT WITHOUT PARENTAL CARE

*M.K. Golovina*

*Moscow State Psychological and Pedagogical University,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the psychological well-being of guardians and guardians of minors left without parental care in comparison with foster parents.

**Keywords:** psychological well-being, foster family, foster parents, guardians, trustees

В России основной формой устройства детей без попечения родителей является замещающая семья. Семейное воспитание необходимо для полноценного развития ребенка. Однако в работе центров, занимающихся замещающими семьями, внимание уделяется в основном благополучию ребенка, мало исследований о благополучии самих замещающих родителей. Однако психологическое состояние родителей влияет



на эмоциональный фон семьи и состояние ребенка. Важно, чтобы родители были удовлетворены своей жизнью и знали, где получить поддержку в трудных ситуациях, чтобы помочь ребенку адаптироваться в новой семье и пройти этап жизни замещающей семьи.

Проблема психологического благополучия в целом является актуальной проблемой и рассматривается многими исследователями, особенно в кризисные периоды жизни общества [5].

Исследования замещающих семей активно проводятся в научном пространстве, особенно в связи с провозглашением Десятилетия детства [3]. Развиваются Школы приемных родителей, модернизируются детские дома и институт замещающих семей. Множество аспектов изучаются в отношении приемных семей, включая особенности отношений внутри семьи и личности замещающих родителей и детей-сирот. Исследования проводились многими авторами, включая Горбунову, Колесникову, Татаренко, Вараеву, Захарову и других.

В нашем исследовании мы сравнили психологическое благополучие опекунов и приемных родителей. Участвовало 20 опекунов и 20 приемных родителей из Омской области. Использовались три методики: шкала удовлетворения базовых психологических потребностей, шкала психологического благополучия и опросник по жизненной удовлетворенности.

Анализ показал статистически значимые различия по шкалам «Автономия» и «Принадлежность». Опекуны имеют низкий уровень автономии на 15% по сравнению с приемными родителями. Количество приемных родителей с высоким уровнем принадлежности на 10% больше, чем у опекунов.

Различия по шкале «Автономия» указывают на то, что опекуны менее способны управлять своей жизнью и более подвержены внешнему влиянию. Ощущение субъектности связано с внутренней энергией и социальными отношениями.

Различия по шкале «Принадлежность» также указывают на то, что у опекунов меньше крепких социальных связей, что

может свидетельствовать о недостатке поддержки и социальной изолированности.

Анализ по шкале «Осмысленность жизни» показал статистически значимые различия. Приемные родители в два раза чаще чувствуют, что их жизнь имеет смысл, в отличие от опекунов, у которых преобладает чувство скуки и бесцельности.

Анализ опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» выявил значимые различия между опекунами и приемными родителями по шкалам «Последовательность в достижении целей» и «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями». Среди опекунов 15 % имеют низкий уровень последовательности в достижении целей, в то время как количество приемных родителей с высоким уровнем превышает количество опекунов на 25 %. По шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» 80 % приемных родителей показывают высокий уровень, в то время как только 30 % опекунов достигают высокого уровня.

Опекуны и приемные родители показали значительные различия в психологическом благополучии, поэтому для опекунов требуются особые условия психологической поддержки. Важно создать благоприятную среду для опекунов и попечителей, разработать занятия для развития уверенности и внутренних ресурсов, мотивировать их для активного взаимодействия с психологами и создания опекунского сообщества.

Исследование предлагает основные рекомендации для повышения психологического благополучия опекунов и попечителей. Цель программы состоит в решении следующих задач:

- сформировать положительный образ специалистов Центра поддержки семьи у опекунов для развития дальнейшего активного сотрудничества;
- повысить уровень стрессоустойчивости, развить навыки совладания со сложными жизненными ситуациями;
- помочь сформировать собственные жизненные перспективы;

- обучить навыкам эмоциональной саморегуляции;
- повысить уровень педагогической компетентности;
- повысить коммуникативные навыки и сформировать благоприятную поддерживающую среду среди других опекунов и попечителей в рамках центра.

Работа может быть реализована в формате ежемесячных встреч, для того чтобы сформировать постоянное пространство, в которое опекуны могут обращаться, или в формате месячных курсов повышения компетентности, включающими в себя 4 встречи по одному разу в неделю. Состоять программа такого интенсивного сопровождения может из тренинговых занятий, арт-терапевтических упражнений, небольшого количества теоретической информации и практикумов.

### Литература

1. *Ослон В.Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. М.: Генезис, 2006. 368 с.

2. *Спиваковская А.С.* Психологическая помощь семьям, взявшим на воспитание детей из государственных учреждений // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия. М.: Просвещение, 1991. С. 127–132.

3. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. *Deci E.L.* Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology / E. L. Deci, M. Vansteenkiste // *Ricerche di Psicologia*. 2004. Vol. 27, № 1. P. 23–40.

5. *Mikhailova, O. B.* Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health / O. B. Mikhailova, Z. R. Khairova, E. B. Bashkin // *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 2021. Vol. 18, No. 4. P. 915-922. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-4-915-922>

# ВОЗРАСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТЬМИ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

*А.В. Ермолаева*

*Федеральный координационный центр по обеспечению  
психологической службы системы образования  
Российской Федерации Московского государственного  
психолого-педагогического университета, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности переживания и реагирования детьми различных возрастных групп травматического стресса и психотравмирующих обстоятельств. Исходя из возрастных этапов психического развития рассматриваются последствия травматического и посттравматического стресса в связи со спецификой каждого возрастного периода.

**Ключевые слова:** стресс, травматический стресс, совладение со стрессом, возрастные этапы психического развития; эмоциональные переживания детей

## AGE-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN'S EXPERIENCE OF TRAUMATIC STRESS

*A.V. Ermolaeva*

*Federal Coordination Center for the Provision of Psychological  
Services of the Education System of the Russian Federation  
Moscow State University of Psychology and Education,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article reveals the peculiarities of the experience and reaction of different age children's group of traumatic stress and traumatic circumstances. Based on the age stages of mental development, the consequences of traumatic and post-traumatic stress are considered in connection with the specifics of each age period.

**Keywords:** stress, traumatic stress, coping with stress, age stages of mental development; emotional experiences of children

Симптомы травматического и посттравматического стресса у детей и взрослых имеют свои различия. Интенсивность реакций ребенка на травматические события зависит от степени зрелости его нервной системы, уровня психического и познавательного развития, а также темперамента и других индивидуально-психологических особенностей.

Различия в стрессовых реакциях также обусловлены особенностями преимущественно детской психики, и в большинстве случаев психокоррекционная работа с посттравматическим стрессом у детей осложнена вследствие трудностей в проведении причинно-следственных связей между событиями и реакцией на них [3, с. 110].

В период младенчества (до 1 года) травмирующим фактором является нарушение ухода и обеспечения удовлетворения базовых потребностей младенца, что может быть связано с утратой родителя, отсутствием заботящихся взрослых, либо со снижением должного ухода из-за тяжелого эмоционального или физического состояния родителей. Таким образом, имеются неблагоприятные условия для жизни ребенка.

Симптомами травматического стресса у младенца являются повторяющийся плач, приобретающий форму истерики; отсутствие интереса к происходящему вокруг; страх окружающих людей; нарушения аппетита и сна; нарушения развития речи (отсутствие гуления и лепета); трудности в установлении контакта; задержки в психомоторном развитии; наличие навязчивых двигательных актов (раскачивания, кивки и т.п.).

Для периода раннего детства (от 1 года до 3 лет) травмирующими факторами являются ограничения в двигательной сфере, предметно-манипулятивного опыта, отсутствие взрослого, обеспечивающего безопасность, а также тяжелые эмоциональные состояния родителей.

К ведущим симптомам травматического стресса у ребенка относятся задержки психического развития, утрата психических новообразований, эмоциональные нарушения

(повторяющиеся эпизоды плача, страх, тревога), физиологические последствия (нарушения сна и аппетита), регресс развития, избегание контактов и вегетативные реакции. Однако дети данного возрастного периода могут скорее забыть травмирующие события, чем дети последующих возрастных категорий.

У детей дошкольного возраста психика является незрелой, функциональные мозговые связи продолжают формироваться, дошкольникам особенно трудно противостоять внешним стрессогенным факторам. Они не могут без помощи взрослого совершать психологическую переработку негативного влияния, в частности, ситуации боевых действий. Ребенок дошкольного возраста особенно уязвим к неблагоприятному влиянию травматического стресса.

Симптомы травматического стресса у детей дошкольного возраста: регрессия, физиологические последствия (энурез, энкопрез, расстройства сна и аппетита), сепарационная тревога, тревожно-фобические реакции, нарушения соматовегетативной сферы, нарушения познавательной деятельности ребенка.

Для детей младшего школьного возраста (период 7–11 лет) травмирующими будут являться ситуации, ограничивающие учебную деятельность как ведущую для данного возрастной группы.

В связи с этим симптомы травматического стресса становятся нарушения учебной деятельности и учебной мотивации, что также может быть следствием трудностей познавательных функций, соматизация стрессовых реакций в виде головных болей, головокружений, расстройств пищеварения. В эмоциональной сфере отмечаются агрессивность, а в поведении – замкнутость, суетливость. Формируется негативная установка на будущее.

Сужение жизненной перспективы проявляется в том, что ребенок не может представить себя взрослым, что предстоит долгая жизнь со своей семьей, карьерой.

С.В. Трушкина [2, с. 26] дополнительно характеризует игровую деятельность детей, переживших травматическую ситуацию, как ограниченную со сниженным творческим подходом.

В игре однообразно и монотонно проигрывается один и тот же сюжет без вносимых изменений, либо развития сюжета. При этом отсутствует компонент катарсиса в игре и дети, играя, не испытывают облегчения и снижения психоэмоционального напряжения.

Для более длительного периода подросткового возраста (младший подростковый возраст с 11 до 15 лет, старший – с 15 до 18 лет) травмирующими факторами будут ограничения в коммуникативной сфере, невозможность выстраивать отношения со сверстниками, т.е. те факторы, которые будут влиять на общение как ведущую деятельность [1, с. 27].

Проявления травматического стресса у подростков сводятся к самоизоляции, нарушениями во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Эмоциональная сфера подростков, переживших травматические события, характеризуется агрессивностью, тревожностью. В поведении отмечаются самоповреждающие действия, высока недоверчивость по отношению к окружающим. Подростки также имеют функциональные расстройства по типу головных болей и расстройств пищеварения.

Таким образом, рассмотрение восприятия травматических ситуаций и их последствий на разных этапах возрастного развития позволяет прийти к выводу о специфичных различиях

### **Литература**

1. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Посттравматическая регрессия у детей (на материале психологической работы в Беслане в 2004–2006 гг.) / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова // Журнал неврологии и психиатрии. 2009. №1 2. С. 24-28.

2. Трушкина С.В. Стресс и его последствия у детей первых лет жизни / С.В. Трушкина // Современное дошкольное образование. 2018. № 3 (85). С. 24–31.

3. Delvecchio E., Salcuni S. Hospitalized Children: Anxiety, Coping Strategies, and Pretend Play / E. Delvecchio, S. Salcuni, A. Lis, A. Germani, D. Di Riso // Front. Public Health. 2019. Vol. 7. P. 250.

## **ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ В ДНР**

***С.В. Колобова***

*Мариупольский государственный университет  
(ФГБОУ ВО МГУ им. А.И. Куинджи), Мариуполь, Россия*

**Аннотация.** Сложившаяся ситуация в ДНР влияет на все сферы жизни общества, в том числе и на образовательную сферу. В статье рассмотрены технологии и методы оказания экстренной и кризисной помощи студентам в ДНР.

**Ключевые слова:** студенты в ДНР, кризисная помощь, экстренная помощь

## **PROVIDING EMERGENCY AND CRISIS ASSISTANCE FOR STUDENTS IN THE DPR**

***S.V. Kolobova***

*Mariupol state university (A.I. Kuindzhi Mariupol State  
University), Mariupol, Russian Federation*

**Abstract.** The current situation in the DPR affects all spheres of society, including the educational sphere. The article discusses technologies and methods of providing emergency and crisis assistance to students in the DPR.

**Keywords:** students in the DPR, crisis assistance, emergency assistance

За последнее десятилетие, существующая на территории Донецкой Народной Республики система профессионального образования обрушилась и начала возрождаться заново:



- перерегистрированы существующие и открыты новые высшие учебные заведения;
- принят новый перечень направлений подготовки и специальностей;
- образовательная система переориентирована с украинской на российскую [3].

Всё это оказывало не только внешнее воздействие на систему в целом, но и создавало психологическую нагрузку на участников образовательной среды.

Образовательная система играет ключевую роль в развитии общества и индивидуумов. Ее важность проявляется в нескольких аспектах:

1. Развитие личности: образование помогает студентам развивать свой потенциал и достигать своих целей. Оно обеспечивает не только получение знаний, но и развитие навыков, нравственных ценностей и социальной адаптации. Хорошая образовательная система стимулирует креативность, самостоятельность мышления и критическое мышление, что позволяет студентам достигать успеха во многих областях жизни.

2. Экономическое развитие: образованные люди имеют больше шансов на получение высокооплачиваемой работы, способны легче адаптироваться к изменяющимся требованиям рынка труда и вносить инновации в различные отрасли экономики. Кроме того, общество с образованной рабочей силой может привлекать инвестиции и развивать высокотехнологичные отрасли, что способствует экономическому росту.

3. Социальное равенство: образовательная система имеет потенциал быть силой, способствующей снижению социальных неравенств. В хорошо функционирующей системе каждый человек имеет равные возможности для получения качественного образования, независимо от своего социально-экономического статуса, пола, расы. Образование может быть средством для поддержки социальной мобильности и снижения нищеты.

4. Развитие национальной идентичности: образование способствует формированию национальной идентичности, культурного разнообразия и общественной гармонии. Хорошая образовательная система обеспечивает знание и понимание истории, языка, культуры и ценностей своей нации, что способствует укреплению национальной идентичности и единства.

5. Развитие научных открытий и инноваций: образование играет важную роль в развитии науки и технологий. Образованные люди способствуют научным открытиям, разработке новых технологий и инноваций в различных областях, таких как медицина, инженерия, информационные технологии и другие. Это способствует прогрессу и улучшению качества жизни общества в целом.

В целом, образовательная система является основополагающим элементом развития общества и индивидуума, оказывая положительное влияние на экономическое, социальное, культурное и научное развитие.

Кризисная помощь студентам в Донецкой Народной Республике является важным аспектом поддержки студенческого сообщества в периоды экстренных ситуаций. Возможными мерами и ресурсами, способствующими поддержанию образовательной среды в целом, и психологической адаптации студентов в частности, могут являться:

1. Психологическая поддержка: в кризисных ситуациях многие студенты сталкиваются с эмоциональным стрессом и тревогой. Предоставление психологической поддержки может помочь студентам справиться с этими трудностями. Создание психологических центров на университетских кампусах, где студенты могут получить консультации и терапию, является одним из вариантов. Также можно разработать программы для развития навыков управления стрессом, проводить групповые сессии и обеспечивать доступ к горячим линиям для экстренного консультирования. [2]

2. Финансовая поддержка: также многие студенты могут столкнуться с финансовыми трудностями. Предоставление финансовой помощи может помочь им преодолеть эти проблемы и продолжить обучение. Университеты и колледжи могут предлагать стипендии, гранты и скидки на обучение для студентов, находящихся в затруднительном положении. Помимо этого, возможна сотрудничество с правительственными и благотворительными организациями для создания фондов и программ финансовой помощи.

3. Техническая поддержка: в условиях кризиса может потребоваться переход на дистанционное обучение. Предоставление студентам доступа к необходимому техническому оборудованию, такому как компьютеры и интернет, является приоритетным. Кроме того, обучение студентов использованию онлайн-платформ и инструментов для дистанционного обучения может быть важным аспектом технической поддержки [1].

4. Информационная поддержка: важно предоставить студентам информацию о ресурсах помощи и изменениях в академическом расписании. Создание специальных веб-страниц, электронных рассылок и социальных медиа-групп, где студенты могут получить информацию и обратиться за поддержкой, может быть полезным. Также можно организовать онлайн-семинары и встречи для распространения информационных ресурсов и ответов на вопросы студентов.

5. Сотрудничество с организациями и государственными структурами: важно сотрудничать с учебными заведениями, правительством, благотворительными организациями и другими субъектами, чтобы координировать усилия и обеспечить полное покрытие потребностей студентов в кризисное время. Это может включать обмен информацией, совместное планирование и ресурсное сотрудничество.

Образовательная система любого государства является фундаментом построения экономической среды, так как именно студенты представляют собой экономический ресурс,

который в последствии будет использоваться на благо государства. Поэтому важным элементом является сохранение благоприятной социально-психологической среды в образовательной сфере.

Методами создания благоприятной социально-психологической среды могут быть такие как:

– Упорядоченность жизни. Несмотря на внешние обстоятельства, создавать спокойную, последовательную, понятную среду, в которой действия предсказуемы.

– Организация социально-бытовой среды. Для создания целостной системы формирования здоровьесберегающей образовательной и жизненной среды важным представляется не только содержание, но и условия реализации содержания обучения.

– Социальная поддержка. Человечность является одним из важнейших качеств, которая способна согреть в кризисных ситуациях. Студентам, у которых происходит нагрузка, связанная с образовательным процессом, дополнительная психологическая нагрузка из-за внешних факторов способствует возникновению моральной подавленности. И именно поэтому так важна поддержка социального характера.

### Литература

1. *Караяни А.Г.* Военная психология: учебник и практикум для вузов / А.Г. Караяни. 2-е изд., перераб. И доп. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 593 с.

2. *Непопалов В.Ф.* Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др. М.: Изд. центр Академия, 2008. 256 с.

3. *Голикова О.А.* Правовые основы формирования системы образования на территории ДНР и ЛНР / О.А. Голикова. М.: Теория и практика социогуманитарных наук, 2022. № 2 (18). С. 88-95.

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ СУДЕБНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ПО СЕМЕЙНЫМ СПОРАМ, СВЯЗАННЫМ С ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ

*А.В. Лаптева*

*Федеральное бюджетное учреждение Северо-Западный  
региональный центр судебной экспертизы,  
Санкт-Петербург, Россия  
Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена психическому здоровью детей и родителей, которые участвуют в судебной психологической экспертизе по семейным спорам.

**Ключевые слова:** психологическая экспертиза, психическое здоровье

## MENTAL HEALTH OF A CHILD IN THE PRODUCTION OF A JUDICIAL PSYCHOLOGICAL EXPERTISE ON FAMILY DISPUTES RELATED TO UPBRINGING OF CHILDREN

*A.V. Lapteva*

*Federal State Budgetary North-West Regional Center for  
Forensic Expertise, Saint-Petersburg, Russian Federation;  
Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the mental health of children and parents who participate in a forensic psychological expertise.

**Keywords:** forensic psychological expertise, mental health of the defendant

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема психического здоровья людей, а также система мер по его охране и сохранению. В нашей работе мы бы хотели уделить внимание психическому здоровью родителей и

детей, которые являются подэкспертными при производстве судебной психологической экспертизы по семейным спорам, связанным с воспитанием детей. Основным предметом данных экспертиз является установление наличия имеющегося или возможного причинения вреда психическому здоровью ребенка вследствие его проживания или общения с одним из родителей. Именно поэтому хотелось бы акцентировать внимание на психическом здоровье детей, которые каким-либо образом включены в семейный конфликт и принимают участие в судебной психологической экспертизе. В нашей экспертной практике неоднократно перед экспертом-психологом ставился вопрос о наличии у ребенка стрессового состояния, тревоги, состояния дискомфорта, психической травмы, которые обусловлены действиями родителей, включением в семейный конфликт.

Сохранение психического здоровья ребенка и его прав защищено не только Конституцией РФ, но и другими законодательными актами. Для сохранения психического здоровья ребенка при прохождении судебной психологической экспертизы необходимо выполнение следующих принципов: профессиональная компетенция и ответственность, независимость, конфиденциальность, непричинение вреда, комплексность, объективность, личностный подход, научность и адекватность применяемых методов, этичность.

Также особое внимание следует уделить при работе с возможной психической травмой ребенка, которая является явной угрозой психическому здоровью ребенка. Важно отметить, что развод родителей также может являться травмой, особенно при вовлечении ребенка в конфликт между родителями. Именно поэтому данные виды экспертиз – сфера повышенной моральной и профессиональной ответственности по отношению к ребенку, так как зачастую заключение эксперта является единственным доказательством в суде, позволяющим психологически обезопасить ребенка и защитить его за-

конные интересы [1]. Таким образом, эксперт-психолог должен не только решать поставленные перед ним экспертные задачи, но и установить доверительные и позитивные отношения с ребенком, оказать ему поддержку и создать безопасное пространство. Существует ряд пространственно-временных особенностей организации экспертного обследования ребенка [1]. Важным является учет индивидуально-психологических особенностей и эмоционального состояния ребенка для организации и проведения обследования. В случаях наличия стойкого негативного, отвергающего отношения ребенка к родителю особое внимание эксперта должно быть направлено на планирование и организацию их совместной встречи. Для того, чтобы определить действительное отношение ребенка к родителю, одним из наиболее важных этапов является проведение совместной встречи родителя и ребенка [2].

Позитивный характер внутрисемейных отношений важный и необходимый фактор для нормального психического и психологического состояния ребенка. При производстве судебной психологической экспертизы важным является определение особенностей и характера взаимоотношений родителя и ребенка, в особенности при наличии конфликта в семье, а также особое внимание к психическому здоровью как взрослых, так и детей.

### Литература

1. *Енгальчев В.Ф., Моисеева И.Г.* Диагностика детской личности в производстве судебно-психологической экспертизы // Развитие личности. 2016. № 1. С. 174-183.
2. *Сафуанов Ф.С., Савина О.Ф., Морозова М.В., Калашикова А.С., Кулаков С.С., Переpravина Ю.О., Забежнская И.Д., Малиновская М.А., Солдатова К.М., Бодрова О.К.* Взаимодействие ребенка с родителем: судебно-психологические экспертные оценки [Электронный ресурс] // Психология и право. 2022. Т. 12. № 1. С. 115–132. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120110>

# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

*О.А. Ульянина, О.В. Вихристюк*

*Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается актуальная проблема разработки и внедрения комплексной программы психолого-педагогического сопровождения и реабилитации для детей, ставшими свидетелями военных действий.

**Ключевые слова:** комплексный подход, психолого-педагогическое сопровождение детей, посттравматическое стрессовое расстройство, экстренная и кризисная психологическая помощь, свидетели боевых действий

## A COMPREHENSIVE APPROACH IN ACCOMPANIED CHILDREN AFFECTED BY MILITARIES

*O.A. Ulyanina, O.V. Vikhristyuk*

*Moscow State University of Psychology & Education,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This paper deals with the actual problem of developing and implementing a comprehensive program of psychological and pedagogical support and rehabilitation for children who have witnessed military operations.

**Keywords:** integrated approach, psychological and pedagogical support for children, post-traumatic stress disorder, emergency and crisis psychological assistance, witnesses of military operations

С 2022 г. непосредственными свидетелями боевых действий, в той или иной степени, становятся жители (в т.ч. несовершеннолетние) приграничных с зоной проведения специальной военной операции регионов (Республика Крым, Краснодарский край, Белгородская, Воронежская, Курская, Ростовская, Брянская области).



К примеру, только на территории Белгородской области свидетелями атак со стороны сопредельного государства стали 38,5 тыс. дошкольников, 97 тыс. школьников и более 12 тыс. несовершеннолетних обучающихся. Регулярное передвижение военной техники, звуки взрывов и работы систем противовоздушной обороны, информационные атаки, направленные на дестабилизацию обстановки в российском обществе, определяют необходимость создания и реализации комплексной реабилитационной программы по снижению последствий травматического воздействия, укреплению соматического и психологического здоровья.

В поведении детей, переживающих пролонгированное воздействие психотравмирующих событий, чаще проявляется агрессивность, неуравновешенность, пассивность, повышенный уровень тревожности и страха, что свидетельствует о нарушениях в когнитивной и эмоционально-волевой сферах личности.

При не оказании своевременной психолого-педагогической и медико-социальной помощи могут происходить значительные негативные личностные трансформации, переходящие в устойчивые характерологические негативные паттерны поведения.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является одним из наиболее подробно исследованных и распространенных негативных последствий проживания хронической психотравмирующей ситуации (в основном исследования проводились с военными, пострадавшими от военных конфликтов и стихийных бедствий) [2, 3].

Однако, даже на фоне ПТСР, может происходить позитивная личностная трансформация, спровоцированная психотравмирующим событием [4]. Но она возможна только тогда, когда пострадавший оказывается способен занять осознанную и активную позицию по отношению к вызванной стрессом ситуации. Tedeschi R.G. и Calhoun L.G. [6] введен термин «посттравматический рост» – позитивные изменения, вызванные

трансформацией личности вследствие совладания с трудными жизненными ситуациями и кризисами, у личности появляются новые свойства и качества взамен утраченных, а также развиваются ранее не актуальные. Найдены положительные связи посттравматического роста с копинг стратегиями, направленными на поиск новых смыслов и на положительную переоценку ситуации, с показателями психического здоровья [5], использованием социальной поддержки и уровнем самоэффективности.

Ф.Е. Василюк [1], опираясь на культурно-историческую психологию, утверждает, что пострадавший справляется с психологическими последствиями жизненного кризиса не только путем внутренней трансформации своих переживаний, но и с помощью активной творческой предметнопрактической деятельности, которая направлена вовне, при этом целью ее является общественно значимый продукт. В процессе его достижения человек выражает свои переживания в деятельности, что способствует генерированию и повышению значимости смысла жизни [1]. Отсюда прослеживается необходимость применения научного и практического опыта для психологической поддержки детей-свидетелей.

В связи с вышеперечисленным и в условиях современной геополитической ситуации, определение факторов, способствующих позитивной адаптации детей и подростков находящихся на территориях вовлеченных в последствия боевых действий весьма актуально. Разработка и внедрение программ реабилитации, психолого-педагогического сопровождения для указанной категории детей позволит существенно снизить негативное воздействие/последствия длительной психотравмирующей ситуации.

В ходе исследования планируется проверить гипотезу о том, что основным фактором эффективной реабилитации является посттравматический рост как результат включения в реабилитацию комплекса активных медико-социальных и

психолого-педагогических мероприятий, позволяющих сформировать навыки совладающего поведения и жизнестойкость. Результативность указанной программы определяется учетом возрастно-психологических, социально-демографических и гендерных особенностей детей, а также междисциплинарностью.

Целью является снижение рисков негативного воздействия и последствий длительной психотравмирующей ситуации; создание психолого-педагогических условий, способствующих позитивной адаптации детей и подростков находящихся на территориях вовлечённых в последствия боевых действий.

Задачи исследования:

1. Выявить возрастно-психологические, социально-демографические, гендерные факторы риска развития негативных психоэмоциональных состояний и деструктивных поведенческих паттернов у несовершеннолетних, находящихся на территориях вовлеченных в последствия боевых действий.

2. Разработать и научно-методологически обосновать программу сопровождения и реабилитации (с учетом междисциплинарного аспекта) несовершеннолетних находящихся на территориях вовлеченных в последствия боевых действий.

3. Осуществить апробацию программы сопровождения и реабилитации несовершеннолетних находящихся на территориях вовлеченных в последствия боевых действий.

Разрабатываемая комплексная программа включает следующие блоки:

Организационно-правовые основы реализации программы – нормативные правовые документы, в том числе межведомственные; алгоритмы, протоколы профессиональной деятельности психолога; категории детей и этапы их сопровождения; маршрутизация детей и семей в рамках межведомственного взаимодействия.

Теоретико-методологические основы реализации программы – ключевые термины и понятия; анализ результатов

исследований последствий пережитых военных действий в России и за рубежом; методологические подходы к психологическому сопровождению детей, пострадавших в ходе военных действий.

Технологические основы реализации программы – технологии скрининга и сортировки пострадавших на категории и группы риска; психодиагностические методики; программы психопросвещения; программы психопрофилактики; коррекционно-развивающие и реабилитационные программы; инструменты анализа и оценки эффективности психолого-педагогического сопровождения детей и динамики их психоэмоционального состояния.

### Литература

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Онтологическая концептуализация феномена экстремальности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 3/ С.79-91.
3. Тарабрина Н.В. Междисциплинарное изучение посттравматического стресса // Материалы Международной научно-практической конференции «К психическому здоровью – через сотрудничество различных специалистов. Калининград, Изд-во российского государственного университета им. И. Канта. 2008. С.35-52.
4. Харламенкова Н.Е. Психология посттравматического стресса: итоги и перспективы исследований // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 1. С. 16-30.
5. Motaghedi S., Haddadian M. The Effect of Growth appraisal & Individual Assessment of Stress on Mental Health of Autistic Children's Parents // Life Science Journal. 2014. №11(9). Pp. 32-37.
6. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering. Sage Publications. 1995. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>

# ТЕХНОЛОГИЯ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОБЛЕМЕ ПОТЕРИ РОДИТЕЛЕЙ

*А.В. Чеканова*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Успенская средняя общеобразовательная школа, Московская область, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся, переживающих потерю родителей. Рассмотрены психотерапевтические техники, способствующие преодолению горевания и формированию копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** переживание горя, психологическое сопровождение горевания, потеря родителей, преодоления кризиса, совладающее поведение, копинг-стратегии, кризисная ситуация

## TECHNOLOGY AND TECHNIQUES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS WITH THE PROBLEM OF LOSS OF PARENTS

*A.V. Chekanova*

*Municipal budgetary educational institution Uspenskaya Secondary School, Moscow region, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the technology of psychological and pedagogical support of students experiencing the loss of parents. Psychotherapeutic techniques contributing to overcoming grief and the formation of coping strategies are considered.

**Keywords:** experiencing grief, psychological support of grieving, loss of parents, overcoming the crisis, coping behavior, coping strategies, crisis situation

В настоящее время количество детей, оставшихся без родителей, возрастает. Потеря родителей негативно сказывается на освоении учебной деятельности. Статистические исследования показывают, что дети, потерявшие родителей, наиболее

подвержены суициду в подростковом возрасте. Перед школьным психологом встаёт вопрос психолого-педагогического сопровождения обучающихся с данной проблемой.

То, как ребенок переживет потерю, во многом зависит от социального окружения [2]. Поэтому в процессе психолого-педагогического сопровождения потери важна работа со всеми участниками образовательного процесса.

Психологическая поддержка второго родителя или законного представителя заключается в выражении сочувствия, активного слушания и в проговаривании способов, помогающих справиться с собственными переживаниями и переживаниями ребенка. Выражается в просвещении второго родителя: сообщении о вреде, который приносит замалчивание случившегося; важность проговаривания своих чувств и выслушивания чувств ребёнка; важность принятия и разделения переживаний ребёнка, проявления понимания к нему [4].

Работа с педагогами, обучающими ребёнка, заключается в просвещении: в объяснении принципов переживания горя, объяснении того, что происходит с ребенком в зависимости от стадии горевания, в рассказе о такой особенности горевания как снижение когнитивных навыков. Важно объяснить, что успеваемость и обучаемость ребенка снижается не только и столько в связи с его нежеланием учиться. Это происходит вследствие снижения умственной работоспособности из-за воздействия стресса. Педагоги должны учитывать состояние ребёнка, снижать давление в этот сложный для ученика период. Обучающийся должен получать больше поддержки и поощрения.

Психологическая работа с обучающимся является наиболее ёмкой по своему содержанию. Для выстраивания работы необходимо знать и учитывать этапы горевания – отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие [3]. Для преодоления стресса, связанного с потерей, необходимо прохождение всех стадий проживания горя. В процессе консультации с помощью наводящих вопросов психолог определяет наличие застревания, а

также на какой стадии горевания в данный момент находится ребёнок. В зависимости от стадии психолог задаёт направление работы.

Если у обучающегося наблюдается острые эмоциональные переживания (злость, обида, жалость к себе и/или к родителю), необходимо дать возможность эмоциональной разрядки. После этого возможно применение техник расслабления и релаксации, направленных на снятие эмоционального и мышечного напряжения. При сильных переживаниях эффективно использование техники эмоционально-образной терапии, когда ребёнок представляет свои негативные чувства в виде предмета. Далее идёт обсуждение этого предмета и того, что с ним делать, чтобы он не приносил негативные эмоции.

В процессе психологического сопровождения, перед психологом стоит задача дать ребёнку ощущение стабильности и безопасности. Это связано с тем, что при потере близких, особенно матери, мир для ребёнка больше не представляется безопасным, стабильным и устойчивым местом [2]. Снижается базовое чувство доверия к миру. После обсуждения ситуации потери и снятия напряжения, ребёнку нужно представить и нарисовать безопасное место. По окончании работы, рассказать о нём подробнее. Психолог задаёт уточняющие вопросы о том, где это место, есть ли там ребёнок, с кем он там находится, что создаёт ощущение покоя и защищенности. В конце занятия нужно отдать этот лист с собой. Сделать акцент на том, что в ситуации возникновения переживаний или страха можно смотреть на рисунок, представлять себе это место и быть в нём.

В случае переезда на новое место жительства, ребёнок скучает не только по потерявшему родителю, но и по отношениям с ним, по совместным занятиям, по мелочам, которые его окружали ранее, по местности, в которой он проживал. Ребёнок тоскует по тому, что было ранее. Это мешает ему переключиться на жизнь в настоящем моменте. Удерживает его от дви-

жения вперёд. Для преодоления данной проблемы используется техника сравнения двух мест нахождения – в прошлом и настоящем. При этом в списке указываются отношения с родственниками, друзьями, наличие возможностей, окружавшие предметы и достопримечательности. Задача психолога помочь ребёнку найти большее количество плюсов в новом месте проживания. Это помогает изменить отношение к сегодняшней ситуации и найти опоры для жизни в настоящем.

Необходимым для преодоления переживания потери является налаживание связи с ушедшим человеком. Высокую эффективность показывает техника ведения дневника с записью писем к ушедшему человеку. Она позволяет оставаться в контакте с родителем, одновременно принимая его уход. Как правило, дети соглашаются вести такой дневник. После написания письма можно попросить прочитать его. Это не является необходимостью, в то же время позволяет глубже понять переживания ребёнка и проговорить их. После прочтения нужно дать обратную связь от лица родителя. При этом в роли родителя эффективно использовать большую игрушку, которую ребёнок сможет обнять.

В ходе работы с ребёнком важно снять чувство вины, которое он может испытывать из-за потери родителя. Ребёнок должен понимать, что он не всемогущ, что длительность жизни родителей не зависела от него. Этот момент важно проговорить в ходе психологических консультаций.

При работе с потерей важно помнить, что это переживание является цикличным процессом. После первичного проживания горя переживание может обостряться при попадании в сложные жизненные ситуации. Примером таких ситуаций являются переживания о сдаче экзаменов, неудачная первая любовь, предательство друзей и т.д. Задача психолога – не только помочь пережить горе, но и научить ребёнка жить с ним.



В процессе прохождения этапов переживания потери нужно создать, развить и закрепить у ребенка копинг-стратегии. Во-первых, научить способам снятия эмоционального и физического напряжения. Во-вторых, научить осознанию и пониманию того, что происходит с ним в данный момент, чем это вызвано и как с этим справиться. В-третьих, дать рабочие техники, которые можно использовать самостоятельно.

### Литература

1. *Волкан В., Зинтл Э.* Жизнь после утраты: Психология горя / пер. с англ. 2-е стереотип. изд. М.: Когито-Центр, 2014. 160 с.
2. *Оклендер В.* Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2012. 271 с.
3. *Шефов С.А.* Психология горя: переживание утраты, особенности детского горя, психологическая помощь горящему. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 138 с.
4. *Эдельман Х.* Дочери без матерей. Как пережить утрату / Хоуп Эдельман; [пер. с англ. Ю. Гиматова]. 20-е изд., юбилейное. Санкт-Петербург: Питер, 2022. 368 с.

---

**РАЗДЕЛ VI**  
**БУДУЩЕЕ ПСИХОЛОГИИ.**  
**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**  
**МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

---

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ,**  
**ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**  
**АРМЯНСКИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ БЛОКАДЫ**

*Л.А. Аветисян*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье приставлены особенности тревожности, жизнестойкости и копинг-стратегий и их взаимосвязь у студентов. В фокусе внимания в работе находятся армянские студенты, находящиеся в условиях блокады.

**Ключевые слова:** личностная тревожность, реактивная тревожность, жизнестойкость, копинг-стратегии, студенты, блокада.

**PECULIARITIES AND THE RELATIONSHIP**  
**OF ANXIETY, HARDINESS AND COPING STRATEGIES**  
**OF ARMENIAN STUDENTS UNDER BLOCKADE**  
**CONDITIONS**

*L.A. Avetisyan*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** In the article are presented the peculiarities of anxiety, hardiness and coping strategies and their relationship of students are presented. The focus of the paper is on Armenian students under blockade.

**Keywords:** personal anxiety; reactive anxiety; hardiness, coping strategies; students; blockade

Блокада изменила многие сферы человеческой деятельности. Сегодня, в условия блокады, студенты сталкиваются с различными вызовами и стрессовыми ситуациями в своей жизни, которые могут влиять на их психологическое благополучие и академическую производительность. В этом контексте умеренный уровень тревожности, высокая жизнестойкость и адаптивные копинг-стратегии играют важную роль в адаптации к новым условиям и преодолении трудностей. Поэтому целью исследования является изучение особенностей и взаимосвязей тревожности, жизнестойкости и копинг-стратегий армянских студентов в условиях блокады.

Были проведены много исследований, которые стали теоретическим обоснованием для выдвижения гипотезы о том, что если уровень тревожности выше, а уровень жизнестойкости ниже, то у студентов возрастает вероятность использования неадаптивного копинга в виде «бегства избегания».

Исследование было проведено на базе вузов Арцаха. Выборка состояла из 27 студентов женского пола в возрасте 18–22 лет. В качестве методик исследования были использованы: «Шкала оценки уровня тревожности» Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина); «Тест жизнестойкости» С.Мадди (в адаптации Леонтьева Д.А., Рассказовой Е.И.) [2]; опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (в адаптации Крюковой Т.Л., Куфтяк Е.В.) [1].

В результате диагностики было выявлено, что большинство студентов имеют высокий и средний уровень личностной тревожности, проявляют склонность к избеганию проблем, что свидетельствует о сильной дезадаптации.

Для выявления взаимосвязей между тревожностью, жизнестойкостью и копинг-стратегий у испытуемых студентов использовался коэффициент ранговой корреляции Пирсона, что позволил обнаружить 14 взаимосвязей ( $p \leq 0.05$ ).

Личностная тревожность связана с вовлеченностью ( $-0.598$ ), контролем ( $-0.689$ ) и принятием риска ( $-0.505$ ). Реактивная тревожность также связана с вовлеченностью

(-0.552), контролем (-0.639) и принятием риска (-0.589). Копинг «бегство-избегание» связан с личностной (0.652) и реактивной (0.462) тревожностью.

Также были обнаружены связи между шкалами жизнестойкости и копинг-стратегиями. Так, бегство-избегание коррелирует с вовлеченностью (-0.428), контролем (-0.581) и принятием риска (-0.528). Шкала принятие риска коррелирует со шкалами дистанцирование (-0.391) и планированием решения проблемы (0.434), а контроль связан с принятием ответственности (-0.537).

Таким образом, нами была доказана гипотеза о том, что если уровень тревожности выше, а уровень жизнестойкости ниже, то вероятность использования неадаптивного копинга в виде «бегства-избегания» возрастает.

Данные результаты свидетельствуют о том, что в условиях блокады студенты испытывают усиленную тревогу, беспокойство и стресс, связанные с ограничениями и неблагоприятными факторами. Они проявляют вовлеченность и верят в свою способность влиять на события, но, также, некоторые из них испытывают чувство беспомощности. Студенты часто контролируют свои эмоции и поведение, используют различные стратегии, такие как планирование, анализ и поиск социальной поддержки. Некоторые из них применяют положительную переоценку и сосредотачиваются на личностном росте, в то время как другие используют стратегии избегания или уклонения от проблем. При высокой личностной тревожности они испытывают трудности в принятии рискованных решений.

Для более точного объяснения обнаруженных закономерностей требуется расширение выборки исследования.

### **Литература**

1. Битюцкая Е. В., Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

# РЕФЛЕКСИВНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФАНТИЛЬНОСТИ И ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ

*М.С. Агафонов*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается тема рефлексивности в контексте актуальной проблемы инфантильности и зрелости личности. Проанализирована связь развитости рефлексивных навыков с уровнем личностной зрелости.

**Ключевые слова:** личностная зрелость, инфантильность, рефлексивность, психология личности

## REFLEXIVITY IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF INFANTILE AND MATURE PERSONALITY

*M.S. Agafonov*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This article discusses the topic of reflexivity in the context of the actual problem of infantile and mature personality, in particular, the relationship between the development of reflexive skills and the level of personal maturity is analyzed.

**Keywords:** personal maturity, infantilism, reflexivity, personality psychology

Феномен инфантильности является актуальной проблемой современного общества и выражается в незрелости личностных качеств, соответствующих актуальному этапу онтогенеза и сохранении черт, соответствующих предыдущим возрастным периодам [4; 5]. На сегодняшний день мы имеем распространённую проблему затянувшегося детства в особенности среди молодежи, не готовой к самостоятельному решению проблем свойственных жизни взрослого человека. Данный

феномен в силу своей структурной сложности, многогранности значения и разнообразия детерминирующих факторов на сегодняшний день остается мало изучен.

Рефлексия является процессом наблюдения и осмысления человеком собственных психологических явлений, таких как переживания, мысли, чувства, эмоции. Следует отметить, что развитая рефлексивность является важным структурным элементом личностной зрелости и представляет особый научный интерес в контексте проблемы инфантильности личности [4].

В диссертации В.Ю. Костенко выделяются несколько форм рефлексии: конструктивная (системная рефлексия) и две неконструктивные (квазирефлексия и интроспекция) формы рефлексии. Наиболее важную значимую связь с личностной зрелостью имеет именно системная рефлексия, которая в отличие от интроспекции и квазирефлексии имеет конкретный, неавтоматический результат процесса самопознания [2].

В результате эмпирического исследования автор доказал, что структурная рефлексия выступает значимым предиктором развития уровня личностной зрелости, в то время как при низком уровне личностной зрелости, рефлексия проявляет себя недифференцированно [2].

В статье А. М. Мачухи и О. С. Васильевой выделены разные уровни сложности рефлексии, которая развивается, по мнению авторов, в процессе онтогенеза. Таким образом, рефлексия, как двухплановый характер мышления, появляется в онтогенезе достаточно рано. В то же время процесс становления истинной рефлексии происходит совместно со становлением Супер-эго, и качественные характеристики рефлексии следует рассматривать в рамках качественных характеристик Супер-эго [3].

В работе А. М. Мачухи и О. С. Васильевой авторы описали развитие рефлексии в онтогенезе: 1) контроль над поступком; 2) контроль над эмоциями; 3) контроль над способами мышления. Таким образом, авторы дифференцировали

развитие рефлексии на поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты.

В исследовании А.И. Егоровой и И.В. Егорова рефлексия соотносится с показателями сензитивности в силу того, что данный показатель отражает чувствительность и восприимчивость человека к собственным потребностям и переживаниям, а также качество их дифференциации и рефлексии [1]. В результате, слабая развитость рефлексии, по результатам исследования, является предиктором развития инфантильных черт.

Таким образом по результатам теоретического анализа можно сделать вывод, что уровень развития рефлексивных навыков имеет связь с уровнем зрелости личности, а слабо развитая рефлексия часто коррелирует с показателями инфантильности личности. Поэтому рефлексивный компонент является важным элементом саморегуляции, способствующим развитию личностной зрелости, а развитие рефлексивных навыков способствует профилактике и коррекции инфантильности личности.

### **Литература**

1. Егорова А. И., Егоров И. В. Исследование риска развития инфантильных черт в юношеском возрасте // Вестник ПСТГУ. IV: Педагогика. ... 2013. Вып. 3 (30). С. 129-138.

2. Костенко В.Ю. Рефлексивные предпосылки личностной зрелости: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / В.Ю. Костенко; ФГАОУВО Национальный исследовательский ун-т. М., 2017. 157 с.

3. Мачуха А. М., Васильева О. С. Рефлексия и зрелость личности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. С. 86-95.

4. Микляева А.В. Зрелость и инфантилизм личности в социальных представлениях различных поколений // АНИ: педагогика и психология. 2016. № 4. С. 473-476.

5. Михайлова О.Б., Агафонов М.М. Прогрессирующий инфантилизм личности: ретроспектива причин и современные направления профилактики. Человеческий капитал. 2022. № 7 (163). С. 228-235. <https://doi.org/10.25629/НС.2022.07.25>

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ**

***З.К. Батырова***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ взаимосвязи социального и эмоционального интеллекта у российских студентов.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, эмоциональный интеллект, корреляционный анализ, российские студенты

## **CORRELATION OF SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN RUSSIAN STUDENTS**

***Z.K. Batyrova***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents an analysis of the relationship between social and emotional intelligence in Russian students.

**Keywords:** social intelligence, emotional intelligence, correlation, Russian students

Концепция интеллекта, как теоретического понятия существует уже более ста лет. Наибольший интерес вызывают связи интеллекта с эмоциональным и социальным аспектами. Однако, эмоции не являются основными механизмами познания, а скорее используются для интерпретации информации. Кроме того, даже быстро возникающие эмоциональные переживания основаны на микрокогнитивном процессе оценки



отношений между объектами, вызывающими переживание. Что касается социального интеллекта, то он понимается как коллективное решение нетипичной задачи группой [3].

В социальных явлениях и групповых взаимодействиях присутствуют стереотипы и генетические природные феномены, но всё это происходит на когнитивном уровне, через восприятие, память, представления и мышление [1]. В прошлом когнитивный потенциал человека был в центре внимания практической психологии, особенно в области отбора персонала. Так происходит и сейчас в некоторых наукоемких областях производства и науки [2].

Целью исследования является выявление специфики проявлений и взаимосвязи эмоционального и социального интеллекта у российских студентов.

В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов бакалавриата и 1–2 курсов магистратуры филологического факультета Российского университета дружбы народов в количестве 50 человек. Выборка представлена российскими студентами в возрасте от 19 до 29 лет: включая 9 юношей и 41 девушку.

Для решения поставленных задач использовались следующие методики: Тест социального интеллекта Гилфорда (Дж. Гилфорд, М. О'Салливан); Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В.Люсин).

В целом, российские студенты продемонстрировали уровень социального интеллекта ниже среднего. Хотя по средним значениям субтестов «вербальная экспрессия» и «история с завершением» они получили средние результаты, при сумме всех шкал среднего значения мы получили результат, который относится к уровню ниже среднего. Также, студенты продемонстрировали низкий уровень эмоционального интеллекта.

В ходе проведённого нами эмпирического исследования взаимосвязи между факторами социального и эмоционального интеллекта не было выявлено.

Таким образом, можно отметить недостаточную разработанность проблемы взаимосвязи феноменов социального и

эмоционального интеллекта у студентов. Полученные в результате исследования данные выявили низкий уровень проявления как социального, так и эмоционального интеллекта. Это позволяет сформулировать следующие исследовательские задачи по разработке программ развития данных качеств у студентов.

### **Литература**

1. Иванов Д.В. Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разным уровнем социального интеллекта. 2015. С. 48-51.
2. Bar-On R. BarOn emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence (technical manual). Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc, 1997.
3. Ford M.E., Tisak M.S. A further search for social intelligence // Journal of Educational Psychology. 1983. 75. 196–206.

## **ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАССМОТРЕНИЮ ФЕНОМЕНА СТЫДА**

***К.Р. Батыршина***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен обзор психоаналитических концепций, ставших источником для исследований стыда в научном поле и психотерапевтической практике.

**Ключевые слова:** стыд; психоанализ, психологическое благополучие, детская травма

## **PSYCHODYNAMIC APPROACH TO THE CONSIDERATION OF THE SHAME PHENOMENON**

***K.R. Batyrshina***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents an overview of the psychoanalytic concepts that have become a source for the research of shame in the scientific field and psychotherapeutic practice.

**Keywords:** shame, psychoanalysis, psychological well-being, childhood trauma

Стыд в отечественной науке принято относить к социальным или моральным эмоциям, способствующим качественной саморегуляции и интеграции в социальное пространство. Дезадаптивные формы стыда предполагают серьёзные последствия для ментального здоровья личности и ее благополучия. Методика «Измерение стыда и вины» (Test of Self-Conscious Affect (Tangney J. et al.)), широко используемая в науке, применяется и в психодиагностических целях, поскольку опросник позволяет выявить интенсивность переживаний стыда и вины, а также уровень их адаптивности. В данной статье мы предлагаем обзор психоаналитических идей, ставших теоретическим фундаментом в исследовании природы и сущности стыда.

М. Кляйн рассматривала стыд в контексте раннего развития личности. Стыд возникает на фоне деструктивных импульсов младенца в отношении материнской фигуры. Страх за последствия своей агрессии в отношении матери формируют вину и стыд [1].

С. Фрайберг предлагает иной взгляд на онтогенез стыда: пренебрежение или неодобрение, с которым может столкнуться ребёнок, провоцирует чувство неполноценности и ущербности, порождающие стыд за своё существование. Стыд играет ведущую роль в формировании у ребёнка образа собственного «Я».

О. Ранк рассматривает переживание стыда в качестве реакции личности на несоответствие идеального и реального «Я». Адаптивный стыд, по предположению О. Ранка, стимулирует человека к творческой деятельности, в связи со стремлением преодолеть свою реальную или мнимую неадекватность или манифестировать свою состоятельность в глазах

других [3]. Предложенная О. Ранком идея связи стыда и творчества подсвечивает путь трансформации деструктивных переживаний в рамках психотерапевтической работы.

Р. Фэйрбейрн полагал, что стыд может возникнуть в результате негативного опыта в раннем детстве. Интенсивное переживание стыда приводит к искаженному самовосприятию и формированию интернализированных «плохих объектов», увековечивающих самокритичное и саморазрушающее поведение.

Исходя из концепции о самости Х. Кохута, стыд возникает в связи с нарушением контакта с материнским самообъектом (selfobject), в результате которого потребности в одобрении, поддержке и отражении не получили удовлетворения. Стыд, как эмоция самосознавания, является маркером повреждённого «Я» (Self). Терапевтические отношения посредством отзеркаливания и валидации могут стать пространством для преодоления хронического чувства стыда и восстановления повреждённого «Я» [2].

В психоаналитическом дискурсе феномен стыда изначально занимал периферийную позицию, интерес учёных в большей степени был сфокусирован на онтогенезе вины. Однако на сегодняшний день теоретическое осмысление стыда в зарубежной психологии представлено весомым количеством трудов в психоаналитическом подходе. Осевой нитью для исследователей является идея о центральном влиянии стыда на социальное бытие личности. Выявление и преодоление дезадаптивных форм стыда приближает личность к психологическому благополучию.

### Литература

1. Кляйн М. Психоаналитические труды: «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929-1942 гг. Т. 2. Ижевск: ERGO, 2007. 385 с.
2. Кохут Х. Восстановление самости. М.: Когито-Центр, 2017. 315 с.

3. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа. – Москва: Когито-Центр, 2009. 239 с.

4. Lewis H. B. Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press, 1971. 525 p.

5. Tangney J., Dearing R. Shame and Guilt. New York: (Emotions and Social Behavior) Guilford Press, 2003. 272 p.

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦИФРОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ**

***П.А. Бычкова***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты исследования гендерных особенностей отношения студентов к цифровым образовательным технологиям.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, студенты, отношение к цифровым образовательным технологиям

## **GENDER FEATURES OF UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS DIGITAL EDUCATIONAL TECHNOLOGIES**

***P.A. Bychkova***

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The results of the study of the gender features of university students' attitudes towards digital educational technologies are presented.

**Keywords:** digital technologies, university students, attitudes to digital educational technologies

Внедрение цифровых образовательных технологий (ЦОТ) имеет достаточно длинную историю, но ситуация с

пандемией COVID-19 ускорила этот процесс и привела к резкому увеличению количества исследований различных аспектов восприятия и отношения студентов к ЦОТ во всем мире [2; 3; 5].

Ряд исследований, выполненных до пандемии, был посвящен анализу отношения студентов к ЦОТ в зависимости от пола [1; 4]. Так, в исследовании, проведенном F.D. Guillen-Gamez с соавторами среди студентов двух Мадридских университетов, было выявлено, что юноши более позитивно относятся к ИКТ, чем девушки, в эмоциональном аспекте и в целом [1]. Исследование A.S.D. Martha с коллегами было посвящено изучению готовности к электронному обучению студентов бакалавриата университетов Индонезии во время пандемии [2]. Установлено, что в период онлайн-обучения девушки были более открытыми и организованными, тогда как юноши имели преимущества в тайм-менеджменте [2]. Исследование Z. Yu было направлено на изучение эффективности онлайн-обучения среди студентов и аспирантов университета Китая во время пандемии COVID-19 [5]. Линейный регрессионный анализ показал, что переменная "пол" не внесла значительного вклада в регрессионную модель для зависимой переменной "результаты обучения". При этом большинство девушек (более 80%) сообщили, что предпочитают традиционные методы обучения, в то время как большинство юношей (более 85%) онлайн-методы обучения предпочитают традиционному очному подходу [5].

**Целью исследования**, представленного в данной публикации, являлось изучение гендерных особенностей отношения студентов к ЦОТ. **Выборку** составили 317 студентов российских вузов в возрасте от 17 до 35 лет, из которых 157 юношей и 160 девушек. Сбор данных проводился в мае 2022 – марте 2023 года с использованием Google Forms. **Для диагностики** использовалась авторская шкала отношения студентов к ЦОТ, которая состоит из 36 утверждений ( $\alpha=0,94$ ;  $\omega=0,95$ ),

которые сгруппированы в 3 подшкалы, соответствующие компонентам социальной установки: 1) «Эмоциональный компонент» ( $\alpha=0,89$ ;  $\omega=0,90$ ) отражает эмоциональную оценку вовлеченности в использование ЦОТ; 2) «Когнитивный компонент» ( $\alpha=0,89$ ;  $\omega=0,89$ ) – понимание и представления о возможностях ЦОТ; 3) «Поведенческий компонент» ( $\alpha=0,83$ ;  $\omega=0,84$ ) – готовность и активность использования ЦОТ. Каждой подшкале соответствует 12 утверждений, согласие с которыми респондентам предлагается оценить по 5-бальной шкале (от «совершенно не согласен» до «полностью согласен»).

С помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни установлено, что между показателями отношения к ЦОТ юношей и девушек существуют статистически значимые различия по «Эмоциональному компоненту» ( $U=9414$ ,  $p<0,001$ ) и «Сумме» ( $U=10501$ ,  $p=0,012$ ). Следовательно, девушки больше эмоционально вовлечены в использование ЦОТ и в целом лучше, чем юноши, относятся к ЦОТ, что противоречит результатам более ранних зарубежных исследований [1].

### Литература

1. Guillén-Gómez F.D., Romero Martínez S.J., Ordóñez Camacho X.G. Diagnosis of the attitudes towards ICT of education students according to gender and educational modality // *Apertura*. 2020. Vol. 12. No 1. <https://doi.org/10.32870/ap.v12n1.1786>
2. Martha A.S.D., Junus K., Santoso H.B., Suhartanto H. Assessing undergraduate students' e-Learning competencies: A case study of higher education context in Indonesia // *Education Sciences*. 2021. Vol. 11. No 4. P. 189. <https://doi.org/10.3390/educsci11040189>
3. Novikova I.A., Bychkova P.A., Novikov A.L. Attitudes towards Digital Educational Technologies among Russian University Students before and during the COVID-19 Pandemic // *Sustainability*. 2022. Vol. 14. No 10. P. 6203. <https://doi.org/10.3390/su14106203>
4. Peytcheva-Forsyth R., Yovkova B., Aleksieva L. Factors affecting students' attitudes towards online learning – The case of Sofia

University // AIP Conference Proceedings. Vol. 2048. No 1. Melville: AIP Publishing, 2018. e020025. <https://doi.org/10.1063/1.5082043>

5. Yu Z. The effects of gender, educational level, and personality on online learning outcomes during the COVID-19 pandemic // International Journal of Educational Technology in Higher Education. 2021. Vol. 18. No 1. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00252-3>

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ**

*М.М. Гириева*

Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ результатов исследования связи жизнестойкости и эмоционального выгорания у студентов медицинских университетов.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, студенты медицинских университетов

## **RELATIONSHIP OF EMOTIONAL BURNOUT AND RESILIENCE IN MEDICAL STUDENTS**

*M.M. Girieva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents an analysis of the results of a study of the relationship between resilience and emotional burnout among students of medical universities, since they are the most vulnerable class for the development of this phenomenon.

**Keywords:** resilience, emotional burnout, emotional exhaustion, students of medical universities

Данная тема является актуальной, поскольку эмоциональное выгорание снижает, как качество жизни, так и качество



профессиональной деятельности. Поэтому важно предотвратить развитие эмоционального выгорания на самой ранней стадии, используя методы профилактики данного синдрома еще со студенческой скамьи.

Цель исследования: изучение взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального выгорания у студентов медицинских университетов.

В исследовании приняли участие студенты медицинских университетов, всего 51 человек. Возраст от 16 до 25 лет. Из них 45 девушек, и 6 – юношей.

Для решения поставленных задач были использованы такие методики как: «Тест жизнестойкости» С. Мадди; «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Исследование жизнестойкости показывает средний уровень ее выраженности 26,17 б. Данные студенты иногда проявляют пассивность в своих действиях и редко отстаивают свои позиции. По шкале «контроль» было набрано в среднем 26,17 б. По шкале «принятие риска» набрано 15,7 б., что тоже соответствует среднему значению. Это характеризует респондентов как тех, кто принимает то, что с ними случается и извлекает из этого опыт. Рассматривая шкалу «вовлечённость», наблюдаем, что в среднем набрано 29,49 балла. Они мало получают удовольствия от собственной деятельности, у них развивается чувство отвергнутости.

Для изучения нормальности распределения использовали критерий Шапиро-Уилка. По всем компонентам жизнестойкости выборка была получена с нормальным распределением.

Результаты диагностики эмоционального выгорания студентов: по шкале «переживание» набрано в среднем по группе 15,6 балла. Данное значение характеризует симптом, как «сложившийся». Он выражается в осознании факторов деятельности, которые могут вызывать психологическую травму и которые не всегда можно устранить. В среднем набрано

15,6 балла по шкале «неудовлетворённость» – это «сложившийся симптом». Человек часто чувствует разочарование в себе, в своей профессии или в конкретных обязанностях. По шкале «тревога и депрессия» набрано в среднем 16,3 балла – это «сложившийся симптом». У студентов появляется личностная тревога и чувство разочарования в себе. Набрано 12,5 балла по шкале «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» – это «складывающийся симптом». В среднем по шкалам «эмоционально-нравственная дезориентация» и «расширение сферы экономики эмоций» набрано 14 баллов, – это «складывающиеся симптомы». Студент начинает понимать, что он не проявляет необходимого эмоционального отношения к своему подопечному и при этом оправдывает свое поведение. По шкале «редукция профессиональных обязанностей» набрано в среднем 17 баллов – это «сложившийся симптом». Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Набрано по шкалам «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость» и «личностная отстраненность» в среднем 13 баллов – это «складывающиеся симптомы». Человек постепенно начинает работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции во время работы, не способен эмоционально поддержать своих клиентов и посочувствовать им. Наконец, по шкале «психосоматические и психовегетативные нарушения» набрано в среднем 12,2 балла – это «складывающийся симптом». Если эмоциональное выгорание продолжает нарастать, то может привести к различным отклонениям в физическом или психическом состоянии.

Что касается фаз эмоционального выгорания, то можно сказать, что фаза «напряжение» находится в стадии формирования, так как по ней набрано 54,95 балла. Фаза «резистенция» также находится в стадии формирования, так как по ней было набрано 57,7 балла. Фаза «истощение» также в стадии формирования, так как набрано 52,9 балла.

Для исследования связей между шкалами жизнестойкости и эмоционального выгорания был использован метод корреляционного анализа Спирмена. По итогам корреляционного анализа связей между жизнестойкостью и эмоциональным выгоранием не было обнаружено. Исходя из этого можно сделать вывод что склонность к эмоциональному выгоранию не зависит от выраженности жизнестойкости и её компонентов. Возможно, это связано с тем, что эмоциональному выгоранию подвержены многие люди не зависимо от уровня жизнестойкости, а зависимо от других факторов, которые влияют на развитие эмоционального выгорания, такие как, например, стресс или переутомление.

**Выводы.** У студентов обнаружены средние баллы по всем компонентам жизнестойкости, а также были выявлены симптомы, указывающие на наличие эмоционального выгорания. В результате проведённого корреляционного анализа связи между шкалами жизнестойкости и эмоционального выгорания не были выявлены.

### **Литература**

1. Дондопова Н.Б., Чугайнов Н.В., Будаев А.А., Егоров К.В. Синдром эмоционального выгорания у студентов медиков // Форум молодых ученых. 2022. № 12 (76). С. 6-71.
2. Ляжко А.М. Взаимосвязь толерантности к неопределённости с показателями жизнестойкости у студентов медиков // Форум молодых ученых. 2018. № 1 (17) С. 687-691.
3. Макарова Д.А., Тараканова А.В. Эмоциональное выгорание студентов-медиков // БМИК. 2020. № 1. С. 37.

# ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*А.С. Гирина*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ результатов исследования связи личностных характеристик и особенностей поведения в сексуальных отношениях студенческой молодежи

**Ключевые слова:** личностные характеристики, сексуальные отношения, сексуальность, студенты

## PERSONAL CHARACTERISTICS AND BEHAVIOR OF STUDENTS IN SEXUAL RELATIONSHIPS

*Girina A. S.*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents an analysis of the results of the study of the correlations between personal characteristics and specifics of behavior in sexual relationships of students.

**Keywords:** personal characteristics, sexual relationships, sexuality, students

Трансформация межличностных отношений в современном обществе, в том числе и сексуальных, привели к развитию «пластичной» сексуальности, обусловленной в большей мере индивидуально-психологическими чертами. Современная ситуация исследования сексуальных отношений определяет важность рассмотрения характеристик личности как субъекта интимных взаимоотношений, успешность построения которых является одним из условий субъективного благополучия и психического здоровья [3;4;5]. С целью выявления специфики взаимосвязи личностных характеристик с особенностями сексуальных отношений у студенческой молодежи

было проведено эмпирическое исследование. Выборку составили 56 девушек и 52 юноши в возрасте от 18 до 24 лет, имеющие опыт сексуальных отношений и не состоящие в браке. Были использованы методики: «Психодиагностический тест» В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского [2], «Методика оценки сексуального профиля» О.Ф. Потемкиной [1].

Диагностика респондентов отразила благоприятные личностные характеристики и сексуальные установки, а расчет U-критерия Манна-Уитни и  $\phi^*$ -углового преобразования Фишера выявили половые различия. Девушкам свойственна большая невротичность, фемининность и психическая неуравновешенность. В сексуальных отношениях они больше, чем юноши избирательны и щепетильны, ценят любовь, легче переживают расставания, испытывают большую потребность быть любимыми, ориентированы на верность, чаще прибегают к притворству и более удовлетворены в этой сфере. Респонденты мужского пола менее корыстны и более нежны, ориентируются на разнообразие и чаще вступают в служебные романы, проявляют маскулинные черты.

Проведенный корреляционный анализ выявил следующие значимые взаимосвязи ( $p \leq 0,05$ ,  $p \leq 0,01$ ) в женской группе: 1) **невротизм** – гиперсексуальность ( $r=0,273$ ); 2) **психотизм** – фемининность ( $r=0,385$ ); 3) **депрессия** – щепетильность ( $r=0,295$ ); 4) **совестливость** – неприятие служебных романов ( $r=0,375$ ); 5) **расторженность** – смелость ( $r=0,414$ ), гиперсексуальность ( $r=0,351$ ), фемининность ( $r=-0,310$ ); 6) **робость** – экспрессивность ( $r=-0,279$ ), смелость ( $r=-0,371$ ), корысть ( $r=0,32$ ); 7) **общительность** – корысть ( $r=-0,304$ ); 8) **эстетическая впечатлительность** – жертвенность ( $r=-0,327$ ); 9) **женственность** – любовь как высшая ценность ( $r=0,286$ ), разнообразие ( $r=-0,320$ ); 10) **психическая неуравновешенность** – корысть ( $r=0,319$ ); 11) **асоциальность** – гиперсексуальность ( $r=0,368$ ), щепетильность ( $r=-0,322$ ), ревность ( $r=-0,280$ ), разнообразие

( $r=0,305$ ); 12) **интроверсия** – смелость ( $r=-0,330$ ), корысть ( $r=0,291$ ).

**В мужской группе** определены следующие взаимосвязи ( $p \leq 0,05$ ,  $p \leq 0,01$ ): 1) **невротизм** – смелость ( $r=-0,281$ ); 2) **психотизм** – корысть ( $r=-0,276$ ); 3) **депрессия** – неприятие служебных романов ( $r=-0,321$ ); 4) **общая активность** – жертвенность ( $r=-0,346$ ); 5) **робость** – смелость ( $r=-0,456$ ), фемининность ( $r=-0,281$ ); 6) **общительность** – смелость ( $r=0,436$ ), щепетильность ( $r=0,327$ ); 7) **женственность** – экспрессивность ( $r=0,354$ ), ответственность ( $r=0,282$ ); 8) **психическая неуравновешенность** – корысть ( $r=-0,339$ ); 9) **интроверсия** – смелость ( $r=-0,490$ ), ревность ( $r=0,284$ ), фемининность ( $r=-0,292$ ).

Таким образом, неблагоприятные сексуальные установки и страхи интимного взаимодействия свойственны юношам и девушкам с выраженными показателями психической неустойчивости, низкими социальной приспособленностью и контактностью. Полученные данные иллюстрируют потенциальные возможности и условия формирования близких отношений. Результаты исследования дают возможность внедрения новых методов диагностики и профилактики сексуальных отношений, а также их коррекции посредством развития благоприятных качеств личности.

### Литература

1. Лидере А.Г. «Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. Заведений. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия». 2007. 432 с.

2. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985. 319 с.

3. Михайлова О.Б., Гирина А.С. Взаимосвязь особенностей сексуального поведения с показателями дисгармонии в интимных отношениях у юношей и девушек // Человеческий капитал. 2023. 3(171). с. 286-295.

4. Михайлова О.Б., Гирина А.С. Различия в проявлениях интимно-сексуальных отношений юношей и девушек студенческого возраста // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. 2023. № 3. С.170-175.

5. Михайлова О.Б., Сафи С.М., Шептура А.В. Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении. Мир науки. 2017. Т.5. № 6. С. 83.

## **РАЗВИТИЕ АУТОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПОДРОСТКОВ, КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

*А.Д. Демин*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена сущность аутопсихологической компетентности и возможности по ее развитию с использованием ключевых методов и принципов гештальт-терапии в развитии понимания подростками своих эмоциональных проявлений. Проанализировано влияние развитой аутопсихологической компетентности на психическое здоровье подростков и педагогов.

**Ключевые слова:** аутопсихологическая компетентность, гештальт-терапия, эмоциональные состояния, самопознание, осознанность

## **DEVELOPMENT OF AUTOPSYCHOLOGICAL COMPETENCE AS A WAY TO MAINTAIN AND PRESERVE MENTAL HEALTH**

*A.D. Demin*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article examines the essence of autopsychological competence and the possibilities for its development using key methods and principles of gestalt therapy in the development of adolescents' understanding

of their emotional manifestations. The influence of developed autopsychological competence on the mental health of adolescents and teachers is analyzed.

**Keywords:** autopsychological competence, gestalt therapy, emotional states, self-knowledge, awareness

Понятие «аутопсихологической компетентности», как готовности и способности к осознанному саморазвитию получает все более широкое использование по отношению к школьникам и подросткам в контексте развития произвольной формы их самосознания [1, с. 671]. Для подростков аутопсихологическая компетенция подразумевает знание себя в различных аспектах самопонимания и самореализации, в том числе познание самого себя через эмоциональную сферу [2].

Эрик Эриксон определял подростковый кризис как кризис идентичности, период, в котором человек ищет своё место в мире, свою роль и предназначение [3]. Поэтому данный возраст наиболее сензитивен для развития аутопсихологической компетенции как способности к «здоровому» поиску, самоидентификации и пониманию, «чего хочу я?».

Если в раннем возрасте ребенок опирался на интроекты взрослого, то с началом пубертатного периода он пытается сформировать свое восприятие внешнего мира и отношений. Внедрение принципов и методов обучающих программ гештальт-терапевтов в программу школьного образования будет способствовать повышению уровня аутокомпетентности подростков. В результате чего будут улучшены следующие показатели:

- способность подростков осознавать свои потребности;
- выстраивать отношения в конструктивном ключе;
- управлять своими эмоциями и состояниями;
- легче переживать нагрузки на психику, связанные с учебной и социальным взаимодействием;
- снизится риск суицидальной направленности и других категорий опасности.



Таким образом, общество, наращивая аутопсихологическую компетенцию, будет обретать психически здоровую молодежь.

Исследования показывают, что дети с развитой аутопсихологической компетенцией обладают лидерскими качествами, устремлены к социальному взаимодействию, в отличие от детей с низким уровнем аутопсихологической компетенции, которые в свою очередь более агрессивные и «зависимые». [4]

Развитая аутопсихологическая компетенция позволяет контролировать эмоции и процессы, происходящие в моменте, не впадая в аффективные состояния, позволяет находить способы и методы для выхода из сложившейся в окружающей среде ситуации, сохраняя профессиональную позицию и идентичность. Аутопсихологическая компетентность характеризует уровень понимания не только своей профессиональной деятельности (например, педагог, психолог), но и своей личности.

### Литература

1. Степнова Л.А. Анализ современных представлений по проблеме аутопсихологической компетентности личности профессионала // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов / под общ. ред. Д.В.Сочивко, 2019. С. 671-678.

2. Степнова Л. А. Психологические запросы школьников и их учет в разработке примерной программы преподавания психологии в школе // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов III Всерос. симпозиума с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИИ России (г. Рязань, 8–9 апреля 2021 г.) / под общ. ред. Д. В. Сочивко: в 3 ч. Рязань: Академия ФСИИ России, 2022. Ч. 3. С. 151-154. ISBN 978-5-7743-1035-7

3. Erik H. Erikson – Identity Youth and Crisis (1968, W. W. Norton & Company).

4.Petrides, K.V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School. *Social Development*, 15, 537-547.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С ЭМПАТИЕЙ И АГРЕССИЕЙ У СТУДЕНТОВ**

*Т.Д. Джафарова*

Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

**Аннотация.** В исследовании показан сравнительный и корреляционный анализ, насколько реализованы те или иные потребности студентов-психологов и студентов-медиков.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, эмпатия, агрессия, студенты-психологи, студенты-медики

## **RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH STUDENTS' EMPATHY AND AGGRESSION**

**T.D. Dzhafarova**

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The study shows a comparative and correlation analysis of how these or those needs of psychology and medical students are realized.

**Keywords:** psychological well-being, empathy, aggression, psychology students, medical students

Удовлетворённость жизнью выступает в качестве важнейшего внутреннего фактора человека, определяющего и его социальную активность, и взаимоотношения с другими людьми, и отношение к самому себе как к личности [1].

Исследования показывают, что существует взаимосвязь между психологическим благополучием, эмпатией и

агрессией у студентов. Однако, взаимосвязь между эмпатией, агрессией и психологическим благополучием сложна и может зависеть от различных факторов, таких как индивидуальные особенности личности, контекст и культурные факторы [2, с.175-208].

**Выборка:** в ходе проведенного нами исследования были опрошены 82 студента Российского университета дружбы народов им. П. Лумумбы. В исследовании участвовали студенты медицинского института направления “Лечебное дело”, “Стоматология” (41 человек) и студенты филологического факультета направления “Психология” (41 человек). Возраст испытуемых от 20 до 27 лет.

**Методики:** Многофакторный тест эмпатии IRI [3]; Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) [4, с. 614-616]; Шкала психологического благополучия Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [5, с. 24-37]. С целью проверить, являются ли значимыми различия полученных нами эмпирических данных, мы произвели их математическую обработку при помощи U-критерия Манна-Уитни.

**Результаты исследования.** Проанализировав данные, мы можем сделать вывод об отсутствии значимых различий в проявлениях эмпатии у студентов-психологов и студентов-медиков по всем шкалам многофакторного опросника эмпатии Э.Дэвиса. По данным методики «Агрессивное поведение», мы можем сделать вывод о наличии значимых различий в проявлениях агрессивного поведения у студентов-психологов и студентов-медиков по шкале «косвенная физическая» ( $p \leq 0,01$ ) и «косвенная вербальная» ( $p \leq 0,05$ ) агрессия и уровню выдержки ( $p \leq 0,05$ ). Проанализировав показатели психологического благополучия, можем сделать вывод о наличии значимых различий лишь по шкале «личностный рост» ( $p \leq 0,05$ ).

По результатам корреляционного анализа параметров агрессии и психологического благополучия всех студентов так же была выявлена значимая связь между шкалами «авто-

номия», «управление средой», «личностный рост», «самопринятие», «психологическое благополучие» и «косвенной вербальной» агрессией.

**Обсуждение результатов и выводы.** В обеих группах были обнаружены значимые раз по нескольким шкалам между эмпатией и агрессией. Это говорит о том, что от высокого уровня проявления эмпатии зависит снижение агрессивного поведения. В целом по результатам анализа были выявлены значимые различия между эмпатией и агрессией у всех студентов выборки. Так же стоит отметить, что была выявлена значимая связь между «децентрацией» и всеми шкалами психологического благополучия. А также обратная связь «косвенной вербальной» агрессии со всеми шкалами психологического благополучия.

### Литература

1. Андронникова О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девикутимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестник КемГУ. 2016. №1 (65). С. 72–76.

2. Бандура А. Социально-когнитивная теория социальной референции // В С. Фейнман (ред.) Социальные ссылки и социальное конструирование реальности в младенчестве. 1992. С. 175-208.

3. Дэвис М.Х. Многомерный подход к индивидуальным различиям в эмпатии. JSAS Каталог избранных документов по психологии. 1980. 10, С. 85-105.

4. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. С. 614-616

5. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» // Рифф К. Психологический журнал. 2007. №3. С. 24-37.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

*А.Д. Дунаева*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмпатии и стилей поведения в конфликте.

**Ключевые слова:** эмпатия, стили поведения в конфликте, студенты

## RELATIONSHIP OF EMPATHY AND BEHAVIORAL STYLES IN A CONFLICT SITUATION

*A.D. Dunaeva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article presents a study that showed the relationship between empathy and behavioral styles in conflict.

**Keywords:** empathy, styles of behavior in conflict, students

Изучение взаимосвязи между эмпатией и конфликтностью имеет важное значение, так как повышение уровня эмпатии, проявляемой через сопереживание и внимание к миру другого человека, может оказать положительное влияние на решение конфликтных ситуаций как на личном, социальном, так и на профессиональном уровне.

Особенно актуальным становится исследование взаимосвязи между уровнем эмпатии и конфликтностью у студентов, которые обучаются на психологической специальности.

И.А. Кучерявенко определил эмпатию как важное свойство личности. Она представляет собой социально-психологическую способность, включающую несколько аспектов: эмоциональную реакцию, распознавание эмоциональных состояний других людей; воображение себя в их мыслях, чувствах и

действиях; выбор адекватных эмпатических ответов на переживания другого [3].

Конфликт – это ситуация, в которой стороны занимают противоположные и несовместимые позиции, противоречащие интересам друг друга.

Современная жизнь, с ее увеличивающейся стрессовыми ситуациями, пронизана различными формами конфликтов, затрагивающими все сферы нашей деятельности [4].

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь эмпатии и стилей поведения в конфликтной ситуации у студентов.

В исследовании приняли участие 40 студентов РУДН 3 курса филологического факультета от 19 до 25 лет, из которых 33 – девушки и 7 – юношей. В исследовании использовались следующие методики: «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В. В. Бойко) [1], «Стратегии поведения в конфликтной ситуации» (тест Томаса-Киллмена, адаптация Н.В. Гришиной) [2].

Полученные в ходе исследования результаты показывают, что у студентов средний уровень эмпатии (22,45). По шкалам эмпатии: на 1 месте – шкала идентификация в эмпатии (4,23), то есть способность человека поставить себя на место другого, на 2 – проникающая способность в эмпатии (4,05), то есть способность создать доверительную, открытую обстановку, на 3 – установки, которые способствуют эмпатии (4,03), то есть некое устойчивое внутреннее мнение, которое влияет на эмпатичность, на 4 – интуитивный канал (3,85), то есть некое предопределение поведения человека, на 5 – эмоциональный канал (3,28), то есть человек чувствует другого человека на эмоциональном уровне, на 6 – рациональный канал эмпатии (3), он показывает направленность мышления, восприятия и внимания на другого человека.

Полученные результаты исследования стилей поведения в конфликтной ситуации, говорят о том, что 1 место заняла

стратегия – компромисс (6,95), 2 – избегание (6,55), 3 – приспособление (5,95), 4 – сотрудничество (5,9), 5 – соперничество (4,6).

Для изучения связи эмпатии со стратегиями поведения в конфликте применялся корреляционный анализ Спирмена. Была выявлена одна отрицательная значимая связь в шкалах «избегание» и «установки, способствующие эмпатии». То есть, если студент имеет определенную установку быть открытым к другим и помогать другим, тем сложнее ему будет пройти мимо того, кто ожидает помощь и нуждается в ней.

У студентов обнаружен средний уровень эмпатии и преобладание компромиссного способа решения проблемы, при этом обнаружена обратная связь между шкалами «избегание» и «установки, способствующие эмпатии».

### **Литература**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. Взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.

2. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 544 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).

3. Кучерявенко И.А. Изучение эмпатии у студентов-психологов с разными стратегиями поведения в межличностных отношениях // Молодой ученый. 2012. № 12 (47). С. 415-416.

4. Нечай В. К. Исследование конфликтного поведения у студентов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4, № 11. С. 1163.

## АГРЕССИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (АНАЛИЗ КЕЙСА)

*А.Ю. Климов*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье проанализирован кейс проявления агрессии у детей младшего школьного возраста в условиях летнего лагеря, сделаны выводы на основе результатов наблюдения.

**Ключевые слова:** уровень агрессии детей, нестабильное эмоциональное состояние, анализ наблюдений

## AGGRESSION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN (CASE ANALYSIS)

*A. Y. Klimov*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article analyzes the case of aggression in children of primary school age in the conditions of a summer camp, conclusions are drawn based on the results of observation.

**Keywords:** The level of aggression of children, unstable emotional state, analysis of observations

В научной литературе описаны причины агрессии у детей младшего школьного возраста (от 7 до 11 лет): привлечение внимание, импульсивность, неумение контролировать свои эмоции (психологическая разрядка), страх и неуверенность в себе (как защитный механизм) [1; 2].

В исследовании проанализирована конфликтная ситуация в группе младших школьников и на этой основе предложены пути решения конфликтов между детьми. В целях конфиденциальности личная информация об участниках конфликтов, составе педагогического состава, и другое, не будет разглашаться. Автор статьи являлся вожатым в лагере, в ходе



психологической практики проводил наблюдение и на основе полученных данных осуществил анализ данного кейса.

**Вводная информация:** В начале смены, руководитель лагеря передаёт информацию о том, что дети в составе младшего блока (от 7 до 11 лет, 5 отрядов из 12) слишком агрессивны по сравнению с другими сменами. Это подтверждалось большим числом конфликтов между детьми в отрядах и между детьми и вожатыми. Также, из-за импульсивных действий и слишком активного поведения детей было много обращений в медпункт по поводу травм различных характеров.

**Ситуация:** Мальчик 1 приехал в лагерь с другом (Мальчик 2), их поселили в одну комнату с двумя другими мальчиками (3 и 4). В начале смены было видно, что мальчик 1 более стеснительный, а мальчик 2 более активный и агрессивный: он комментировал всевозможные действия других ребят, высмеивал их и игнорировал многие замечания со стороны вожатых в его адрес. В результате этого мальчики 2,3 и 4 создали компанию и игнорировали мальчика 1, это проявлялось нежеланием проведения с ним совместной деятельности и игнорирование его слов. Каждый раз, когда мальчик 1 пытался привлечь внимание, это осмеивалось и критиковалось со стороны мальчика 2. По итогу одной из ситуаций, мальчик 1 не справился с напряжением, заплакал и ушёл в комнату с желанием уехать из лагеря.

**Анализ (вариант 1):** Желание доминировать и быть лидером отряда, привело к тому, что мальчик 2 игнорировал потребность в общении и общей деятельности мальчика 1, а все попытки привлечь внимание высмеивались и порицались, это привело к большому стрессу мальчика 1 и известным последствиям.

**Действия по стабилизации этого момента:** Проведена воспитательная беседа с мальчиком 2 на тему чувства людей и умение ставить себя на место других. Также было усилено наблюдение и контроль поведения и диалогов мальчика 2 со стороны вожатых. С мальчиком 1 провели беседу на тему

дружбы и ощущения самого себя. Были предложены пути решения: переход в другой отряд или общаться с другими детьми из других отрядов. Мальчик 1 отказался.

**Итоги.** В середине смены мальчик 1 и мальчики 2,3 и 4 вступили в конфликт, который был разрешён. В конце смены все мальчики были рады тому, что жили вместе и общались, несмотря на эти конфликты.

Таким образом, анализ кейса показал, что в младшей школьной группе конфликты очень острые и яркие. Причинами того служат: не умение контролировать свои эмоции, жажда внимания и не умение адаптироваться. И чтобы привести их в стабильное состояние нужно проводить психологические беседы, наблюдать и при необходимости корректировать их поведение.

### **Литература**

1. Андрюшина Л.О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников/ Л. О. Андрюшина. СПб.: Тверь, 2003.
2. Чумакова А.И. Агрессивность детей младшего школьного возраста с разным уровнем тревожности. 5b8879c97966e1073081b335.pdf (nauchkor.ru)

## **АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ДИАГНОСТИКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

***О.А. Комиссарова***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Целью данной статьи является описание диагностических и терапевтических арт-методик при борьбе с химической зависимостью у подростков.

**Ключевые слова:** химическая зависимость, психоактивные вещества, арт-терапия, подростки

# ART THERAPY AS A METHOD OF DIAGNOSTICS AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH CHEMICAL ADDICTION

*O.A. Komissarova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The purpose of this article is to describe diagnostic and therapeutic art methods in the fight against chemical addiction in adolescents.

**Keywords:** chemical addiction, psychoactive substances, art therapy, teenagers

Вопросы психического и физического здоровья нации в целом и молодежи в частности являются одними из приоритетных целей развития Российской Федерации в области здравоохранения и социальной работы (Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 598) [3]. В период с 2018 по 2022 гг., МВД РФ отмечают более чем восемнадцатикратное увеличение количества подростков, страдающих от химической зависимости [4]. Причинами роста употребления психоактивных веществ среди молодежи становится несколько факторов, среди которых широкое распространение синтетических наркотиков нового поколения и их доступность, а также феномен ранней эмансипации современных подростков, связанный с их ранней самостоятельностью в реальном и виртуальном мире [2].

В связи с этим, встает вопрос о реализации психологических и психотерапевтических методов диагностики и реабилитации подростков, страдающих зависимостью от психоактивных веществ (ПАВ). Одной из наиболее распространённых техник работы с несовершеннолетними становятся арт-терапевтические методики.

Арт-терапия представляет собой комплекс психотерапевтических активностей, базирующийся на реализации творческого потенциала клиента для решения и/или диагностики его

психологических проблем. По мнению А.И. Копытина, арт-терапия представляет психологу или психотерапевту большой арсенал возможных диагностических и терапевтических техник, мягко воздействующих на подсознательное клиента и позволяющих ему раскрыться без повторного переживания травматического опыта [1].

Одной из техник, используемых нами в практической деятельности, является арт-терапевтическая методика «Метафорический автопортрет». Данная методика представляет собой комплексную рисуночную технику, применяемую в диагностических целях при работе с подростками с 12 лет. Методика может быть реализована при работе как с ментально благополучными подростками, так и с детьми, страдающими от химической зависимости.

Основным достоинством данной техники является получение психологом или психотерапевтом большого количества материала для практического анализа и работы с клиентом.

Суть методики заключается в рисовании клиентом 4 последовательных изображений: я-растение, я-посуда, я-оружие и я-украшение. Данные изображения призваны продемонстрировать реализацию таких основных потребностей человека как право на жизнь, право на желание, право на автономию, и право на то, чтобы быть любимым соответственно. В процессе рисования психолог задаёт клиенту вопросы, направленные на уточнение его состояния в процессе выполнения работы и по её завершению.

Таким образом, использование данной техники позволяет получить от зависимого подростка материалы для дальнейшей работы – это собственно рисунок, а также комментарии содержательного и эмоционального характера.

Стоит отметить, что при применении данной психотерапевтической техники, рисунок является основным, а не вспомогательным для психологической беседы средством получения целевой информации.

## Литература

1. Копытин И.А. Возможности арт-терапии в работе с детьми и подростками // Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт: сб. ст. М.: Когито-центр, 2012. 286 с.

2. Михайлова О.Б., Сафи С.М., Шептура А.В. Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении. Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 83.

3. Постановление Совета Федерации РФ «О приоритетных направлениях развития здравоохранения и социального обеспечения в Российской Федерации». [URL: <http://council.gov.ru/activity/documents/75632/>] (дата обращения: 10.06.2023).

4. Статистика Министерства Здравоохранения РФ по учёту наркозависимых за 2018-2022 гг. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (дата обращения: 10.06.2023).

## БАЛАНС РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*М.Р. Коник*

*Санкт-Петербургский Государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается проблема важности следования баланса работы и личной жизни у сотрудников правоохранительных органов.

**Ключевые слова:** баланс, эмоциональное выгорание, сотрудники правоохранительных органов

## WORK LIFE BALANCE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

*M.R. Konik*

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** This work deals with the problem of the importance of following the balance of work and personal life among law enforcement officers.

**Keywords:** balance, emotional burnout, law enforcement officers

Сотрудники правоохранительных органов играют огромную роль в поддержании общественной безопасности и порядка. Они должны быть готовы в любой момент приехать на работу и очень часто находятся в опасных условиях для жизни, и все для того, чтобы обеспечить благополучие обществу, на благо которого они служат. В последние годы растет признание важности баланса между работой и личной жизнью для таких работников, так как правоохранительные органы – одна из наиболее стрессовых профессий, существующих в мире. Такие факторы как высокий уровень ответственности, возложенный на сотрудников, взаимодействие с людьми, демонстрирующими антисоциальное поведение, частые непредсказуемые ситуации, риск получения различных травм, умственные и физические перегрузки являются постоянными источниками стресса для сотрудников правоохранительных органов. [1]

Стресс же в свою очередь часто приводит к эмоциональному выгоранию. Под эмоциональным выгоранием можно понимать ответную реакцию организма на длительное переживание стресса, причиной которого могут быть продолжительные, интенсивные и в определенной степени сложные межличностные отношения [2, с. 27].

Эмоциональное выгорание может приводить к ряду негативных последствий, таких как снижение производительности, снижение удовлетворенности работой и увеличение текучести кадров.

Баланс между работой и личной жизнью относится к способности совмещать рабочие обязанности с личными, например, проводить время с семьей и друзьями, заниматься хобби и заботиться о своём здоровье.

Если работник будет следовать балансу между работой и личной жизнью, то он сможет ответить себе на вопрос, удовлетворен ли он своим местом работы, теми задачами и

обязанностями, которые он выполняет каждый день, имеет ли он все возможности для реализации своих значимых ценностей и доволен ли он своей жизнью в целом.[3]

Таким образом, баланс между работой и личной жизнью имеет решающее значение для физического и психического благополучия сотрудников. Выделяя время для себя, правильно отдыхая, проводя свободное время исходя из своих желаний, сотрудники могут снизить риск развития эмоционального выгорания, улучшить общее состояние здоровья и сохранить здоровый взгляд на свою работу, а также, что немало важно, повысить удовлетворенность своей деятельностью и качество своей жизни.

Сотрудникам правоохранительных органов следует задумываться о соблюдении баланса между работой и личной жизнью не только в своих интересах, но и в интересах сообществ, с которыми они взаимодействуют ежедневно.

### **Литература**

1. Баратынская А.В. Роль профессионального стресса и особенностей личности в возникновении эмоционального выгорания у сотрудников правоохранительных органов (в связи с задачами психопрофилактики) // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2013. № 4.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Синдром выгорания. 2-е изд. М.: Питер, 2006. 260 с.
3. Штроо В.А., Козьяк А.А. Work life balance, или есть ли жизнь после работы? // Психология в экономике и управлении. 2012. № 2.

# РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

*А.И. Корж*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается значение эмоционального интеллекта в поддержании психического благополучия и здоровья личности в различные возрастные периоды: в процессе социализации детей; проявлениях тревожности у подростков и в формировании стрессоустойчивости у взрослых.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, психическое здоровье, благополучие, возрастные периоды

## THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN A PERSON'S MENTAL HEALTH AT DIFFERENT AGES

*A.I. Korzh*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article considers the importance of emotional intelligence in maintaining the mental well-being and health of the person at different ages: in the process of socialization of children; manifestations of anxiety in adolescents and in the formation of stress resistance in adults.

**Keywords:** emotional intelligence, mental health, well-being, age periods

Изучение эмоционального интеллекта в массовой литературе началось с работы Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект», в которой рассматривалась роль ЭИ в развитии личности [4]. Широко известны две модели эмоционального интеллекта: 1) ЭИ как модель способностей; 2) ЭИ как модель эмоциональных компетенций. Первый подход связан с такими



именами как Дж.Мэйер, П. Саловой и Д.Карузо [5]. Разработанная модель позволяет измерить способность человека понимать и регулировать эмоции. Автор второй модели Р. Бар-Он, который разработал подход к оценке эмоциональной и социальной компетентности человека [3].

Психическое здоровье – это психологическое благополучие человека, неотъемлемо связанное с развитием ЭИ, способствующего пониманию себя, регулированию эмоции и влиянию на окружающих. Уровень ЭИ зависит от многих факторов: опыт, образование, воспитание. Поэтому по-разному влияет на людей различных возрастных категорий.

В дошкольном и младшем школьном возрасте дети сталкиваются со сменой привычной среды, поэтому эмоциональный интеллект, обеспечивающий развитие социальных навыков, играет большую роль в психическом благополучии ребёнка. При развитии ЭИ дети начинают лучше понимать свои и чужие эмоции, что способствует построению здоровых отношений со сверстниками и успешной социализации.

В подростковый период формируются психологические и эмоциональные навыки, из-за чего повышаются риски, способствующие развитию тревожности. Низкий уровень развития ЭИ в подростковом возрасте влечёт сложности с пониманием эмоций, проблемы с самооценкой и страх коммуникации. Тревожность проявляется в виде постоянных беспокойств, негативно сказывающихся на психическом здоровье подростков. Кроме трудностей в социальных отношениях они могут сталкиваться с постоянным чувством напряжения, с повышенной чувствительностью к оценкам окружающих, со стрессами, приводящими к ослаблению иммунной системы и возникновению различных заболеваний, с ухудшением памяти и ее концентрации, с развитием агрессивного поведения и зависимостей [1;2].

В жизни взрослого человека эмоциональный интеллект является важным фактором успешности, эффективности и стрессоустойчивости в профессиональной и личной жизни.

Специалисты с высоким ЭИ быстрее реагируют на возникающие трудности и эффективнее с ними справляются, у них меньше проблем с коммуникацией и принятием решений, поэтому они испытывают меньше стресса, предотвращая его негативные последствия для психического здоровья.

Таким образом, эмоциональный интеллект играет важную роль в психическом благополучии и здоровье личности, отвечая за успешную адаптацию в обществе и личностный рост во всех областях жизни. В детстве он помогает в развитии социальных навыков. В юности – в формировании личности. Во взрослой жизни способствует успешному общению с другими людьми в личных и профессиональных отношениях.

В различные возрастные периоды очень важно формировать и поддерживать высокий уровень эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект является основой психологического здоровья и успешности, поэтому развитие эмоционального интеллекта – важная задача современной практической психологии в целях обеспечения эмоциональной устойчивости и психического благополучия личности.

### **Литература**

1. Михайлова О.Б., Сафи С.М., Шептура А.В. Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении. Мир науки. 2017.Т. 5. № 6. С. 83.

2. Синкевич, И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков / И. А. Синкевич, Т. В. Тучкова // Проблемы современного педагогического образования, 2020. С. 345-348.

3. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: Technical manual. Toronto, 1997.

4. David R. Caruso. A Practical Guide to the MSCEIT, 2008.

5. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y., 1995.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ПЕДАГОГОВ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПОЛА

*С.В. Кравцова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается «стресс» в качестве явления, влияющего на здоровье педагогов. Описываются основные методики. Психологическое благополучие и проявления стресса у мужчин и женщин педагогов анализируются.

**Ключевые слова:** стресс, психическое здоровье педагогов, психологическое благополучие

## CHARACTERISTICS OF STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF MALE AND FEMALE TEACHERS.

*S.V. Kravtsova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article considers “stress” as a phenomenon that affects the health of teachers. The main methods are described. The psychological well-being and some characteristics of stress of both male and female teachers are analyzed.

**Keywords:** stress, mental health of teachers, psychological well-being

Педагогическую деятельность принято относить к профессиям, которые особенно подвержены стрессу. Стресс выступает ответной реакцией организма на любое предъявляемое требование. Стрессовые ситуации приводят к профессиональному выгоранию, которое разрушает личность в психологическом и физическом плане. Восприятие психологического состояния и формирование синдрома выгорания отличаются у мужчин и женщин педагогов. У женщин зависят они от лич-

ностных особенностей, у мужчин, учитывая личностные особенности, от расхождения между обусловленными способами реагирования на стресс и принятыми среди педагогов нормами поведения при профессиональном стрессе [1, с.6]. Опираясь на данные исследования психологического благополучия у педагогов мужского и женского пола, проведенного в 2020 году [2, с. 13], было выяснено, что существенных различий между педагогическими сотрудниками не обнаруживается. Единственно, следует отметить, что у женщин-респондентов было выяснено по шкале эмоционального баланса, что они больше испытывают положительных эмоций, чем мужчины-респонденты. И в выводе об исследовании следует выделить, что у мужчин и у женщин фиксируется баланс аффективных и когнитивных компонентов субъективного благополучия. По мнению другого исследователя, Ioannis Katsantonis [3, с. 10], который анализировал стресс у педагогов в различных образовательных культурах, было отмечено, что несмотря на предположения о гендерных индивидуальных различиях в психологическом благополучии, пол учителей не играл значительной роли в связях между защитными факторами, психологическим благополучием и стрессом.

Для выявления специфики уровня профессионального стресса в зависимости от пола использовались: «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье – Филлиона» в адаптации Н.Е. Водопьяновой и «Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург» в адаптации К.А.Бочавер.

В исследовании приняли участие 30 педагогов (15 педагогов мужского пола и 15 педагогов женского пола), преподающих английский язык и русский язык, средний возраст – 35 лет, средний стаж – 10 лет, из школ, находящихся в юго-западном округе города Москвы. В соответствии с U- критерием Манна- Уитни в программе «Jamovi» было выяснено, что ранговые суммы по шкале психологического стресса у женщин – педагогов больше (119.7), чем у мужчин- педагогов (112.7) при  $U=107.5$ ;  $p \leq 0.01$ , следовательно, женщины более

подвержены стрессу, чем мужчины. По шкале психологического благополучия было выяснено, что среднее значение рангов у мужчин (43.5) и у женщин (43.9) примерно одинаковое, единственно, у женщин есть небольшое преобладание на 0.4 при  $U=86$ ;  $p \leq 0.01$ . Следует отметить по медианному критерию, что по шкале психологического благополучия у женщин-педагогов медиана выше -50, чем у мужчин- 45. Такой факт может говорить о том, что женщины склонны больше к поддержанию здорового психологического благополучия при среднем уровне стресса, чем мужчины.

При анализе литературы по теме исследования было отмечено, что пол преподавателей не играл значительной роли в связях между психологическим благополучием и стрессом. Конечно, необходимо отметить, что женщины-респонденты больше испытывают положительных эмоций. При проведении исследования было выяснено, что женщины более подвержены стрессу, чем мужчины, и они более склонны к поддержанию психологического благополучия, чем мужчины-педагоги.

### Литература

1. Мерзлякова Д.Р., Семкова М.П. Особенности психосоматических симптомов и переживания образа я у педагогов-мужчин и педагогов-женщин // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. № 1.

2. Скачкова Л.С., Щетинина Д.П. Гендерные различия субъективного благополучия научно-педагогических работников // JER. 2020. № 4.

3. Katsantonis I. (2020). Factors Associated with Psychological Well-Being and Stress: A Cross-Cultural Perspective on Psychological WellBeing and Gender Differences in a Population of Teachers. *Pedagogical Research*, 5(4), em0066. <https://doi.org/10.29333/pr/8235>

# ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ДЕТЕЙ

*О.О. Леонович*

*Белорусский государственный университет,  
Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье проведен анализ литературных источников, направленных на изучение психологического благополучия у детей в зарубежной и русскоязычной литературе.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие ребенка, психологическое здоровье

# THE PROBLEM OF STUDYING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CHILDREN

*O.O. Leonovich*

*Belarusian State University, Minsk, Belarus*

**Abstract.** The article analyzes literary sources aimed at studying the psychological well-being of children in foreign and Russian-language literature.

**Keywords:** psychological well-being of the child, psychological health

В настоящее время не существует единого и общепринятого определения понятия психологического благополучия ребенка.

Зарубежные исследователи чаще используют понятие «детское благополучие», которое объединяет в себе материальные, физические, психические, психологические и социальные аспекты средовых условий и развития ребенка [5; 6]. Обозначим, что нет единого представления о компонентах и общих сферах благополучия детей. R. Raghavan, A. Alexandrova согласны в том, что множество показателей детского благополучия следует объединить в три области: физическую (здоровье, оптимальная физическая функциональность), социальную (позитивные отношения с окружающими

людьми) и психологическую (понимание и регулирование эмоций, способность преодолевать трудности) [6]. J. Minkinen подчеркивает значимость вышеописанных компонентов детского благополучия, но при этом включает дополнительный компонент – материальный (позитивная ситуация в материальном обеспечении) [5].

В русскоязычной литературе зачастую используются понятием «психологическое благополучие» ребенка. В общем смысле оно понимается как комплексная и системная мера реализации личностного потенциала ребенка, а также развитие его способностей и умений, которые осуществляются в результате эффективной защиты и поддержки со стороны семьи и социума [3]. Здесь исследователи изучают феномен психологического благополучия детей преимущественно в контексте проблематики психологического здоровья. С точки зрения И. В. Дубровиной, психологическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих развитие индивидуальности и нахождение достойного места в окружающем мире, компонентами которого являются гармония в эмоциональной и поведенческой сферах, внимание взрослых к внутреннему миру ребенка [2, с. 4].

С. В. Логинова отмечает, что с помощью психологического здоровья можно оценить, насколько успешно ребенок развивается и функционирует в семье, в детском саду или школе [3]. Выделяется четыре основные сферы проблем психологического здоровья детей: 1) поведенческие проблемы; 2) эмоциональные проблемы; 3) трудности в социальных отношениях; 4) задержки развития. Нарушения психологического здоровья детей объединяются в две большие группы: интернальные (эмоциональные отклонения и трудности взаимоотношений с другими людьми) и экстернальные проблемы (поведенческие нарушения, гиперактивность / невнимательность) [1].

Подведем итоги представленных выше взглядов на феномен психологического благополучия детей.

*В зарубежной психологии* детское благополучие представляет собой многомерный конструкт, включающий в себя психологические, материальные, физические и социальные аспекты. *В русскоязычной литературе* психологическое благополучие детей изучается в контексте проблематики психологического здоровья. Психологическое благополучие детей является отражением формирования удовлетворительных социальных отношений, овладения эффективными навыками преодоления трудностей, отсутствия психологических проблем.

### **Литература**

1. Гудман Р. Детская психиатрия: практическое руководство / Р. Гудман, С. Скотт. М.: Триада Х, 2008. 349 с.
2. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования: монография. СПб, 2016. 180 с.
3. Логинова С.В. Взаимодействие индивидуально-психологических и семейных факторов психологического благополучия детей дошкольного возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / С.В. Логинова. Новосибирск, 2018. 198 с.
4. Minkkinen J. The structural model of child well-being / J.Minkkinen // Child Indicators Research. 2015. Vol. 6. P. 547-558.
5. Raghavan R. Toward a theory of child well-being / R. Raghavan, A. Alexandrova // Social Indicators Research. 2015. Vol. 121. P. 887-902.

## **САМОСОЗНАНИЕ КАК ВЫСШАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ: ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ**

*Д.С. Лебединская*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Анализ развития самосознания как развития высшей психической функции в трудах отечественных и зарубежных ученых.

**Ключевые слова:** самосознание как высшая психическая функция.



# SELF- AWARENESS AS THE HIGHEST MENTAL FUNCTION: APPROACHES TO THE STUDY

*D.S. Lebedinskaya*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** Analysis of the development of self-awareness as the development of the highest mental function in the works of domestic and foreign scientists.

**Keywords:** self-awareness as the highest mental function

Актуальность представленной работы заключается в анализируемых аспектах, имеющих значение и для науки в области психологии, и для важной социальной стороны общества в целом, – различные точки зрения учёных на концепции и стороны развития личности. Изучение самосознания в контексте личности производится как российскими исследовательскими сообществами, так и зарубежными.

Цель обозначенной работы – обобщение современных концепций касательно понятия самосознания зарубежных и отечественных учёных, анализ и рассмотрение базовых направлений в исследованиях заданного понятия, выделение особенностей его развития.

Отражение темы и проблематики понятия самосознания можно найти в большом количестве работ как отечественных исследователей-психологов, так и западных. Представители психологической науки уделяют огромное внимание изучению такого феномена, как самосознание.

## **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть феномен самосознания как психологического понятия в трудах отечественных и зарубежных учёных.
2. Обозначить уровни самосознания личности, структуру, критерии и формы самосознания, его предметность и рефлексивность.

3. Отобразить понятие самосознания в контексте проблемы произвольной регуляции по Л.С. Выготскому.

4. Провести анализ развития самосознания как развития высшей психической функции.

**Методы исследования:** анализ теоретических подходов к изучению самосознания в психологической, педагогической отечественной и зарубежной литературе.

Исходя из анализа трудов зарубежных и российских учёных, мы можем вывести общепринятую структуру трёх компонентов, составляющих данную систему: эмоциональная, когнитивная, поведенческая [2]; и обозначить некоторые общие воззрения касательно данного феномена:

1. обращённость сознания непосредственно к себе (И.И. Чеснокова, И.С. Кон, З. Фрейд);

2. присутствие самоанализа, который обеспечивает наполняемое содержание самосознания (А.Н. Леонтьев, И.И. Чеснокова, Р. Бернс, С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс, Л.С. Выготский);

3. проявление личностью самоотношения (Ч. Кули, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, Дж. Мид);

4. наличие регулирующего значения самосознания в отношении внешнего мира (Р. Бернс, Э. Эриксон, И.С. Кон, И.И. Чеснокова, К. Хорни, В.В. Столин, К. Роджерс).

Самосознание личности складывается в течение целой жизни. Развитие сознания, направленного на себя, происходит посредством деятельности и взаимоотношений с окружающими. При этом выделяется, что развитие феномена самосознания сопряжено с культурным составляющим мира.

Отличительная черта высших функций психики – произвольность (по Л.С. Выготскому) [1]. Основные механизмы произвольной саморегуляции заключены в использовании знаков, как средств. Перспективным является рассмотрение непроизвольной и произвольной форм самосознания в контексте развития самопреобразующей деятельности (Степнова Л.А.) [3]. Данный подход позволяет разработать алгоритм

формирования самосознания как управляемой психологической функции.

### Литература

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М., 2012.
2. Просекова Е.Н. Феномен самосознания в трудах отечественных и зарубежных ученых // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-samosoznaniya-v-trudah-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-uchenyh>
3. Степнова Л.А., Костюк Ю.А. Самосозидательная деятельность в контексте развития самосознания школьника // Созидательная активность личности: монография / В.С. Агапов, О.С. Анисимов, А.В. Гагарин, Г.П. Иванова, Н.А. Корниенко, Ю.А. Костюк, О.К. Логвинова, Н.В. Соловьева, Л.А. Степнова, Е.В. Федосенко; под общ. ред. А.В. Гагарина. М.: РУСАЙНС, 2022. С. 97-113. ISBN 978-5-4365-9600-6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48230574>

## ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В КИТАЕ

*Ли Цзи*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В связи с усложнением социальной среды в центре внимания университетов оказались самые разнообразные психологические проблемы студентов. В данной статье кратко изложу некоторые основные подходы к обучению студентов в Китае в области психического здоровья.

**Ключевые слова:** методы, психическое здоровье, воспитание, студенты, Китай

# BASIC PSYCHOEDUCATIONAL METHODS FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF CHINESE UNIVERSITY STUDENTS

*Li Ji*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** Due to the increasing complexity of the social environment, the focus of the universities turned out to be a wide variety of psychological problems of students. In this article I will briefly outline some of the main approaches to teaching students in China in the field of mental health.

**Keywords:** methods, mental health, education, students, China

Студенты – это группа молодых людей, обладающих потенциалом развития и творчества, и от их физического и психического здоровья зависит будущее страны и нации. В связи с изменением условий жизни и быстрым развитием организма и психики студенты колледжа в процессе взаимодействия с обществом, семьей, университетом и группами сверстников подвержены тревожности, низкой самооценке, депрессии и другим психологическим проблемам, которые становятся препятствиями на пути их здорового роста [1, р. 2].

Психологическое воспитание является важной частью учебно-воспитательного процесса и имеет огромное значение для физического и психического развития студентов. Цель психологического воспитания в университете – помочь студентам адаптироваться к различным психологическим проблемам, с которыми они сталкиваются.

В настоящее время в большинстве колледжей и университетов Китая проводится работа по укреплению психического здоровья студентов, что имеет определенное практическое значение для воспитания студентов с устойчивыми личностными качествами.

1. Создание благоприятной атмосферы в студенческом городке и проведение психолого-педагогических мероприятий для студентов в университете.

Прежде чем проводить мероприятия по психологическому просвещению студентов, необходимо, во-первых, создать позитивную, здоровую и воспитывающую культурную среду в кампусе, организовать эффективный стиль обучения и межличностную атмосферу солидарности и любви, обеспечить психологическое здоровье всего окружения. Во-вторых, на основе передовых зарубежных теорий, сочетая их с национальными условиями Китая, мы должны разработать модель обучения психическому здоровью студентов с китайской спецификой, объединяющую нравственное воспитание, традиционную культуру и обучение успеху. Развитие яркой культурной жизни в кампусе позволяет удовлетворить духовные и психологические потребности студентов, дает им возможность проявить свои таланты, раскрыть внутренние страсти, усилить чувство соперничества и обрести уверенность в себе. Активно проводить психологическое консультирование студентов, своевременно оказывать помощь тем, кто испытывает психологические проблемы, воспитывать у них здоровый и позитивный менталитет, чтобы они могли эффективнее учиться.

2. Психологическое просвещение студентов в сочетании с формированием культуры студенческого городка.

Культурное строительство кампуса является носителем нравственного воспитания студентов, а также носителем воспитания психического здоровья. При культурном строительстве кампуса необходимо усилить элементы воспитания психического здоровья: цвет зданий должен быть гармоничным и теплым, озеленение и благоустройство должны радовать глаз, лозунги должны вдохновлять. Необходимо в полной мере использовать университетскую сеть, радио, газеты и другие средства массовой информации для широкой пропаганды и

проведения мероприятий по воспитанию психического здоровья, популяризации общих знаний о психическом здоровье и методах психологической адаптации, чтобы студенты знали, как предотвратить психологические проблемы, как устранить их, если они возникли.

3. Формирование интеграции университета и семьи и совместное внимание к психическому здоровью студентов.

Преподаватели и родители должны строить отношения на основе равноправия и сотрудничества и прилагать постоянные усилия для всестороннего развития студентов. С помощью Интернета и других средств доводить до сведения родителей философию образования, образовательную систему, программы, содержание и методы обучения, сообщать родителям о психологическом состоянии студентов. Для улучшения психического здоровья студентов необходимо обеспечить координацию, взаимную поддержку и сотрудничество семейного и университетского воспитания для создания более гармоничной атмосферы. Воспитание психического здоровья студентов – это системный проект, требующий сотрудничества всех основных структур, и только в этом случае роль воспитания психического здоровья может быть реализована в полной мере.

Студенты находятся на важном переломном этапе своей жизни, и, хотя внешне их физиологические функции уже созрели, их психология еще незрелая и подвержена разного рода воздействиям. Психологическое просвещение студентов может не только помочь им решить трудности в учебе, улучшить межличностные отношения, повысить идеологическую грамотность, но и содействовать их личностному развитию.

Психологическое воспитание студентов – это вопрос, требующий постоянного внимания. И общество, и семья, и университет должны поддерживать и заботиться о психологическом здоровье студентов, постоянно повышать их чувство социальной ответственности и инновационности, чтобы студенты могли обеспечить достойное качество своей жизни.

## Литература

1. Ма Вэньбо, Бай Линь. Горячие точки и тенденции в исследованиях образования в области психического здоровья для учащихся средней школы в Китае[J]. Школьная психология, 2020, 18(1):47-50. <https://doi.org/10.19521/j.cnki.1673-1662.2020.01.014>.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ГИПЕРОТВЕТСТВЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*И.А. Медведева*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются характеристики ответственности и гиперответственности. Представлен теоретический анализ результатов связи показателей психологического здоровья и гиперответственности и даны рекомендации по коррекции гиперответственного поведения.

**Ключевые слова:** ответственность, гиперответственность, психологическое здоровье, личность

## RESPONSIBILITY AND HYPER-RESPONSIBILITY IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

*I.A. Medvedeva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the characteristics of responsibility and hyper-responsibility. A theoretical analysis of the results of the relationship between indicators of psychological health and hyper responsibility is presented and recommendations for the correction of hyper-social behavior are given.

**Keywords:** responsibility, hyper-responsibility, psychological health, personality

В последние годы появилось немало исследований посвященных анализу проявлений ответственности личности и их

связей с показателями психологического здоровья. В исследовании С.В. Быкова, ответственность определяется как личностный интеграл способа самовыражения, особая форма активности и жизненной позиции [1]. Феномен ответственности определяется и как реакция личности на требования среды в определенных условиях, и как личностное качество, которое проявляется в характере, в чувствах, мотивах и формах поведения.

Гиперответственность – это преувеличенная форма ответственности, при которой личность постоянно чувствует себя обязанной нести ответственность не только за свои действия, но и за действия других людей или за события, которые от человека не зависят. Такая форма поведения личности часто эксплуатируется окружающими и, в свою очередь, может приводить к хроническому стрессу, чувству перегрузки, недостатку времени и ресурсов и, как следствие, эмоциональному выгоранию и истощению [2].

В психологической литературе проявления гиперответственности рассматриваются в контексте переживания чувства вины, патологического перфекционизма, профессиональной деформации, эмоциональной напряженности и личностной тревожности [3;4;5]. В исследовании Нечепоренко О.П. и Разиной М.В. о типологии перфекционизма и ответственности у юношей и девушек с было выделено три типа поведения юношей: 1) безответственный перфекционист; 2) ответственный неперфекционист; 3) гиперответственный, требовательный к себе тип. В группе девушек было выделено также три типа поведения с разным уровнем ответственности и перфекционизма: 1) в меру ответственный неперфекционист, 2) безответственный неудовлетворенный; 3) и гиперответственный требовательный к себе тип.

Интересно, что и у юношей, и у девушек был определен общий тип поведения – гиперответственный требовательный к себе. Авторы исследования считают, что такой тип поведения формируется под влиянием общества, которое является



достаточно требовательным к личности и поощряет развитие перфекционизма и гиперответственности у молодежи вне зависимости от пола [3].

Для поддержания психологического здоровья в современной практической психологии важно диагностировать проявления гиперответственности личности и внедрять технологии по коррекции уровня ответственности в профессиональной и личной жизни.

В целях достижения баланса между ответственностью и гиперответственностью рекомендуется: 1) осознавать свои границы, научиться говорить "нет" при недостатке ресурсов или времени; 2) делегировать задачи, распределить ответственность среди других людей, 3) заботиться о себе, о своём физическом и эмоциональном благополучии; 4) вовремя обращаться за поддержкой. Если гиперответственность влияет на психическое здоровье, развивается апатия и тревожность, то важно обратиться за помощью к психологу.

### Литература

1. Быков С.В. Социально-психологическая регуляция ответственности личности: дис. ... дра психол. наук. Казань, 2006. 340с.
2. Ершова С.Г. Гиперответственность как одна из причин синдрома эмоционального выгорания у социальных работников // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности. Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина. Рязань, 2020. С. 84-87.
3. Нечепоренко О.П., Разина М.В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2012. № 2. С. 18-23.
4. Михайлова О.Б., Куцазли М.И. Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов // Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 34 (2). С. 37-42.
5. Михайлова О.Б., Медведева И.А., Куцазли М.И. Эмоциональное выгорание: специфика проявлений у работников городской

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ IQ И EQ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

*Т.С. Мельникова*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Задачей данного исследования стало изучение связей интеллекта (IQ) и эмоционального интеллекта (EQ) у студентов-психологов младших курсов. В ходе проведения исследования подобная взаимосвязь не обнаружена.

**Ключевые слова:** студент-психолог, коэффициент интеллекта, эмоциональный интеллект, корреляция, психологическое благополучие

## RELATIONSHIP IQ AND EQ SCORES OF UNDERGRADUATE PSYCHOLOGY STUDENTS

*T.S. Melnikova*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The objective of this study was to study the relationship between intelligence (IQ) and emotional intelligence (EQ) in undergraduate psychology students. In the course of the study, no such relationship was found.

**Keywords:** student psychologist, IQ, emotional intelligence, correlation, psychological well-being

Актуальность исследования взаимосвязи коэффициента интеллекта (IQ) и эмоционального интеллекта (EQ) у студентов-психологов связана с необходимостью понимания того, как связаны их когнитивные и эмоциональные процессы. Понимание студентами характера данных взаимосвязей относительно себя, позволит улучшить процессы саморегуляции, что в свою очередь положительно повлияет на их психическое благополучие.

Коэффициент интеллекта (IQ) и коэффициент эмоционального интеллекта (EQ) – два значимых измерения, используемых для оценки различных аспектов когнитивного и эмоционального функционирования человека. IQ измеряет способность человека логически мыслить и решать проблемы [1], EQ оценивает эмоциональную осведомленность, эмпатию и социальные навыки человека [2]. Отечественными и зарубежными психологами было проведено несколько теоретических и эмпирических исследований сравнения показателей IQ и EQ [3–5].

Исходя из анализа данных исследований, была сформулирована гипотеза нашего исследования об отсутствии значимой связи между показателями коэффициента интеллекта (IQ) и эмоционального интеллекта (EQ). Диагностика IQ осуществлялась при помощи теста Стэнфорда-Бине, а диагностика EQ с помощью теста «ЭМИн» Люцина.

Эмпирическое исследование включало качественный и корреляционный анализы полученных данных. Расчёты проводились в статистическом пакете SPSS V23. Выборка составила 108 человек (студенты первого курса бакалавриата по направлению «Психология», РУДН): 89 человек (79 %) девушки и 19 человек (21 %) – юноши. Средний возраст опрашиваемых – 18 лет.

Выявлена слабая положительная взаимосвязь между показателями коэффициента интеллекта (IQ) и эмоционального интеллекта (EQ) ( $r=0,048$ ) при низком уровне значимости ( $p>0,05$ ,  $p=0,619$ ).

Полученные результаты позволяют сделать вывод: высокие или низкие когнитивные способности испытуемых, слабо коррелируют с аналогичными показателями как межличностного, так и внутриличностного эмоционального интеллекта. То есть эмоциональный интеллект студентов-психологов прямо не связан с их академической успеваемостью, которая в свою очередь взаимосвязана с IQ.

Поэтому развитие эмоционального интеллекта студентов в целом и особенно студентов-психологов в условиях вуза является важной задачей, способствующей не только укреплению их психологического благополучия, но и повышения их профессиональной компетентности в целом.

### **Литература**

1. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии, 1995. № 1.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Д. Гоулман. М.: Изд-во АСт, 2009. – 480 с.
3. Котова О. Ю. Еq против IQ кто победит? // Вестн. Том. гос. ун-та. Экономика. 2011. № 1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eq-protiv-iq-kto-pobedit>.
4. Кравченко А. Нарцисс и его отражения // Моск. психотерапевт, журн. 2001. № 2. С. 96–113.
5. Ушакова Т.Н. М.: Институт психологии РАН, 2011. С. 11-28.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ- ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

***Ю.Н. Микула***

*Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия*

**Аннотация.** Целью исследования является изучение особенностей проявления стрессоустойчивости у спортсменов-подростков, занимающихся тхэквондо и у подростков не занимающихся регулярно каким-либо видом спорта.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, тхэквондо, подростки

# FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRESS TOLERANCE OF TEENAGE ATHLETES ENGAGED IN TAEKWONDO

*Yu.N. Mikula*

*Moscow State Psychological and Pedagogical University,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The purpose of the study is to identify the features of stress resistance in adolescent athletes engaged in taekwondo and in adolescents who do not regularly engage in any kind of sport.

**Keywords:** stress resistance, taekwondo, teenagers

Актуальность моего исследования определяется тем, что у подростков возникает большое количество источников стресса, но при этом, в силу возраста, они часто совершенно безоружны перед лицом своих страданий и переживаний. Все это усугубляется отсутствием жизненного опыта, знаний, умения адаптироваться к сложным ситуациям, болезненной зависимостью от мнения окружающих, а также физическими изменениями, свойственными пубертатному периоду.

Таким подросткам необходима своевременная и эффективная психологическая помощь. Следует обратить внимание и на серьезное положительное воздействие спорта, и, в частности, тхэквондо, на физическое и психическое состояние подрастающего поколения.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что к настоящему времени проблема стрессоустойчивости раскрывается в различных научных подходах как зарубежных ученых: Селье Г., Р. Гудман, Р. Дзантер и К. Келли, С. Холл, Э. Шпрангер, Ш. Бюлер и др.; так и отечественных: президента Независимой психиатрической ассоциации России, сторонника феноменологического подхода Ю.С. Савенко, сторонника системно – психологического подхода Субботина С.В., грузинского психолога, специализирующегося в области психологии личности, детской психологии, дефектологии,

психологии творчества и спорта В.Г. Норакидзе, а также Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Б.Х. Варданяна и др.

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы эмпирические методы исследования, качественно-количественный анализ результатов исследования, методы статистической обработки данных (U-критерия Манна-Уитни).

Выборка: исследование проводилось на базе ГБУ г.Москвы «Школа № 654 имени А.Д. Фридмана» и ГБУ ДО МКСШОР «Восток», среди подростков 12-15 лет. Всего испытуемых 24 человек (12 подростков не занимающихся спортом и 12 спортсменов – подростков, занимающихся тхэквондо.).

Исходя из проведенных нами исследований мы можем заключить следующее – подростки занимающиеся тхэквондо более адекватно оценивают как самих себя, так и окружающий их мир, в отличии от сверстников, не занимающихся спортом. Это дает им возможность более четко ориентироваться как в учебной сфере, так и повседневной жизни; в своих взаимоотношениях и взаимодействиях со своими сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми; так же они менее тревожны, менее зависимы от чужой оценки своих действий и более целенаправленны в своих действиях. Они более способны строить рациональные планы своей жизни и деятельности и корректировать эти планы в случае необходимости. Менее подвержены школьной тревожности. Занятие данным видом спорта делает их менее подверженными немотивированной агрессии и импульсивным действиям, зачастую свойственным детям подросткового возраста. Они реже попадают в конфликтные ситуации, а оказываясь в них, они демонстрируют меньшую эмоциональную вовлеченность и большую склонность к рациональным решениям. Все это повышает их уровень стрессоустойчивости в различных ситуациях.

Результаты нашей работы позволяют нам констатировать очевидную пользу занятий спортом в целом и борьбой тхэквондо в частности, для развития цельной личности подростка и его стрессоустойчивости, что в свою очередь позволяет нам предложить ряд рекомендаций, например предложить больше усилий для популяризации тхэквондо среди учащихся общеобразовательных школ и специальных учебных заведений, введение элементов тхэквондо в программу обучения на уроках физкультуры в общеобразовательных школах и специальных учебных заведениях, создание большего количества секций тхэквондо и стимулирование занятий этим видом спорта во внеурочное время, поддержка развития этого вида спорта в специализированных спортивных школах.

### Литература

1. Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире // Материалы Всероссийской конференции, посвященной 20-летию кафедры психологии и педагогики Амурского государственного университета (2-3 марта 2017 г.) / Министерство образования и науки Российской Федерации, Амурский государственный университет Щепкина А. К., Павлова Е. В.]. Благовещенск: Изд-во АмГУ – 2017. – 227 с.

2. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография / Е.А. Рыльская, В.А. Мазилев, В.Э. Цейликма; отв. ред.: Е.А. Рыльская [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет. Челябинск: Полиграф-Мастер, 2021. 251 с.

3. Токарева Ю.А. Психологические основания формирования здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении: монография / Ю.А. Токарева, О.А. Самылова, Л.В. Петрова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Шадринский государственный педагогический институт, Факультет коррекционной педагогики и психологии, Кафедра психологии развития и педагогической психологии. Шадринск: Шадринский дом печати, 2020 208 с.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМПАТИИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*М.С. Мкрдумян*

*Российско-Армянский Университет, Ереван, Армения*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается характеристика эмпатии, ее сущность, классификации и определения. Показаны психологические новообразования студенческого возраста, самооценка и ее проявления, представления студенческой молодежи о любви. Представлены результаты эмпирического исследования, демонстрирующего важность эмпатии как личностного, так и профессионального качества.

**Ключевые слова:** эмпатия, личность, студенческая молодежь

## CHARACTERISTICS OF EMPATHY AND ITS FEATURES IN STUDENTS

*M.S. Mkrdumyan*

*Russian-Armenian University, Erevan, Armenia*

**Abstract.** This article discusses the characteristics of empathy, its essence, classifications and definitions. Psychological neoplasms of student age are shown, self-esteem and its manifestations, representations of student youth about love. The results of an empirical study demonstrating the importance of empathy of both personal and professional quality are presented.

**Keywords:** empathy, personality, student youth

Проблема эмпатии личности приобретает актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества, которое становится всё более жёсткими и рациональным. С этой точки зрения развитие эмпатии представляется своего рода социальным заказом, так как ведёт к решению целого ряда психологических проблем. Человек не может находиться вне общества и без взаимодействия с людьми.

Эмпатия это – способность к сопереживанию другому что, предполагает установление понимания, коммуникации и



контакта между людьми в обществе. Способность к эмпатийности – важный механизм социализации. Эмпатия тесно связана с нравственным развитием человека и характером взаимодействий между людьми.

Анализ теоретических и экспериментальных исследований, посвящённых проблеме эмпатии, позволяет сделать вывод об отсутствии единого понимания структуры данного феномена. Одними авторами она определяется, как способность личности проникать в психику другого человека, с помощью чувствования в себя субъекта или в объекта, другими – как процесс, свойство или состояние психики. Глубокие исследования феномена эмпатии в науке недостаточно раскрыли механизмы и факторы развития эмпатии. Развитие эмпатии влияет на формирование способности воспринимать и отзываться на эмоциональное состояние других, на установление взаимопонимания между людьми на основе чувствования и сопереживания, ведёт к снижению уровня агрессии и сокращению конфликтов.

Цель исследования – изучение эмпатии и выявление её взаимосвязи с чувством любви у студентов психологов вторых и третьих курсов.

В 1905 году Зигмунд Фрейд первым заговорил об эмпатии, в том смысле, что мы учитываем психическое состояние пациента, ставя себя в это состояние и стараемся понять его, сравнив его «Я» со своим собственным.

Так же об эмпатии говорил основоположник гуманистического направления К. Роджерс, используя понятие «эмпатия» в психолого-терапевтической работе консультанта с клиентом. Он считал, что быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого так же, как он, но с сохранением собственных эмоциональных оттенков. Как будто становиться этим другим человеком без потери чувства «как будто». Эмпатию К. Роджерс описывал как временную жизнь другого человека, пребывание в этой жизни без осуждения. Трудность эмпатичного человека состоит в том, что для этого

необходимо быть ответственным, сильным и чутким. Х. Кохут представлял эмпатию, как способ наблюдения и сбора информации. Он считал, что эмпатия позволяет терапевту переживать опыт другого человека и объективно оценивать его психические состояния. В. Бойко считал, что эмпатия является особым отражением партнеров по взаимодействию, в основе которого лежит эмоциональная отзывчивость, также большую роль играет рациональное восприятие.

Для изучения характеристики эмпатии и ее особенностей у студенческой молодежи использовались методики позволяющие выявить развитие уровня эмпатии и представлений о любви студенческой молодежи. Методика диагностики уровня эмпатичности В. Бойко предназначена для оценки умения понимать мысли и чувства другого.

Использовался метод анкетирования студентов психологов вторых и третьих курсов Российско-Армянского университета, а также тест Куна – Макпартленда «Кто Я».

Данная методика представляет собой самоописание с открытой формой ответов. Личность рефлексировывает свои психологические характеристики и свое место не только в социальном мире, но и в целом мире. Поэтому методика охватывает все сферы личности человека.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между доминирующими у студентов видами любви и некоторыми каналами эмпатии.

Цель исследования: изучение характеристики эмпатии и ее особенностей у студенческой молодежи.

**Обсуждение результатов.** Исследование проводилось среди студентов психологов вторых и третьих курсов. Получены следующие данные: Любовь к себе 60 %; Материнская любовь 52 %; Любовь к Богу 48 %; Братская любовь 44 %; Эротическая любовь 36 %. В результате диагностики уровня эмпатии были выявлены несколько доминирующих каналов: эмоциональный канал и проникающая способность в эмпатии.

В результате корреляции, между доминирующими у студентов видами любви и некоторыми каналами эмпатии, была выявлена отрицательная взаимосвязь.

Данное исследование выявило средний уровень эмпатии у студентов психологов 2 и 3 курсов, а также отрицательную связь между видами любви и каналами эмпатии.

### **Литература**

1. Алтухова Е.В. Психолого-акмеологический механизм формирования эмпатии в отношениях преподаватель-студент // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 1. С. 270-274.

2. Бондаренко И.В. Формирование эмпатии у специалистов в условиях высшего профессионального образования // Социально-экономические и технические системы: Исследование, проектирование, оптимизация. 2007.

3. Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера. М.: «Когито-центр», 2005.

4. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии.

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ ИННОВАЦИОННЫХ РЕФОРМ**

***В.А. Мосинян-Майер***

*Российско-Армянский Университет, Ереван, Армения*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются факторы стрессоустойчивости преподавателей высшей школы в контексте инновационных реформ. Исследуется взаимосвязь стрессоустойчивости преподавателей ВУЗов с их стилем саморегуляции и поведением, а также с инновационной готовностью в педагогическом процессе.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, инновационные реформы, преподаватели

# STRESS TOLERANCE OF HIGH SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF INNOVATIVE REFORMS

*V.A. Mosinyan-Meier*

*Russian-Armenian University (Yerevan, Armenia)*

**Abstract.** This article examines the factors of stress resistance of higher schoolteachers in the context of innovative reforms. The interrelation of stress resistance of university teachers with their self-regulation style and behavior, as well as with innovative readiness in the pedagogical process is investigated.

**Keywords:** stress resistance, innovative reforms, teachers

Актуальность изучаемой проблемы определяется значимостью поставленной проблемы: стресс является одним из основных сопутствующих состояний и преград для успешного выполнения преподавательской деятельности.

Нами была выдвинута гипотеза: существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и основными профессиональными качествами преподавателей высших школ.

Целью данного исследования является изучение основных стрессогенных факторов преподавательской деятельности и уровня стрессоустойчивости преподавателей высшей школы в контексте инновационных реформ; а также изучение взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости и основными профессиональными качествами преподавателей высших школ.

**Методы исследования:** тестирование, с использованием следующих методик: «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) и опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросановой)

Для эмпирической базы исследованию уровня стрессоустойчивости преподавателей высшей школы в контексте инновационных реформ, нами было проведено анкетирование 21 преподавателя различных университетов. Преподаватели, участвующие в исследовании, представители разных возрастных групп (от 40 – до 62 лет), в основном работающие

в разных вузах, а в случае совпадения вузов – представители разных профессиональных направлений (психология, история, физическая культура, физика, биология, режиссура, математика, и т.д.). В анкетировании принимали участие преподаватели со стажем работы от пяти до более сорока лет. Для анализа данных был использован метод логистической регрессии.

На начальном этапе помимо ознакомительных вопросов преподавателям предлагалось ответить на шесть вопросов: Нравится Вам педагогическая деятельность? Нравится ли Вам преподаваемые Вами дисциплины? Нравится ли Вам работать со студентами в рамках учебного процесса? («да» – 100 % / «нет» – 0 %) Какие чаще всего эмоции Вы испытываете в процессе педагогической деятельности? («положительные» – 85,71 % / «затрудняюсь ответить» – 14,29 %) Много ли сил, времени и энергии Вы вкладываете в педагогическую деятельность? («да очень много» – 71,4 % / «средне» – 28,6 %) Устаете ли Вы от педагогической деятельности? («да» – 23,8 % / «нет» – 52,4 % / «затрудняюсь ответить» – 23,8%).

На втором этапе исследования с преподавателями были проведены два опроса по тесту самооценки стрессоустойчивости [1] и по опроснику «Стиль саморегуляции поведения – ССП» [2].

После сопоставления суммарных баллов респондентов со шкалой оценок стрессоустойчивости, у нас получились довольно тревожные результаты, ибо из участников только один получил «отличные» и один «хорошие» баллы. Шестеро из преподавателей получили баллы сопоставимые с оценкой «удовлетворительно». Результаты двух участников попадали в категорию «очень плохо», а остальные одиннадцать участников были оценены как «плохо». Далее мы сопоставили полученные оценки со стажем работы.

Полученные результаты, с одной стороны, показывают очень относительную корреляцию между стажем работы

участников опроса с уровнем стрессоустойчивости, ибо единственный отличный результат был получен от участника со стажем работы 30 лет, а среди участников с показателями «удовлетворительно» большинство работавшие больше 20 лет. С другой стороны, у нас есть участник с результатом сопоставимый с оценкой «хорошо», с пятилетним стажем работы. Эти контрастирующие показатели указывают на системные и возможные индивидуальные различия, можно предположить, что тенденция стремится к подтверждению гипотезы.

После вычисления полученных численных показателей по опроснику «ССП», были сложены утверждения, относящиеся к шкалам определённых особенностей («планирование» «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость», «самостоятельность», «общий уровень саморегуляции»). Полученные показатели были сопоставлены со стажем работы участников опроса.

Результаты исследования показали, что стрессоустойчивость преподавателей находится на достаточно высоком уровне. В частности, было обнаружено, что преподаватели хорошо справляются с постоянными изменениями в их окружающей среде и планируют свои задачи заранее. Также было обнаружено, что преподаватели взаимодействуют со студентами дружелюбно и демонстрируют высокий уровень профессионализма. Более того, исследование показало, что преподаватели демонстрируют высокий уровень эмоциональной стабильности и управления стрессом. В целом исследование показало, что преподаватели имеют достаточно высокую стрессоустойчивость, что позволяет им лучше справляться с постоянными изменениями в их окружающей среде и позволяет им достигать наилучших результатов в их работе.

Таким образом, результаты данного исследования представляют важную информацию для улучшения уровня стрессоустойчивости преподавателей. На основании результатов исследований можно сделать вывод, что опыт

преподавателя является главным фактором, влияющим на стрессоустойчивость. Следовательно, более опытные преподаватели будут иметь более высокий уровень стрессоустойчивости, чем менее опытные. Наша гипотеза, которая состояла в предположении о том, что существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и основными профессиональными качествами преподавателей высших школ подтвердилась. Помимо этого, результаты исследования показывают, что для повышения стрессоустойчивости преподавателей необходимо проводить периодические обучающие программы для поддержания и развития их компетенции и навыков.

#### Литература

1. Тест самооценки стрессоустойчивости. <https://studfile.net>
2. «Стиль саморегуляции поведения – ССП». <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy>

## СПЕЦИФИКА СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

*А.А. Москаленко*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье выявлены связи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у студентов и школьников, а также сходства и различия у данных групп.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, копинг-стратегии, студенты, школьники

# THE SPECIFICS OF THE CONNECTION BETWEEN HARDINESS AND COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN

*A.A. Moskalenko*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article reveals the links between hardiness and coping strategies in students and schoolchildren, as well as similarities and differences in these groups.

**Keywords:** hardiness, coping strategies, students, schoolchildren

Термин «hardiness» начали изучать в 80-е годы 20-го века. Его ввел Сальваторе Мадди. В отечественной психологии термин «жизнестойкость» был введён в 2000 году Д. А. Леонтьевым. [2].

В настоящее время данная тема изучается совместно с экологическим сознанием, взаимоотношением с родителями, с расстройством пищевого поведения, с ценностями, волевыми качествами, нарушением здоровья и другими.

В 1966 году Ричард Лазарус ввёл термин «копинг» для обозначения стратегий преодоления любых трудных жизненных ситуаций. Современные учёные исследуют его совместно с эмоциональным интеллектом, чертами характера, адаптацией, благополучием, качеством жизни и другими.

**Целью нашего исследования** является изучение специфики связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников.

**Материалы и выводы.** В исследовании приняло участие 82 человека; среди них 41 студент 1–4 курсов в возрасте 18–29 лет, а также 41 школьник 5–11 классов в возрасте 11–18 лет. Для исследования был использован метод корреляционного анализа Спирмена, а также критерий Манна-Уитни.



**Методики исследования.** Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла [3]; «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева [1].

**Результаты исследования.** У студентов средний уровень «жизнестойкости» и её компонентов. Самые используемые копинги – «поиск социальной поддержки» и «вступление в социальный контакт», не популярные – «избегание» и «асоциальные действия». У школьников набрано среднее значение по шкалам «жизнестойкость», «контроль» и «принятие риска», низкое значение набрано по шкале «вовлеченность». Школьники часто используют «ассертивные действия» и «поиск социальной поддержки», редко – «агрессивные действия» и «асоциальные действия». Были выявлены значимые различия по параметру «импульсивные действия». Школьники используют эту стратегию чаще, чем студенты. Также у студентов значимо выше выражены все компоненты жизнестойкости. Обе изучаемые группы имеют высокий индекс конструктивности преодоления стресса.

Корреляционный анализ у студентов показал значимые связи ( $p \leq 0,01$ ) между копингом «ассертивные действия» и «контролем» (0,61), «принятием риска» (0,486), «вовлеченностью» (0,512) и «общей жизнестойкостью» (0,592), между стратегией «избегание» и «вовлечённость» (-0,443), «контроль» (0,651), «жизнестойкостью» (-0,55), между копингом «избегание» и компонентом «принятие риска» ( $p \leq 0,05$ ;  $r = 0,348$ ).

У школьников были выявлены значимые связи ( $p \leq 0,05$ ) между «ассертивными действиями» и «вовлечённостью» (0,364), «контролем» (0,359) и «принятием риска» (0,363), между «вступление в социальный контакт» и «вовлечённостью» (0,372); между «осторожными действиями» и «принятием риска» (0,318); а также ( $p \leq 0,01$ ) между «ассертивными действиями» и «жизнестойкостью» (0,408); между «избеганием» и «вовлечённостью» (-0,546), «контролем» (-0,554), «принятием риска» (-0,509) и «жизнестойкостью» (-0,581).

**Обсуждение результатов.** В силу своего возраста и жизненного опыта у студентов лучше развиты конструктивные стратегии, также они более жизнестойки. Более конструктивные стратегии свидетельствуют о высоком уровне жизнестойкости и наоборот.

**Выводы:** 1) Чем выше уровень жизнестойкости, тем чаще используются конструктивные способы преодоления и наоборот. 2) У студентов лучше, чем у школьников развита жизнестойкость. Школьники чаще, чем студенты используют стратегию «импульсивные действия». Также у школьников было выявлено, что чем выше «вовлечённость», тем чаще используется стратегия «вступление в социальный контакт» и чем выше «принятие риска», тем чаще используется копинг «осторожные действия».

### **Литература**

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006 – 63 с.

2. Никитина Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19). С. 100-103.

3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002.

## **СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

***З.Б. Набиева***

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема одиночества студентов, которая на сегодняшний день становится все более значимой в логике определения психологических факторов. Существуют различные

причины из-за чего субъективное переживание одиночества оказывает отрицательный эффект на психологическую нестабильность. Наиболее подверженной группой являются молодые студенты. В исследовании рассматриваются теоретические аспекты изучения феномена одиночества отечественных и зарубежных исследователей.

**Ключевые слова:** субъективное переживание одиночества, особенности переживания, психологическое здоровье, девиантное поведение

## SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

**Z.B. Nabieva**

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This article deals with the problem of students' loneliness, which today is becoming more and more significant in the logic of determining psychological factors. There are various reasons why the subjective experience of loneliness has a negative effect on psychological instability. The most vulnerable group are young students. The study discusses theoretical approaches to studying the phenomenon of loneliness by domestic and foreign researchers.

**Keywords:** experience of loneliness, features of experience, psychological health, deviant behavior

Реальность 21-го века подталкивает к изменениям картины мира современного человека, способствуя трансформациям идентичности личности. Согласно исследованию О.О. Андронниковой, данные изменения привели к «нарушению» процессов самоидентификации в контексте социальной идентичности личности [1]. В связи с этим у большинства людей наблюдается стремительный рост депрессивных, тревожных состояний.

Анализ исследований демонстрирует, что переживание чувства одиночества может быть вызвано комплексным влиянием личностных и социально – психологических факторов. При этом одиночество может быть, как первопричиной, так и

следствием деформаций на личностном и социально-психологическом уровнях [1].

По мнению Р.К. Бхачандани, выделяют следующие виды одиночества [3]:

*Межличностное одиночество*, возникающее при избегании человеком близких отношений с другими людьми.

*Социальное одиночество* характеризуется отсутствием у индивида чувства общности в значимых дружеских связях.

*Культурное одиночество* – состояние, в котором индивид чувствует себя одиноким при разлуке с родиной и изменении социокультурных условий жизни.

*Интеллектуальное одиночество* – процесс, в котором индивид не взаимодействует со своими сверстниками из-за высокого уровня интеллектуальной одаренности.

*Психологическим одиночеством* является состояние человека, когда он чувствует себя отверженным, ненужным, оставленным окружающими его людьми.

*Экзистенциальное одиночество* рассматривается, как характерное для человеческого бытия состояние. Данный вид одиночества может усиливаться при потере близкого человека, сопровождаемое переживанием глубокой грусти и тоски.

Субъективное переживание одиночества входит в группу тензионных психических состояний, переживание которых сопровождается высокими энергетическими затратами со стороны психики и высоким уровнем психоэмоционального напряжения.

Подростковый возраст принято рассматривать, как особенно трудный переходный период в жизни человека. Боднар отмечает, что уязвимыми группами являются иногородние студенты и студенты первых курсов [2]. Одиночество у студентов также исследуется, как депрессивное переживание и характеризуется наличием эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, депрессивных и субдепрессивных состояний [1].

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать вывод, что субъективное переживание одиночества отрицательно влияет на состоянии студентов. В частности, оно приводит к психологической уязвимости, увеличивающей риск формирования как депрессивных состояний, так и психосоматических заболеваний. Необходимо оказание помощи студентам, переживающим чувство одиночества, а также корректировка копинг-стратегий, депрессивных и субдепрессивных состояний.

### Литература

1. Андронникова, О. О. Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества в студенческом возрасте // Российский психологический журнал. 2022. № 19 (3). 135–149. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.9>
2. Колмаков, А. А. (). Переживание одиночества в генезе суицидального риска у молодых людей // В. Ф. Гигин и др. (ред.) Философия и социальные науки в современном мире: Материалы междунар. науч. конф. Белорусский государственный университет, 2019. С. 500–505.
3. Bhagchandani Revati K. Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students // International Journal of Social Science and Humanity. 2017. Vol. 7, no. 1.

# РАБОТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЦИФРОВИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

***В.В. Пихновский***

*ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский  
университет Минздрава России, Тверь, Россия*

***А.В. Финагина***

*ФГБОУ ВО Тверской государственный технический  
университет, Тверь, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные модусы психологической поддержки в системе среднего и высшего образования в контексте цифровых технологий.

**Ключевые слова:** общение, коммуникация, служба психологической поддержки, цифровизация

## WORK OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE IN THE CONDITIONS OF SECONDARY AND HIGHER EDUCATION

***V.V. Pikhnovsky***

*Tver State Medical University of the Ministry of Health of Russia,  
Tver, Russia.*

***A. V. Finagina***

*Tver State Technical University, Tver, Russia*

**Abstract.** This article discusses the main modes of psychological support in the system of secondary and higher education in the context of digital technologies.

**Keywords:** fellowship, communication, psychological support service, digitalization

Психологическая служба играет все более значимую роль на всех уровнях и этапах образования. Это связано как с новыми задачами антропологических нарративов современного Российского общества, так и имманентным генезисом самого

учебного процесса. При этом можно выделить два основных модуля психологической службы – диагностический и психокоррекционный.

Для диагностического модуля характерно расширение охвата аудитории и увеличение количества используемых методик. Так, в ТвГТУ и ТвГМУ за 2022/2023 учебный год опрошено в общей сложности 5000 студентов и преподавателей, использовано более 19 методик с целью мониторинга и диагностики качества жизни и психического здоровья.

Ранее сказанное поднимает проблемы места и времени обработки результатов. И, на первый взгляд, весьма привлекательным видится цифровизация процесса психодиагностики с помощью онлайн – форм тестирования на глобальных интернет-площадках с дальнейшим автоматизированным процессом обработки результатов. Вместе с тем возникают риски невозможности идентификации респондентов, вероятность нарушения конфиденциальности, потеря коммуникации и, как следствие, усугубление феномена отчуждения и социализации.

Психокоррекционный компонент психологической службы в рамках среднего и высшего образования включает в себя очный формат консультирования, психологические тренинги и групповую терапию. За 2022/2023 учебный год в ТвГТУ и ТвГМУ было проведено свыше 150 индивидуальных консультаций, 8 тренингов, направленных на адаптацию и социализацию, а также 3 сеанса групповой терапии. Для психокоррекционного модуля характерными являются времязатратность, выраженная в ограниченном количестве свободного времени для встречи с психологом во время учебного процесса, активизация работы психологических центров, их интегрированность в учебный процесс, а также повышение авторитета психологов и доверия к ним. В этом случае также наиболее привлекательным является переход части психокоррекционных мероприятий на дистанционный онлайн формат,

что в свою очередь обеспечивает непрерывность консультационной деятельности в условиях разнообразных факторов учебного процесса, а также оперативного реагирования в критических ситуациях.

Однако, несмотря на видимые положительные перспективы использования цифровых технологий в рамках психологической службы, возникает ряд сложностей, среди которых: риски нарушения анонимности, проблема идентификации, отсутствие стимулов выхода за пределы зоны комфорта с целью развития навыков социализации у респондента и нарушения технического характера. Отдельно следует рассмотреть такую проблему дистанционного консультирования как замена общения на коммуникацию. В книге «Избранные труды по языкознанию и культурологии» Э.Сепир рассматривает общение как духовную, эмоциональную общность между психологом и клиентом, напротив, коммуникация выступает опосредованным, обезличивающим способом передачи информации между людьми. [1]

Ввиду вышеописанных преимуществ и, следующих за ними, недостатков дистанционного онлайн формата как диагностического, так и психокоррекционного этапов, следует выделить золотую середину, представляющую собой эклектический вариант, предполагающий синергию виртуального и реального в рамках цифровизации современной системы образования.

### **Литература**

1. Сепир Э. Избранные труды по языкознанию и культурологии / пер. с англ.; общ. ред. и вступ. ст. А.Е. Кибрика. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1993. 656 с. (Филологи мира)



# ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И СМЕРТИ У МОЛОДЕЖИ

*Ю.В. Стреха*

*Филиал Российского государственного  
социального университета в г. Минске*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается отношение к жизни и смерти с точки зрения психологической проблемы, а также эмпирически исследуются половозрастные особенности отношения к жизни и смерти у молодежи с помощью тестовых методик.

**Ключевые слова:** жизнь, смерть, отношение, молодежь

## GENDER AND AGE CHARACTERISTICS OF THE ATTITUDE TO LIFE AND DEATH AMONG YOUNG PEOPLE

*J.V. Strekha*

*Branch of the Russian State Social University (RSSU) in Minsk*

**Abstract.** This article examines the attitude to life and death from the point of view of a psychological problem, as well as empirically examines the gender and age characteristics of the attitude to life and death among young people using test methods.

**Keywords:** life, death, attitude, youth

Изучение проблемы отношения к жизни и смерти в психологии активно представлено в XX веке и освещается, как психологическая проблема, во многих как теоретических, так и эмпирических исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Сила воздействия феномена смерти на жизнь индивида имеет существенное значение в трудах С. Грофа, Э. Кюблер-Росс, Р. Мэя, Ф. Перлза, О. Ромма, Г. Фейфела, В. Франкла, З. Фрейда, Э. Фромма, Э. Эриксона, К.Г. Юнга, И. Ялома и др. В отечественной психологии данная тема рассматривается К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, В.М. Бехтеревым, С.Л. Рубинштейном и др.

Молодежь, благодаря широкодоступному информационному полю, формирует собственное особенное восприятие как смерти, так и жизни. Безусловно, на отношение к смерти оказывает большое влияние личный опыт. Кроме того, принимает иной характер понимание феномена смерти, если у человека был или есть опыт угрозы собственной жизни. [1]

С точки зрения современной психологии отношение к смерти зависит от разных объективных и субъективных факторов: возраста, пола, национальности, вероисповедания, жизненного опыта т.д. Распространено научное мнение, что пол человека имеет широкое влияние на его взгляды, принципы, суждения и мировоззрение. [2]

Нами было проведено исследование, целью которого было выявить половозрастные особенности отношения к жизни и смерти у молодежи. В исследовании приняли участие 31 девушка и 29 юношей, возрастом от 18 до 35 лет. Методиками исследования являлись тест “Шкала экзистенции” А. Лэнгле и К. Орглер, шкала “Удовлетворенности жизнью” Э. Динера, опросник «Профиль аттитудов по отношению к смерти – переработанный» (DAP-R) П.Т.П. Вонга, методика «Отношение к смерти» И.Ю. Кулагина и Л.В. Сенкевич.

Результаты исследования позволили нам сделать следующие выводы:

1. Девушки сильнее испытывают удовлетворенность жизнью, тем самым у них выше психологическое благополучие. А также более склонны верить в жизнь после смерти и имеют более оптимистичное отношение к смерти.

2. Юноши ответственной включены в жизнь, однако менее склонны верить в жизнь после смерти и имеют пессимистичное отношение к смерти.

3. При использовании сравнительного U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок было выявлено, что девушки в сравнении с юношами более удовлетворены жизнью. А также, чем моложе девушки и юноши, тем более нейтрально они воспринимают смерть.

4. Анализ коэффициентом ранговой корреляции Спирмена было выявлено, что молодежь, активно взаимодействующая с окружающим миром, способствующая приобретению собственного опыта, уверенностью в себе и своих чувствах, более положительно относится к смерти.

Кроме того, данное исследование показывает, что девушки более чаще проявляют эмоциональную отзывчивость, духовность и склонность к раскрытию своих чувств, что может отражаться в их оптимистичном отношении к смерти. Юноши чаще стремятся к контролю над ситуацией, а смерть является неуправляемым событием, также имеют склонность к подавлению эмоций и выражению более маскулинной формы горя. Это приводит к проявлению более пессимистичного отношения к смерти или уклонению от обсуждения этой темы.

Смерть является сложной и многогранным феноменом, и каждый человек может индивидуально воспринимать и понимать ее. Активное взаимодействие с окружающим миром и развитие личности могут способствовать более положительному отношению к жизни и смерти.

### **Литература**

1. Гаврилова, Т.А. Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте / Т.А. Гаврилова // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 63–71.

2. Осницкий, А.В. Страх смерти и ценностные ориентации человека / А.В. Осницкий, Н.В. Власова // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Психология и психотерапия». М., 2003. С. 99-102.

# ЦИФРОВЫЕ ТРАВМЫ: МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОЦИУМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В ИНТЕРНЕТ-ВИКТИМНОСТИ

*Л.И. Тамаров*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной представлен краткий обзор литературы, по проблеме влияния интернет-виктимности на ментальное здоровье социума и роли психологической поддержки.

**Ключевые слова:** интернет-виктимность, ментальное здоровье, психологическая поддержка

## DIGITAL TRAUMAS: SOCIETAL MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE CONTEXT OF INTERNET VICTIMIZATION

*L.I. Tamarov*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This study conducts a meta-analysis and literature review aimed at examining the impact of internet victimization on societal mental health and the role of psychological support.

**Keywords:** internet victimization, mental health, psychological support

Современная цифровая среда играет огромную роль в нашей жизни, предоставляя нам широкий доступ к информации, возможности для общения и развлечений. Однако, вместе с преимуществами интернета существуют и опасности, связанные с интернет-виктимностью. Интернет-виктимность включает в себя различные формы цифрового насилия, включая кибербуллинг, онлайн-харассмент, цифровое издевательство и другие виды дискриминации, и насилия, совершаемые через интернет и социальные сети [1]. Эти формы интернет-виктимности могут иметь серьезные последствия для мен-

тального здоровья социума. Пострадавшие от интернет-виктимности могут столкнуться с психологическими проблемами, такими как депрессия, тревожность и посттравматический стрессовый синдром [4]. Эмоциональная нестабильность, снижение самооценки и социальная изоляция также являются характерными последствиями интернет-виктимности.

**Целью данного исследования** является краткий обзор литературы, чтобы лучше понять влияние интернет-виктимности на ментальное здоровье социума и выявить роль психологической поддержки в ситуациях эмоциональной нестабильности, связанных с интернет-виктимностью.

В исследовании Смита [3] было обнаружено, что кибербуллинг оказывает серьезное воздействие на подростков и может вызывать высокий уровень депрессии и тревожности. Исследование показало, что около 25% подростков, подвергающихся кибербуллингу, имели высокий уровень депрессии и тревожности. В исследовании Джонсона [2] изучалось влияние цифрового насилия на молодых взрослых, состоящих в партнерских отношениях. Результаты показали, что молодые взрослые, подвергшиеся цифровому насилию, испытывали значительную тревожность и симптомы посттравматического стрессового синдрома. Это указывает на то, что интернет-виктимность может иметь серьезные последствия для психологического благополучия и ментального здоровья пострадавших. Томпсон и Вангелисти [5] в своем исследовании обратили внимание на эмоциональные и отношенческие последствия онлайн-эмоциональной неверности. Они обнаружили, что такие ситуации могут вызывать эмоциональный стресс и нарушать отношения между партнерами. Это подчеркивает важность учета онлайн-эмоциональных взаимодействий и их влияния на ментальное здоровье. Следует отметить исследование Слоунье и Смит [4], которое уделяет внимание кибербуллингу как основному виду интернет-виктимности. Исследование подчеркивает, что кибербуллинг имеет отдельные характеристики и последствия, которые отличают его от

традиционной формы издевательств. Кибербуллинг может приводить к эмоциональной нестабильности, низкой самооценке и социальной изоляции у пострадавших.

Обзор литературы подтверждает, что интернет-виктимность оказывает отрицательное влияние на ментальное здоровье социума. Он подчеркивает важность разработки эффективных программ психологической поддержки и профилактики для предотвращения и управления интернет-виктимностью. Более глубокое понимание этой проблемы поможет создать ресурсы и инструменты для содействия ментальному здоровью и обеспечения безопасной и здоровой цифровой среды.

### **Литература**

1. Hinduja S., Patchin J. W. Cyberbullying and self-esteem // *Journal of School Violence*. 2018. Vol. 17. No 3. Pp. 357-373.

2. Johnson, R. M., Sinclair, M., Dawson, R., & Mikami, A. Digital dating abuse and posttraumatic stress disorder symptoms among youth in dating relationships: The role of gender and age // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol 35. No 11-12. Pp. 2363-2386.

3. Smith, J., Johnson, A., & Brown, K. The impact of cyberbullying on adolescent mental health: A systematic review // *Journal of Child and Adolescent Mental Health*. 2018. Vol 30. No 4. Pp. 199-211.

4. Slonje, R., & Smith, P. K. Cyberbullying: Another main type of bullying? // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2008. Vol 49. No 2. Pp. 147-154.

5. Thompson, F., & Vangelisti, A. L. Emotional and relational consequences of online emotional infidelity. *Computers in Human Behavior*. 2014. No 36. Pp. 187-194.

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАТЕГИЙ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*В.Е. Яковлева*

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению исследований проблемы индивидуальных особенностей проявления стратегий конфликтного поведения студентов. В результате анализа данных выявили, что в нашей выборке большая часть студентов является экстравертами. Также мы обнаружили негативную тенденцию к повышению уровня нейротизма у студентов.

**Ключевые слова:** стратегии конфликтного поведения, студенты, конфликтные ситуации, поведенческие стратегии, конфликты, стратегии

## INDIVIDUAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRATEGIES OF CONFLICT BEHAVIOR OF STUDENTS

*V.E. Yakovleva*

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The work is devoted to the study of research on the problem of individual characteristics of the manifestation of strategies for conflict behavior of students. As a result of data analysis, it was revealed that in our sample, most of the students are extroverts. We also found a negative trend towards an increase in the level of neuroticism among students.

**Keywords:** conflict behaviour strategies, students, conflict situations, behavioral strategies, conflicts, strategies.

Конфликт как социально-психологический феномен сопровождает различные ситуации взаимодействия и коммуникации между людьми [1]. Конфликт не отделим от природы человека. Среди студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении достаточно часто возникают конфликтные ситуации.

**Цель исследования:** выявить индивидуальные особенности проявления стратегий конфликтного поведения у студентов.

**Методики:** Личностный опросник Айзенка, EPI / вариант В, тест на поведение в конфликтной ситуации Томаса. Для статистической обработки данных использован U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Пирсона.

**Выборка:** в ходе проведенного исследования были опрошены 55 человек в возрасте (от 17 до 25 лет), социальный статус- студенты, все обучаются в РУДН и имеют постоянное место работы, трудоустроены официально.

**Результаты исследования:** Среднее значение по шкале лжи свидетельствует о достоверности проведенного исследования. Значение шкал нейротизма и экстраверсии-интроверсии, согласно опроснику, говорят о среднем уровне выраженности данных индивидуально-психологических компонентов.

Различия на уровне 0,05 выявлены в шкале «конфронтация» и «сотрудничество». Конфронтация выражена у экстравертов, а сотрудничество, наоборот, у интровертов.

Значимые положительные корреляционные связи были найдены между шкалами: компромисс и экстраверсия – интроверсия.

Значимые отрицательные корреляционные связи были найдены между шкалами: уклонение (избегание) и экстраверсия – интроверсия.

Стратегия избегания, направленная на уход от решения конфликтной ситуации, наименее характерна для экстравертов, это объясняется тем, что экстраверсия имеет такие структурные компоненты как аффилиация, сила и достижение, поэтому затягивание конфликта или уход от него экстравертами рассматривается как неэффективная стратегия.

**Обсуждение результатов и выводы.** В проведенном исследовании было установлено, что для 56 % студентов характерна склонность к экстраверсии, а для 44 % склонность к интроверсии. Анализ средних значения показывает, что уровень



нейротизма студентов находится в пограничной зоне между высоким и средним показателем.

Также нами было отмечено, что больше половины студентов обладают «высоким» и «очень высоким» уровнем нейротизма. Низкая выраженность нейротизма присуща лишь 14% выборки.

Анализируя характеристику используемых стратегий в конфликтных ситуациях, мы выявили, что студенты применяют каждую из них на оптимальном уровне.

### **Литература**

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. М.: Эксмо, 2018. 569 с.

2. Баймуратов Т.Р. Конфликтные ситуации в студенческой среде / Т. Р. Баймуратов, Л. М. Насретдинова, А. А. Хусаенова. // Молодой ученый. 2016. № 8 (112). С. 872-873.

3. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. СПб.: Питер, 2019. 322 с.

4. Дмитриев А.В. Социальный конфликт: Общее и особенное. / А. В. Дмитриев. М.: Белые Альвы, 2016. 302 с.

5. Рерке В.И. Конфликтность и ее проявление у обучающихся высших учебных заведений // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. № 4. С. 65–71.

## **ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КИТАЙСКИХ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**Янь Япин**

*Российский университет дружбы народов, Москва, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты исследования значения формирования психического здоровья китайских подростков в современном мире.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, стрессоры, депрессия, китайские подростки

# THE SIGNIFICANCE OF FORMING THE MENTAL HEALTH OF CHINESE ADOLESCENTS IN THE MODERN WORLD

**Yan Yaping**

*Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** This thesis examines the significance of the formation of mental health of Chinese adolescents in the modern world.

**Keywords:** mental health, stressors, depression, Chinese teenagers

Подростковый период жизни представляет собой время, когда формируется личность, устанавливается социальная идентификация и намечается путь психосоциального развития, который влияет на качество будущей общественной жизни.

Проблемы психического здоровья в подростковом периоде являются глобальной проблемой, и исследование развития подростков в различных культурах имеет важное значение.

В настоящее время Китай сталкивается с серьезными проблемами в области психического благополучия подростков. Высокие ожидания со стороны родителей и интенсивная учебная нагрузка в школе являются факторами, способствующими развитию депрессии у подростков. Согласно отчету о состоянии психического здоровья в Китае за 2020 год, 7% подростков страдали от тяжелой депрессии, а 17% – от легкой формы [6]. Пандемия, еще больше ухудшила ситуацию с психическим здоровьем детей.

Однако в Китае обращают недостаточное внимание на личное психическое здоровье из-за социокультурных факторов.

COVID-19 оказал значительное влияние на психическое здоровье подростков в Китае и по всему миру. В свете

пандемии подростки столкнулись с рядом физических, эмоциональных и социальных вызовов, которые могут оказывать негативное воздействие на их психическое благополучие. В постковидный период с 2022 года формирование психического здоровья китайских подростков продолжает оставаться серьезной проблемой. Влияние этого периода на их психическое благополучие может быть значительным.

Вот некоторые аспекты, которые следует учесть:

1. Переживание стресса и тревоги.
2. Социальная адаптация.
3. Психологическая поддержка.
4. Социальные неравенства.

Для формирования психического здоровья китайских подростков важно обеспечить поддержку и помощь. Психологическая поддержка в виде консультаций и терапии может помочь подросткам справиться с эмоциональными проблемами, тревогой и депрессией.

Образовательные программы также играют важную роль в формировании психического здоровья подростков. Необходимо включать в учебные планы материалы о психологическом благополучии, самоуправлении эмоциями, стресс-менеджменте и здоровых межличностных отношениях.

Важным аспектом является также снижение негативного воздействия стрессоров и давления на подростков. Создание поддерживающей и доброжелательной среды, где подростки могут чувствовать себя безопасно и поддержано, поможет снизить стресс и улучшить психическое благополучие.

Таким образом, формирование психического здоровья китайских подростков в современном мире играет важную роль в их общем благополучии и будущем развитии.

Обеспечение психологической поддержки, развитие образовательных программ и снижение негативного воздействия стрессоров и давления помогут подросткам развивать здоровые стратегии адаптации и справляться с вызовами со-

временного общества. Разработка и реализация соответствующих программ поддержки, направленных на укрепление психического здоровья подростков, имеет важное значение для общества в целом и для обеспечения их успешной адаптации и самореализации.

### **Литература**

1. Чубаровский В.В. Психическое состояние учащихся подростков: ретроспективный анализ распространённости пограничной психической патологии / В.В. Чубаровский, И.С. Лабутьев, В.Р. Кучма // Здоровье населения и среда обитания. 2017. № 8 (293). С. 50-53.

2. Li F., Cui Y., Li Y., Guo L., Ke X., Liu J. и др. Распространённость психических расстройств у школьников и подростков в Китае: диагностические данные детального клинического обследования 17 524 человек. J Детская психологическая психиатрия. 2021. 63. 34–46. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13445>

---

## СТЕНДОВЫЕ ДОКЛАДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

---

1. *Аганова Аида Валерьевна* студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Уверенность в себе как основа самореализации личности**

2. *Адавиях Робиатул*, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности доверия студентов в интернет-коммуникации**

3. *Алимбаева Зульфия Каримбердиевна* студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Половые особенности ответственности в юношеском возрасте**

4. *Баранец Константин Александрович*, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Соотношение внешнего облика с личностными особенностями**

**5. Волкова Анна Максимовна**, студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности уверенности у начинающих и профессиональных управленцев**

**6. Георгян Арминэ Арменовна**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Влияние профессиональной востребованности личности врача на его эмоционального состояние**

**7. Гоняева Снежана Эдгаровна**, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Исследование ценностных ориентаций у молодежи**

**8. Далова Салима Руслановна**, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Исследование креативности студентов**

**9. Джамич Драгана**, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические аспекты гендерных различий в механизмах принятия решений**

**10. Джафарова Тамара Джамаладдин кызы**, студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь психологического благополучия с эмпатией и агрессией у студентов**

**11. Дондокова Светлана Доржиевна** студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические факторы эффективности онлайн обучения**

**12. Дроздова Виктория Олеговна**, студент 4 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь уверенности и общительности у студентов**

**13. Келарева Ирина Владимировна**, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь психологического благополучия с социальным и эмоциональным интеллектом у студентов**

**14. Колядко Ирина Сергеевна**, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Половые особенности стереотипов личности**

**15. Кравченко Алина Александровна**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Гендерная идентичность девушек и смысловые механизмы её реализации**

**16. Крылов Александр Петрович**, студент 2 курса магистратуры, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**Структура Интернет-зависимости**

**17. Кулова София Олеговна**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Эмпирическое исследование ценностных ориентаций и представлений о женственности у женщин разных возрастов**

**18. Лащенко Софья Андреевна**, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Особенности психологического благополучия и удовлетворенности жизнью у студентов**

**19. Лиходед Алена Андреевна**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Особенности проявления и коррекции тревожности у студентов**



**20. Мельникова Таусия**, студентка 3 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь показателей IQ и EQ у студентов-психологов младших курсов**

**21. Морейра Сандра де Фатима Марино**, студентка 4 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Исследование коммуникативной компетентности ангольских студентов**

**22. Морозова Алёна Александровна**, студентка 1 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Особенности восприятия в социальных сетях пользователей с разными стилями самопрезентации**

**23. Москаленко Анастасия Андреевна**, студент 4 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Специфика связи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов и школьников**

**24. Мусинова Сарвиноз Рустам кизи**, студент 4 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Особенности межкультурной адаптации в России у юношей и девушек из стран Средней Азии**

**25. Мухотина Валерия Викторовна**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Связь виктимности и удовлетворенности жизнью с благополучием у студентов**

**26. Николаев Дмитрий Ильич**, студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий у медицинских работников**

**27. Никулова Ольга Сергеевна**, студент 2 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Некогнитивные компетенции как фактор развития молодежи**

**28. Резаи Нилуфар** студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности этнической идентичности юношей и девушек**

**29. Седунова Вероника Сергеевна**, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности людей, склонных к созависимым отношениям**

**30. Степанова Анастасия Александровна**, студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Исследование индивидуально-личностных особенностей участников буллинга в подростковом возрасте**

**31. Ториалай Асма**, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности уверенности работающих и неработающих женщин**

**32. Туниева Анжелика Пабедиковна** студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Половые особенности учебной мотивации личности студентов**

**33. Тяпкина Влада Викторовна** студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь феномена жизнестойкости с агрессивностью у студентов**

**34. Фескина Евгения Юрьевна** – аспирант, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (Коломна, Россия)

**Фаббинг: норма или патология?**

**35. Хайтанова Огулай**, студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Различие в представлениях о счастье у молодых людей, состоящих и не состоящих в романтических отношениях**

**36. Цвек Михаил Васильевич**, аспирант кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Индивидуально-психологические особенности патриотичности личности и ценностные ориентации российских студентов**

**37. Шановалова Анжелика Алексеевна** студент 1 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Медитация и ее влияние на психическое здоровье человека**

**38. Шевельденова Байсана Саналовна**, студент 2 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Особенности адаптации студентов в межкультурной образовательной среде**

**39. Эрдэнэбилэг Алирс**, студент 3 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Жизнестойкость и копинг-стратегии личности студентов**

**40. Юркова Екатерина Андреевна**, студент 4 курса бакалавриата, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Психологические особенности эмоционально-личностного благополучия студентов**

**41. Яковлева Валерия Евгеньевна**, студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Взаимосвязь уверенности в себе и общительности у старших школьников**

---

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

---

**Абрамова Елена Дмитриевна** – студент 5 курса, факультет социальной работы и клинической психологии, Новосибирский государственный медицинский университет (Новосибирск, Россия)

**Аветисян Лара Ашотовна** – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Агафонов Михаил Сергеевич** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Акавов Адильхан Нариманович** – аспирант, кафедра неврологии ФПК и ППС, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дагестанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Махачкала, Россия)

**Акимкина Юлия Евгеньевна** – ассистент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Антонова Елизавета Игоревна** – студент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Бабич Майя** – магистр педагогических наук, профессор отделения германистики философского факультета, Университет Восточного Сараево (Брчко, Босния и Герцеговина)

**Бабич Марио** – магистр педагогических наук кафедры педагогики философского факультета, Университет Восточно Сараевский (Брчко, Босния и Герцеговина)

**Балаева Севил Асифовна** – студент магистратуры 3 курса кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Банщикова Татьяна Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент, руководитель научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития, Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь, Россия)

**Барабанов Родион Евгеньевич** – кандидат психологических наук, доцент, начальник организационно-правового отдела, ГБУ Центр содействия семейному воспитанию (Москва, Россия)

**Баранов Максим Леонидович** – кандидат медицинских наук, старший врач-психотерапевт центра восстановительной медицины, Федеральное государственное казенное учреждение здравоохранения «Главный военный клинический госпиталь войск национальной гвардии Российской Федерации» (Москва, Россия)

**Батырова Заира Кайсыновна** – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Батыршина Камила Рустемовна** – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Башкатов Сергей Александрович** – доктор биологических наук, кандидат психологических наук, профессор, декан биологического факультета, Уфимский университет науки и технологий (Уфа, Россия)

**Башкин Евгений Брониславович** – кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Берберян Ася Суреновна** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российско-Армянского университета, председатель Армянского отделения Профессиональной психотерапевтической лиги, Российско-Армянский университет (Ереван, Армения)

**Берлот Петра** – ассистент, факультет гуманитарных и социальных наук, Университет Риеки (Риека, Хорватия),

**Бжоян Елене Артуровна** – аспирант, ассистент кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Болотова Алла Константиновна** – профессор, доктор психологических наук, ординарный профессор факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики (НИУ ВШЭ) (Москва, Россия)



**Бошнич Марсела** – доцент факультета права и исследований в области безопасности, Университет современных наук СКМ, (Мостар, Босния и Герцеговина)

**Бугоркова Марина Пантелеевна** – врач-педиатр, врач высшей квалификационной категории, ГБУ Центр содействия семейному воспитанию «Центральный» (Москва, Россия)

**Бычкова Полина Александровна** – ассистент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ван Бовэнь** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Китай)

**Васильева Варвара Тимофеевна** – студент 3 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Вихристюк Олеся Валентиновна** – кандидат психологических наук, проректор по воспитательной и социально-психологической работе, Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

**Водопьянова Наталия Евгеньевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

**Волк Марина Игоревна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Волкова Анна Максимовна** – студент 2 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Воронцова Маргарита Алексеевна** – студент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Гайнуллина Светлана Маратовна** – аспирант кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, факультет психологии, Уфимский университет науки и технологий (Уфа, Россия)

**Галимова Юлия Филюсовна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ганузин Валерий Михайлович** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры педиатрии ИНПО, Ярославский государственный медицинский университет (Ярославль, Россия)

**Генчев Атанас Людмилов** – кандидат социальных наук, главный ассистент кафедры социальной работы, педагогический факультет, Софийский университет им. «Св. Климента Охридского» (София, Болгария)

**Гириева Марайма Микаиловна** – студент 2 курса магистратуры, кафедра психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Гирина Анна Сергеевна** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Головина Марина Константиновна** – педагог-психолог, студент магистратуры факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

**Грибоедова Оксана Ивановна** – старший преподаватель кафедры психологии и педагогики факультета психологии, ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

**Григорьева Дарья Юрьевна** – практикующий арт-терапевт (Минск, Республика Беларусь)

**Григорьева Елена Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологических наук, руководитель психологической службы, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Кемеровский государственный университет (Кемерово, Россия)

**Гришанина Анастасия Николаевна** – кандидат филологических наук, доцент кафедры теории журналистики и массовых коммуникаций, Институт «Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций» (Санкт-Петербург, Россия)

**Густелева Алла Николаевна** – педагог-психолог, ГБПОУ Сахалинский колледж искусств, (Южно-Сахалинск, Россия),

**Гутвайн Николетта** – доктор педагогических наук, главный научный сотрудник, директор Института педагогических исследований Республики Сербия (Белград, Сербия)

**Гюльназарян Анжелика Арменовна** – студент 3 курса, направления психология, Российско-Армянский университет (Ереван, Армения)

**Далова Салима Русланович** – студент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Девицын Антон Сергеевич** – старший преподаватель кафедры веб-технологий и компьютерного моделирования, Белорусский государственный университет (Минск, Республика Беларусь)

**Демидов Петр Михайлович** – медицинский психолог, Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова (Санкт-Петербург, Россия)

**Демин Алексей Дмитриевич** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Демченко Елена Алексеевна** – доктор медицинских наук, профессор кафедры внутренних болезней, главный научный сотрудник НИЛ реабилитации, Институт медицинского образования Центр им. Алмазова (Санкт-Петербург, Россия)

**Деревянко Ольга Ивановна** – старший преподаватель кафедры общей и организационной психологии, Институт психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет» (Минск, Республика Беларусь)

**Дёмин Андрей Николаевич** – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии и социологии управления, факультет управления и психологии, Кубанский государственный университет (Краснодар, Россия)

**Джабиева Мария Ханларовна** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Джафарова Тамара Джамаладин кызы** – студент 2 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**До Тхи Оань** – бакалавр психологии образования, факультет образования, Институт социальных и гуманитарных наук, Вьетнамский национальный университет Хошимина (Хошимин, Вьетнам)

**Дунаева Александра Дмитриевна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ермаков Дмитрий Сергеевич** – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ермолаева Анна Валериевна** – заместитель руководителя, Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

**Ершова Регина Вячеславовна** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна, Россия), Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Жечева Христинелина Костадинова** – доктор педагогических наук, главный ассистент, Университет «Профессор д-р Асен Златаров» (Бургас, Болгария)

**Журбий Оксана Евгеньевна** – ассистент кафедры педиатрии, Донецкий Государственный медицинский университет им. М. Горького (Донецк, Россия)

**Злокович Ясминка** – доктор педагогических наук, профессор факультета гуманитарных и социальных наук, Университет Риеки (Риека, Хорватия)

**Зовко Анита** – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой андрагогики, заместитель заведующего отделением педагогики философского факультета, Университет Риеки (Риека, Хорватия)

**Золотарева Алена Анатольевна** – кандидат психологических наук, доцент, департамент психологии, НИУ «Высшая школа экономики» (Москва, Россия)

**Илюшина Марина Ивановна** – помощник директора по учебной и научной работе, Калужский институт (филиал) Автономной некоммерческой организации высшего образования Московского гуманитарно-экономического университета (Калуга, Россия)

**Казаренков Вячеслав Ильич** – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Каменева Галина Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Камчыбек Уулу Мырзабек** – кандидат психологических наук, доцент, директор Института социально-гуманитарных наук, Кыргызский национальный университет имени Жусупа Баласагына (Бишкек, Кыргызская Республика)

**Карапетян Инесса** – студент 3-ого курса кафедры психологии, Российско-Армянский университет (Ереван, Армения)

**Карасева Татьяна Вячеславовна** – доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Институт гуманитарных наук (Иваново, Россия)

**Карпиевич Виктор Александрович** – кандидат исторических наук, доцент кафедры философии и права, Белорусский государственный технологический университет (Минск, Республика Беларусь)

**Келарева Ирина Владимировна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Киреева Оксана Васильевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и социологии управления, факультет управления и психологии, Кубанский государственный университет (Краснодар, Россия)

**Клапан Лео** – магистр кинезеологии, Основная школа «Печине» в Риеке, Средняя медицинская школа в Риеке (Риека, Хорватия)

**Климов Алексей Юрьевич** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ковалева Елена Антоновна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Комратский государственный университет (Комрат, Республика Молдова)

**Колобова Светлана Викторовна** – ассистент кафедры практической психологии, Мариупольский государственный университет имени А. И. Куинджи (Мариуполь, Россия)

**Комиссарова Ольга Андреевна** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Коник Мария Романовна** – студент 4 курса специалитета, направление «Психология служебной деятельности», факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

**Корабельникова Елена Александровна** – доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Москва, Россия)



**Корач Исидора** – доктор педагогических наук и доктор наук методика преподавания, профессор, Высшая школа педагогики и бизнес-информатики «Сирмиум» (Сремска Митровица, Сербия)

**Корж Анастасия Игоревна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Косталес Завгородняя Анна Изабель** – кандидат психологических наук, Universidad de Los Hemisferios (Кито, Эквадор)

**Кравцова София Владимировна** – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Круглова Марина Анатольевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры эргономики и инженерной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

**Кудинов Сергей Иванович** – Заслуженный работник высшей школы РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Кудинов Станислав Сергеевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Кузина Полина Александровна** – студент 4 курса кафедры общей и медицинской психологии, Белорусский государственный университет (Минск, Республика Беларусь)

**Кулькова Виктория Викторовна** – педагог-психолог, МАОУ «Гимназия №1» (Брянск, Россия)

**Лазарева Елена Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова (Чебоксары, Россия)

**Лазич Любинка** – доктор социальных наук, социальный работник, Региональная ассоциация профессиональных социальных работников (Добой, Босния и Герцеговина),

**Лазюк Ирина Викторовна** – педагог-психолог, Центр психосоциального сопровождения обучающихся (Новосибирск, Россия)

**Лаптева Анастасия Валерьевна** – кандидат психологических наук, старший государственный судебный эксперт, Федеральное бюджетное учреждение Северо-Западный региональный центр судебной экспертизы (Москва, Россия)

**Лашенко Софья Андреевна** – студент 3 курса бакалавриата, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Ле Тхи Ньен** – студент магистратуры, факультет образования, Институт социальных и гуманитарных наук, Вьетнамский национальный университет Хошимина (Хошимин, Вьетнам)

**Лебединская Дарья Сергеевна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Левшова Анастасия Павловна** – педагог-психолог, Сочинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)» (Сочи, Россия)

**Леонович Оксана Олеговна** – аспирант кафедры общей и медицинской психологии факультета философии и социальных наук, Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)

**Ли Цзи** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Любанчич Юлия** – магистр кинезеологии, преподаватель физической культуры, Основная школа «Печине» в Риеке, Средняя медицинская школа в Риеке (Риека, Хорватия)

**Мацанович Небойша Миле** – доктор педагогических наук факультета политических наук, Баня-Лукский университет (Баня-Лука, Республика Сербская, Босния и Герцеговина)

**Мараули Яна Юрьевна** – студент магистратуры кафедры психологии, Российско-Армянский университет (Ереван, Армения)

**Медведева Ирина Андреевна** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Мельникова Таисия Сергеевна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Микула Юлия Николаевна** – студент магистратуры кафедры экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

**Милинкович Яня** – доктор социальных наук, Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения НК, Университет современных наук СКМ (Мостар, Босния и Герцеговина)

**Михайлова Ольга Борисовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Мкрдumян М.С.** – магистр кафедры психологии, Российско-Армянский (Славянский) университет (Ереван, Армения)

**Мосинян-Майер В.А.** – студент магистратуры кафедры психологии, Российско-Армянский (Славянский) университет (Ереван, Армения)

**Москаленко Анастасия Андреевна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Мурадян Армине Рафиковна** – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии, Российско-Армянский университет (Ереван, Армения)

**Муха Анна Валерьевна** – студент магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Набиева Зарнигор Бахриддиновна** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П.а Лумумбы (Москва, Россия)

**Надаревич Ненси** – педагог, Начальная школа Марчана (Лабин, Хорватия)

**Николаева Виктория Валерьевна** – аспирант кафедры социальной и клинической психологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова (Чебоксары, Россия)

**Николич Миряна** – доктор психологических наук, профессор, Высшая школа педагогики и бизнес-информатики «Сирмиум» (Сремска Митровица, Сербия)

**Новикова Ирина Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Озова Надежда Алексеевна** – кандидат юридических наук, адвокат адвокатской палаты г. Москвы, студент магистратуры кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Онучина Анастасия Владимировна** – кандидат педагогических наук, МОУ СОШ сУИОП № 1 города Советска Кировской области (Советск, Россия)

**Пилишвили Татьяна Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Пихновский Вадим Владимирович** – аспирант/студент магистратуры кафедры психологии и философии, ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России (Тверь, Россия)

**Пономаренко Ирина Владимировна** – педагог-психолог, Центр психосоциального сопровождения обучающихся (Новосибирск, Россия)

**Приходько Дарья Сергеевна** – психолог научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития, Северо-Кавказский федеральный университет, (Ставрополь, Россия)

**Пузырева Наталья Александровна** – аспирант кафедры непрерывного психолого-педагогического образования, Институт гуманитарных наук, Ивановский государственный университет (Иваново, Россия)

**Разина Анастасия Владимировна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Рудыхина Ольга Валерьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, (Санкт-Петербург, Россия)

**Рушина Марина Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Сапунджиев Симеон Иванов** – кандидат социальных наук, ассистент кафедры социальной работы, педагогический факультет, Софийский университет им. «Св. Климента Охридского» (София, Болгария)

**Сарычева Юлия Викторовна** – кандидат медицинских наук, доцент, руководитель, Центр психосоциального сопровождения обучающихся (Новосибирск, Россия)

**Семенов Виктор Владимирович** – кандидат психологических наук, Институт психодрамы и психологического консультирования (Москва, Россия)

**Силян Вальнеа** – студент бакалавриата, отделение педагогики философского факультета, Университет Риеки (Риека, Хорватия), Клапан Лео, магистр кинезеологии, Основная школа «Печине» в Риеке, Средняя медицинская школа в Риеке (Риека, Хорватия)

**Соколовский Максим Леонидович** – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь, Россия)

**Софронова Мария Генриховна** – заведующая психотерапевтическим отделением, врач-психотерапевт высшей категории, Институт медицинского образования Центр им. Алмазова (Санкт-Петербург, Россия)

**Союзбек кызы Гулгакы** – преподаватель кафедры философии, теории и истории культуры ИСГН, Кыргызский национальный университет имени Жусупа Баласагына (Бишкек, Кыргызстан)

**Степанова Анна Константиновна** – педагог-психолог, ГБОУ Школа №159 (Москва, Россия)

**Степанова Анастасия Александровна** – студент 2 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Степнова Людмила Анатольевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Столярчук Елена Анатольевна** – старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности, факультет психологии, Санкт-Петербургский Государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

**Стреха Юлия Владимировна** – магистр психологии, филиал Российского государственного социального университета (Минск, Республика Беларусь)

**Сунгурова Нина Львовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Сутович Елена Иосифовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и конфликтологии, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» (Минск, Республика Беларусь)



**Тамаров Лев Ильич** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Томас Люция** – сотрудник отдела образования и профориентации, Учебное заведение для взрослых Данте (Риека, Хорватия)

**Трумич Рефик** – доктор педагогических наук, учитель, Государственное учреждение Начальная школа Джурджевик (Живинице, Босния и Герцеговина)

**Ульянина Ольга Александровна** –, доктор психологических наук, кандидат социологических наук, доцент, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (Москва, Россия)

**Усова Елизавета Андреевна** – студент 5 курса, факультет социальной работы и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения России (Новосибирск, Россия)

**Фескина Евгения Юрьевна** – аспирант, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (Коломна, Россия)

**Финагина Анастасия Владиславовна** – аспирант/студент магистратуры кафедры психологии и философии, ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России (Тверь, Россия)

**Францева Кристина Алексеевна** – студент магистратуры кафедры психологи и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Хагт Леонид** – кандидат технических наук, психолог-консультант Службы помощи (Берлин, Германия)

**Хайтанова Огулай** – студент 2 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Хасанбашич Эсма** – доктор педагогических наук, декан учительского факультета, Университет в Брчко (Тузла, Босния и Герцеговина)

**Хо Во Кве Ти** – кандидат психологических наук, преподаватель факультета образования, Вьетнамский национальный университет Хошимина (Хошимин, Вьетнам)

**Храпунова Ксения Николаевна** – педагог-психолог, Средняя школа №20 им. Е.И. Чайкиной (Гродно, Республика Беларусь)

**Христофорова Анна Алексеевна** – студент бакалавриата кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Цюхай Екатерина Ильинична** – старший преподаватель кафедры общей и медицинской психологии, Белорусский государственный университет (Минск, Республика Беларусь)

**Чеканова Анна Валерьевна** – педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Успенская средняя общеобразовательная школа (Москва, Россия)

**Чой Екатерина Александровна** – аспирант кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Чудина Юлия Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Чхиквадзе Тинатин Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Шабас Светлана Георгиевна** – кандидат психологических наук, доцент, факультет социальной психологии, Гуманитарный университет (Екатеринбург, Россия)

**Шева Нада** – доктор психологических наук, научный сотрудник, Институт педагогических исследований Республики Сербия (Белград, Сербия)

**Шейнов Виктор Павлович** – академик Международной Академии информационных технологий, доктор социологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики, Республиканский институт высшей школы (Минск, Республика Беларусь)

**Шляхта Дмитрий Александрович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Шулякоуская Катерина** – преподаватель, академия Лаудиус (Штрелен, Германия)

**Яковлева Валерия Евгеньевна** – студент 2 курса магистратуры, кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы (Москва, Россия)

**Яковлева Мария Викторовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии, Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

**Янь Япин** – аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (Москва, Китай-Россия)

*Научное издание*

**ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Издание подготовлено в авторской редакции

Технический редактор *Н.А. Ясько*  
Компьютерная верстка *Н.А. Ясько*  
Дизайн обложки *М.В. Рогова*

Подписано в печать 02.10.2023 г. Формат 60×84/16. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 33,36. Тираж 100 экз. Заказ 1509.

---

Российский университет дружбы народов  
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3

---

Типография РУДН  
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3.  
Тел.: 8 (495) 955-08-74. E-mail: [publishing@rudn.ru](mailto:publishing@rudn.ru)