МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРЛОВСКИЙ ИНСТИТУТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ»

ГУМАНИТАРНЫЙ ВЕСТНИК

Сборник научных трудов
Выпуск 22
Психология

Горловка
2023

УДК 009
ББК Ф66/Ш81
Г69

Рекомендовано к изданию на заседании Учёного совета
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет»
(протокол № 12 от 29.12.2023)

Ответственный редактор: С. Э. Зябрева – к. пед. н., доц. ГОУ ФГБОУ ВО «ДГПУ», г. Горловка (РФ)

Редакционная коллегия:

С. А. Кочетова – д. филол. н., проф. ФГБОУ ВО «ДГПУ», г. Горловка (РФ); И. А. Герасименко – д. филол. н., проф. ФГБОУ ВО «ДГПУ», г. Горловка (РФ); В. В. Липинский – д. ист. н., проф. ГОУ ВПО «ДонНУ», г. Донецк (ДНР); И. А. Андреева – к. психол. н., доц. ФГБОУ ВО «ДГПУ», г. Горловка (РФ); М. Р. Арпентьева – д. психол. н., ст. науч. сотрудн. Калужского государственного ун-та имени К. Э. Циолковского (РФ); Н. В. Евсюкова – к. ист. н., доц. ФГБОУ ВО «ДГПУ», г. Горловка (РФ); Н. А. Егорова – к. пед. н., доц. Белорусского государственного университета, г. Минск (Республика Беларусь); Р. А. Назмутдинов – к. психол. н., доц. Костанайского государственного пед. ин-та (Казахстан); В. В. Патерыкина – д. филос. н., доц. Алчевского технического ун-та (ЛНР); Н. В. Фунтикова – к. пед. н., доц. Луганского национального университета имени Владимира Даля, г. Луганск (ЛНР); Д. А. Чернышёв – д. пед. н., проф. ГОУ ВПО «ДонНУ», г. Донецк (ДНР)

Включён в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ): лицензионный договор № 231-04/2016 от 19.04.2016(редакция от 03.10.2016)

Гуманитарный вестник : сб. науч. тр. / ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет». Редкол. : С. Э. Зябрева и др. – Горловка : Изд-во ФГБОУ ВО «ДГПУ», 2023. – Вып. 22 : Психология. – 112 с.

Сборник посвящён исследованию актуальных проблем психологических дисциплин. Для научных работников, аспирантов, студентов, практических психологов.

УДК 009
ББК Ф66/Ш81

© Оформление. Изд-во ФГБОУ ВО «ДГПУ», 2023

Абашева Валерия Владимировна,
Буркова Мария Николаевна,
Федерова Валерия Александровна,
Долженко Анна Владимировна,
г. Глазов, РФ

УДК 303.432.2

ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАТЕРАПИИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Растения использовались в медицине уже на заре истории человечества. Первобытные люди для выживания полагались только на свои инстинкты. Следуя своему обонянию и накапливая опыт, они обретали знания о том, что некоторые растения обладают способностью вылечивать недомогания и болезни. Когда животные заболевают, они инстинктивно ищут растения, способные облегчить страдания и вылечить их.

Ароматерапия – это искусство использования природных эфирных масел, направленное на поддержание и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья человека. Не случайно свое название «ароматерапия» берет из двух греческих слов, означающих – «лечение запахами» [2, с. 272].

Самый распространенный компонент ароматерапии – эфирные масла. Эфирные масла или благовония – это класс летучих органических соединений, получаемых из эфиромасличных растений обладающие характерным запахом и жгучим вкусом.

Масла воздействуют таким образом, что все органы и системы человека, участвующие в борьбе с чужеродными организмами и в уничтожении токсинов, сохраняют свою активность и устойчивость. Но масла дадут стойкий оздоровительный эффект, если применять их, ведя спокойную и размеренную жизнь.

Для определения качества масла и чистоты надо знать его состав и химические свойства. Ароматические масла состоят из химических соединений, в которые входят водород, углерод и кислород. Эти соединения могут быть подразделены на две группы: углеводы, которые построены из терпенов (монотерпены, циклические терпены и дитерпены), и кислородсодержащие соединения, а именно эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы и оксиды (иногда также присутствуют кислоты, лактоны и соединения серы и азота).

Уникальное свойство эфирных масел заключается в том, что они обладают способностью в каждом конкретном случае самостоятельно определять те области, где необходима их помощь. Поэтому, если масло подобрано правильно, положительный эффект не заставит себя ждать.

На основе нашей исследовательской работы, были выбраны масла: «Лаванда», «Розмарин», «Эвкалипт».

Лаванда

Способствует самопознанию, медитации, быстрому восстановлению сил. Обеспечивает полную энергетическую релаксацию, помогает рассасыванию «шрамов» на энергетической оболочке. Уменьшает агрессию, помогает излечиться от зависти. Дает счастье, очищение, любовь, исцеление. Она великолепна при повышенном кровяном давлении, при сильных сердцебиениях и других нарушениях сердечно-сосудистой деятельности благодаря успокаивающему воздействию на сердце. Лаванда способствует выравниванию пульса, устраняет тахикардию и невротические сердечные боли. Знаменитый иммунный стимулятор, масло лаванды рекомендуется для защиты от любых инфекций, вирусов, простуд и болезней горла. Лаванда прекрасно балансирует нервную систему, устраняет беспокойство, депрессию и бессонницу, принося спокойствие и ясность. Устраняет плаксивость и истерические реакции. Масло лаванды может помочь вернуться на правильный духовный путь сошедшим с него, найти гармонию.

Розмарин

Обновляет, оживляет энергетической силой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию, активному образу жизни, усиливает психологизм и интуицию, развивает сердечную чакру, улучшает память. Розмарин – «аромат сердца». Оптимизирует сердечную деятельность и кровообращение, нормализует коронарный кровоток и артериальное давление. Оптимизирует работу органов пищеварения, обладает желчегонным действием, устраняет воспалительные процессы в желчном пузыре. Розмарин превосходно тонизирует печень и желчный пузырь, а также способствует снижению уровня холестерина в крови. Эффективное средство при вегетососудистой дистонии. Устраняет частые головные боли. Улучшает мозговое кровообращение. Розмарин устраняет чрезмерную стеснительность, неуклюжесть, неуверенность в своих силах. Позволяет легко преодолевать психологические барьеры. Быстро купирует психологические проблемы, возвращает интерес к жизни, настроение. Является великолепным средством для ликвидации «дырок» в памяти, амнезии. Розмарин – любимый аромат студентов, он помогает запоминать иностранные слова, имена и числа. Активизирует и оживляет мозг, помогает при переутомлении.

Эвкалипт

Масло-спаситель, помогает быстро восстанавливаться после стресса, болезни, проклятия. Увеличивает количество энергии, ответственной за долголетие. Эвкалиптовое масло – эффективное средство от головной боли, связанной с духотой, гиподинамией и усталостью. Аромат продуктивного мышления, логики. Личностные суждения, проникнутые ароматом эвкалипта, всегда отличаются глубиной познания истины. Эвкалиптовое масло идеально подходит для работы аудиторов, лингвистов, математиков. Эвкалипт устраняет повышенную

утомляемость, сонливость и «утреннюю ворчливость». В древности этот аромат использовали в качестве средства «от медлительности и меланхолии». Эвкалипт обеззараживает, дезодорирует воздух в помещении, препятствует заражению воздушно-капельной инфекцией.

Чтобы проводить исследование мы выбрали две группы студентов экспериментальную (214) и контрольную группу (215).

Экспериментальная группа – это группа испытуемых, непосредственно подвергающаяся экспериментальному воздействию в процессе исследования, то есть группа, с которой непосредственно работает экспериментатор.

Контрольная группа помещается в те же условия, что и экспериментальная, за исключением того, что испытуемые в ней не подвергаются экспериментальному воздействию.

Студентам была выдана анкета с вопросами. В анкетировании приняли участие девушки первого курса (214 и 215 группа) в количестве 28 человек.

Анкетирование.

1.Часто ли вы испытываете стресс?

Ответ: Часто 50%, Редко 25%, Иногда 25%

2.Знакомы ли вы с понятием ароматерапия?

Ответ: Да 50%, Нет 50%

3.Знаете ли вы о влиянии различных эфирных масел на психофизиологическое состояние человека?

Ответ: Да 25%, Нет 75%

4.Верите ли вы в лечебное действие эфирных масел?

Ответ: Да 60%, Нет 40%

5.Хотели бы вы расширить свои знания об ароматерапии?

Ответ: Да 90%, Нет 10%

6.Выберите одно эфирное масло из предложенных, которое бы вы хотели попробовать?

Ответ: Лаванда25%, Корица15%, Мята 15%, Розмарин25%, Эвкалипт25%.

При проведении тестирования среди экспериментальной и контрольной группы мы взяли три эфирных масла: масло лавандовое, розмариновое, эвкалиптовое.

Проанализировав данные результаты, мы пришли к выводу, что большая часть опрошенных студентов практически ничего не знают о влиянии эфирных масел на нашу жизнь, здоровье, психофизиологическое состояние.

Совсем небольшое количество студентов, имеет представления о ароматерапии. Своей работой, мы хотели донести информацию о значении эфирных масел на нашу жизнь и здоровье. В конечном итоге тестирования было принято решение провести эксперимент с использованием выбранных масел. Большую часть студентов

заинтересовала ароматерапия и они согласились быть экспериментальной и контрольной группами для дальнейшего исследования.

Проблемы и перспективы развития ароматерапии.

Главная проблема на сегодняшний день – цивилизованное, научно обоснованное применение эфирных масел для профилактики и лечения различных заболеваний и психологических проблем». Но существует и ряд других трудностей, связанных с развитием ароматерапии: это, прежде всего качество эфирных масел, которое позволяет использовать их в медицинских целях. Удешевленный и ускоренный метод экстракции эфирных масел различными химическими растворителями требует тщательной дополнительной очистки эфирных масел. В настоящее время в Москве, да и в России, сертификация эфирных масел проводится только для парфюмерных целей и в косметологии, что недостаточно для применения. Еще одна проблема: недооценивание важности ароматерапии среди учебных заведений и в целом использование их в повседневной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ароматерапия: история возникновения. – URL: antistress.store (дата обращения: 01.11.2022)
2. Браун, Д. В. Ароматерапия / Д. В. Браун. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 272 с. – (Грандиозный мир).
3. Бруд, В. Душистая аптека. Тайны ароматерапии / В. Бруд, И. Конопацкая. – М.: изд. Гитис, 1996. – 152 с.
4. Девис, П. Ароматерапия от А до Я / П. Девис. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 672 с.

АННОТАЦИЯ

Абашева В. В., Буркова М. Н., Федорова В. А., Долженко А. В. Воздействие ароматерапии на сердечно-сосудистую систему и психо-эмоциональное состояние

Индивидуальность человека скрыта не только в его генетическом коде, но и в его воспитании, образе жизни, и в его работе над собой. Она отчетливо проявляется в здоровье и отражается, в частности, в отношении человека к запахам. Любимые ароматы придают ему уверенность, и он всегда может использовать возможность зарядиться от своего предпочтительного аромата в любом месте и в любое время. Ароматерапия пробуждает в людях потребность развивать обоняние, если они хотят пользоваться дарами природы. Благоухание цветов, трав и деревьев чаще всего объясняется присутствием в них эфирных масел. Каждое эфирное масло имеет свой уникальный ароматический букет и обладает определёнными целебными свойствами.

Ключевые слова: ароматерапия, целебное, здоровье.

SUMMARY

Abasheva V. V., Burkova M. N., Fedorova V. A., Dolgenko A. V. The effect of aromatherapy on the cardiovascular system and psychoemotional state

A person's individuality is hidden not only in his genetic code, but also in his upbringing, lifestyle, and in his work on himself. It is clearly manifested in health and is reflected, in particular, in a person's attitude to odors. His favorite fragrances give him confidence, and he can always use the opportunity to recharge from his preferred fragrance anywhere and anytime. Aromatherapy awakens in people the need to develop a sense of smell if they want to use the gifts of nature. The fragrance of flowers, herbs and trees is most often explained by the presence of essential oils in them. Each essential oil has its own unique aromatic bouquet and has certain healing properties.

Keywords: aromatherapy, healing, health.

Андреева Валерия Викторовна
г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

По вопросу содержания понятия «зрелость» в отечественной и зарубежной науке существует множество различных трудов. Но, тем не менее, оно по сей день не имеет однозначной и общепринятой трактовки. Обусловлено это может быть тем, что категорию «зрелость» можно рассматривать с позиций разных отраслей знания, которые определяют специфику смыслового наполнения. А категорию «зрелость современной молодёжи», на современном этапе развития психологических наук, рассматривать ещё сложнее.

Если мы рассмотрим имеющиеся данные и обобщим изученный нами материал, понятие «зрелость» мы сможем определять: как стадию развития, как конечный результат развития; как реализацию общей тенденции развития; как развитие разных модулей психической организации; как многомерное состояние.

Дискуссия о феномене личностной зрелости продолжается уже давно и по сей день интересует многих исследователей различных областей. Большой интерес придают к зрелости личности психологические науки.

Во многих исследованиях в психологии взрослая жизнь и зрелость определяются как синонимические определения. Однако их следует разделять, поскольку эти понятия дифференцируются и коррелируются в научном обществе. По словам Б. Г. Ананьева, эти понятия, описывают иную психологическую реальность в контексте рассмотрения личностного уровня человека и, соответственно, не являются синонимами.

Большое количество ученых в настоящее время продолжают придерживаться позиции, что понятия зрелости и взрослости не тождественны, но есть авторы абсолютно противоположного мнения. Таким образом, Е. И. Степанова рассматривает понятия зрелости и взрослости как синонимичные и определяет их как стадию развития человека как личности, индивидуума, субъекта индивидуальности и деятельности.

Обратили особое внимание на факты несовпадения возрастной и личностной периодизации развития человека многие ученые-психологи, такие как: Б. Г. Ананьев, И. С. Кон, К. А. Альбуханова-Славская.

Более детальный анализ научных источников позволяет утверждать, что существуют предпосылки для осуществления исследования данной проблемы:

– обозначены подходы к определению понятия «зрелость» и её видам (Б. Г. Ананьев, И. С. Кон, К. А. Абульханова-Славская, Е. А. Сергиенко, М. Р. Мингалиева, А. А. Бодалев, Г. С. Сухобская, Н. П. Паттурина);

– раскрыто содержание понятия «личностная зрелость» (М. Ю. Семенов, И. С. Кон, В. М. Русалов, Е. Л. Доценко, Д. И. Фельдштейн, П. М. Якобсон, А. Н. Леонтьев, Б. С. Братусь, С. К. Нартова-Бочавер, Е. Л. Солдатова);

– обоснована структура личностной зрелости (И. А. Шляпникова, К. Т. Бирмаганбетова, Л. В. Клочкова, О. В. Забродина).

В наши дни данной проблемой занимается множество отечественных и зарубежных учёных, авторов, но в силу многомерности и неоднозначности данного понятия, нет обоснованных показателей и общепринятого определения данного феномена. К тому же, до сих пор до конца не разработан вопрос формирования личностной зрелости, а именно, какие факторы и условия влияют на её непосредственное становление.

Также, необходимо отметить, что на сегодняшний день существует ограниченное число психодиагностических методик, особенностью которых является изучение интегрального уровня личностной зрелости. Поэтому одной из задач данного исследования является попытка разработки коррекционных программ, которые включают в себя имеющиеся методики, направленные на изучение показателей личностной зрелости.

По мнению Б. Г. Ананьева, расхождение между периодизациями обусловлено неравномерностью и изменчивостью процесса развития человека, поэтому начало развития индивида происходит гораздо раньше, чем начало личности. Соответственно, проблема определения психологического статуса взрослого человека и уровня его личностной зрелости остается в поле зрения психологов.

Определения «взрослость» и «зрелость» в понимании многих авторов близки по значению, но, тем не менее, их важно уметь

дифференцировать для более глубокого понимания проблемы в этом контексте.

В большинстве случаев взрослость рассматривают как возрастную (количественную) характеристику человека. Стать взрослым человеком не всегда значит достичь зрелости. Понятие зрелости же имеет иную характеристику – оценочную, в контексте качественного развития человека. По мнению Е. П. Ильина, наступление зрелости приходит не с возрастом человека, а с развитием его ответственности.

Существуют различные подходы к выделению периодов взрослости (зрелости). Границы определения возрастных периодов зрелости не имеют достаточно четких рамок. Так, Г. Крайг (2000) выделяет раннюю зрелость (20-40 лет), среднюю зрелость (40-60 лет), позднюю (60 и более лет) [9].

Э. Эриксон (1999) зрелый возраст делит на стадии: ранняя зрелость, именуемая шестой стадией жизненного цикла (20-25 лет), средняя зрелость, приходящаяся на седьмую стадию жизненного цикла (26-64 лет), завершающий этап зрелости – поздний (65 лет и более) [8].

Цикл зрелости по Д. Бромлей (1966) состоит из четырех возрастных стадий: ранняя зрелость (21-25 лет), средняя зрелость (25-40 лет), поздняя зрелость (40-55 лет), предпенсионный возраст (55-65 лет) [21]. Периодизация зрелости Дж. Биррена (1980) так же, как и у Г. Крайга разделена на три фазы: ранняя зрелость (17-25 лет), средняя зрелость (25-50 лет), поздняя зрелость (50-75 лет) [5].

С немного иными возрастными границами, чем у Дж. Биррена, Б. Г. Ананьев выделяет так же три стадии зрелости: ранняя зрелость (18-25 лет), средняя зрелость (26-46 лет), поздняя зрелость (47-60 лет) [2].

Е. П. Ильин считает, что расширение возрастных границ периодов зрелости, возможно, обусловлено увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия [11]. Опираясь на периодизацию Б. Г. Ананьева, Е. П. Ильин дает лаконичную характеристику возрастным этапам взрослости (зрелости).

Ранняя зрелость – период начала зрелости, в котором происходит достижение вершины биологического созревания организма человека. Для молодых людей этого возрастного этапа зрелости характерен жизненный оптимизм, желание примерить на себя новые социальные роли, автономия от родителей, проявление активной гражданской позиции, планирование и построение своей будущей личной и профессиональной траектории. В общем, максимальная включенность в свою активную жизненную деятельность.

Средняя зрелость – это период считается сенситивным в плане самореализации, так как с одной стороны человек достигает высшей точки в профессиональной и творческой деятельности, а с другой – у значительной части взрослых этот период знаменуется «началом конца», который характеризуется снижением жизненной активности.

Е. П. Ильин называет этот период поколением руководителей, у которых возникает потребность в передаче своего профессионального опыта, знаний и умений поколению будущего. В то же время люди этой возрастной категории могут быть сильно озабочены вопросами своих нереализованных возможностей. Это может сопровождаться творческой стагнацией на фоне мыслей о быстротечности времени и, вследствие чего, небольших шансах реализовать задуманное.

Поздняя зрелость – это, как правило, предпенсионный этап, характеризующийся завершением профессиональной карьеры и, в то же время, вершиной наиболее общих социальных достижений (социальный статус, положение авторитетного лица в какой-либо области, частично освобождение от общей деятельности и переход к более частным интересным для человека делам).

Для этой возрастной категории в период поздней зрелости характерно переживание феномена «пустого гнезда», когда уже повзрослевшие дети уходят из родительского дома; возможно освоение новых семейных ролей в виде бабушек или дедушек.

Разграничения на периоды являются условными – на сегодняшний момент наблюдается размывание давно установленных жизненных периодов.

Например, студентом может стать человек абсолютно любой возрастной категории, начиная с 17 и заканчивая пенсионным возрастом; многие молодые люди вступают в семейные отношения значительно позднее, нежели в прежние времена и пр.

Психология зрелости оказалась на периферии психологического познания. Б. Г. Ананьев писал, что зрелость, с одной стороны, выступает продуктом индивидуально-психического развития человека, а с другой, зрелость – период, в котором сосредоточены истоки процессов старения [4].

Некоторые авторы утверждают, что за последнее десятилетие произошло расширение диапазона зрелости. Это обусловлено, по всей видимости, ускорением процессов созревания и замедлением процессов старения, в особенности это касается интеллектуальной и личностной сфер современного человека [7].

В отечественной психологии одним из первых, кто употребил в своих научных работах понятие зрелости, был Б. Г. Ананьев. Являясь одним из основоположников комплексного подхода к изучению личности и её структуры, и, в частности, характеристики критериев зрелости личности, Б. Г. Ананьев указывал на сложность в нахождении критериев с позиции зрелости, которая обусловила, в свою очередь, проблему подмены дефиниций зрелости и взрослости.

В психологической литературе выделяют два центральных аспекта зрелости личности: как этап жизни и как уровень развития. Из этого вытекает важная проблема выделения объективных критериев

зрелости, которая так же обусловлена существованием различных аспектов зрелости личности. В рамках одной парадигмы возможно изучение зрелости на разных уровнях: индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности [2]. Так, можно рассматривать, например, эмоциональную зрелость, когнитивную и личностную зрелость.

Зрелость как этап жизни и зрелость как уровень развития – определенным образом взаимосвязанные аспекты зрелости личности. В. М. Русалов выдвинул предположение о психологической зрелости как множественной характеристике, проявляющейся на различных уровнях – от субъекта до индивида в разных возрастах. Он выделил акмеологическую зрелость, характеризуя её как достижение вершины (акме) психических образований, помогающие достичь человеку так называемого личностного роста и наивысшие уровни его развития, и дефинитивную зрелость, которая зависит от биологических свойств человека [6].

Б. Г. Ананьев указывал на существование различных аспектов зрелости личности (умственная, нравственная, гражданская, семейная, трудовая зрелость), и, следовательно, вариативности ее параметров, связанных с освоением и надлежащим исполнением разнообразных социальных ролей [5]. Существенное значение он придает трудовой зрелости, которая определяется «полным объемом трудоспособности» и критерии которой в значительной мере связаны с учетом состояний физического и умственного развития.

Личностной зрелости, по словам ученого, присущи такие характеристики как, главным образом, развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека [4].

А. А. Реан основополагающим свойством зрелости личности считает стремление к саморазвитию, самореализации [8]. Эти потребности человека, по мнению ученого, являются не только критериями его зрелости, но и одновременным условием достижения зрелости. А. А. Реан выделил эмоциональную, интеллектуальную и личностную аспекты зрелости личности. Так же в своих работах он представил четыре критерия, являющихся базисом личностной зрелости и в основе которых формируются другие: ответственность, саморазвитие, терпимость, и, последний, интегративный – позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир – охватывает предыдущие критерии и находится в каждом из них [8].

К. А. Альбуханова-Славская критерием зрелости личности называет самостоятельность в планировании и реализации своей личностной и жизненной перспективы. У Д. А. Леонтьева схожая позиция, он считает, что зрелость личности характеризует умение осуществлять в

действительность свою жизненную стратегию, «а не колебаться под ветрами стимулов». Так же он указывает на сложившуюся устойчивую иерархию мотивов как показатель зрелости [4].

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев определяют зрелую личность как человека с развитыми ценностными ориентациями (философскими, политическими, нравственными убеждениями и моделями поведения), которые обусловливают определенность и последовательность в поведении, константность взаимоотношений с социумом, с близкими людьми.

Таким образом, зрелая личность проявляет самостоятельность выбирать и планировать ответственное поведение, принимает решение за совершение каких-либо действий, которые в последствие получат оценку социума, заранее думает об ответственности и возможных последствиях своих поступков [16].

Л. С. Выготский в своей работе по культурно-исторической теории высших психических функций рассматривает зрелую личность как активную, трудоспособную, усваивающую ценности, способную к развитию психических функций в онтогенезе [6].

Л. И. Божович психологически зрелой личностью определяет человека, достигшего определенного высокого уровня психического развития. В качестве примера этого уровня может выступать способность личности вести себя независимо от непосредственно воздействующих на него различных факторов (обстоятельств), и при этом руководствуясь собственными, сознательно поставленными целями [15].

По мнению Д. И. Фельдштейна, развитию зрелой личности способствует формирование иерархической мотивационно-потребностной сферы, в которой доминантными являются высшие духовные потребности.

Существенный вклад в изучение проблемы зрелости личности, вложил П. М. Якобсон. Он рассмотрел зрелость с позиции социального аспекта, которая выражается, по его мнению, в принятии себя человеком, своего места в социуме, отношением к нормам морали и права, социальным ценностям, своим обязанностям и трудовой деятельности, в проявлениях мировоззренческих позиций.

Личностная зрелость как целостное, многомерное системное образование выступает важной, качественной характеристикой личности, которая обеспечивает целенаправленный процесс самореализации, самоосуществления, самоорганизации жизненного пути, установления отношений с окружающим миром и самим собой.

Изменения, происходящие в современном обществе, оказывают существенное влияние на становление личности, влияют на систему её отношений и ценностных ориентаций и определяют характер её дальнейшего Молодым людям становится необходимым пересматривать прежние ценности и заново создавать новые

модели поведения, определять нормы и на основе них строить взаимоотношения, так как старые уже устарели, а новые ещё не достаточно сформированы.

Подводя итог, важно повторить, феномен личностной зрелости – сложное многоаспектное явление. Компоненты развиваются и могут достигать в своем развитии различных уровней сформированности. Следовательно, можно говорить о возможной типологии личностной зрелости, о том, что личность может быть личностно зрелой, осуществляя личностно значимые выборы, и проявлять инфантильные (незрелые) черты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т.2 / Б. Г. Ананьев; под ред. А. А. Бодалева [и др.]. – М. : Педагогика, 1980. – 288 с.
2. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности: учеб. / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Балык, А. С. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А. С. Балык, О. П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 12. – С. 63–67.
5. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
6. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
7. Горбунова, О. В. К проблеме определения понятия «зрелость личности» / О. В. Горбунова // Вектор науки ТГУ. – 2014. – № 2. – С. 88–91.
8. Гурова, Р. Г. Современная молодежь: социальные ценности и нравственные ориентации / Р. Г. Гурова // Педагогика. – 2000. – № 10. – С. 32–38.
9. Дерманова, И. Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И. Б. Дерманова, В. Р. Манукян // Вестник СПбГУ. Серия: Социология. – 2010. – № 4. – С. 68–73.
10. Егорова, А. И. Исследование риска развития инфантильных черт в юношеском возрасте / А. И. Егорова, И. В. Егоров // Вестник ПСТГУ. Серия: педагогика, психология. – 2013. – № 3. – С. 129–138.
11. Ефимова, Г. З. Социальный инфантилизм студенческой молодежи как фактор противодействия модернизации современного российского общества / Г. З. Ефимова. – Текст : электронный // Науковедение : Интернет-журнал. – Вып. 6 (25) – 2014 – ноябрь–декабрь. – URL: http://naukovedenie.ru/PDF/09PVN614.pdf. – (дата обращения 17.01.2022 г.).

12. Журавлев, А. Л. «Социально-психологическая зрелость»: обоснование понятия / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – № 2. – С. 44–54.
13. Клочкова, Л. В. Развитие личностной зрелости студентов во взаимодействии с преподавателями в образовательном процессе ВУЗа: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. В. Клочкова; ФГАОУ ВО Северо-Кавказский федеральный ун-т. – Ставрополь, 2016. – 208 с.
14. Ковалевская, Е. В. Диагностика личностной зрелости у студентов педагогических специальностей / Е. В. Ковалевская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – № 3. – С. 48–51.
15. 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.
16. Кон, И. С. Какими они себя видят / И. С. Кон. – М. : Знание, 1975. – 96 с.
17. Леонов, Н. И. Социально-психологическая зрелость личности: интегративный подход / Н. И. Леонов, М. М. Главатских // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2014. – № 1–1. – С. 55–60.
18. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т. 1 / А. Н. Леонтьев. –М.: Педагогика, 1983. – 392 с.
19. Олпорт, Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М., 2002. – 462 с.

АННОТАЦИЯ

Андреева В. В. Современные исследования личностной зрелости в условиях неопределенности

В статье рассмотрены подходы к определению понятия «личностная зрелость» на основе теоретического анализа трудов отечественных и зарубежных авторов. Обозначена актуальность исследования личностной зрелости.

Ключевые слова: личностная зрелость, критерии и факторы личностной зрелости, самопринятие, ценности.

SUMMARY

Andreeva V. V. Modern studies of personal maturity in conditions of uncertainty

The article considers approaches to the definition of the concept of “personal maturity” based on the theoretical analysis of the works of domestic and foreign authors. The relevance of the study of personal maturity is indicated.

Keywords: personal maturity, criteria and factors of personal maturity, self-acceptance, values.

Андреева Ирина Анатольевна
г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

СПЕЦИФИКА ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Современный человек живет в постоянно меняющемся мире. Это требует от него готовности к переменам. Острой фигурой времени становится человек, способный шагнуть в новое, неизвестное, принять решение и начать действовать в неопределенной ситуации. Исследование стратегий и способов принятия решений и поведения в неопределенной ситуации – важнейшая задача психологии.

Неопределенность – это недостаточность сведений об условиях, в которых будет протекать экономическая деятельность, низкая степень предсказуемости, предвидения этих условий. Неопределенность сопряжена с риском планирования, принятия решений, осуществление действий на всех уровнях экономической системы. Совокупности действующих факторов неизвестна, и необходимо множество гипотез, прежде чем их оценивать.

Неопределенность возрастает в геометрической прогрессии с удаленностью предполагаемого решения во времени. Ситуация полной неопределенности характеризуется тем, что выбор конкретного плана действия может привести к любому исходу из фиксировано множества исходов, но вероятности неизвестны.

Ситуация неопределенности – это ситуация отсутствия вариантов решения и поведенческих альтернатив. Приближение к определению неопределенности возможно при рассмотрении понятия «неопределенность» во всем его контексте, начиная от неизвестности, хаотичности, неуверенности, непонятности, случайности, условности, относительности, сложности, склонности к возмущениям, двусмысленности, неясности, противоречивости, множественности значений на одном полюсе до известности, закономерности, упорядоченности, уверенности, понятности, предсказуемости, абсолютности, простоты, устойчивости, однозначности, ясности, отсутствия противоречий на другом [1; 2]. Подобный анализ понятия показывает, что ситуация неопределенности нередко понимается как ситуация выбора между несколькими альтернативами.

В литературе мы можем встретить разные типы полной неопределенности:

1) Вероятности неизвестны в силу отсутствия статистической информации.

2) Ситуация не статистическая и об объективных вероятностях говорить не имеет смысла (чистая неопределенность)

Кроме того, существует ряд видов неопределенности:

- Объективная – неопределенность природы.

- Неопределенность из-за отсутствия достаточной информации.
- Стратегическая, вызванная зависимостью от других субъектов рынка, например, налоговой системы.
- Порожденная слабоструктурированными проблемами.
- Вызванная нечеткостью как процессов и явлений, так и информации их описывающей.
- Перспективная – появление непредусмотренных факторов.
- Ретроспективная – отсутствие информации о поведения объекта в прошлом.
- Техническая – невозможность предсказать результаты принимаемых решений.
- Стохастическая – периодичность / не периодичность неопределенности.
- Неопределенность целей (неправильное целеполагание).
- Неопределенность условий.

Неопределенность не только отрицательный фактор и фирма не обязательно должна снижать ее уровень. Она затрудняет принятие решений фирмой, но так же затрудняет принятий решений конкурентами, поэтому фирма может создавать дополнительную неопределенность. Это интерактивное ведение бизнеса.

Неопределённость – это ситуация, когда информации для принятия решения либо очень мало, либо она очень быстро меняется. Получается подвешенное состояние: решение принять сложно, потому что непонятно, что из этого выйдет. Если собрать достаточно данных, неопределённость можно преобразовать в риск. При внедрении новой технологии сложно определить её влияние на бизнес, но со временем появляется достаточно информации о том, как она работает.

Понятие «неопределённость» встречается в различных областях человеческого знания и имеет множество значений. С точки зрения философской науки неопределённость рассматривается как элемент в структуре научного познания и как существующаяхарактеристика мира (В. А. Гречанова, И. Р. Пригожин, Н. В. Мануйлов) [1,2,3]. В зарубежной литературе неопределенность изучается в рамках психологии принятия решений (D. E. Hansen, J. G. Helgeson) как недостаток, противоречивость или нечеткость информации [5, 6].; исследованиях межличностного взаимодействия как неспособность предсказать поведение партнера в конкретной ситуации (C. Berger, R. Calabrese) [7].; исследованиях мотивации (Д. Берлайн) как сложность восприятия и степень конфликта между символическими значениями различных элементов объекта [8]; толерантности к неопределенности (S. Budner, S. S. Grenier, K. Durrheim, D. Foster, R. Ladouceur, M. Rokeach) как новая, имеющая противоречивый характер, сложная ситуация [9].

В рамках экономических наук неопределенность связана с теорией рисков и определяется как непредсказуемость (Ф. Найт) [10].

Ю. Н. Арсеньев пишет, что под неопределенностью следует понимать отсутствие, неполноту, недостаточность информации об объекте, процессе, явлении или неуверенность в достоверности информации, при этом разделяя «неопределённость настоящего времени», которая может проявиться в «размытости» и «альтернативности» событий ближайшего будущего, так и «неопределённость будущего», которая может проявиться в среднесрочной или долгосрочной перспективе [11].

А. В. Карпов под неопределенностью, понимает недостаточность релевантной информации для выбора управленческих альтернатив [12]. Основными причинами наступления условий неопределённости является либо отсутствие информации или ее избыток. Одним из моделирующих условий принятия решений в условиях неопределённости являются ситуации решения дилемм, предполагающие выбор одной альтернативы из возникающих равнозначных.

Неопределенность, по мнению Капустина В. Ф., предполагает недостаточность или полное отсутствие информации при принятии решений; понятие, отражающее отсутствие однозначности [10]. Неопределенность – это набор нечетких или размытых ситуаций, обусловленных наличием взаимоисключающей или недостаточной информации.

В исследованиях зарубежных ученых ситуация неопределенности выражается как ситуация, вызывающая трудности ее контролирования, включающая в себя двойственную, противоречивую информацию (P. Bordia, Habman) [7].

По мнению некоторых ученых, неопределенность рассматривается как один из признаков трудной жизненной ситуации в исследовании Е. В. Битюцкой [8]. В её работе неопределенность ситуации характеризуется: как отсутствие понимания происходящего, неопределенность и неочевидность исхода ситуации. С. Баднер выделяет три типа ситуаций неопределенности [9]:

— совершенно новая ситуация – нет привычных знаков;

— сложная ситуация – имеется значительное число сигналов, которые необходимо брать в расчет;

— противоречивая ситуация – имеются различные сигналы и элементы, предполагающие формирование различных структур, определяются новизной, сложностью и неразрешимостью.

Е. П. Белинская в своей работе обобщила и охарактеризовала следующие признаки ситуации неопределенности.

1. Недостаток, противоречивость или нечеткость информации. Недостаточность информации об условиях, ограничениях и параметрах свидетельствует о неопределённости ситуации. Совокупная информация о конкретном объекте, событии или явлении составляет противоречивую картину истинных сведений и данных.

2. Несовместимость двух или более когниций, т.е. несовместимость актуального и прошлого знания.

3. Невозможность контроля со стороны субьекта действия – несформированность умений действий в ситуации неопределенности.

4. Наличие риска в принятии решений, который находится в прямой зависимости от неопределённости, то есть при росте неопределённости возрастает и риск.

5. Многочисленность результатов, множественность выбора, которая с одной стороны, вызвана разнообразием вариантов; с другой стороны, в условиях неопределённости установить чёткие критерии оптимальности и эффективности достаточно сложно.

Кригер Е. Э рассматривает понятие «ситуация неопределенности» в структуре целенаправленной деятельности как ситуацию препятствия на пути к достижению цели и возникает она тогда, когда невозможно решить некоторую задачу известными способами и средствами [9]. В ситуации неопределенности препятствиями выступают не только недостаток, но и противоречивость, нечеткость и в том числе избыточность информации. Ученый отмечает, что объективными характеристиками ситуации неопределенности являются цель, средства достижения, программа действий(внутренних и внешних). Эти характеристики являются динамичными, изменчивыми, зависящими от разных факторов и противоречий, возникающих между субъективными параметрами самой личности.

В ситуациях неопределенности на пути к достижению цели происходит преобразование качества субъективных переживаний. Ситуации неопределенности связаны с неуверенностью, интересом и любопытством, страхом и тревогой, причем они могут меняться на протяжении всего решения задачи.

В своей научной работе Е. Э. Кригер выделяет три характеристики ситуации неопределённости: во-первых, в основе её лежит проблемная ситуация, которая возникает не только при дефиците информации, но при ее избыточности. Во-вторых, ситуация неопределенности вызывает неоднозначную субъективную оценку восприятия информации о ней и обладает динамикой, определяемой степенью возможного ее изменения, Новые импульсы развития: вопросы научных исследований преобразования или модификации в интервале времени, соизмеримом со временем решения задачи в этих условиях. Третьей характеристикой ситуации неопределенности является сложность, которая выражается как функция числа переменных, факторов, объектов, связей, необходимо учитываемых при решении ситуации неопределенности [2].

В целом, можно выделить несколько ведущих направлений исследований, связанных с феноменом неопределенности:

— отношение к неопределенности в качестве личностной особенности, ее связи с другими свойствами личности [6; 7; 8; 9; 10];

— особенности принятия решения в условиях неопределенности [3];

— уровень неопределенности как параметр культуры (в том числе корпоративной) и его влияние на личность [11];

— толерантность к неопределенности в межличностных отношениях [5];

— стратегии поведения в ситуациях неопределенности [7; 8; 9];

— толерантность к неопределенности в организационной реальности [2; 11];

— изучение формирования корпоративной культуры, корпоративного имиджа в условиях неопределенности [10].

В отечественной психологии существует огромное количество работ, в которых феномен неопределенности зримо или не очень зримо присутствует. Отношения с неопределенностью имеют центральное значение в порождении и функционировании психического – и это становится очевидным при анализе работ отечественных психологов. Понимание функции психики как приспособления к будущему, ее неразрывная связь с предвидением указывает на феномен неопределенности как одну из центральных фигур человеческой жизни и психологических исследований.

А. Н. Леонтьева в своих работах о возникновении психики в связи с появлением чувствительности показывает нам роль психики как инструмента для уменьшения неопределенности. Допсихическое существование организмов возможно в недифференцированной, гомогенной среде, существование же в вещно оформленной среде связано с необходимостью вносить субъективную определенность в процесс взаимодействия с миром.

В свою очередь, Л. С. Выготский возникновение сознания, его развитие связывает с производством и использованием культурных орудий, знаков, которые помогают принимать решения и действовать в ситуациях неопределенности. В. М. Аллахвердов, пытаясь объяснить механизм сознания, указывает, что оно призвано объяснять случайный выбор неслучайными причинами, т. е. сознание аргументирует случайный выбор, делает его более обоснованным, структурированным.

Итак, понятие неопределенности в своей семантике имеет корни и видение с точки зрения самых разных наук. Прежде всего, оно обозначает недостаточное количество информации о каком-то событии, явлении, что дает стимул нашему мозгу ее формировать. Таким образом, сознание уменьшает неопределенность, при этом функционирует оно только в неопределенной ситуации, в определенной ситуации сознание отключается. Работая над уменьшением неопределенности, сознание в то же время не терпит полной определенности и сопротивляется ей, используя механизмы по выработке неопределенности. Л. М. Веккер, выстраивая единую теорию психических процессов,

показывал, как психический образ формируется посредством снятия серии неопределенностей и в итоге достигает уровня своей максимальной определенности. Выстраивание человечности в эпоху кризисов, потрясений, хаоса, краха ценностно-смысловых систем – очень трудный, ответственный процесс, содержащий высокую степень неопределенности. Решения, которые человек принимает в неопределенных ситуациях, требуют пристального внимания психологов.

Основной прием снижения неопределенности – это получение дополнительной информации. Точность информации возрастает с увеличением ее стоимости и затрат времени на ее получение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белинская, Е. П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности. Трансформация идентификационных структур в современной России / Е. П. Белинская.– М.: Моск. обществ. науч. фонд, 2001. – С. 30–53.
2. Берлайн, Д. Е. Любознательность и поиск информации / Д. Е. Берлайн. // Вопросы психологии. – 1966.–№3.– С. 54–60.
3. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Битюцкая. – Москва, 2002. – 359с.
4. Гречанова, В. А. Неопределенность и противоречивость в концепциях детерминизма. – Ленинград, 1990.–132 с.
5. Капустин, А. Ф. Неопределенность: виды, интерпретации, учет при моделировании и принятии решений / А. Ф. Капустин // Вестник СпбГУ. – Серия 5. Экономика. – 1993. – №2. – С. 108–114.
6. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1984.– 259 с.
7. Кригер, Е. Э. Ситуации неопределённости и проблемные ситуации: общее и особенное // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. – С. 67-75.
8. Мануйлов, Н. В. Категория неопределённости в структуре научного познания: дис. ... канд. филол. наук – Ленинград, 1984. – 170 с.
9. Пригожин, И. Р. Философия нестабильности // Вопросы философии. – 1991 – №6 – С. 47–52.
10. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Речь, 2000.– 320 с.
11. Савва, Л. И. Межличностное познание в системе профессиональной подготовки будущего учителя: дис. ... д-ра психологических наук – Магнитогорск, 2002. – 359 с.

АННОТАЦИЯ

Андреева И. А. Специфика отношения людей к ситуации неопределенности

В статье представлен анализ понятия «неопределенность» в трудах отечественных и зарубежных ученых. Рассмотрены основные типы неопределенности и факторы, которые способствуют появлению данного состояния. Представлены типы ситуаций неопределенности

Ключевые слова: нестабильность, общество, личность, неопределенность, признаки неопределенности.

SUMMARY

Andreeva I. A. The specifics of people's attitude to the situation of uncertainty.

The article presents an analysis of the concept of "uncertaintyffiin the works of domestic and foreign scientists. The main types of uncertainty and factors that contribute to the appearance of this condition are considered. Two types of uncertainty situations are presented

Keywords: instability, society, personality, uncertainty, signs of uncertainty.

Бугайчук Татьяна Владимировна
Коряковцева Ольга Алексеевна
г. Ярославль, РФ

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Особенности современных социокультурных процессов и прежде всего неустойчивое гражданское самосознание российской молодежи выдвинуло категорию идентичности в качестве важнейшей для научного осмысления. Но она до сих пор является одной из самых сложных и теоретически многозначных.

Американский социальный философ А. Этциони справедливо утверждает, что если XX век – это борьба идеологий, то социальные процессы XXI века будут определяться вызовами идентичности [22].

В своей статье Е. Н. Савельева и В. Е. Буденкова анализируют работы по кризису идентичности и приходят к выводу, что современную действительность характеризует кризис идентичности как переход в состояние «множественности» и «текучести» (З. Бауман, Э. Гидденс), но вслед за Э. Орловым уточняют, что идентичность, понимаемая как «сохранение сущности при всех трансформациях», не может меняться до бесконечности [16]. Мы согласны с авторами – для каждого социокультурного периода и этапа будет свое понимание гражданской идентичности, поэтому вместо поиска «исчезающей» идентичности

предлагаем фокус внимания переориентировать на изучение ее структуры и выявление устойчивых структурных элементов.

Исследование идентичности – ее содержания, механизмов формирования, функций – привлекало и продолжает привлекать психологов, философов, социологов, антропологов, политологов. В свете заявленной проблемы формирования новой идентичности молодых граждан России, обратим свое внимание на исследования феномена идентичности в психологической науке.

Важно отметить, что концепт «гражданская идентичность» рассмотрен подробно в социологических и политологических словарных изданиях, в словарях других общественных наук данная дефиниция не представлена, рассмотрено только понятие «идентичности». Мы под гражданской идентичностью понимаем осознанный процесс соотнесенности или тождественности человека с определенным гражданским обществом в конкретном социально-культурном контексте, принятие ценностей этого общества, а также активное позитивное влияние на его развитие.

Понятие идентификации изучалось с позиций различных теорий личности [4] психоанализа З. Фрейда и эпигенетической теории Э. Эриксона [23], теории социальных представлений С. Московичи [13], символического интеракционизма Дж. Миди Ю. Хабермса [11], к когнитивизма H. Tajfel, J. C. Turner [25], социального конструктивизма П. Бергера, Т. Лукмана [2], функционализма T. Parsons [24].

В отечественной науке теоретические представления об идентичности мы находим в трудах Н. В. Антоновой [1], Е. С. Задворновой [7], Н. Л. Ивановой [8], О. Ю. Малиновой [10], О. А. Митрошенкова [12], И. С. Семененко [17], П. В. Панова, К. С. Сулимова, Л. А. Фадеевой [3] и др.

Общей для социальных наук сегодня принята точка зрения, которая опирается на теорию Э. Эриксона [23]. Поясним лишь несколько основных характеристик личностной идентичности, которые отмечаются в работах Э. Эриксона и его последователей. Идентичность есть «результат активного процесса, отражающий представления субъекта о себе, собственном пути развития и сопровождающийся ощущением сильного «Я» в собственной непрерывности, тождественности и определенности, что дает возможность субъекту воспринимать свою жизнь как опыт продолжительности и единства сознания, целостности жизненных целей и повседневных поступков, действий и их значений, которые позволяют действовать последовательно». Согласно Эриксону, – отмечает Т. М. Буякас, – этот процесс организации самого разнообразного жизненного опыта обеспечивает человеку чувство имманентной идентичности – «субъективное ощущение тождества и целостности» [6].

Дж. Марсиа определил идентичность как «структуру эго – внутреннюю, самосоздающуюся, динамическую организацию

потребностей, способностей, убеждений и индивидуальной истории» [15]. По мнению Ю. П. Поваренкова, для операционализации понятия идентичности Дж. Марсиа выдвинул предположение, что данная гипотетическая структура проявляется феноменологически через наблюдаемые паттерны «решения проблем», то есть - через ситуацию выбора. Решение каждой, даже незначительной жизненной проблемы вносит определенный вклад в достижение идентичности. По мере принятия все более разнообразных решений относительно себя и своей жизни развивается структура идентичности, повышается осознание своих сильных и слабых сторон, целенаправленности и осмысленности своей жизни.

В работах А. Ватермана в большей степени акцентируется ценностно-волевой аспект развития идентичности [26]. А. Ватерман считает, что идентичность связана с наличием у человека четкого самоопределения, включающего выбор целей, ценностей и убеждений, которым человек следует в жизни. Цели, ценности и убеждения А. Ватерман называет элементами идентичности. Они формируются в результате выбора среди различных альтернативных вариантов в период кризиса идентичности и являются основанием для определения жизненного направления, смысла жизни.

В России проблемами природы идентичности занимался Д. В. Колесов [9]. Д. В. Колесов соотнес представление об идентичности в логике и психологии. По его мнению, в логике идентичность – это вывод об отсутствии различий: одинаковость, совпадение черт сравниваемых объектов, процессов, явлений окружающего мира. В психологии идентичность – это переживание индивидом своего единства с каким-либо индивидом или их группой, или своей приверженности к чему-либо, идее, принципу, «делу».

Психологи считают, что идентичность связана с самосознанием личности. Например, Л. Б. Шнейдер определяет ее как «сложный феномен, сложную психическую реальность, включающую символические и рациональные уровни сознания, индивидуальные и коллективные, онтогенетические и филогенетические основания. Идентичность есть психический компонент самосознания, формирующийся и существующий в мире человека. Мы знаем, кто мы, осознаем свою идентичность в мире людей, профессий, наций и пр.» [21].

По мнению В. С. Мухиной, идентификация является центральным механизмом структурирования самосознания [14].

Сегодня идентичность понимается как сложный феномен, взаимосвязанный с такими процессами, как самосознание и самоопределение, самоактуализация и персонализация, выбор и «событийность». Отметим, что в научной литературе все чаще встречается

понятие «социальная идентичность» и это не случайно: в контексте последних социальных изменений усиливается интерес к проблеме социально-политического выбора и самовыражения.

В трудах Дж. Мида, Г. Тэджфела, Дж. Тернера и их последователей утверждается, что социальная идентичность является результатом идентификации человека с конкретной общностью: расой, полом, профессиональной группой, национальностью и т.д. Н. Л. Иванова отмечает, что идея о наличии двух аспектов идентичности – ориентированного на социальное окружение («модус несобственного») и на уникальность проявлений человека («модус собственного») – наиболее полно воплотилась в теории социальной идентичности Г. Тэджфела и Дж. Тернера [8, 25]. По мнению Г. Тэджфела, личностная и социальная идентичности представляют собой два полюса одного биполярного континуума. На одном полюсе – поведение, полностью определяющееся личностной идентичностью, на втором – поведение, полностью определяющееся социальной идентичностью. Более типичным является поведение, находящееся между этими полюсами.

Отметим, что на своем жизненном пути человек испытывает постоянное изменение структуры социальной идентичности, включаясь в новые сообщества. Вхождение в группу подразумевает принятие соответствующих групповых норм, правил взаимодействия [5]. Идентификация с группой подразумевает непрерывный процесс сопоставления собственных ценностей с нормами группы. Уход от данной рефлексивной деятельности препятствует вхождению в группу уже на первых этапах этого процесса и провоцирует возникновение у человека маргинальной идентичности.

По мнению психологов, занимающихся проблемой групповой идентификации, потребность в самоуважении люди реализуют посредством отождествления себя с группой, которая оценивается ими позитивно. Если группа, с которой человек себя отождествляет, в силу каких-либо обстоятельств теряет в его глазах положительные характеристики, он будет стремиться либо дистанцироваться от нее физически или психологически, либо же прилагать усилия к восстановлению ее позитивного значения, каждый из этих вариантов в конкретном обществе и в конкретной культурно-исторической ситуации будет наполняться специфическим содержанием, их соотношение также будет специфично.

Таким образом, социальная идентичность, понимаемая как самоопределение индивида в социальном пространстве, как «со-бытийность», предполагает категоризацию этого пространства, определение особенностей тех или иных позиций, групп и выработку поведенческих стратегий, необходимых для того, чтобы занять желаемую позицию. В связи с этим выделяются такие виды социальной идентичности, как гражданская идентичность, религиозная

идентичность, территориальная идентичность, национальная идентичность и т. д. Важно учесть, что наша страна многонациональна, поэтому прежде всего следует решать проблему формирования именно гражданской идентичности, предполагающей чувство гражданской общности, оценку каждым своего статуса гражданина.

Тейяр де Шарден справедливо заметил: «Мир движется в сторону усложнения, а оно сопровождается …. все большей значимостью психического сознательного» [18]. Сознание современного общества часто характеризуется как «экзистенциальный вакуум», который образовался вследствие утраты традиционной системы и шкалы ценностей и невозможности однозначного и четкого ответа на вопросы относительно экзистенциальных ценностных ориентаций настоящего и будущего. Сказанное относится не только к российскому общественному сознанию. Австрийский психолог Виктор Франкл обращает внимание на то, что «…. в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно» [19]. Поскольку представитель новой генерации сегодня смутно осознает свои потребности и обязанности, в его поведении часто прослеживается конформизм, абсентеизм либо экстремизм.

Идеи взаимообусловленности двух жизненных концепций «Иметь» и «Быть» стала одной из центральных концепций в экзистенциальной философии прошлого века. Однако, хроническое преобладание у индивида идей и ценностей владения и обладания, по мнению Э. Фромма, может стать психологической патологией; соответственно, общество с преобладанием у большинства такой патологии – «больное общество» [20]. Вместе с тем, как справедливо отмечает Э. Фромм, экзистенциальный выбор человека определяют не только его личностные ориентации и мотивы поведения, но и общественные установки, традиции.

С указанных позиций, вопрос преоритезации российским обществом ценностей потребления и бытия приобретает судьбоносный характер для развития России. Потребность обладания какими-либо благами составляет один из базовых инстинктов человека. Однако этот инстинкт компенсируется гуманистическими потребностями более высокого порядка: потребность в общении, самореализации, выполнении долга Гражданина. На необходимость актуализации этих потребностей указывали все величайшие пророки и философы.

Вопрос о гармонизации индивидуалистических целей и коллективных ценностей в процессе обретения социальной и гражданской идентичности решается на различных уровнях.

Разные формы коллективного предполагают и разные формы индивидуализации людей. Это определяет отличия одной социальной системы от другой, особенности которых на основе феноменологического аспекта изучения можно четко описать посредством сопоставления

преобладающих способов связи индивидуального и коллективного бытия людей. Традиционный для России коллективистский опыт прошлого как образец для подражания сегодня не совсем годится, хотя в ответах целого ряда молодых респондентов акцент с количества (степень материального достатка) переносится на качество и новизну благ и услуг, на возможности проявить самостоятельность и способности в профессии и общественной жизни. Очевидно, что нужны новые способы ориентации молодых в действительности.

Наши исследования подтверждают, что важнейшим условием развития России является формирование гражданской идентичности на основе эффективного взаимодействия активного гражданского общества и сильного демократического государства [4, 5]. Процесс становления таких отношений – дело долгое и сложное. Безусловно, что важная роль в этом принадлежит гражданскому обществу, которое должно активно участвовать в политической модернизации страны.

Какое бы определение понятия «гражданская идентичность» не считалось верным, все исследователи подчеркивают исключительную значимость формирования гражданской идентичности личности для становления гражданского самосознания молодого поколения, а значит, и для социально-политической стабильности гражданского общества. Как мы уже говорили ранее, чтобы формировать гражданскую идентичность, следует изучить её структуру.

Одной из основных отличительных характеристик рассмотренных нами структур гражданской идентичности являются различия в семантическом и смысловом понимании значения гражданской идентичности для гражданского общества и роли самой личности в формировании идентичности. Осмыслив разные варианты структуры гражданской идентичности, мы пришли к выводу, что оптимально наличие трех компонентов:

— когнитивного – знание идентифицирующих признаков принадлежности к сообществу граждан определенного государства;

— ценностно-мотивационного – ценностные ориентации по отношению к своей принадлежности к гражданам определенного государства, эмоциональное принятие (непринятие) своей принадлежности к гражданам определенного государства;

— деятельностного – поведение субъекта как гражданина, его гражданская активность, патриотизм.

Данные компоненты находятся в постоянной взаимодинамике, что обуславливает непрерывность процесса формирования гражданской идентичности подрастающего поколения. В результате усвоения знаний у человека складываются убеждения, которые служат основой формирования ценностей. Так, ценностно-мотивационный компонент определяет мотивы и характер поведения в той или иной ситуации, в него входит эмоциональный компонент. Деятельностный компонент

активизирует познавательные усилия человека и волю, подготовку к деятельности, настойчивость в выполнении.

Базовый способ становления деятельностного компонента – социальные упражнения, в ходе которых осуществляется стимулирование индивида к сознательному, ответственному выбору той или иной линии поведения. При формировании ценностного и когнитивного компонентов, необходимо учитывать как интересы, потребности самих субъектов, так и традиции, потребности гражданской общности.

Итак, гражданская идентичность понимается как осознанный процесс тождественности человека с определенным гражданским обществом в конкретном социально-культурном контексте, принятие ценностей этого общества, а также активное позитивное влияние на его развитие. Идентичность становится политическим концептом современного общества, который понимается как взаимосвязь новых смыслов, идей, понятий, инновационных вариантов, воплощаемых и воплощенных в политических решениях и дискурсивных практиках, причем важно сказать о том, что для каждого периода развития страны будет свое понимание, своя интерпретация концепта гражданской идентичности, его становления и факторов, влияющих на его развития, так как он субъектен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, Н. В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии / Н. В. Антонова // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 131–143.
2. Бергер, П., Лукман, Т. Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания. – Москва: Изд-во «Медиум». – 1995. – 322 с.
3. Борьба за идентичность и новые институты коммуникации / Отв. ред. П. В. Панов, К. С. Сулимов, Л. А. Фадеева. Москва: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН). – 2012. – 264 с.
4. Бугайчук, Т. В., Доссэ Т. Г. В поисках утраченного. кризис гражданской идентичности у молодого поколения россиян / Т. В. Бугайчук, Т. Г. Доссэ // Вопросы теории и методики профессионального образования: материалы научно-практической конференции. – Ярославль, 2022. – С. 23–30.
5. Бугайчук, Т. В., Коряковцева О. А. Рождение российской идентичности: формируем гражданина страны / Т. В. Бугайчук, О. А. Коряковцева // Ценностно-смысловые основания воспитания свободного человека: сборник статей международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию М. И. Рожкова. Ярославль, 2021. – С. 247-249.

6. Буякас, Т. М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов / Т. М. Буякас // Вестник МГУ. – 2000. № 1. – С. 56–62. (Психология).
7. Задворнова, Е. С. Феномен идентичности: история формирования понятия и современные подходы к изучению // Ценности и смыслы. – 2017. № 1 (47). – С. 24–37.
8. Иванова, Н.Л. Гражданская идентичность как символический капитал URL: http: // conf.hse.ru/2007/kniga2_2007 (Дата обращения: 14.05.2013).
9. Колесов, Д. В. Антиномии природы человека и психология различия. (К проблеме идентификации и идентичности, идентичности и толерантности) / Д. В. Колесов // Мир психологии, 2004. № 3. – С. 9–19.
10. Малинова, О. Ю. Россия и «Запад» в XX веке: трансформация дискурса о коллективной идентичности / О. Ю. Малинова. – Москва : РОССПЭН, 2009. – 190 с.
11. Символическая политика: Сб. науч. тр. / РАН. ИНИОН. Центр социал. науч.-информ. исслед. Вып. 5: Политика идентичности : Отд. полит. науки; Ред. кол.: Малинова О. Ю., гл. ред., и др. Москва, 2017. – 356 с.
12. Мид Дж. Аз и Я // Американская социологическая мысль: Тексты / Дж. Мид. –Москва: Изд-во МГУ, 1994. – С. 227–237.
13. Митрошенков, О. А. Идентичность: от теоретического концепта к управленческим воздействиям (социально-философский анализ) / О. А. Митрошенков // Власть. – 2016. – № 2. – С. 14–28.
14. Московичи, С. Век толп / С. Московичи. – Москва: Центр психологии и психотерапии, 1996. – 478 с.
15. Мухина, В. С. Феноменология развития и бытия личности / В. С. Мухина. – Москва: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999 – 640 с.
16. Поваренков. Ю. П. Психологическая характеристика профессиональной идентичности / Поваренков Ю. П. // Кризис идентичности и проблемы становления гражданского общества. Сборник научных трудов. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2003. – С. 154–163.
17. Савельева, Е. Н. Национально-культурная идентичность современной России: механизмы формирования и основания устойчивости / Е. Н. Савельева, В. Е. Буденкова // Антропология в поисках нового языка описания тезисы. – 2016. –С. 66-68.
18. Семененко, И. С. Политическая идентичность и политика идентичности: В 2 т. Т. 1. Идентичность как категория политической науки: словарь терминов и понятий / И. С. Семененко. – М., 2012. – 208 с.

19. Тейяр де Шарден, П. Феномен человека: сб. очерков и эссе / П. Тейяр де Шарден. – Москва: АСТ, 2002. – 553 с.
20. Франкл, В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.
21. Фромм, Э. Иметь или быть? / Э . Фромм. – Москва: Прогресс, 1990. – 330 с.
22. Шнейдер, Л. Б. Профессиональная идентичность и память: опыт генетической реконструкции / Л. Б. Шнейдер // Мир психологии, 2001. – №1. – С. 64-78.
23. Этциони, А. От империи к сообществу. Новый подход к международным отношениям / А. Этциони. – Москва: Ладомир, 2004. – 384 с.
24. Erikson, E. H. The Problem of Ego-identity / E. H. Erikson // Journal of the American psychoanalytic association, 1956, № 4. – P. 56–121.
25. Parsons, T. The Social System / T. Parsons. – London: Routledge. – 1991.
26. Tajfel, H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior / H. Tajfel, J. C. Turner // Psychology of intergroup relations (eds. Worchel S., Austin W.G.). Chicago: Nelson-Hall, 1985. – P. 7–24.
27. Waterman, A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review / A. S. Waterman // Devel. Psychol. – 1982. –№ 3. – P. 341–358.

АННОТАЦИЯ

Бугайчук Т. В., Коряковцева О. А. Психологические основы становления гражданской идентичности личности

Авторами статьи представлен анализ понятия «гражданская идентичность», представленный в зарубежной и отечественной науке. Основной акцент сделан на психологическом содержании изучаемого понятия как части гражданского самосознания личности. Также представлена структура гражданской идентичности личности, включающая три компонента – когнитивный, ценностно-мотивационный и деятельностный.

Ключевые слова: гражданская идентичность личности, структура гражданской идентичности, социальная идентичность.

SUMMARY

Bugaychuk T. V., Koryakovtseva O. A. Psychological foundations of the formation of a person's civil identity

The authors of the article present an analysis of the concept of "civil identityffi presented in foreign and domestic science. The main emphasis is placed on the psychological content of the concept under study as part

of the civic self-awareness of the individual. The structure of a person's civic identity is also presented, which includes three components - cognitive, value-motivational and activity.

Key words: civic identity of a person, structure of civic identity, social identity.

Дубровченко Татьяна Николаевна
г. Рыбинск, РФ

УДК 377

РАЗВИТИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Современное профессиональное образование не может оставаться в стороне от процессов модернизации, происходящих сегодня и во всем мире, и в России. Для него важны все мировые тенденции и инновации в современном образовании, к их числу относится и компетентностный подход. В теоретических и методических работах анализируются его сущность и проблемы формирования компетенций (И. А. Зимняя, Э. Ф. Зеер, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, В. В. Сериков, А. В. Хуторской и др.) Новые образовательные результаты – это сформированные у выпускников общие и профессиональные компетенции, предусмотренные ФГОС, в соответствии со специальностью (профессией). Общие компетенции понимаются как универсальные способы деятельности, направленные на решение профессионально-трудовых задач и являющиеся условием интеграции выпускника в социально-трудовые отношения на рынке труда. Основное назначение ОК – обеспечить успешную социализацию выпускника [4].

В полной мере это требование относится к подготовке студентов, получающих педагогические специальности. В. Н. Белкина отмечала, что педагог при решении задач в конкретных условиях педагогического общения не может действовать по алгоритму, отбирать решение из набора готовых… Каждый раз педагог сталкивается с необходимостью нахождения новых способов выполнения педагогической задачи. Он должен быть подготовлен к проектированию педагогического процесса, взаимодействию с коллегами, к руководству и управлению малыми группами участников образовательного процесса [7, с. 80]. В целом общие компетенции учащихся предполагают четкую ориентацию на будущее, которая проявляется в возможности построения своего образования с учетом успешности в личностной и профессиональной деятельности, позволит выпускнику колледжа осуществлять выбор, исходя из адекватной оценки своих возможностей в конкретной ситуации.

На формирование результатов направлена деятельность всех структурных подразделений колледжа, в том числе и педагога-психолога. В Рыбинском профессионально-педагогическом колледже разработана и реализуется модель психолого-педагогического сопровождения профессионального становления студентов. Одна из главных задач сопровождения профессионального становления – не только оказывать своевременную помощь и поддержку личности, но и научить её самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своему становлению, помочь личности стать полноценным субъектом своей профессиональной жизни [5, с.118]. Поэтому разработанная в колледже модель психолого-педагогического сопровождения профессионального становления студентов требует развития в соответствии с новыми задачами.

Нами осуществлено соотнесение тематики проводимых мероприятий, видов деятельности педагога–психолога и студентов, проводимых процедур с перечнем общих компетенций и их проявлением в деятельности. В частности, мы выделили компетенции ОК 1 (Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес), ОК 6 (Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами), ОК 8 (Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации).

По каждой из компетенций подобран и апробирован набор диагностических методик, выделены те методики, которые применяются при проведении диагностики всех студентов, а также те, которые могут проводиться при индивидуальном консультировании.

Для измерения ОК 1: методика А. М. Прихожан [10], методика С. А. Пакулиной [12, с. 23-32], методика для диагностики учебной мотивации студентов (А. А. Реан и В. А. Якунин, модификация Н. Ц. Бадмаевой) [1, с. 151-155].

Для ОК 6: вопросник КОС (выявление коммуникативных и организаторских склонностей), опросник В. Ф. Ряховского для определения уровня общительности, методика К. Томаса «Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях» [8, с. 172-177].

Компетенция ОК 8: опросник И. А. Красило «Что значит познать себя?», методика Л. Н. Бережнова «Диагностика уровня саморазвития», методика «Готовность к саморазвитию» (Л. В. Блинова, Ю. Л. Блинова), «Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию» [2, с. 84-85].

Работа по развитию общих компетенций проводится по всем традиционным направлениям деятельности педагога-психолога образовательной организации.

Психологическая диагностика. Это достаточно традиционное направление работы педагога-психолога. На наш взгляд, важным является изучение социально-психологического климата в группах, которое проводится по следующим методикам: Социально-психологическая самоаттестация группы как коллектива (СПСК) (Р. С. Немов), [9, с. 398-405], Экспресс методика по изучению социально – психологического климата в коллективе (О. С. Михалюк и А. Ю. Шалыто) [8, с. 159-162]. Результаты обсуждаются в группе при проведении классных часов психолога.

Кроме того, проводятся социометрические исследования в группах (на первых курсах – по окончанию периода адаптации, в остальных – по запросу классных руководителей).

Полученные результаты позволяют наметить план работы по улучшению социально-психологического климата в группе.

Психологическое просвещение проводится как в форме непосредственной передачи информации (беседы, классные часы психолога и т.п.), так и в форме оформления материалов и стендов на психологические темы. В кабинете педагога-психолога оформлены сменные стенды на темы: «Теории любви», «Домострой», «Мысли, вселяющие уверенность», «О воспитании» и т.п. При проведении Недели психологии в колледже во всех корпусах выделяется место, где отражается ход недели, вывешиваются газеты с информацией, которая может заинтересовать студентов («Цитаты о психологии», «Интересные биографии», «Узнай себя по…»). Также проводятся конкурсы газет, плакатов среди студентов. При выборе темы конкурса учитывается курс, на котором учатся студенты. Для первого курса это такие темы как: «Имя группы», «Герб группы», «Гармоничный портрет моей группы», «Эмоции в жизни студента». Для второго курса: «Жизнь замечательных людей», «Метафорический портрет», «Мир вокруг нас глазами будущего педагога», «Чтобы быть в гармонии с другими, надо быть в гармонии с собой», на третьем курсе – «Советы бывалых», «Народная мудрость гласит» и т.п. Иногда дается тема, общая для студентов всех групп колледжа, например, «Цвет моей группы», «Приоритеты общения», «Смотрю в зеркало», «Наше настроение» и т.п.

Подготовка материалов способствует психологическому просвещению студентов в вопросах межличностного взаимодействия, толерантного отношения к окружающим.

Психологическая коррекция и развитие. Коррекционная работа проводится по запросу (решение педконсилиума, запрос классного руководителя). Например, проведение серии классных часов психолога со студентами одной из групп по запросу классного руководителя, который был сформулирован как необходимость помощи в установлении доброжелательных отношений между студентами, развития навыков сотрудничества.

Также можно привести пример разработки и проведения игры «Что мы знаем о коррупции» для студентов 2 курса. Игра разработана по запросу администрации, который был вызван тем, что при проведении диагностики выявилось, что менее половины опрошенных смогли дать определение данному явлению, треть опрошенных неграмотно назвали примеры коррупционных действий.

Одним из видов деятельности педагога психолога является проведение развивающей работы. Классные часы педагога-психолога – традиционный вид деятельности.

Проведено уточнение содержания примеров, ситуаций, разбираемых на классных часах в соответствии со специальностью, выделение типичных. В этом мы опирались и на примеры, подобранные нами самостоятельно, и приведенные студентами на классных часах и при анкетировании (контроль адаптации, изучение социально-психологического климата в учебных группах, изучение мнения студентов по итогам производственной практики и д. п.).

Спланированы и проводятся серии классных часов педагога психолога: «Я и моя группа, поговорим о нашей группе», «Я и моя профессия» (развитие профессионального самосознания студентов), «В защиту жизни» (психологические особенности в семейной жизни), «Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях».

При проведении часов психолога используются различные процедуры, предложенные в работах Н. В. Клюевой, И. В. Вачкова и других авторов [3, 6, 11]: диагностические (самодиагностика, обсуждение, составление планов по саморазвитию), игровые (игры на сплочение группы, на взаимодействие), ролевые игры (проигрывание ситуаций из различных эго-состояний, проигрывание ситуаций педагогической деятельности), дискуссии (дискуссия в ролях друг друга, мой портрет глазами группы, обсуждение актуальных спорных вопросов) и т.д.

Для оценки эффективности проведенных мероприятий используется как повторная диагностика, так и рефлексия (аплодисменты, благодарность соседу справа, подарок соседу слева, письменный и устный анализ упражнения или мероприятия в целом, ответы на вопросы и т.п.).

Одной из форм работы в колледже является Студенческий кинотеатр – просмотр и совместное обсуждение как фильмов, так и отрывков из них. Для этого мы как сами подбирали такие отрывки, так и провели опрос студентов. Педагоги из фильмов, которых смогли назвать студенты, в большинстве не были педагогами современной школы. В основном, это были педагоги из старых советских фильмов («Усатый нянь», «Доживем до понедельника»), педагоги из зарубежных фильмов («Гарри Поттер»). Те педагоги, которых называли студенты, зачастую несли негативный образ: Олег Евгеньевич Фомин из сериала

«Физрук», Снежана Денисовна из «Наша Раша», педагоги из различных серий «Ералаша», из сериала «Папины дочки» и т.п. Поэтому при подборе отрывков из фильмов мы зачастую ориентировались не столько на «специальность» педагога, сколько на профессиональные качества, которые проявлялись в данном отрывке, на связь качества с развиваемой компетенцией.

Кроме того, самостоятельно и при помощи анкетирования, нами подобраны фильмы о студентах, студенческой жизни. При подборе фильмов мы также ориентировались как на фильмы, названные студентами, в основном, это сериалы, так и на «советские» фильмы. Порой, это не был фильм, посвященный студентам, но какой-то отрывок, на наш взгляд, мог послужить началом разговора. Например, в фильме «Таня», нами был выбран отрывок, в котором героиня, листая старые лекции, не находит именно ту, в которой описана болезнь ее ребенка.

Совместное обсуждение способствует прояснению позиции каждого из участников, что создает условия для развития мотивации и профессионального самосознания студентов, развитию интереса к профессии педагога, осознанию и вербализации сложностей, возникающих в процессе обучения и путей их преодоления, а также студенты получают возможность проявить себя в творчестве и совместной деятельности, взаимодействии с одногруппниками, что влияет на развитие выделенных компетенций.

Отдельно выделим работу по курированию Службы медиации колледжа «Гармония», которая работает третий год в составе студенческого самоуправления. Основным направлением своей деятельности службой провозглашена профилактика конфликтов. Одним из мероприятий стало участие в подготовке и проведении «Недели психологии» в колледже. Также студенты разрабатывают и проводят самостоятельные занятия для своей группы и для других групп колледжа как педагогического, так и индустриального отделений по развитию общения, знанию и применению различных способов саморегуляции.

Психологическое консультирование – проведение индивидуальных консультаций для студентов, которое способствует знанию правил и способов адекватного поведения в реальных жизненных ситуациях.

Таким образом, мы можем сказать, что педагог-психолог включен в работу по развитию общих компетенций (ОК1, ОК6, ОК8) студентов педагогических специальностей. Однако работу по данному направлению необходимо продолжать (расширить перечень ОК, уточнять показатели, которые будут служить критериями развития компетенции, уточнять процедуры диагностики и дополнять, планировать, разнообразить развивающие процедуры).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадмаева, Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей / Н. Ц. Бадмаева. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2005. 280с
2. Блинова, В. Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие / В. Л. Блинова, Ю.Л. Блинова. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 222с.
3. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. Пособие / И. В. Вачков – Москва: Ось-89, 2007. 252 с.
4. Григорьева, А. Н. Условия формирование общих компетенций обучающихся в учреждениях СПО. https://docviewer.yandex.ru
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.
6. Клюева, Н. В. Программы социально – психологического тренинга / Н. В. Клюева, М. А. – Свистун. Ярославль: Содействие, 1992. – 66 с.
7. Компетентностный подход в процессе непрерывного профессионального педагогического образования студентов: монография [Текст] / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. Н. Белкиной. – Ярославль: изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2011. – 139 с
8. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Петрозаводск: Петроком, 1992. – 317с.
9. Немов, Р. С. Психология. Кн.3. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн.3 / Р. С. Немов. – Москва: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 1997. – 660 с.
10. Определение содержания деятельности службы практической психологии (педагога-психолога) общеобразовательного учреждения Ярославской области: методические рекомендации / Под ред. И. В. Кузнецовой. – Ярославль, 2009.
11. Открытый реестр рекомендуемых психологических программ-участников ежегодного Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде: https://rospsy.ru/resultsKP2019 (дата обращения: 28.04.2022)
12. Пакулина, С. А. Психологическая диагностика мотивации достижения успеха студентов в вузе / С. А. Пакулина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург: Издательство ГОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», 2008. – № 88. – С. 23–32.

АННОТАЦИЯ

Дубровченко Т. Н. Развитие общих компетенций студентов педагогического колледжа в работе педагога-психолога

В статье рассказано об опыте работы педагога-психолога колледжа по развитию общих компетенций студентов (ОК1, ОК6, ОК8). Работа проводится в рамках модели организации психолого-педагогического сопровождения профессионального становления, разработанной и осуществляющейся в колледже. Приведены примеры диагностических методик и развивающих процедур, использующихся в работе.

Ключевые слова: общие компетенции, диагностика общих компетенций, классные часы педагога-психолога.

SUMMARY

Dubrovchenko T. N. Development of general competencies of pedagogical college students in the work of a teacher-psychologist

The article describes the work experience of a college teacher-psychologist on the development of general competencies of students (GC1, GC6, GC8). The work is carried out within the framework of the model of organization of psychological and pedagogical support of professional development, developed and implemented at the college. Examples of diagnostic techniques and developmental procedures used in the work are given.

Keywords: general competencies, diagnostics of general competencies, class hours of a teacher-psychologist.

Загорский Игорь Валериевич
г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ» СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В НАУКЕ

Начиная с середины прошлого века, проблема психологического благополучия начала привлекать внимание исследователей. Понятие «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучия, а также поведение, которое продуцирует и проявляет ситуативное благополучие. Базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Бредберна, который считал, что для описания данного феномена необходимо оперировать следующими признаками:

- состояние счастья или несчастья,
- субъективное чувство общего удовлетворения или неудовлетворенность жизнью.

В современной психологии личность рассматривают как активный субъект, являющийся творцом своей деятельности и своей жизни.

Эффектным жизненным деянием является приобретение личностных качеств, успешно осваивающих и совершают многогранные деяния. Для ощущения и жизни психологического благополучия, успешного прохождения различных ситуаций с неопределенностью, нужны разнообразные личностные ресурсы или личностные диспозиции. Именно «диспозиция» в терминологии выделяет осознанность в готовности личности в оценке ситуаций и поведения, характеризующего ее предыдущий опыт на который может опираться личность (Асмолов А. Г.; Леонтьев Д. А.) [1; 17]. Психологическое благополучие является отражением человека его субъективного видения жизни и существование себя на планете, а также разновидности оценивания функционирование в положительном аспекте самого человека Темой психологического благополучия занимались такие ученые как М. Яхода, Д. Леонтьев, В. Панкратов, М. Селигман, Л. Куликов, выделялись взгляды субъективности благополучия, счастья и удовлетворенности своей жизни. Н. Бредберн выделяет данную тему, что сейчас происходит в сегодняшнем дне, какие события несут в себе разочарование или радость есть накапливающий опыт. Забота и переживание это итоговый вывод негативного аффекта, а счастье и радость в повседневной жизни, это направление положительного аффекта. Психологическое благополучие раскрывает себя, как нормативное психологическое проживание или функционирование с опытом является единственной системой оптимального психологического состояния человека: самоактуализация, гармония в себе, личностная зрелость, субъективное и психологическое благополучие и т.п. [24].

Все подходы к исследованию данного феномена можно разделить на 4 группы [3,1]. К первой группе относятся гедонистические и эвдемонические теории толкование психологического благополучия.

К гедонистическим теориям относятся те, которые описывают психологическое благополучие с точки зрения удовольствия / неудовлетворенность; а эвдемоническое понимание данной проблемы основано на постулате, что личностный рост – это главный и самый необходимый аспект благополучие.

Ко второй группе относятся теории, что психологическое благополучие рассматривают на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирование личности.

К третьей группе относятся теории, понимающие феномен «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций.

В четвертую группу входят теории, что психологическое благополучие толкуют как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении переживание счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями.

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение жизнью и только в отдельных ситуациях переживает неприятные чувства. Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия. Такой подход характерен для взглядов А. Вотермена. С точки зрения А. А. Кроника, отношение человека к возможным способам обретения счастья также формирует так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки, являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать.

Наиболее обоснованной среди современных концепций психологического благополучия можно считать модель, разработанную К. Риффом. Она обобщила и выделила 6 основных компонентов психологического благополучия и осуществила попытку его диагностирования [3,3].

Структура психологического благополучия по К. Рифф: само принятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающим средой, цели в жизни, личностный рост.

Самопринятие отражает положительную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и недостатков.

Позитивные отношения с окружающими – это в данном случае как и умение сопереживать, как и способность быть открытым для общения, так и навыки установление и поддержание контактов с другими.

Под автономией понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, что обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность достигать желаемого и преодолевать препятствия на пути реализации собственных целей.

Наличие жизненных целей приводит к появлению чувства осмысленности существование, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем.

Личностный рост предполагает стремление развиваться, учиться, самоактуализироваться, самореализоваться.

Важным фактором в структуре психологического благополучия является убеждение, в котором формируются ценности и их средства для личности, что и будет мотивировать человека к активному действию или вовсе не действию.

В этих компонентах есть взаимопомощь друг к другу и формирование личной диспозиции, такая как жизнестойкость, она помогает воплощать адекватным преодолением вызовов неопределенности, и умение понять выбор между прошлым и будущим.

Временной ориентир – это перспективы и континуальность времени у людей, которые являются непрерывным процессом развития человека, постоянное пребывание человека в динамике и его выборе.

Мадди С. говорит следующее, лицо всегда находится в постоянном выборе между прошлым, что является хорошо знакомое и понятное или будущим, то что есть совершенно новым, непризнанное и непредсказуемое. Жизнестойкость является мотивом и ресурсом, который активизирует повышение преодоления неопределенности и тревоги, который олицетворяет выбор будущего. В исследованиях Мадди С. выделено, что жизнестойкость есть база в характеристике человека, которая расширяет повышение эффективности жизнедеятельности, физическую устойчивость, познавательные активности и улучшение психического и соматического здоровья.

Мадди С. также утверждал, что жизнестойкость предстает перед нами, как внутреннее руководство личности, которое дает разрешение на снижение воздействия стрессогенных изменений. Также является поддержкой жизнестойкости, социальное окружение, которое дает вдохновение и помощь. Еще выделяется, что жизнестойкость формируется в раннем возрасте на базе опыта взаимоотношений ребенка и его родителей, а во взрослом возрасте, личность поддерживает и развивает себя, благодаря заботе о себе, помощи и одобрению со стороны окружения [2].

Развитие жизнестойкости человека рассмотрение новых ситуаций, как вызов и возможность для реализования своих творческих потенциалов и развитие себя и психологического роста. Также со временем, с высоким уровнем жизнестойкости, поведение и мышление, человек становится более гибким, что является легкой адаптацией и постоянным развитием (Богомаз С. А., Баланев Д. Ю.) [4].

Субъективное благополучие – это интегральное образование, существующее в индивидуальном опыте человека и характеризуется относительно устойчивым переживанием удовлетворенности своей жизнью в целом и выражающей положительную самопринятие и отношение личности к тем процессам, что эмоционально оцениваются ею как значимые с точки зрения усвоенных социально-нормативных представлений о внешней и внутренней среде. В изучении проблемы субъективного благополучия выделяются две позиции: внутренняя, связанная с самосознанием, особенностями личности (прежде всего это внутренняя направленность: актуальные потребности, мотивы, ценности, наставления, смысложизненные ценностные ориентации и др.) и внешняя по отношению к личности условия как возможность

повышение уровня благополучия. Так удовлетворенность жизнью напрямую зависит и определяется такими факторами как здоровье, пол, уровень притязаний, самооценка, социальный статус, положительные межличностные отношения, комфортные условия существование, показатели профессиональной успеваемости и т.д. При этом феномен личностного благополучия в первую очередь связано не столько с потребностями и их реализацией, а с субъективным отношением личности к возможности их удовольствия, событий жизни и самой себя. Ощущение субъективного благополучия или неблагополучие человека также зависит от эффективности его взаимодействия с другими людьми, поскольку оно производно от системы «жизненных отношений» личности (С. Рубинштейн). На него влияет целый комплекс психологических и социально-психологических отношений, в которых так или иначе задействован субъект. Внешне субъективная оценка условий жизни детерминирована результатами социализации (нормативное благополучие, определяемое по такому критерию как благотворительное, «правильная» жизнь), а изнутри – внутренними, часто неосознанными глубинными факторами: довольными в определенной степени доминирующими инстинктами и влечениями (В. Гарбузов, В. Мак-Дугал, З. Фрейд), базовыми потребностями в безопасности, доверии, любви (К. Горни, К. Роджерс, Э. Фромм) и метапотребами (А. Маслоу), архетипами (К. Юнг), типами установок. ориентациями характера (А. Адлер, Э. Фромм, В. Толкачев) и типами информационного метаболизма (А. Аугустинавичюте, Э. Кейрси, И. Майерс-Бриггс). Глобальный характер субъективного благополучия обеспечивается функциями доверия к себе, миру и внутренней безопасности, которая является постоянно-положительным фоном восприятия текущей действительности (Э. Эриксон). Сформированое базовое доверие к себе и миру, субъективное переживание чувства безопасности (чего так не хватает сейчас многим нашим соотечественникам) помогают человеку искать новые способы деятельности, преодолевать первую реакцию фрустрации, адаптироваться к новым условиям, завязать новые отношения и поддерживать хотя бы минимальное уже существующие.

Среди всех компонентов самопринятия как положительное отношение к себе и своему прошлому, осознание и принятие своих разных сторон, желаний, личных архетипов, доминирующих инстинктов является ключевым и определяющим.

Все вышесказанное подтверждает актуальность исследования психологического благополучия и психологических условий, связанных с разработкой эффективной системы психологических средств, методов и приемов его формирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бушина, Е. В. Кросс-культурные и гендерные различия показателей психологического благополучия на примере российских и канадских студентов / Е. В. Бушина, Н. М. Лебедева // Проблема индивидуальности в современной психологии. Материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции 12 октября 2012 г. / Владивосток. Морской государственный университет, 2012. – С. 121-128.
2. Григоренко, Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и его определяющие факторы / Е. Ю Григоренко // Проблемы развития территории. –2009. – № 2. – С. 98-104.
3. Позднякова, Е. Н. Понятие феномена «психологическое благополучие» всовременной психологии личности [Электронный ресурс] / Е. Н. Позднякова. – [5с.]. – Режим доступа: lenapsixolog. narod.ru / PsixologBlagopolychie.rtf. – Дата доступа: 28.04.2023.
4. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие [Электронный ресурс]: дис. канд. психол. н. / П. П. Фесенко; Институт психологии им. Л. С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета. – [Электронный ресурс]. – М. 2005. – Режим доступа: http: // www. childpsy.ru/dissertations/id/19919.php. – Дата доступа: 01.10.2023

АННОТАЦИЯ

Загорский И. В. Анализ понятия «психологическое благополучие» современного человека в науке

В статье представлен анализ понятия «психологическое благополучие» в трудах отечественных и зарубежных ученых. Представлена структура, семантические особенности, виды благополучия. Рассмотрены факторы, которые могут способствовать высокому уровню психологического благополучия

Ключевые слова: благополучие, общество, личность, психологическое благополучие, жизнестойксть.

SUMMARY

Zagorsky I. V. Analysis of the concept of “psychological well-being” of a modern person in science

The article presents an analysis of the concept of “psychological well-beingffin the works of domestic and foreign scientists. The structure, semantic features, types of well-being are presented. The factors that can contribute to a high level of psychological well-being are considered

Keywords: well-being, society, personality, psychological well-being, resilience.

Литвинова Руслана Мирославовна,
Винник Снежана Николаевна
г. Макеевка, ДНР

СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Актуальность исследования. В современном обществе взаимосвязь личности и семьи производится в критериях высококачественного изменения социальных отношений, вызывающие не только положительные, но и отрицательные перемены в разных сферах жизни. Именно в семье формируется и развивается личность человека, происходит овладение им социальными ролями, необходимыми для безболезненной адаптации ребенка в обществе. Семья выступает как первый воспитательный институт, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни.

Интерес исследователей к проблемам семьи не ослабевает. В практической работе психологи также часто сталкиваются с теми или иными проблемами семьи, в том числе с проблемами воздействия семейного воспитания на развитие личности подростка.

Цель исследования: исследовать влияние разных стилей семейного воспитания на развитие личности подростка.

Стили семейного воспитания – это разные системы воспитательного воздействия родителей на детей. В зависимости от них, дети в семье могут по-разному себя вести: беспрекословно слушаться старших или быть свободными практически в любом решении, обсуждать свои проблемы с родителями или замалчивать их, предлагать свои варианты решения той или иной ситуации либо молчать, зная, что все равно никто не послушает. Поведение родителей также может быть различным: от жестких и непоколебимых рамок и границ до абсолютной незаинтересованности в жизни своих отпрысков.

С целью выявления преобладающего стиля семейного воспитания и его влияния на развитие личности подростка использовалась методика С. Стапанова «Стратегии семейного воспитания». На основе полученных данных построим диаграмму (рис.1).

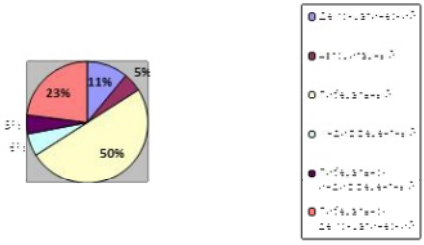

Рис.1 Результаты исследования по методике С. Степанова «Стратегии семейного воспитания»

Полученные данные свидетельствуют о том, что наиболее предпочтительным стилем семейного воспитания является либеральный (50%). Либеральные родители по сути пускают процесс воспитания на «самотек». Им, кажется, что свобода и вседозволенность с малых лет непременно сделает ребенка счастливым. На деле же это не свобода, а попустительство – у ребенка напрочь отсутствуют психологические и поведенческие границы. В подростковом возрасте в либеральных семьях начинаются конфликты. Ребенок не чувствует опоры в родителях, он воспринимает это как безразличие к его судьбе. Начинаются проблемы в учебе, ребенок не редко выбирает себе плохую компанию.

Затем следует либерально-демократический стиль семейного воспитания (23%).

Демократический стиль воспитания (11%) считается наиболее оптимальным. Дети, воспитанные в этом стиле, растут психологически здоровыми, гармонично развиваясь и без страха входя во взрослую жизнь.

Индифферентный стиль (6%) характеризуется безразличием к судьбе ребенка. Такой стиль свойствен эгоцентричным родителям, зацикленным на себе. Дети, воспитывающиеся в таких семьях, вырастают замкнутыми и враждебно настроенными к окружающим людям.

Либерально-индифферентный стиль семейного воспитания (5%).

При авторитарном стиле воспитания (5%) родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу. Именно при авторитарном стиле семейного воспитания подростки будут порождать конфликты, относясь к окружающим с враждебностью. Родители всегда принимают решения за ребёнка сами, подавляя тем самым инициативу ребенка, лишая его возможности научиться брать ответственность за свои поступки на себя.

Выводы. Таким образом, преобладающим по количеству использования является либеральный стиль воспитания. Подростки воспитывающиеся в таких семьях сталкиваются с трудностями во всех сферах деятельности, так как они не привыкли к тому, что существуют какие либо правила или ограничения. Столкнувшись с неприятными для себя запретами, подросток может ответить агрессией. Менее часто встречается либерально-демократический и демократический и реже всего индифферентный, авторитарный и либерально-индифферентный.

Перспективой дальнейшего исследования является социально-психологическая адаптация подростков воспитывавшихся в семьях с либеральным стилем воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нартова-Бочавер, С. К. Дифференциальная психология: учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер. – Москва: Флинта: МПСУ, 2015. – 280 с.

2. Немов, Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. – Москва: КноРус, 2014. – 718 с.
3. Крайг, Г. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум [и др.] – Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2018. – 939 с.
4. Чалдини, Р. Психология влияния: [перевод с английского] / Роберт Чалдини [и др.] – Санкт-Петербург: Прогресс книга, 2018. – 475 с.

АННОТАЦИЯ

Литвинова Р. М., Винник С. Н. Стили семейного воспитания и их воздействие на развитие личности подростка

В данной статье рассматриваются стили семейного воспитания и их воздействие на развитие личности подростка. Представлены результаты психодиагностики стратегий семейного воспитания.

Ключевые слова: стили семейного воспитания, развитие личности.

SUMMARY

Litvinova R. M., Vinnik C. N. Styles of family education and their impact on the development of a teenager's personality

This article examines family parenting styles and their impact on adolescent personality development. The results of psychodiagnostics of family education strategies are presented.

Key words: styles of family education, personality development.

Новикова Елена Владимировна
г. Донецк, ДНР

УДК 159.922

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Конфликты являются неотъемлемой составляющей любых, даже самых гармоничных, межличностных отношений. Они неизбежны в жизни человека. Это определенный маркер того, что следует остановиться и услышать другого человека, его потребности и интересы. Конструктивное поведение в конфликтом взаимодействии выступает ресурсом для личностного роста, а конструктивное решение конфликта – ресурсом гармонизации межличностных отношений.

Семейные конфликты, как правило, связаны с острыми эмоциональными переживаниями, затрагивают глубинные слои личности и потому воспринимаются человеком особенно болезненно.

Целью статьи является анализ психологической природы конфликта, тактик и приемов профилактики семейными конфликтами. Статья имеет научно-практическую направленность, в ней представлены практические рекомендации по конструктивному поведению личности в конфликтных ситуациях.

В философии под конфликтом часто понимают предельный случай обострения противоречий. Психологи А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов под конфликтом понимают наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями [1, 7]. Рассматривая психологическую сущность конфликта, С. М. Емельянов определяет конфликт как такие отношения между субъектами межличностного взаимодействия, которые характеризуются их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок и пр.) [8].

Основными структурными элементами конфликта выступают: конфликтогены – это слова или действия (или отсутствие таковых), которые могут привести к конфликту; стороны конфликта – участники взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта; предмет конфликта – это то, из-за чего возникает конфликт; образ конфликтной ситуации – это отображение предмета конфликта в сознании его участников; мотивы конфликта – внутренние побудительные силы, подталкивающие участников взаимодействия к конфликту (мотивы могут выступать в форме потребностей, интересов, идеалов, убеждений, мировоззрения…); позиции конфликтующих сторон – это то, о чем они заявляют друг другу в ходе конфликта [8].Наличие данных составляющих приводит к возникновению конфликта. Если хотя бы одного из них нет, то и конфликта не будет.

Отечественные психологи (С. М. Емельянов, Н. В. Гришина, А. Я. Анцупов, А. С. Кармина и др.) выделяют две основные стратегии поведения личности в межличностном конфликте: конструктивная и деструктивная.

Личность, использующая конструктивную модель поведения, стремится уладить конфликт с учетом интересов обеих сторон; нацелена на поиск приемлемого решения; отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к собеседнику; придерживается этики общения; открыта и искренна в общении; лаконична и немногословна; демонстрирует уважение к личности другого; учитывает потребности, мотивы, интересы, желания, стремления собеседника.

Личность, использующая деструктивную модель поведения, стремится решить конфликт, как правило, с учетом только своих интересов; не нацелена на поиск приемлемого решения для двух сторон; не показывает своего уважения к личности другого человека; не учитывает его потребности, мотивы, интересы, желания, стремления и т.д.; она демонстрирует (часто неосознанно) постоянное принижение и негативное оценивание личности собеседника, транслирует

подозрительность и недоверие ему; такая личность не отличается выдержкой и самообладанием; она нарушает этику общения, ее тон не показывает доброжелательного отношения к человеку [7, 8]. Деструктивная модель поведения в конфликте включает в себя конфликтогены – слова или действия, которые приводят к конфликтам.

Рассмотрим основные конфликтогены семейных конфликтов:

Приказы и команды: «Замолчи!», «Убери!», «Вынеси!», «Быстро спать/делать уроки…!» и т.д. В этих категоричных фразах человек слышит нежелание другого вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его желаниям и потребностям, в частности к проявлению самостоятельности (когда речь идет о ребенке). Такие слова вызывают чувство ненужности, своего бессилия, брошенности в сложной ситуации. И в ответ включается сопротивление, упрямство, бунт, у детей – капризы.

Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь …, я уйду», «Не придешь вовремя, пеняй на себя» и т.д. Важно понимать, что если человек ведет себя «плохо», то это своеобразный крик о помощи – «SOS»! Своим поведением человек показывает, что ему плохо, больно, обидно, сложно, у него неприятные переживания. И все угрозы загоняют его в еще больший тупик. Он не чувствует себя нужным, значимым, любимым. Рушится базовая потребность личности – потребность в безопасности. Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении человек к ним привыкает и перестает на них реагировать.

Мораль и нравоучения: «Каждый человек должен трудиться!», «Ты должен уважать …!» и т.д. Как правило, человек из таких фраз не узнает ничего нового. Ничего не меняется от того, что он слышит это в «сто первый раз». Он чувствует давление внешнего авторитета, может ощущать вину, иногда скуку, часто все вместе.

Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи…», «Я считаю, что нужно …», «Я бы на твоем месте …» и т.д. Во-первых, часто люди не склонны прислушиваться к советам. Им важно проявлять самостоятельность, самим принимать решения. А во-вторых, они чувствуют, что их не понимают и не чувствуют их боль, обиду. Каждый раз, советуя что-нибудь другому, ему как бы сообщается, что он еще неопытен, а кто-то умнее его. Позиция «сверху» очень раздражает, а главное, не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме. И, как следствие, получаем ответ: «Без тебя знаю/разберусь!», «Тебе легко говорить!», «Ты так думаешь, а я по-другому!».

Доказательства, нотации, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, что …!», «Ты часто отвлекаешься, поэтому и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила…». Здесь оппонент отвечает: «Отстань!», «Хватит!» и т.д. В лучшем случае он перестает слышать говорящего. Возникает то, что психологи называют «смысловым барьером» или «психологической глухотой».

Критика, выговоры, обвинения: «Опять все сделал не так!», «Вечно ты…» и т.д. Никакого конструктива подобные фразы дать не могут. Они вызывают либо активную защиту (ответное нападение, отрицание, озлобление), либо подавленность, уныние, разочарование в себе и в своих отношениях.

Обзывание и высмеивание: «Какой же ты …». Как правило, в таких случаях человек либо защищается и агрессирует: «Сама такая!», либо смиряется и подчиняется: «Ну и пусть…!», «Ну и буду таким!».

Догадки, интерпретации: «Я знаю. Это все из-за того, что ты…», «Наверно опять...», «Я вижу, что ты меня обманываешь!», «Я вижу тебя насквозь!». Подобные фразы очень раздражают, а некоторые люди могут приходить в ярость. Никто (ни взрослые, ни дети) не любит, когда его «вычисляют». За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

Выспрашивание, «расследование»: «Что же все-таки случилось?», «Ну почему ты молчишь?», «Почему опять …»?

Уговоры, увещевания, сочувствие на словах. Во фразах типа: «Успокойся», «Не переживай», «Не обращай внимания» человек может услышать пренебрежение к своим проблемам, отрицание или преуменьшение его переживаний. Слова же «Я тебя понимаю», «Я тебе сочувствую» порой могут звучать слишком формально для человека [5, 6].

Профилактика и управление конфликтом – это всегда сознательная деятельность, осуществляемая на всех этапах его возникновения.

Профилактика конфликтов – это их предупреждение. Цель профилактики конфликтов – создание таких условий деятельности и взаимодействия людей, которые приводят к конструктивному развитию противоречий между ними.

С целью профилактики конфликтов эффективно работают позитивные методы. Их можно условно разделить на четыре группы:

Первая группа. Рекомендации самого общего характера, относящиеся не только к конфликтному взаимодействию, но и к любому виду общения людей. К их числу относятся такие правила, как постоянное внимание к собеседнику, способность терпеливо выслушивать его, доброжелательное, дружелюбное, уважительное отношение к нему, постоянное поддержание обратной связи с собеседником, соответствующее реагирование на его поведение, некоторое замедление темпа, ритма беседы в том случае, если обнаруживается, что собеседник излишне взволнован, стремление сопереживать партнеру, испытывать те же самые чувства, которые характерны для человека, находящегося рядом с вами, т.е. проявлять способность к сочувствию, эмпатию.

Вторая группа. Блок методов, которые используются в начальной, преимущественно еще дословесной фазе бесед, переговоров, проводимых в целях разрешения конфликтной ситуации. На этой фазе

важно дать возможность более полно выговориться собеседнику, не пытаясь его перебивать, дать ему возможность, как говорят, «выпустить пар», показать мимикой, жестами, что вы понимаете состояние партнера, уменьшить обычно разделяющую вас социальную дистанцию, даже коснуться его плеча, улыбнуться.

Третья группа. Основные рекомендации на второй, основной фазе беседы или переговоров можно свести к следующему: нужно хотя бы на короткое время отвлечь или переключить внимание собеседника с предмета конфликта, дать ему небольшую передышку от эмоционального напряжения, предложив хотя бы выпить чашку кофе или просто сказать ему что-либо приятное: предложить присесть, но желательно не напротив друг друга, поскольку такая позиция, как считают психологи, не уменьшает, а усиливает конфронтацию, а рядом, на расстоянии до полуметра, под углом друг к другу. Только после этих предварительных поведенческих акций следует приступить к обсуждению проблемы, вызвавшей конфликт. При этом полезно в случае необходимости признать и свою вину за возникновение противоборства. Необходимо признать и правоту собеседника в тех пунктах, где он оказался прав. Важно в процессе обсуждения подчеркивать общность, а не только различия в интересах сторон. Не менее важно обратить внимание на лучшие качества собеседника, которые есть в партнере и которые помогут ему справиться со своим волнением и найти оптимальный выход из сложившейся ситуации. Лучше всего решить приведший к разногласиям вопрос сразу же или попытаться решить его в кратчайшие сроки, ибо промедление, как правило, только усугубляет ситуацию.

Четвертая группа. Рекомендации универсального характера, образующие блок специальных, оперативных приемов, могут быть использованы в сложных конфликтных ситуациях. Они предполагают учет слабых, уязвимых мест в позиции собеседника, а также некоторых болевых точек его как личности. Так, в некоторых случаях следует показать собеседнику, что он излишне резок, приняв с этой целью подчеркнуто вежливый тон. Иногда бывает необходимо проявить к партнеру доминантную позицию. Можно сказать собеседнику о тех негативных последствиях конфликтной ситуации, которые могут последовать для него лично. Иногда следует показать, что удовлетворение его требований может привести к негативным последствиям для людей, мнением которых он дорожит.

Конечно, все указанные тактики и приемы могут уточняться, совершенствоваться при их применении для регулирования конкретных конфликтных ситуаций, каждая из которых неповторима [2, 3, 9].

Рассмотрим конкретные тактики и приемы профилактики конфликтов:

Безусловное принятие другого человека. Суть данного правила заключается в том, чтобы принимать другого не за то, что он умный,

красивый, сделал так, как удобно, а просто так, просто за то, что он есть. Потребность в любви, принадлежности, т.е. нужности кому-то является одной из основных человеческих потребностей. Ее удовлетворение является необходимым условием нормального развития личности. Эта потребность удовлетворяется, когда человеку говорят, что он дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержаться в приветливых взглядах, ласковых и нежных прикосновениях и просто в прямых словах: «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне нравится, когда мы вместе…» и т.д. Знаки безусловной любви и принятия питают человека эмоционально, помогают психологически расти и развиваться. Если же человек не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Чем больше человека критикуют, ругают, не принимают, тем хуже он становится. Чем чаще раздражаются, критикуют, одергивают, тем быстрее человек приходит к обобщению «Меня не любят», «Я плохой», «Я в этих отношениях не нужен» и т.д.

Учет базовых потребностей собеседника. Американский психолог, основатель гуманистической психологии А. Маслоу выделил базовые потребности человека: физиологические потребности, потребность в безопасности, принадлежности и любви, в уважении, познавательные потребности, эстетические потребности, потребность в самоактуализации. Удовлетворение этих потребностей идет в виде пирамиды: снизу верх. Перескочить уровни потребностей невозможно. Движение вверх возможно только при условии, что ниже расположенная потребность удовлетворена. Понимание и удовлетворение основных потребностей личности позволяет выстраивать доброжелательные, позитивные, уважительные отношения.

Признание права другого на ошибки (даже если этому другому 1 год). Важно не вмешиваться в дело, которым занят другой человек, если он не просит помощи. Своим невмешательством мы сообщаем: «С тобой все в порядке! Ты справишься!». Важно убрать критику и принимать другого с его ошибками, не идеальным выполнением чего бы то ни было. Любые замечания необходимо делать с особой осторожностью. Во-первых, не стоит указывать на каждую ошибку. Во-вторых, ошибку лучше обсудить в спокойной обстановке, отложив на потом, а не в тот момент, когда человек увлечен делом, погружен в выполнение задания и т.п. В-третьих, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения и на фоне любви. Важно помнить, что человек учиться только на своих ошибках.

Создание у собеседника внутренней мотивации. Собеседника важно мотивировать к занятию какой-либо деятельностью. Человек успешно и увлеченно занимается тем, что он выбрал сам, по внутреннему убеждению. Если же он знает, что получит за это «плату», вознаграждение или «наказание», то его энтузиазм снижается,

а вся деятельность меняет характер: теперь он занят не «личным творчеством», а «зарабатыванием» удовольствий, денег или, напротив, избеганием негативных последствий.

Дружественно-разъяснительный тон. Когда используется дружественный тон и человеку дают понять, что входят в его положение, то отношения гармонизируются.

Сотрудничество в выполнении каких-либо дел. Совместная деятельность улучшает межличностные отношения. Чаще проводите время вместе, в совместной деятельности (организовывайте совестные праздники, прогулки, походы, экскурсии и пр.). Например, в семье нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Можно придумать несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать в семье «зону радости». «Зона радости» одновременно и зона ближайшего развития личности, и основа доброжелательного общения, и залог бесконфликтного взаимодействия.

Постоянная поддержка положительной самооценки собеседника, его самоценности и успехов. Используйте больше слов-одобрений за конкретные позитивные действия. Например, «Спасибо, что ты помыл(а) посуду», «Хорошо, что ты пришел(а), когда обещал(а)». Подкрепляйте «хорошее» поведение, показывая свои чувства: «Я очень рад(а), что у тебя получилось…!». Хвалите собеседника за конкретные поступки («Я рад(а), что ты так сделал!»). Хвалите, показывая, что сегодня он лучше, чем вчера («У тебя сегодня получилось лучше…, чем вчера!») и т.д. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне нравится убирать с тобой вместе», «Вместе с тобой интересно готовить», «Мне хорошо с тобой!», «Я рад(а) тебя видеть!», «Хорошо, что ты пришел!», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе!», «Как хорошо, что ты у нас есть!», «Ты мой хороший/моя хорошая!».

Искренность чувств. Искренне делитесь своими чувствами. Озвучивайте свои положительные чувства по отношению к другому. Как правило, часто люди думают, что другой и так знает, что его любят. Поэтому думают, что положительные чувства ему высказывать не обязательно. Это совсем не так. Любому человеку важно слышать: «Как же я тебя люблю!», «Как я рад(а), что ты у меня есть!» и т.д.

Позиция «общение на равных». Вместе выполнять какую-либо деятельность – значит на равных. Не следует занимать позицию НАД другим человеком. Люди очень чувствительны к такой позиции, и вся их сущность протестует против этого. Они сразу начинают сопротивляться.

Адекватные пожелания, требования. Не требуйте от собеседника невозможного или трудно выполнимого для него. Важно соизмерять собственные ожидания с возможностями другого. Бесполезно требовать от другого невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Эффективней изменить что-то вне его, т.е. свои ожидания.

Учет условий общения. Измените условия, и проблема может исчезнуть сама собой. Например, ребенок хочет рисовать на обоях, можно прикрепить на них ватман и дать малышу возможность рисовать.

Утвердительные предложения. Вопросительные предложения лучше заменить на утвердительные по типу: «Я чувствую, что ты злишься». Если Вы беседуете с расстроенным или огорченным человеком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например, сын пришел с тренировки и говорит: «Не буду больше общаться с этим тренером!». Родителю важно сказать: «Ты на него обиделся!». Неправильные реплики родителей в этой ситуации: «А что случилось?», «Ты что, на него обиделся?». Первая фраза родителя более удачна, т.к. она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребенка, что он слышит и принимает огорчение ребенка. Во втором же случае, фразы воспринимаются как допрос родителей. Ребенок чувствует, что родитель вовсе не с ним. На самом деле, это, как правило, совсем не так. И родитель, задавая вопрос, может сочувствовать ребенку. Однако дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительными и вопросительными предложениями очень незначительная, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось…», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

Пассивное слушание. Здесь употребляются короткие фразы и слова, междометия, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слушаете и отзываетесь на чувства: «Ага!», «Неужели?», «Расскажи еще…», «Интересно», «Ты так и сказал!», «Вот-вот…», «И что же?», «Замечательно!», «Ну надо же!» и т.п. Также важно кивать головой и поддакивать «Да-да…».

Активное слушание. Отражайте чувства и переживания другого. В случаях, когда человек расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно (физически и психологически), стыдно, страшно, когда он устал, когда с ним обошлись несправедливо или грубо, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы видите (чувствуете, знаете) его переживания (или состояние). Важно показать, что вы «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас другой. Желательно назвать (озвучить) его чувства или переживания. Например, «Я вижу, ты расстроен(а)/обижен(а) и т.д.». «Да, это больно….Я понимаю…» и т.д.

Использование «Я-сообщения». Если человек вызывает своим поведением сильные отрицательные переживания у вас, важно сообщить ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательные нельзя держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять

гнев, пытаться сохранять спокойствие при сильном волнении. Обмануть такими усилиями никого не возможно: ни себя, ни своего собеседника, который «читает» по позе, жестам, интонации, выражению лица и глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 80-90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время подавленное чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. О своих чувствах важно говорить. Важно это делать грамотно: когда мы говорим о своих чувствах, важно говорить о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании, а не о другом и его поведении. Например, «Меня очень утомляет громкая музыка», «Я не люблю, когда дети ходят грязными», «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает», «Я люблю, когда у нас дома чистота и порядок. Для меня это важно». Эти предложения содержат личные местоимения: «я», «мне», «меня». Поэтому высказывания подобного рода психологи называют «Я-сообщением». Эти сообщения можно назвать безличными. Они просто констатируют ситуацию. Например, «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут», «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и тоже», «Мне трудно разговаривать по телефону, когда меня прерывают». Когда используют «Ты-сообщение» («Ты не мог бы играть потише?!», «Ты мне мешаешь, когда ползаешь под ногами», «Когда ты уберешь у себя в комнате!?»), то в ответ на них другой защищается, обижается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику другого.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением». Оно позволяет выражать свои негативные чувства в необидной для другого форме. «Я-сообщение» дает возможность другому ближе узнать нас, наши чувства, переживания, отношение к жизни, определенным явлениям. Оно учит быть честным перед самим собой и другими. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, другие становятся искреннее в выражении своих. Люди начинают чувствовать: мне доверяют, и тоже начинают доверять. Высказывая свое чувство без упрека, приказа или выговора, мы оставляем за другим возможность самому принять решение. И именно тогда он начинает учитывать наши желания и переживания.

«Держать паузу». После каждой реплики лучше помолчать. Пауза позволяет человеку лучше разобраться в своих переживаниях и одновременно полнее почувствовать, что другой рядом. Помолчать хорошо и после ответа человека, возможно он что-то добавит. Узнать о том, что человек еще не готов услышать реплику другого можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на собеседника, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в человеке происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

Улыбка. Улыбайтесь чаще своим собеседникам. Улыбку называют «поцелуем души».

Контакт глаз. Чаще смотрите с теплотой и заботой в глаза. Важно, чтобы глаза находились на одном уровне. Помните: «Глаза – зеркало души».

Объятья. Обнимайте собеседника (если ваши с ним отношения очень близкие; если это ваш очень близкий друг, муж, ребенок и если другой человек не против). Известный американский психолог и психотерапевт В. Сатир подчеркивает, что для человека жизненно необходимо минимум 4 объятия в день, а чтобы чувствовать себя счастливым – 12.

Юмор. Добрый юмор является универсальным средством снятия излишнего нервно-психического напряжения в конфликтных ситуациях.

Терпеливость и философский настрой в принятии интересов и увлечений другого. Важно оставаться носителем и проводником базовых ценностей: честность, трудолюбие, благородство, уважение к личности другого человека и т.д. [5, 6]

Заключение. Важно помнить, что конфликты неизбежны даже при самых хороших отношениях. Важно их не избегать, а уметь правильно разрешать. Тогда они становятся ресурсом на пути гармонизации межличностных отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. / А. Я. Анцупов. – М.: Гуманит. изд; центр ВЛАДОС, 2013. – 208 с.
2. Ворожейкин, И. Е. Конфликтология: Учебник. / И. Е. Ворожейкин, А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров. – М. : ИНФРА-М, 2014. – 240 с.
3. Дмитриев, А. В. Конфликтология: Учебное пособие. / А. В. Дмитриев. – М.: Гардарики,2014. – 320 с.
4. Битянова, М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учебное пособие. / М. Р. Битянова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2018. – 576 с.
5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва, АСТ, Астрель, Харвест, 2020. – 204 с.
6. Гиппенрейтер, Ю. Б. Чувства и конфликты / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2018. – 48 с.
7. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Издательство «Питер», 2016. – 464 с.
8. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. – СПб. : Издательство «Питер», 2009. – 384 с.
9. Конфликтология: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям экономики управления и гуманитарно-социальным специальностям / под ред. В. П. Ратникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. – 543 с.

10. Межличностное общение: Учебник для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.

АННОТАЦИЯ

Новикова Е. В. Психологическая профилактика семейных конфликтов

В статье рассмотрена психологическая природа конфликта, его ключевые структурные элементы. Проанализированы основные модели поведения личности в конфликтном взаимодействии. Описаны техники и приемы профилактики семейных конфликтов.

Ключевые слова: конфликт, межличностный конфликт, семейный конфликт, конфликтогены, стороны конфликта, предмет конфликта, образ конфликтной ситуации, мотивы конфликта, позиции конфликтующих сторон.

SUMMARY

Novikova E.V. Psychological prevention of family conflicts

The psychological nature of the conflict, its key structural elements are discussed in the article. The main models of personality behavior in conflict interaction are analyzed. Techniques for preventing interpersonal conflicts are described.

Keywords: conflict, interpersonal conflict, conflictogens, the participants of conflict, the subject of the conflict, the image of the conflict situation, the motives of the conflict, the positions of the conflicting parties.

Новикова Наталья Владимировна
г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Актуальность. Исторический период XXI в. характеризуется резким увеличением числа экстремальных факторов и личностных угроз, сопровождающих жизнедеятельность людей в современном мире. При этом особенно возрастает удельный вес экстремальных факторов антропогенного характера, к которым относятся военные действия, межэтнические конфликты, теракты, захват заложников и др. Подобные экстремальные ситуации неизбежно актуализируют экзистенциальные проблемы личности современного человека – проблемы безопасности, свободы, ответственности, личностной и социальной идентификации, самореализации, личностного роста, духовной трансформации и др. В этой связи чрезвычайно значимым является изучение экзистенциального аспекта проблемы переживания личности в экстремальной ситуации –

как в контексте решения глобальной проблемы формирования психологического благополучия личности и общества в целом, так и в контексте исследования индивидуально-психологических особенностей переживания личности в экстремальной ситуации, в частности ситуации военного конфликта в Донбассе.

Целью статьи является рассмотрение особенностей экзистенциального подхода к проблеме переживания личности в экстремальной ситуации, а также обзор современных научных подходов в области психологии жизнедеятельности личности в экстремальных условиях.

Анализ исследований экзистенциального аспекта проблемы переживания личности в экстремальной ситуации. Анализ основных положений экзистенциального направления в изучении личности позволяет рассматривать его в качестве теоретического основания кризисной психологии, тесно связанной с проблемой существования и переживания личности в экстремальной ситуации [1]; [12].

Важное значение в экзистенциальном направлении уделяется ненормативным ситуациям, в которых человек сталкивается с угрозой жизни, безопасности, ценностям и убеждениям. Факторы экстремальности, выделенные современной психологической наукой, тесно связаны с содержанием основных экзистенциальных конфликтов:

— наличие объективной опасности, непосредственной угрозы жизни и здоровью человека, его личностным смыслам и ценностям;

— неожиданность, внезапность наступления экстремальной ситуации, отсутствие в социальном опыте личности готовых стереотипов реагирования на возникшие экстремальные обстоятельства;

— событийный статус ситуации на жизненном пути личности и др. [9]; [10].

Одними из основополагающих категорий экзистенциального анализа являются категории аутентичности и смысла жизни. Так, по В. Франклу поиск смысла жизни – основная составляющая проблемы личности и человеческого существования в целом. Аутентичность означает подлинное существование, свободу быть самим собой. В каждый момент своей жизни человек обязан перед самим собой максимально выявить и реализовать свои способности, создать свою жизнь, полную смысла. Поиск подлинной и полной смысла жизни особенно затруднен в эпоху социокультурного кризиса, перемен и конфликтов, когда традиционные ценности, убеждения, модели поведения и прошлый опыт больше не являются адекватными смыслообразующими ориентирами. В условиях кризисной, экстремальной ситуации действует тот же психологический механизм – привычные для человека способы реагирования не работают, как следствие, происходит полная или частичная потеря смысла жизни. Именно в таких ситуациях проявляется «мужество быть», способность к самоактуализации вопреки обстоятельствам [13]; [14].

Значимость основных экзистенциальных положений, связанных с жизнедеятельностью и переживанием личности в экстремальной ситуации, подтверждаются результатами современных медицинских и социально-психологических исследований. Так, многочисленные медицинские наблюдения свидетельствуют о том, что в экстремальных, критических ситуациях, во время массовых катастроф, войн, блокад, падает процент психосоматических заболеваний, повышается устойчивость к инфекционным болезням. Психологической причиной данного эффекта выступает поисковая активность, деятельность личности по преодолению экстремальных обстоятельств. Эта деятельность проявляется, прежде всего, в вовлечении людей в ратную или трудовую деятельность, за которую они несут ответственность и ради которой преодолевают самые сложные препятствия. Подобная деятельность в экстремальных условиях приобретает статус смысла существования [2].

Необходимо отметить исключительно значимую роль основных идей экзистенциализма в становлении отечественной гуманитарной науки и культуры в целом. Ученые отмечают, что иррационализм русской культуры является благодатной почвой для рассмотрения проблем бытия и небытия. Так, главной тенденцией современного периода развития отечественной психологии личности является тенденция к исследованию духовности как основополагающего аспекта феномена личности в современном мире. Актуальность такого исследования связана с кризисом духовного самоутверждения человека, характерного для современного общества. Основными формами проявления экзистенциального кризиса являются скука и апатия. В этой связи уместно обратиться к классификации экзистенциальных тревог в соответствии с областями угроз человеческому самоутверждению, разработанной П. Тиллихом. На основе культурно-теологического анализа ученый выделяет три основные цивилизации в истории развития человечества – античность, средневековье и новое время, и характерные для их заката угрозы. Так, закату античности соответствует угроза античному самоутверждению, т.е. самоутверждению бытия в его простом существовании; закату средневековья соответствует угроза нравственному самоутверждению; закату нового времени – угроза духовному самоутверждению. Итак, согласно данной классификации современный исторический период характеризуется кризисом духовного становления человека, при котором экзистенциальные тревоги пустоты и потери смысла выдвинуты на первый план человеческого существования [11].

Кроме того, продолжительные социально-экономические и культурологические потрясения, многократно усиленные сегодня международным напряжением, привели к угрозе разрушения архетипических основ нашей культуры. В этой связи современные

исследователи выделяют главные ценности традиционной русской культуры, способные противостоять разрушению архетипических основ нашего общества – целомудрие; в целом негативное отношение к богатству; патриотизм, героизм, альтруистичность, жертвенность; общинный, родовой, семейный уклад жизни; пренебрежение к низменному, меркантильному и возвышенное стремление к идеальному, духовному началу [8]. Практически все перечисленные особенности отечественных архетипов основываются на христианской вере, непосредственно связаны с православной этикой и, по сути, отражают содержание основных экзистенциальных проблем личности.

Современные научные подходы к исследованию социально-психологических аспектов проблематики экстремальной ситуации ориентированы, прежде всего, на поиск ресурсной, конструктивной составляющей опыта, приобретаемого в экстремальной ситуации личностью, и на выстраивании на этой основе стратегии обучения человека жизни в новых условиях. Данные исследования свидетельствуют, что экстремальная ситуация может оказывать не только разрушительные воздействия на личность, но и побуждать ее к самоопределению, способствовать повышению осознанности, осмысленности жизни и социальной зрелости [9]. Так, М. Ш. Магомед-Эминов раскрывает экстремальную ситуацию на основе тематизации проблематичности человеческого существования – присутствие человека в переходе «бытие-небытие». Следуя этой логике понимания проблематизации существования человека, экстремальность рассматривается не только с негативной (феномен страдания, расстройства, конфликта и феномен адаптации), но и, что очень важно, с позитивной точки зрения – феномены стойкости, мужества, героизма, участия, заботы, роста, развития, трансгрессии [6]; [7].

Выраженную экзистенциально-гуманистическую направленность имеют современные отечественные теории личности, в русле которых разрабатывается и категория переживания личности в контексте экстремальной ситуации. Одной из наиболее разработанной и содержательной нам представляется концепция Д. А. Леонтьева, в которой переживание включено в проблематику исследования смысловой сферы личности.

Центральной категорией концепции деятельностной психологии смысла Д. А. Леонтьева является понятие смысла как наиболее глобального и фундаментального психологического образования. Так, по мнению автора, смысл жизни – это психологическая реальность независимо от того, в чем конкретно человек видит этот смысл; в феноменологическом аспекте его можно определить как более или менее адекватное переживание интенциональной направленности собственной жизни [5]. Исследователи отмечают, что жизнь любого человека объективно имеет смысл, но он не обязательно осознается в

любой момент жизни. Смысл жизни становится важнейшим фактором существования личности в определенных жизненных ситуациях, которые ставят перед человеком задачу на осознание смысла своей жизни. Такими ситуациями, актуализирующими смысл жизни и оказывающими решающее влияние на формирование смысложизненной концепции личности в целом, выступают экстремальные ситуации.

Категории смысла жизни и переживания тесно связаны с основными составляющими экзистенциального уровня личности – ответственностью, свободой и духовностью, которые определяются как формы и способы существования личности. С другой стороны, индивидуальные психологические составляющие внутреннего мира личности – мотивы, потребности, отношения, установки, аттитюды, диспозиции, конструкты, ценности, направленность – являются, по сути, источниками и носителями значимых для человека смыслов и связанных с ними переживаний. В их форме в личности человека выражены все смыслы, образующие основу его внутреннего мира, определяющие динамику его эмоций и переживаний, формирующие его картину мира и мировоззрение [4].

Выводы. Таким образом, экзистенциальный подход приобретает особую актуальность в рамках исследования индивидуально-психологических особенностей переживания личности в ситуации военного конфликта. Это обусловлено, во-первых, спецификой современной исторической эпохи, характеризующейся высоким уровнем личностных угроз, во-вторых, тем особым значением, который придает экзистенциальный анализ вопросу жизнедеятельности личности в критических, экстремальных ситуациях. Особую практическую ценность имеют психотерапевтические стратегии работы с человеком в ситуации потери смысла жизни, разработанные в рамках экзистенциального направления [3]; [13]. Содержание основных экзистенциальных конфликтов тесно связано с сущностью и характером экстремальных ситуаций, в которых человек сталкивается с угрозой жизни, безопасности, ценностям и убеждениям, что делает экзистенциальный анализ действенным коррекционным и терапевтическим средством. Процессы переживания личностью экзистенциальных кризисов, связанных с решением базисных проблем существования человека, в результате которого человек должен найти смысл своей жизни, выступают основными факторами личностного развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. научн. тр. // Л. А. Пергаменщик. – М. : НИО, 1999. – 188 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – [3-е изд., испр. и доп.]. – М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.

3. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – [изд. 3-е, испр. и доп.]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.
4. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1993. – 43 с.
5. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – [2-е изд, испр.]. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
6. Магомед-Эминов, М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1996. – №4. – С. 26-35.
7. Магомед-Эминов, М. Ш. Феномен экстремальности [2-е изд.] / М. Ш. Магомед-Эминов. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2008. – 218 с.
8. Медведева, И. Я. Дети, куклы и мы / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова. – Рязань : Зерна-Слово, 2014. – 352 с.
9. Правдина, Л. Р. Психология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Л. Р. Правдина, О. С. Васильева. – Ростов-на-Дону, 2007. – 149 с.
10. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М. : Смысл, 2007. – 319 с.
11. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М. : Юрист, 1995. – 479 с.
12. Тихонравов, Ю. В. Экзистенциональная психология : учебно-справочное пособие / Ю. В. Тихонравов. – М. : ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез, 1998. – 238 с.
13. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
14. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 372 с.

АННОТАЦИЯ

Новикова Н. В. Экзистенциальный аспект проблемы переживания личностью экстремальной ситуации

В статье рассматриваются экзистенциальные проблемы личности современного человека в контексте экстремальной ситуации. Представлен анализ исследований экзистенциального аспекта проблемы переживания личности в экстремальной ситуации. Обозначены современные научные подходы, ориентированные на изучение возможностей личностного роста и духовного самосовершенствования человека в условиях трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: аутентичность, смысл жизни, духовность, переживание, архетип, экстремальная ситуация.

SUMMARY

Novykova N. V. Existential aspect of the problem of experiencing an extreme situation by a person

The article examines the existential problems of the personality of a modern human in the context of an extreme situation. The analysis of studies of the existential aspect of the problem of experiencing a person in an extreme situation is presented. Modern scientific approaches aimed at studying the possibilities of personal growth and spiritual self-improvement of a person in conditions of a difficult life situation are indicated.

Key words: authenticity, meaning of life, spirituality, experience, archetype, extreme situation.

Передера Ангелина Олеговна
г. Горловка, ДНР

УДК 159.9

ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В условиях социальной и экономической нестабильности в стране всё больше внимания уделяется вопросам обеспечения психологического здоровья и благополучия человека. Итак, актуальным является поиск детерминантов психологически здоровой личности, к которым следует отнести толерантность. Проанализировав последние исследования и публикации можно выделить следующее. Сущность понятия здоровья в психологии раскрыта в исследованиях А. С. Хабенкова [21], Е. Э. Ганаевой [8], А. В. Шувалова [22], А. Л. Марченко [14] и др. Содержание и структуру психологического здоровья анализировали в своих трудах Ю. А. Моргачева [16], Н. А. Лызь [13], Н. А. Жесткова [11] и др. Детерминанты психологического здоровья личности анализировали в своих трудах И. А. Твелова [2], А. А. Попова [2] и др. Разнообразные аспекты толерантности личности рассматривали М. М. Бафаев [5], В. А. Артемьева [3], М. В. Данилова [3] и др. Вместе с тем, проблема анализа толерантности как детерминант психологического здоровья личности остается недостаточно изученной.

В научных источниках психологическое здоровье, как правило, рассматривают в терминах гармонии, баланса, адаптивности, равновесия, духовности. Действительно, И. В. Дубровина понимает психологическое здоровье как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности [10, с. 232]. Стоит отметить, что М. Аргайл рассматривал психологическое благополучие как переживание счастья и удовлетворенности жизнью, как преобладание позитивных

эмоций над негативными, а также интенсивность выраженности положительных эмоций [1, с. 271]. Близким к психологическому благополучию является понятие «субъективное благополучие» личности. В модели психологического благополучия, разработанной западной исследовательницей К. Рифф, выделены шесть основных составляющих психологического благополучия:

1) автономность (способность быть независимым, противостоять социальному давлению и оценивать себя, исходя из собственных стандартов);

2) самопринятия (положительное отношение к себе и своему прошлому);

3) личностный рост (восприятие своей жизни как процесса самореализации).

4) цель в жизни (переживания осмысленности жизни, наличие занятий, придающих жизни смысл);

5) управление средой (успешное управление окружающей средой, способность добиваться желаемого);

6) позитивные отношения с другими людьми (способность быть открытым общению и относиться к другим людям тепло, с заботой и доверием).

Итак, толерантное отношение к другим людям и к себе можно рассматривать как один из критериев психологически здоровой личности. В целом структура психологического здоровья отмечается многокомпонентностью, в научных источниках существуют различные подходы к ее определению.

Не меньшей сложностью характеризуется структура детерминант психологического здоровья личности. Можно говорить о том, что функцию личностных детерминант психологического здоровья выполняют личностные качества, характеризующие внутреннюю интегрированность личности и стремление к саморазвитию и делятся на мотивирующие и стабилизирующие детерминанты. Мотивирующими детерминантами психологического здоровья личности, есть качества, характеризующие отношение личности к себе и стремление к саморазвитию и самосовершенствованию: самоценность, открытость, самоуправление. Стабилизирующими детерминантами психологического здоровья личности являются личностные качества, которые характеризуют внутреннюю интегрированность личности: самоуважение, уверенность в себе, жизнестойкость. К таким стабилизирующим личностным детерминантам, можно отнести толерантность. Раскрывая содержание и структуру понятия «толерантность личности», отметим, что термин «толерантность» происходит от (лат. tolerantia), что в переводе означает «терпимость». Однако, по мнению многих ученых, толерантность не является пассивной чертой и выходит за пределы сугубо терпимости [19; 23].

Толерантность может проявляться как на уровне личности, так и на уровне социальных групп и государственных образований.

Исследовательница Л. Г. Почебут, определяя толерантность как устойчивость к давлению со стороны других, доброжелательность, защиту своего достоинства и своих интересов, при уважении к интересам другого человека, выделяет следующие атрибуты толерантности: устойчивость к влиянию, давлению со стороны другого; признание права другого иметь свое мнение; ассертивность – защита своего мнения, своих идей, интересов при признании права другого иметь и отстаивать свои идеи и интересы; доверие к другому, основанное на знании о том, что поведение этого человека не принесет вам вреда, интерес к мнению другого (неравнодушие) [19, с. 336].

Подчеркивая комплексный характер явления толерантности, Г. У. Солдатова и Л. А. Шайгерова выделяют следующие четыре аспекта изучения толерантности личности: как психологической устойчивости, как системы положительных установок, как совокупности индивидуальных качеств, как системы личностных и групповых ценностей [20, с.172].

Анализируя явление толерантности, Г. Г. Маслова выделяет следующие ее характеристики:

1) системность, поскольку толерантность представляет собой совокупность элементов, что, находясь в отношениях и связях друг с другом, образуют единство, которым свойственны целостность, структурность, взаимозависимость со средой, иерархичность и множественность описания, то есть все свойства системы.

2) субъектность, поскольку как субъект, так и объект толерантности, находятся в активном состоянии в процессе деятельности.

3) предметность, поскольку толерантность реализуется только тогда, когда есть определенное поле согласования интересов и поиска компромиссов.

4) контекстность, поскольку выбор уровня толерантности зависит от конкретных ситуаций взаимодействия [15, с. 234].

Западный аналитик Г. Олпорт подчеркивает, что толерантность является результатом многих сил, действующих в одном направлении. Чем больше действует таких факторов, как темперамент, атмосфера в семье, особое обучение со стороны родителей, разнообразный опыт, влияние школы и общества, тем более толерантным становится личность [17, с. 155].

Таким образом, анализ литературных источников позволяет представить толерантность как комплексную характеристику. Исходя из этого, толерантность личности следует рассматривать как интегральную характеристику, что предполагает активную позицию личности и проявляется в почтительном отношении к другим людям и к себе.

В научных источниках выделяют такие виды толерантности личности: возрастная, гендерная, межличностная, межэтническая, межкультурная, расовая, религиозная, профессиональная, управленческая, социально-экономическая, политическая [4; 19]. В структуре толерантности Г. Л. Бардиер выделяет следующие компоненты: аффективный, когнитивный, конативный, потребностно-мотивационный, деятельностно-стилевой, ценностно-ориентационный, этиконормативный, личностно-смысловой, идентификационно-групповой, идентификационно-личностный [4, с. 188].

Структурно-динамическая модель толерантности в межличностном взаимодействии, разработанная Г. С. Кожухарь, включает три уровня проявления толерантности:

1) диспозиционный – уровень фундаментальных базовых установок, сформированный на основе ценностно-смысловой системы личности, которая содержит также систему отношений с миром и другими людьми;

2) рефлексивный – непосредственное реагирование на внешнюю ситуацию «здесь и теперь». Этот уровень содержит слои как бессознательных установок, когниций и стереотипов, так и осознания и рефлексивные процессы. Именно на этом уровне происходит процесс социальной перцепции, который является феноменальным проявлением толерантного / интолерантного восприятия партнера;

3) поведенческие-конкретные акты толерантного реагирования в различных поведенческих формах [12, с. 3].

Итак, можно подытожить, что толерантность личности является целостным феноменом, который характеризуется сложностью и многоуровневостью, связанный с общим мировоззрением человека и обусловлен ее личным опытом и индивидуально-психологическими особенностями.

О наличии связи между различными аспектами психологического здоровья и толерантностью личности свидетельствуют работы Н. К. Бахаревой [6], И. В. Белашевой [7], С. А. Панченко [18]. Анализируя связь между психологическим здоровьем и толерантностью личности, И. В. Белашева отмечает, что толерантность как интегративная черта личности участвует в реализаций функции поведенческой и деятельностной регуляции, является важным компонентом жизненной позиции личности, способствует сохранению личностной целостности, проявляющейся в психологической устойчивости личности в ситуациях направленного негативного влияния [7, с. 243].

В свою очередь, Н. К. Бахарева, исследуя связь между субъективным благополучием человека и его толерантностью, отмечает, что развитие субъективного благополучия личности происходит в основном на основе формирования внутренней безопасности, которая является постоянно-позитивным фоном восприятия текущей действительности, а

также на основе доверия, позволяющего человеку занять определенную ценностную (предвзятую) позицию по отношению к самому себе. Именно такая позиция, по мнению ученой, является предпосылкой проявлений терпимости, принятия и других толерантных тенденций личности [6, с. 150].

Согласно убеждениям С. А. Панченко, толерантность является сенсообразующим компонентом ценностной системы личности, способствует сохранению личностной целостности, является динамическим фактором личностного становления, детерминантной развития мотивационной сферы психологически здоровой личности [18, с. 258].

Таким образом, толерантность как интегральную характеристику личности целесообразно рассматривать как одну из детерминант ее психологического здоровья.

На основании этого, можно сделать вывод, что психологическое здоровье является комплексным психологическим явлением, которое обусловлено влиянием многих личностных детерминантов. Толерантность личности является интегральной характеристикой, которая связана с общим мировоззрением человека и обусловлена ее личным опытом, личностными качествами, ценностями и фундаментальными убеждениями, что позволяет рассматривать толерантность как одну из детерминант психологического здоровья личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 271 с.
2. Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / науч. ред. А. В. Качалова; отв. ред. И. А. Твелова. – Армавир : РИО АГПУ, 2017. – 132 с.
3. Артемьева, В. А. Анализ понятия «толерантность» в современной научной литературе / В. А. Артемьева, М. В. Данилова // Молодой ученый. – 2015. – № 2. – С. 471-474.
4. Бардиер, Г. Л. Социальная психология толерантности / Г. Л. Бардиер. – Санкт-Петербург : изд. СПбГУ, 2005. – 188 с.
5. Бафаев, М. М. Социально-психологические детерминанты формирования национальной толерантности в условиях глобализации / М. М. Бафаев // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2021. – №2. – С. 10-22.
6. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : дисс. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Бахарева Наталья Константиновна. – Хабаровск, 2004. – 150 с.

7. Белашева, И. В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности / И. В. Белашева // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – 6. – С. 243–245.
8. Ганаева, Е. Э. Психолого-педагогическое понимание сущноститолерантности / Е. Э. Ганаева // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 1. – С. 25-27.
9. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – Москва. : Академия, 2000. – 256 с.
10. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – Москва. : Педагогика, 1991. – 232 с.
11. Жесткова, Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровья человека» / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – №3. – С. 384-392.
12. Кожухарь, Г. С. Проблема толерантности в межличностном общении / Г. С. Кожухарь // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 3-12.
13. Лызь, Н. А. О структуре психологического здоровья человека / Н. А. Лызь // Известия Южного федерального университета. – 2004.– С. 241-251.
14. Марченко, А. Л. Сущность и понятие здоровья / А. Л. Марченко // Научно-популярный альманах. – 2019. – №2. – С. 1-3.
15. Маслова, Г. Г. Воспитание толерантности как фактор развития личности : автореф. дисс. : 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования / Галина Геннадиевна Маслова. Псков, 2006. – 234 с.
16. Моргачева, Ю. А. Феномен психологического здоровья / Ю. А. Моргачева // Молодой ученый. – 2022. – № 24. – С. 554-556.
17. Олпорт, Г. Толерантная личность / Г. Олпорт // Национальный психологический журнал. – 2011. №2. – С. 155–159.
18. Панченко, С. А. Развитие толерантности как условие сохранения психологического здоровья подростков : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – Педагогическая психология. Ставрополь, 2007. – 258 с.
19. Почебут, Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология / Л. Г. Почебут. – Санкт-Петербург. – 2012. – 336 с.
20. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. Москва : Смысл, 2008. – 172 с.
21. Ханбекова, А. С. Психологические особенности толерантности: сущность понятия, характеристика, типы. Толерантное мировосприятие / А. С. Ханбекова // Молодой ученый. – 2019. – №49. – С. 564–566.

22. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV Педагогика. Психология. – 2009. – №4. – С. 87– 101.
23. Яценко, Ю. С. Воспитание толерантности студентов средствами межкультурной коммуникации в процессе языкового образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования / Юлия Сергеевна Яценко. Москва, 2008. – 20 с.

АННОТАЦИЯ

Передера А. О. Толерантность как детерминанта психологического здоровья личности

В статье проанализирован феномен толерантности личности как детерминанты ее психологического здоровья. Раскрыта сущность психологического здоровья, рассмотрены психологическое благополучие как показатель психологического здоровья личности. Освещены содержание и структура понятия «толерантность личности», выделены виды, компоненты и уровни толерантности личности. Установлены связи между компонентами психологического здоровья и толерантностью личности. Сделан вывод о том, что толерантность как интегральную характеристику личности целесообразно рассматривать как одну из детерминант ее психологического здоровья.

Ключевые слова: толерантность, психологическое здоровье, психологическое благополучие, детерминанта психологического здоровья, личность, уровни толерантности.

SUMMARY

Peredera A. O. Tolerance as a determinant of psychological health of the individual

The article analyzes the phenomenon of tolerance of personality as a determinant of its psychological health. The essence of psychological health is revealed, psychological well-being as an indicator of psychological health of the individual is considered. The content and structure of the concept of “tolerance of personality” are highlighted; the types, components and levels of tolerance of personality are highlighted. The connections between the components of psychological health and tolerance of personality are established. It is concluded that tolerance as an integral characteristic of a person should be considered as one of the determinants of her psychological health.

Key words: tolerance, psychological health, psychological well-being, determinant of psychological health, personality, levels of tolerance.

Печкурова Дарья Валериевна
г. Горловка, ДНР,
Богрова Кристина Борисовна
г. Макеевка, ДНР

УДК 159.923

К ВОПРОСУ О СВЯЗИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА

У подростков от типа акцентуации характера зависит многое – особенности транзиторных нарушений поведения («пубертатных кризов»), острых аффективных реакций и неврозов (как в их картине, так и по отношению к их вызывающим). Тип акцентуации также в значительной мере определяется отношением подростка к его соматическим заболеваниям, особенно длительных.

По данным исследований Е. В. Змановской установлены взаимосвязи между акцентуированными чертами характера подростков и уровнем выражения тревожности как фактора неуверенности в собственных силах и страхе перед окружающей средой, что воспринимается как враждебное, от которого, по ее мнению, необходимо защищаться; а также доказано детерминирующее влияние типов акцентуаций характера подростков на определенные формы проявления агрессивности [1].

Подросткам, особенно с акцентуированными характерами, свойственны отклонения от норм поведения. А. Е. Личко, характеризуя разные типы подростковых акцентуаций характера, обращает внимание на следующие девиации поведения [2]. В частности, для гипертимного типа характерными являются нарушения адаптации, возникающие в случае попытки ввести таких подростков в строго регламентированный режим, ограничить их активность, во время выполнения монотонной деятельности в одиночестве. Они умышленно нарушают правила поведения, проявляют склонность к самовольным отлучкам из дома, а также, хоть и редко, вспыхивают раздражением, агрессией, гневом, стремясь преодолеть прессинг окружающих.

В выборе знакомых они неразборчивы, легко попадают в сомнительные компании; любят приключения, риск, авантюры; легко обнаруживают склонность к алкоголизации и переоценке личных возможностей; без колебаний залезают в долги, любят шикарно жить, хвастаться [2].

Представители циклойдного типа акцентуации в условиях печальных событий проявляют подавленность, замедленность реакций и мышления. В фазе подавленного настроения замечается снижение работоспособности, потеря интереса к окружающему миру; малые неудачи и неприятности переживаются тяжело и могут привести к мыслям о свою вину, неполноценность. Упреки, замечания воспринимаются с раздражением, грубостью, гневом. От этого типа темперамента можно провести параллель до такого психического заболевания, как маниакально-депрессивный психоз.

Подростков лабильного типа акцентуации к декомпенсации могут привести эмоциональное отвержение со стороны значимых лиц и потеря родных. Декомпенсация проявляется в усилении эмоциональной лабильности, приступах плача, спадах настроения, возможны попытки суицида, побеги из дома [2].

Главными чертами подростков астено-невротического (психастенического) типа акцентуации является повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии. К декомпенсации приводит необходимость соревнований в учебе и других видах деятельности. В случае усталости проявляются вспышки раздражительности, которая с легкостью может переноситься на окружение; по незначительному поводу усиливается обеспокоенность состоянием своего здоровья. У таких акцентуантов возможно развитие неврастении.

Для подростков сенситивного типа акцентуаций не характерны особые отклонения в поведении, однако им свойственны повышенная застенчивость и переживания собственной недостаточности, особенно это касается проявления сексуальных влечений. На основании этого могут возникать и укрепляться психологические комплексы неполноценности.

Подростковый период является самым тяжелым для шизоидного типа акцентуаций. Бросается в глаза замкнутость шизойдов. Она сочетается с недостаточной интуицией: неумением почувствовать чужие переживания, адекватно относиться к себе, откликнуться на радость или печаль других, понять обиду, волнение. Слабость интуиции и сопереживания создает впечатление холодности и черствости. Их поступки часто жестокие, но они обусловлены не желанием получить наслаждение от чужих страданий, а неспособностью почувствовать страдания других. Внутренний мир таких подростков всегда скрыт для ближайшего окружения, особенно взрослых, они бурно реагируют на стремление ворваться в их увлечения, фантазии, хобби. Проявляют аффективные реакции по поводу существующих социальных правил, порядков. Соображения такие долго вынашиваются и неожиданно реализуются в решительных действиях и публичных выступлениях конфликтного характера. Алкоголизация и наркомания случаются редко, чаще как «коммуникативный допинг», однако риск токсикоманичного поведения у шизоидных подростков высокий [2].

Эпилептоидный тип акцентуации характеризуется склонностью к тоскливо-злобному настроению с нарастающим раздражением, к дисфории. Им свойственна аффективное (взрывное) поведение, напряженное состояние инстинктивной сферы, иногда достигающее аномальных влечений, инертность. Главной чертой эпилептойдов есть склонность к постепенной концентрации раздражения и поиском объекта, на котором можно было бы выместить злость. Эти состояния

могут длиться часами, иногда сутками, постепенно нарастая и медленно ослабляясь. Типичными чертами являются ригидность, тяжесть, тягучесть мышления и эмоциональная инертность, педантичность и придирчивость в личной жизни. Они склонны к консерватизму, с подозрением относятся ко всем новшествам. Повод для гнева у эпилептойдных подростков может быть незначительный. Эмоциональные вспышки частые и длительные. Стремление к лидерству проявляется в стремлении власти над сверстниками. Захваченный властью, такой подросток теряет контроль над собой, притесняет других, так что у них возникает возмущение, которое приводит к бунту. Декомпенсация проявляется, в основном, в усилении жестокости, ревности к младшим членам семьи. Хобби: азартные игры, страсть к обогащению, коллекционирование материальных ценностей. Есть угроза формирования хронического алкоголизма. На основе этого типа в условиях асоциального окружения формируются стремление к беззаботной жизни, уклонение от труда, желание жить сегодняшним днем, любыми средствами получать удовольствие и развлечения, полное безразличие к морали и будущему. Эпилептойдная акцентуация может быть основой для острых аффективных реакций, правонарушений и преступности [2].

Подросткам истеройдного типа акцентуации свойственны безграничный эгоцентризм, жажда постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, сочувствия к собственной персоне, желание быть в центре внимания. С целью привлечь к себе внимание они могут использовать даже нарушения поведения: прогулы, нежелание работать, учиться, рискованные поступки, побеги из дома, которые начинаются с детских лет, суицидальность (попытки демонстрации суицидов, суицидальный шантаж). Как правило, они не бывают непосредственными участниками конфликтной ситуации, однако часто становятся организаторами конфликта, сталкивая конкурентов между собой. Конфликты могут стать смыслом их существования, поскольку дают им постоянный повод для самолюбования своими страданиями или своей стойкостью. Их поведение управляется эмоциями и неосознанными побуждениями. Алкоголизация, наркомания у истеройдных подростков также имеет демонстративный характер [2].

Неустойчивый тип акцентуации характеризуется отсутствием воли, особенно, когда речь идет об учебе, исполнения обязанностей, достижения цели. С первых классов отсутствует желание учиться, но очень рано прослеживается тяга к развлечениям. Подростковый возраст дополняется более сильными и острыми ощущениями: в ход идут хулиганские поступки, алкоголизация, наркомания. Употреблять алкоголь начинают с 12-13 лет и всегда в компании асоциальных товарищей. Реакция группирования проявляется в раннем тяготении к уличным асоциальным компаниям, которые превращают их в

орудия совершения правонарушений и преступлений. Пребывание в асоциальных группах ведет к приобретению раннего сексуального опыта. Сексуальная жизнь, как и алкоголь, становится источником развлечений. Они равнодушны к своему будущему, живут сегодняшним днем.

Подростки конформного типа акцентуации, проявляют постоянную готовность подчиниться голосу большинства. Жизненное правило – думать «как все», поступать, «как все». Они не могут противостоять своему окружению, а потому в асоциальных группах быстро усваивают их привычки и манеры, становятся носителями отрицательных моральных ценностей. Конформные подростки «за компанию» легко спиваются, совершают правонарушения, преступления, вступая в конфликт с ближайшим окружением и обществом. Их конформность сочетается с некритичностью: все, что поступает по привычным каналам информации, воспринимается как истина. Реакция эмансипации проявляется лишь тогда, когда значимые взрослые стремятся оторвать подростка от привычной для него среды сверстников. Слабое место в конформном характере – неприятие резких изменений в жизни и деятельности. Ломка жизненного стереотипа, лишение привычного окружения может стать причиной острых переживаний и внутренних конфликтов [2].

Таким образом, среди факторов, влияющих на появление акцентуаций характера подростка выделяют социальные и биологические факторы, которые действуют не изолированно, а тесно взаимодействуют. Акцентуации характера – это почва, выдающийся фактор для развития психогенных расстройств. В этих случаях от типа акцентуации зависит как избирательная чувствительность к определенному психогенному фактору, так и особенности клинической картины. В большинстве случаев акцентуации характера создают предпосылки для формирования девиантного поведения, особенно в подростковом возрасте и могут быть фактором для развития невротических реакций, неврозов, патохарактерологических особенностей, агрессивного поведения, способствовать нарушению процессов самореализации и социальной адаптации.

Для изучения связи девиантного поведения подростков с типом акцентуации характера были проведены две методики. Рассмотрим результаты исследования ниже.

По методике СОП, предназначенной для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения (А.Н. Орел), в ходе обработки данных были сформированы две независимые группы – группа подростков со склонностью к девиантному поведению и группа, подростки, у которых не определилась склонность к девиантному поведению. Первая группа составила 36 подростков, вторая 35 подростков (табл.1).

Таблица 1

Склонность подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения (А.Н. Орел)

Нормальная выборка		Делинквентная выборка	
Кол–во чел	%	Кол–во чел	%
36	51%	35	49%

Группу с делинквинтным поведением, будем считать – экспериментальной, вторую группу – контрольной. В экспериментальной группе выраженная склонность к девиантному поведению наблюдается у всех подростков. Склонны к нарушению норм и правил – 29%; к аддиктивному поведению – 22%; к саморазрушению – 50%; к проявлению агрессии – 25%; имеют слабый волевой контроль – 46%; склонны к делинквентному поведению – 20%.

В контрольной группе присутствует склонность к девиантному поведению, но наблюдается не у всех подростков. Склонны к нарушению норм и правил – 5%; к аддиктивному поведению – 0%; к саморазрушению – 5%; к проявлению агрессии – 10%; имеют слабый волевой контроль – 10%; склонны к делинквентному поведению – 5%. Наглядно представим результаты на рис. 1.

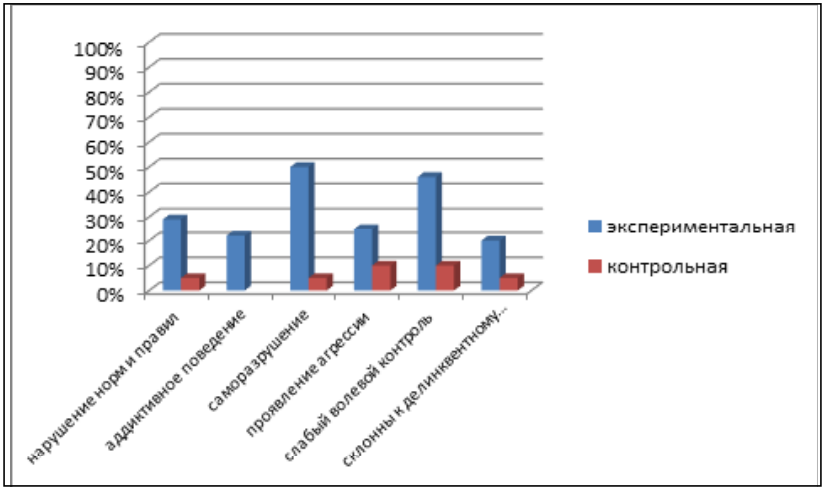

Рис. 1. Виды склонности к девиантному поведению в экспериментальной группе

Исследование акцентуаций проводилось с применением опросника Леонгарда-Шмишека. Наличие выраженных акцентуаций характера было выявлено у 100% опрошенных экспериментальной группы и у 57% контрольной.

Таблица 2

Выраженность различных типов акцентуаций характера у подростков

	Гипертимическая	застревающий	эмотивний	тревожный	циклотимный	демонстративный	педантичный	Возбуждаемый	Дистимный	Экзальтированный	Акцентуаций нет
Эксперим	23%	5%	16%	19%	11%	0%	5%	16%	0%	5%	0%
Контрольная	30%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%	11%	11%	43%

Высокий уровень проявления выраженных акцентуаций был отмечен у 90% исследуемых учеников.

Наглядно представим результаты на рис. 2.

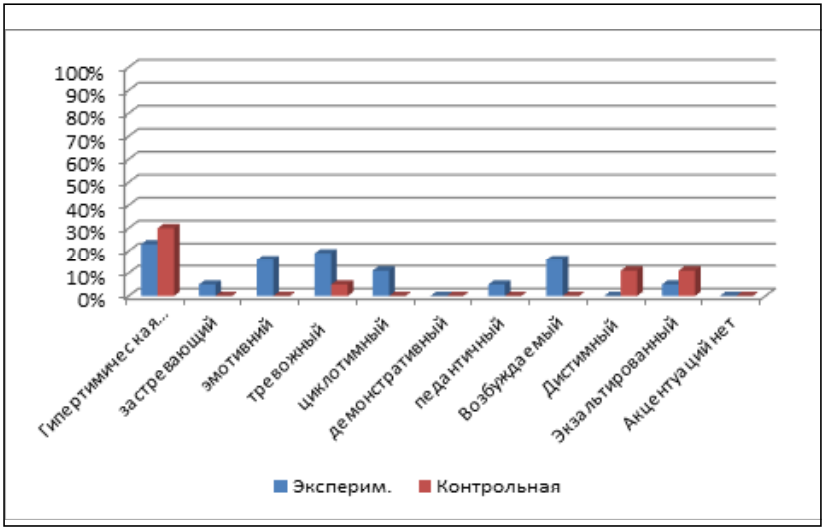

Рис. 2. Наличие выраженных акцентуаций характера

Большинство – 23% в экспериментальной и 30% в контрольной группе имеют скрытую и выраженную акцентуацию по гипертимному типу. Таких подростков отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе

с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу.

У 19% подростков экспериментальной и у 5% в контрольной группе выражена акцентуация по тревожному типу. Их отличает склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Таким подросткам необходима коррекционная работа с психологом по преодолению тревожности.

Таким образом, для того чтобы избежать отклонений в поведении детей, родителям и педагогам следует вовремя обратить внимание на особенности характера ребенка [3]. Изучение особенностей влияния акцентуации характера на поведение подростков, знание «мест наименьшего сопротивления» в характере подростка дает возможность разработки и внедрения системы психопрофилактики и психокоррекции для устранения негативных проявлений дезадаптации, трудновоспитуемости, девиантного поведения учитывая особенности проявления каждого типа акцентуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Змановская, Е. В. Девиантология : учебное пособие / Е. В. Змановская. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
2. Личко, А. Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Н. Личко. – СПб.: Речь, 2013. – 256 с.
3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2006. – 672 с.

АННОТАЦИЯ

Печкурова Д. В., Богрова К. Б. К вопросу о связи девиантного поведения подростков и типов акцентуаций характера

В публикации рассматривается вопрос о взаимосвязи девиантного поведения подростков и типов акцентуаций характера. Подчеркивается, что в большинстве случаев акцентуации характера создают предпосылки для формирования девиантного поведения, особенно в подростковом возрасте и могут быть фактором для развития невротических реакций, неврозов, патохарактерологических особенностей, агрессивного

поведения, способствовать нарушению процессов самореализации и социальной адаптации.

Ключевые слова: акцентуации характера, девиантное поведение, подростковый возраст.

SUMMARY

Pechkurova D. V., Bogrova K. B. To the question of the connection between deviant behavior of adolescents and types of character accentuations.

The publication deals with the question of the relationship between deviant behavior of adolescents and types of character accentuations. It is emphasized that in most cases character accentuations create the prerequisites for the formation of deviant behavior, especially in adolescence and can be a factor in the development of neurotic reactions, neurosis, pathocharacterological features, aggressive behavior, and contribute to the disruption of the processes of self-realization and social adaptation.

Key words: character accentuations, deviant behavior, adolescence.

Пивина Дарья Денисовна
студентка 2 курса бакалавриата ФГБОУ ВО «МПГУ»
Щербина Анна Ивановна
научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии семейного образования института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «МПГУ»
г. Москва, РФ

УДК 159.922.6

СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ КАК СЛЕДСТВИЕ ОШИБОК ВОСПИТАНИЯ

В своё время известный отечественный психолог Алексей Николаевич Леонтьев воздвигнул идею о том, что личность и ее формирование неразрывно связаны с деятельностью, мотивами, целями и задачами, которые она перед собой ставит в процессе взаимодействия с предметным миром, с другими представителями социума во время работы.

Существует множество факторов, влияющих на жизнедеятельность человека, его состояние в обществе и в коллективе на разных возрастных этапах, работоспособность (как в образовательной сфере, так и в профессиональной), которые так или иначе предопределяют эффективность и продуктивность совершаемых действий. Это и физические особенности (возбудимость нервной системы, выносливость и другие показатели различных систем органов), и психические (внимание, возможности памяти, мышления и т.д.), и психологические (черты характера, которые проявляются при социализации,

коммуникативность, экстравертность или интровертность), а также воспитание и социальное окружение в целом, которые тоже играют немаловажную роль, так как они в свою очередь определяют установки, ценности, приоритеты и мировоззрение личности. Однако, в данной статье, я бы хотела рассмотреть одно из самых популярных и приоритетных на данный момент факторов, а именно – самооценку.

В современной психологии вышеупомянутое понятие часто фигурирует в различных информационных источниках: будь то лекции преподавателя в университете/колледже, или же мастер-класс от известной медийной личности или же доклад научного деятеля на международной конференции. Самооценка – это показатель, который влияет на всю работоспособность человека, его поведение и обуславливает динамику и направленность развития субъекта [2].

По мнению психолога Роберта Семёновича Немова, самооценка определяется, как «оценивание человеком своих собственных психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков» [1]. Сензитивным периодом для ее формирования принято называть младший школьный возраст, когда мы впервые сталкиваемся не только с новым коллективом, иерархией, задачами и информацией, но и с оценкой наших действий со стороны окружающих (учителей, одноклассников). Впервые ребенок начинает ощущать свой рост именно в этот период, «с переходом в каждый следующий класс он становится все более значимым»; система образования предоставляет ситуации для формирования критического мышления индивида как по отношению к себе и своим результатам, так и по отношению к окружающим [3]. По мере взросления и прохождения различных психологических кризисов (особенно кризиса подросткового возраста, когда помимо полового созревания происходит смена приоритетов и ценностей, отношения к окружающему миру) самооценка подвергается сильным изменениям: подросток ярче воспринимает критику, принимая ее близко к сердцу и беря за основу, в то время как положительное начинает вызывать сомнение и «проходить» мимо сознания, не оставляя за собой ни следа.

В процессе формирования самооценки на нее оказывают влияние следующие показатели:

- Культурно-образовательная среда – это «носитель богатой, разнообразной и противоречивой информации, воздействующей на разум, чувства, эмоции и веру человека». Другими словами – это совокупность различных сфер жизни, в которые так или иначе попадает человек: культура общества, в котором существует индивид, образование, воспитание, дополнительные занятия (кружки, музыкальные, театральные и художественные школы).
- Я-образ – это наш собственный образ, состоящий из «оценки успешности собственных результатов, сравнения со значимыми окружающими, сопоставления образа реального «Я» с образом

того идеала, каким личность хотела бы быть». Очень ярко данный образ проявляется во внешнем облике: через одежду, украшения, внешность (цвет волос, татуировки и т.п.), в интересах, склонностях и установках, которых придерживается личность. Именно «Я-образ» чаще всего становится центром критики со стороны окружающих, так как, по сравнению с остальными, является самым показательным и поверхностным.

- Взаимодействие или социальное окружение – под данным фактором подразумеваются люди, которые нас окружают, с которыми мы так или иначе взаимодействуем: друзья, референтная группа, семья, учителя. В зависимости от того, как личность с ними контактирует, какое положение занимает в "иерархии" коллектива, и формируется определенный уровень самооценки.
- Семья – «первая ступень социализации личности». Именно родители с самого рождения закладывают в ребенке любовь к себе, принятие себя таким, каким он является, через первое взаимодействие с представителями социума – взрослыми, в котором, в последующих годах, он будет проводить всю свою жизнь [1;3].

В связи с тем, что семья на протяжении долгого времени является единственным каналом для получения опыта коммуникации, влияющим в будущем на становление личности, в частности: на формирование самооценки, паттернов поведения, установок, систему взглядов и ценностей; очень важно осознавать факт того, что родители – главный транслирующий показатель. То, каким образом они будут относится к своему ребенку, станет фундаментом для построения собственного мнения о себе, своих умениях и качествах [1;2;4]. Поэтому я считаю просто необходимым разобрать взаимосвязь стилей воспитания и уровня самооценки.

Однако, прежде чем перейти к выявлению соответствий между двумя вышеперечисленными показателями, стоит уделить особое внимание классификации уровней самооценки и понять, что подразумевается под понятиями «адекватная, заниженная, завышенная» самооценки.

Адекватная самооценка – «это склонность к объективному оцениванию себя и своих способностей» [4]. В этом случае человек осознает свои личные границы, в какие моменты его поведение, результаты и достижения уважают по достоинству, а в какие, наоборот, пытаются поставить под сомнение; критика со стороны окружающих воспринимается осознанно, чаще всего как совет, рекомендация или же как то, что в конечном итоге не будет иметь важное значение для него. А ошибки – неотъемлемая часть долгого и трудоемкого пути, указывающие человеку на «прорехи», проработка которых приведет его к развитию и личностному росту.

Помимо адекватной, существует полярная ей – неадекватная, которая в свою очередь подразделяется на заниженную и завышенную.

Под заниженной принято понимать такое состояние человека, при котором любая критика – это аксиома, фундамент, влекущие за собой серьезные последствия, отражающиеся в поведении человека, его отношении к себе и окружающему миру. Чаще всего ярким проявлением низкой самооценки является «маска перфекционизма», скрывающая за желанием сделать всё идеально неуверенность в себе и в своих возможностях, ненависть к совершаемым действиям, преувеличенную и беспочвенную самокритику, которая мешает создавать и поддерживать нормальную коммуникацию с внешним миром [1;4].

Завышенная самооценка, в свою очередь, характеризуется идеализацией образа-Я, своих сил и способностей – в целом, представления о себе. Такие люди не выносят критику и относятся к окружающим, желающим указать им на какую-либо ошибку в любой сфере жизни (профессиональной, личной, учебной), с пренебрежением, как будто свысока. Демонстративность, желание доминировать и доказать всем, что у них нет слабых сторон – вот, главные отличительные черты для данного уровня самооценки [1].

В настоящее время больше всего распространены именно два последних вышеназванных уровня самооценки, то есть «отклонение» от нормы. Но с чем же это связано, откуда в целом может возникнуть ситуация, при которой у ребенка формируется не адекватная, а, противоположная ей, заниженная или завышенная самооценка. Предлагаю вернуться к взаимосвязи, названной мной раннее, а именно – связи стиля воспитания и проблемы, которую я затрагиваю в данной статье.

В психологии под стилем воспитания обычно подразумевают «принятый в семье тон эмоционального и практического отношения к ребенку» и классифицируют в соответствии с определенными отличительными признаками [5]. Сейчас их существует огромное количество, но чаще всего используют классификацию Д. Баумринда, которая подразделяет стили семейного воспитания на следующие типы:

1. Авторитарный стиль – данный стиль определяется постоянным доминированием со стороны родителей (в частности гиперопекой), то есть полным контролем за действиями и решениями, наличием жестких правил, табу, которые не обговариваются и не согласовываются, отсутствием самостоятельности и собственного мнения ребенка, а также пресечением его инициативности. Родители выступают в роли кукловода и руководят всем в жизни своего ребенка, до чего только могут докоснуться: друзья, учеба, интересы, хобби, установки и так далее. «Авторитарный стиль ограничивает возможности развития свободного мышления у детей», что и становится главной причиной появления неуверенности в себе, в своих силах и возможностях, так как с самого детства слова: «Нельзя. Я сама. Ты всё испортил. Кто тебе дал разрешение. У тебя нет выбора» преследуют их, формируя у детей

заниженную самооценку. В будущем главной целью для таких людей чаще всего становится: либо желание доказать родителям, что «я стою их похвалы и внимания» через чрезмерный перфекционизм, либо, наоборот, нарушить жесткие правила, заставить других почувствовать себя также плохо, как ощущали они себя на протяжении всего детства.

2. Либеральный стиль – это тот стиль семейного воспитания, который предполагает полную свободу решений и действий ребенка, наличие самостоятельности и отрешенности родителей от его дел, жизни, увлечений и т.д. Главной задачей становится раскрытие индивидуальности через использование «мягких методов воздействия» со стороны взрослых или же их отсутствие. Ребенок в такой семье по мере взросления становится неуверенным в себе, инфантильным, конфликтным, в частных случаях даже агрессивным, что порождает формирование низкой самооценки.

3. Демократический стиль. Данный стиль является наиболее гуманным и позитивным с точки зрения формирования самооценки, так как определяется наличием в семье атмосферы любви, взаимоуважения, доброжелательности, толерантности по отношению к своему ребенку. Родители помогают в решении различных проблем, поддерживают во всех начинаниях, поощряют инициативность и самостоятельность ребенка, предоставляя возможность выбора и создавая различные ситуации успеха, что и определяет сформированность адекватного отношения к себе и окружающим людям. Благодаря такому воспитанию дети объективно оценивают себя и свои возможности, вырастая ответственными, справедливыми, осознанными и независимыми личностями, которые в добавок имеют адекватную самооценку.

Помимо вышеперечисленных стилей, Э. Маккоби и Дж. Мартин дополнили классификацию Д. Баумринд еще одним:

4. Индифферентным – этот стиль из всех названных самый неблагоприятный для ребенка, так как определяется полным отсутствием включенности и вовлеченности родителей, некой депривацией, возникающей между ними и ребенком. Взрослые удовлетворяют лишь базовые потребности ребенка: в пище, жилье, одежде и так далее, забывая про самое главное – родительскую любовь. Дети в таких семья заведомо имеют низкую самооценку, отсутствие эмоциональности, чрезмерный холод по отношению к окружающим, неразвитость базовых социальных навыков, предрасположенность к асоциальному и деструктивному поведению [2;4;5].

Безусловно, названные стили воспитания имеют множество последствий и путей развития, то есть факт того, что в семьях с авторитарным и индифферентным стилем воспитания, дети всегда будут иметь заниженную самооценку, является необязательным. Они могут относится к людям как с завышенной, так и с адекватной самооценкой (последнее может сформироваться, например, при должной работе

со специалистами: психолог, психотерапевт и так далее). Однако, главной целью для меня являлось разобрать, какой именно стиль семейного воспитания может стать причиной появления именно низкой самооценки.

«Семья и школа – это два социально значимых института, от согласованности действий которых зависит эффективность процесса обучения и воспитания ребенка» [3]. Именно они, работая в совокупности и некой диаде, помогают человеку в формировании общей картины мира, критического мышления, а самое главное отношения к себе и к людям, которые его окружают.

Поэтому очень важно, чтобы взрослые на ранних этапах социализации показывали на собственном опыте детям правильное и адекватное поведение, как надо оценивать те или иные ситуации, относится к критике со стороны социума и его представителей, уважать решения и желания других, не забывая про собственную ценность. Полное доминирование и желание полностью контролировать жизни ребенка, «потому что я – взрослый, и знаю больше» не поможет ему стать гармоничной личностью, которая сможет постоять за себя и свои интересы.

«Самое главное – это стараться принимать ребенка/подростка таким, какой он есть, и не предъявлять слишком высокие требования», ведь только так он сможет стать тем самым представителем социума, который не гонится за победой, чтобы доказать кому-то (родителям, сверстникам, учителям, друзьям) свою важность, а, наоборот, уважает и ценит себя таким, какой он есть [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, О. И. Самооценка и факторы ее формирования / О. И. Борисова // Воспитание в контексте социализации: современные вызовы и практики : Материалы открытой региональной конференции Всероссийского научно-практического форума, Воронеж, 17 апреля 2019 года / Под редакцией М. В. Шакуровой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 55–59. – EDN FPSGWJ.
2. Кузнецова, М. С. Влияние самооценки родителей на формирование самооценки младшего школьника / М. С. Кузнецова // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 229–235. – EDN OYCKAH.
3. Пономарева, Е. Ф. Психолого-педагогические особенности развития самооценки младших школьников / Е. Ф. Пономарева // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2022. – № 2(23). – С. 265–269. – EDN IXRZKQ.
4. Слабодчикова, Е. В. Изучение способов влияния семьи на самооценку ребенка / Е. В. Слабодчикова // Молодёжь Сибири – науке России : Материалы международной научно-практической

конференции. В 2-х томах, Красноярск, 21 апреля 2021 года / Сост. Л. М. Ашихмина. – Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2021. – С. 121–124. – EDN WRDWDK.
5. Таранина, О. К. Влияние стилей семейного воспитания на формирование самооценки личности ребенка / О. К. Таранина // Национальная безопасность и молодежная политика: киберсоциализация и трансформация ценностей в VUCA-мире : материалы Международной научно-практической конференции, Челябинск, 21–22 апреля 2021 года. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – С. 149–154. – EDN HPLLSL.

АННОТАЦИЯ

Пивина Д. Д. Влияние стиля воспитания на уровень самооценки

В данной статье рассматривается зависимость различных стилей семейного воспитания и формирования определённых уровней самооценки ребенка с точки зрения подробного рассмотрения каждого из них, с целью изучения причин и каналов зарождения низкой самооценки у детей.

Ключевые слова: низкая самооценка, стиль воспитания, семья.

SUMMARY

Pivina D. D. The influence of parenting style on the level of self-esteem

This article examines the dependence of various styles of family education and the formation of certain levels of self-esteem of a child from the point of view of a detailed consideration of each of them, in order to study the causes and channels of the emergence of low self-esteem in children.

Keywords: low self-esteem, parenting style, family.

Эркенова Мариям Мустафаевна,
Замараева Любовь Ивановна
г. Пятигорск, РФ

УДК 37.015.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОЗИЦИИ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА

Проблема личностных ресурсов и их содержания на сегодняшний день является актуальной в силу того, что жизнедеятельность человека реализуется в постоянно изменяющихся условиях, предъявляющих к нему разнообразные требования и оказывающих на него различное влияние, в том числе негативное. В современных психологических исследованиях смысложизненные ориентации, базовые убеждения,

жизнестойкость, стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях и другие психологические конструкты рассматриваются как психологические, а точнее личностные, ресурсы человека.

В отечественной психологической науке понятие «ресурсы» широко рассмотрено в контексте теории психологического стресса.

Известный отечественный исследователь проблемы стресса В. А. Бодров, под ресурсами понимает возможности человека (физические и духовные), помогающие ему реализовать необходимые для предотвращения и купирования стресса способы или стратегии поведения [1 с.115].

К. Муздыбаев под ресурсами понимает совокупность средств и возможностей, позволяющих человеку отвечать требованиям среды. Ресурсы, согласно его мнению, представляют собой потенциал преодоления трудных жизненных обстоятельств [6, с.100-109].

Н. Е. Водопьяновой ресурсы понимаются как внутренние и внешние переменные, обеспечивающие устойчивость к ситуациям стресса. В этих переменных можно выделить эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие составляющие, которые в трудных ситуациях актуализируются, и дают возможность адаптироваться к возникшим обстоятельствам и найти средства, инструменты эффективного взаимодействия со стрессогенными факторами [2, с. 290].

В процессах адаптации человека и преодоления им жизненных трудностей разные ресурсы играют различную роль.

Л. В. Куликов рассматривает личностные ресурсы в контексте адаптации человека и преодоления трудных жизненных обстоятельств. Он особенно выделяет активную жизненную установку, активную мотивацию преодоления, отношение к стрессовым ситуациям как ситуациям обретения опыта, о силе Я-концепции, самодостаточности, самоуважении, рациональности и позитивности мышления, эмоционально-волевых качествах [3].

Методологическую основу нашей работы составила концептуальная модель личностного потенциала Д. А. Леонтьева, в рамках которой содержание и структура личностных ресурсов рассматриваются как система способностей человека, устранять препятствия в жизненной среде или преодолевать возникающие противоречия с помощью трансформаций в ценностно-смысловой сфере, задающей вектор для направленности и самореализации личности.

Д. А. Леонтьев выделяет несколько разновидностей психологических ресурсов: 1) психологические ресурсы устойчивости, 2) саморегуляции, 3) мотивационные, 4) инструментальные.

На сегодняшний день исследователи выделяют следующие психологические, или личностные ресурсы человека: смысложизненные ориентации, базовые убеждения, жизнестойкость,

оптимизм, стратегии поведения в трудных ситуациях, автономию и другие психологические конструкты [5].

Важнейшим личностным ресурсом, определяющим перспективу развития и устойчивость личности, являются смысложизненные ориентации, представляющие собой результат осознания человеком целей и смысла собственной жизни (А. Н. Леонтьев, Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев, М. Р. Гинзбург, Г. Э. Чудновский, В. Франкл, А. Адлер и др.).

Смысложизненные ориентации относятся к психологическим ресурсам устойчивости, и представляют собой вектор, определяющий направление как при планировании и решении текущих задач и деятельности личности, так и влияющий на более сложные категории.

Смысложизненные ориентации отражаются на отношении к миру и другим людям, на характере, поведении и т.д. Те ценности и смысложизненные ориентации, которые личность приобретает в ходе социализации, выполняют роль устойчивых регуляторов поведения, и создают основу адаптационному и инновационному потенциалу личности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн, Э. Шпрангер и др.).

Еще одним важнейшим личностным ресурсом, наиболее полно отражающим способность человека преодолевать трудности и негативные воздействия, является жизнестойкость [7].

Как отмечает Д. А. Леонтьев, жизнестойкость можно отнести и к ресурсам устойчивости, и к ресурсам саморегуляции.

Благодаря использованию зрелых и сложных форм саморегуляции, характеризующим жизнестойкость, становится возможным регулировать функционирование человека на самых различных уровнях – от психофизиологического до экзистенциального. Жизнестойкость помогает преодолевать трудные обстоятельства, при этом, не теряя внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности [8].

Проблема обретения смыслов в понимании себя и мира особенно актуальна в подростковом возрасте и в период ранней юности, в связи с готовящимся переходом в «самостоятельную жизнь». То, какие цели в жизни ставит себе по мере взросления молодой человек, что является для него движущей силой, задает вектор для формирования его личности. Чем более четко осознает и определяет старший школьник свои цели, свои устремления, мечты, тем больше вероятности осмысленного развития, тем больше у него возможностей преодолевать различные жизненные трудности и решать задачи.

Одновременно с этим, развитие жизнестойкости позволяет старшим школьникам легче справляться с тревогой, которая может сопровождать ситуации выбора, предотвращает возникновение внутреннего напряжения в ситуациях стресса, дает мотив к самореализации и дальнейшему развитию.

Поскольку содержание и структура личностных ресурсов рассматриваются как система, развитие одних качеств будет способствовать развитию других. Исходя из этого, нами было принято решение изучить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у старших школьников.

Базой исследования выступила МБОУ СОШ №15 города-курорта Кисловодска. В качестве испытуемых выступили обучающиеся 10-11 классов. Выборка состояла из 54 человек.

В целях выявления у испытуемых уровня развития смысложизненных ориентаций применялась методика «Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева».

По результатам анализа общего показателя осмысленности жизни было выявлено, что у 26% испытуемых имеется низкий уровень общей осмысленности жизни, у 38,8% - средний, а у 35,2% респондентов – высокий. Полученные результаты указывают на то, что более чем у четверти старших школьников наблюдается низкий уровень осмысленности жизни, что определяет значимость изучения данной проблемы.

По результатам общего показателя осмысленности жизни все испытуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли старшие школьники с низким уровнем общей осмысленности жизни, во вторую группу были включены участники с высоким уровнем этого показателя.

Для определения в обеих группах уровня сформированности жизнестойкости нами применялась методика «Тест жизнестойкости», разработанная С. Мадди, и адаптированная Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой.

Средние значения показателей жизнестойкости старших школьников с высоким и низким уровнем общей осмысленности жизни представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня развития жизнестойкости у старших школьников (средние значения)

Группы Название шкалы	Группа с высоким уровнем общей осмысленности жизни	Группа с низким уровнем общей осмысленности жизни
Вовлеченность	41,9	29,6
Контроль	35,8	23,9
Принятие риска	22,1	14,8
Жизнестойкость	97,8	68,4

Как видно из таблицы 1, в группе испытуемых с высоким уровнем общей осмысленности жизни средние значения по всем показателям жизнестойкости значительно выше, чем в группе испытуемых с низким уровнем общей осмысленности. Особенно заметна разница между средними значениями общего показателя жизнестойкости: в первой группе он составляет 97,8 балла, а во второй – 68,4. Такие существенные различия в средних значениях свидетельствуют о том, что для старших школьников с высокой осмысленностью жизни, имеющим жизненные цели и временные перспективы, придающие жизни осмысленность, по сравнению с испытуемыми с низкой осмысленностью жизни, свойственны высокие значения жизнестойкости. Высокий уровень жизнестойкости, в свою очередь, показывает способность справляться с различными жизненными обстоятельствами, упорство, настойчивость, уверенность в том, что человек может сам влиять на результаты происходящего вокруг, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у старших школьников. Для того чтобы более точно определить силу и характер взаимосвязей между переменными смысложизненных ориентаций и жизнестойкости, был проведен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Описательные статистики интеркорреляций переменных смысложизненных ориентаций и показателей жизнестойкости у старших школьников

	Переменные смысложизненных ориентаций					
Переменные жизнестойкости	Общий показатель	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь
Вовлеченность	0,662***	0,550***	0,658***	0,641***	0,580***	0,513***
Контроль	0,693***	0,557***	0,635***	0,635***	0,602***	0,453**
Принятие риска	0,619***	0,423**	0,543***	0,630***	0,478***	0,577***
Жизнестойкость	0,738***	0,583***	0,694***	0,709***	0,629***	0,564***

** - уровень достоверности $p<0,01$;*** - уровень достоверности $p<0,001$

Как видно из таблицы 2, корреляционный анализ выявил наличие статистической взаимосвязи высокой степени достоверности ($p<0,001$ и $p<0,01$) между всеми переменными смысложизненных ориентаций и всеми показателями жизнестойкости.

Полученные результаты свидетельствуют о значимости

жизнестойких убеждений и стратегий поведения в становлении смысложизненных ориентаций у старших школьников. Способность и готовность быть активным, преодолевать трудные обстоятельства, верить в то, что у него есть возможность что-то менять, контролировать события собственной жизни, принимать решения насыщает жизнь смыслами, позволяет ставить цели в жизни, и верить в свои силы и возможность контролировать свою жизнь. И одновременно с этим, ценностно-смысловые категории, позволяя человеку ответить на вопрос «зачем мне нужно что-то делать?», помогают повысить жизнестойкость личности, и справляться с различными жизненными обстоятельствами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. –№ 2. – С. 115.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – С. 290.
3. Куликов, Л. В. Психогигиена личности / Л. В. Куликов. – СПб .: Питер, 2004. – 464 с.
4. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. –16с.
5. Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 675 с.
6. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. –№ 2. – С. 100–109.
7. Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P.37.
8. Maddi, S. R. Hardiness: An operacionalisation of existential courage / S. R. Maddi // Journalof Humanistic Psychology. – 2004. – Vol.44.– №3. – P. 279–298.

АННОТАЦИЯ

Эркенова М. М., Замараева Л. И. Исследование взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у старших школьников с позиции ресурсного подхода

Статья посвящена проблеме исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости как переменных личностных ресурсов. Проводится анализ исследования у старших школьников уровня смысложизненных ориентаций и жизнестойкости. В рамках статьи выявлено влияние составляющих жизнестойкости на развитие смысложизненных ориентаций старших школьников.

Ключевые слова: ресурсный подход, смысложизненные ориентации, жизнестойкость, старшие школьники.

SUMMARY

Erkenova M. M., Zamaraeva L. I. Study of the relationship between life-meaning orientations and resilience in older schoolchildren from the standpoint of a resource approach

The article is devoted to the problem of studying the relationship between meaningful life orientations and resilience as variable personal resources. An analysis of the study of the level of meaningful life orientations and resilience among senior schoolchildren is carried out. Within the framework of the article, the influence of the components of resilience on the development of meaningful life orientations of older schoolchildren was revealed.

Key words: resource approach, meaningful life orientations, resilience, older students.

Эркенова Мариям Мустафаевна,
Ковалева Валерия Романовна
г. Пятигорск, РФ

УДК 37.015.3

ПОВЫШЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ КАК СТРАТЕГИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Исследование механизмов и условий саморазвития человека, реализации заложенного в нем потенциала является актуальным в современной отечественной психологии. В этой связи самоактуализация рассматривается как механизм, стимулирующий саморазвитие, делающий его потребностью, целью и жизненной стратегией.

Самоактуализация связывается с процессом развития личности как субъекта интеллектуальной активности, свободного выбора, саморегуляции произвольной активности.

Осознание и развитие личностью своего собственного потенциала позволяет эффективно воплощать свои способности в личной и профессиональной жизни, ощущать удовлетворение от собственных достижений.

В студенческие годы идет становление творческой личности будущего специалиста в личностно-ценной учебно-профессиональной деятельности, основная задача которого сделать рост и самосовершенствование целью дальнейшего личного и профессионального развития.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения [1, с. 18].

В юности личность начинает ставить перед собой определенные цели, однако, не всегда возможности их достижения понимаются и осознаются на уровне индивидуального сознания и представлены в социальной жизни в виде готовых образцов. Такое явление обеспечивает возникновение необходимости в доверии и уверенности в себе, а также субъектной готовности и адаптации юноши к условиям взрослой жизни.

Юношеский возраст является определяющим и в становлении системы ценностей и смысложизненных ориентиров личности, они в первую очередь связаны с двумя сферами жизнедеятельности – это семейная и профессиональная [6, с.16].

В период юности возникают задачи выбора жизненных ценностей. Люди в период юности отличаются стремлением сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе, к другим людям и к моральным ценностям. Именно в юности происходит поиск своего места среди категорий добра и зла. «Честь», «достоинство», «право», «долг» и другие, характеризующие личность категории, остро волнуют юношу.

Студенческий возраст отличает и то, что именно в этот период происходит достижение личностью многих оптимумов развития интеллектуальных и физических сил, однако в этом возрасте есть вероятность появления противоречия между возможностями и вероятностью их реализации.

Вот как описывает названный процесс М. В. Буланова-Топоркова: «Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, которые сопровождаются и расцветом внешней привлекательности, скрывают в себе и иллюзии, что это возрастание сил будет продолжаться «вечно», что вся лучшая жизнь еще впереди, что всего задуманного можно легко достичь» [6, с. 27].

При определении показателей самоактуализованной личности необходимо учитывать психологические особенности возраста. К таким особенностям относится интерес к творчеству; усложнение структуры коммуникативной сферы, углубление социальных связей, потребность в принадлежности к группе, освоение тендерных и других моделей социального взаимодействия; профессиональное самоопределение; формирование Я-концепции, формирование самооценки.

Учитывая возрастные особенности социальной направленности юношей и девушек, необходимо отметить особую роль двух типов рефлексии в юности, а именно: кооперативную (знания о статусно-ролевой структуре организации коллективного взаимодействия) и коммуникативную рефлексию (представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков) [2, с.15]. Таким образом, готовность к саморазвитию юношей и девушек требует не только осознания необходимости самоактуализации, но и высокой степени

развития рефлексии для эффективного целеполагания самоактуализации и умений осуществлять творческую деятельность для преодоления барьеров на пути самоактуализации.

Таким образом, главными тенденциями в психическом развитии юношества выступает интенсивное становление мировоззренческой системы, активное развитие самосознания, последовательное вхождение в разнообразные области человеческой жизнедеятельности, сознательное построение своей собственной жизни, становление конкретных, четко обозначенных жизненных планов, а также достаточно сформированное осознание личной индивидуальности.

В связи со всем этим, нами было проведено исследование и входе теоретического анализа было определено, что важными личностными ресурсами, влияющими на самоактуализацию в студенческом возрасте, являются смысложизненные ориентации, а также самоэффективность и каузальные ориентации.

Базой опытно-экспериментального исследования выступила Психологическая служба ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет». В качестве испытуемых выступили студенты 1-3 курсов различных направлений подготовки. Выборка состояла из 55 человек.

Во время исследования были использованы следующие психодиагностические методики: Самоактуализационный тест (САТ), «Тест смысложизненных ориентаций», «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций» (РОКО), «Шкала общей самоэффективности личности».

Результаты исследования самоактуализации у студентов показали, что большинство студентов имеют средние значения, подобные данные могут быть следствием того, что самоактуализация еще только вначале развития у студентов, находящихся как раз в таком возрасте, когда этот процесс становится возможным.

По результатам общего показателя самоактуализации все испытуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли студенты с высоким уровнем самоактуализации в количестве 22 человека, во вторую – со средним и низким уровнем самоактуализации в количестве 33 человек.

При проведении эмпирического исследования мы сосредоточились на изучении уровня развития смысложизненных ориентаций, самоэффективности и каузальных ориентаций. Для того чтобы более точно определить особенности развития личности студентов со средним и низким уровнем самоактуализации, было принято решение в обеих группах исследовать уровень развития этих личностных переменных.

Средние значения показателей смысложизненных ориентаций, полученные при исследовании ценностно-смысловой сферы студентов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования смысложизненных ориентаций (средние значения)

Группы Название шкалы	Студенты с высоким уровнем самоактуализации	Студенты со средним и низким уровнем самоактуализации
Общий показатель	113,3	89,7
Цели в жизни	35,0	28,6
Процесс жизни	35,0	26,4
Результативность жизни	28,8	22,3
Локус контроля - Я	22,8	18,4
Локус контроля - жизнь	32,5	24,9

Для изучения самоэффективности применялась методика «Шкала общей самоэффективности». Средние значения показателя самоэффективности в обеих группах представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования самоэффективности (средние значения)

Группы Название шкалы	Студенты с высоким уровнем самоактуализации	Студенты со средним и низким уровнем самоактуализации
Самоэффективность	31,8	27,1

Для изучения каузальных ориентаций использовалась методика «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций» (РОКО). Средние значения показателей каузальных ориентаций, полученные по методике, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования каузальных ориентаций (средние значения)

Группы Название шкалы	Студенты с высоким уровнем самоактуализации	Студенты со средним и низким уровнем самоактуализации
Шкала автономии	155,3	139,9
Шкала контроля	100,6	98,8
Безличная шкала	83,6	95,1

Таким образом, проведенный анализ показал необходимость развития у студентов со средним и низким уровнем самоактуализации следующих переменных личностных ресурсов: смысложизненных ориентаций, самоэффективности, каузальных ориентаций. Полученные данные свидетельствуют о взаимосвязи самоактуализации с этими личностными ресурсами. Но для того чтобы более точно выявить наличие статистических связей между самоактуализацией и переменными личностных ресурсов, был проведен корреляционный анализ (табл. 4, табл. 5, табл. 6).

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа (выявление взаимосвязи между переменными самоактуализации и переменными смысложизненных ориентаций)

Переменные смысложизненных ориентаций	Самоактуализация
Общий показатель	0,575**
Цели в жизни	0,729**
Процесс жизни	0,576**
Результативность жизни	0,690**
Локус контроля – Я	0,722**
Локус контроля – жизнь	0,616**

** - уровень достоверности $p<0,01$

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа (выявление взаимосвязи между переменными самоактуализации и переменными самоэффективности)

Переменные самоэффективности	Самоактуализация
Самоэффективность	0,696***

*** - уровень достоверности p<0,001

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа (выявление взаимосвязи между переменными самоактуализации и переменными каузальных ориентаций)

Переменные каузальных ориентаций	Самоактуализация
Шкала автономии	0,394**
Шкала контроля	0,175
Безличная шкала	-0,313*

* - уровень достоверности p<0,05; ** - уровень достоверности p<0,01

Результаты корреляционного анализа подтверждают данные, которые показал диагностический анализ, что свидетельствует о значимости таких личностных ресурсов, как смысложизненные ориентации, самоэффективность, каузальные ориентации, что определяет необходимость их целенаправленного развития в студенческом возрасте.

На основе данного анализа были выделены психологические условия повышения самоактуализации в студенческом возрасте и разработана программа, состоящая из трех основных блоков: блока смысложизненных ориентаций, блока самоэффективности и блока каузальных ориентаций (личностной автономии).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б. Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний / Б. Г. Ананьев // Вестник высшей школы. – 1974. – №7. – С. 17–26.
2. Городилова, Е. Н. Самоактуализация и её связь с интегральной индивидуальностью: Автореферат дис. канд. псх. наук / Е. Н. Городилова. Пермь, 2014. – 22 с.
3. Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.
4. Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. пособ. / А. Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2007. – 592 с.

5. Морозова, И. В. Самореализуется ли личность сегодня? / И. В. Морозова. – М., 2016. – №2. – 95 с.
6. Мухина В. С. Возрастнаяпсихология:феноменологияразвития,детство,отрочество / В. С. Мухина. – М. : Академия,2003. – 456 с.
7. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под редакцией М. К. Акимовой. – СПб. : Питер, 2015. – 304 с.
8. Шилакина А. В. Развитие профессиональной самоактуализации у студентов-психологов в вузе / А. В. Шилакина. Моск. гор. пед. ун-т. – М. : 2014. – 24 с.
9. Ященко Е. Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов / Вопросы психологии : научный журнал. – 2014. – № 1. – 90 с.

АННОТАЦИЯ

Эркенова М. М., Ковалева В. Р. Повышение самоактуализации в студенческом возрасте как стратегия эффективного личностного и профессионального развития в современном мире

В публикации рассматриваются вопросы повышения самоактуализации студентов в зависимости от личностных ресурсов (смысложизненных ориентаций, самоэффективности и каузальных ориентаций), подчеркивается, что этот процесс будет более успешным в случае создания в образовательном пространстве социально-психологических условий.

Ключевые слова: самоактуализация, личностные ресурсы, студенчество.

SUMMARY

Erkenova M. M., Kovaleva V. R. Increasing self-actualization in student age as a strategy for effective personal and professional development in the modern world

The publication discusses the issues of increasing self-actualization of students depending on personal resources (meaningful orientations, self-efficacy and causal orientations), it is emphasized that this process will be more successful if socio-psychological conditions are created in the educational space.

Key words: self-actualization, personal resources, students.

Эркенова Мариям Мустафаевна,
Макаров Василий Георгиевич
г. Пятигорск, РФ

УДК 37.015.3

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Важнейшим этапом развития ценностно-смысловой сферы личности, формирования системы взглядов, убеждений, ценностных ориентаций является этап юности, который часто совпадает с обучением в вузе. Смысложизненные вопросы («Какова цель жизни?», «Как нужно жить?», «В чем смысл жизни?») актуальны в студенческом возрасте и сопровождают личностное и профессиональное самоопределение.

Согласно В. Франклу, стремление к поиску смысла жизни и к его осуществлению, относится к первичной мотивационной тенденции [5]. Если поиск смысла жизни заканчивается неудачей, то это сопровождается экзистенциальным вакуумом (ощущение утраты смысла), что, в свою очередь, приводит к «ноогенным неврозам», депрессивным состояниям. В. Франкл подчеркивает, что смысл нельзя выдумать, его нужно найти, и что каждый может его обрести.

Д. А. Леонтьев рассматривает понятие «смысл жизни» как основную, обобщенную динамическую смысловую систему, которая отвечает за общую направленность жизни человека [4]. Подчеркивается, что смысловая система является организованной совокупностью смысловых образований, состоящих из структур личностного смысла, мотива, смысловых установок, диспозиций, личностных ценностей. Благодаря смысловым образованиям создается образ будущего, перспектива дальнейшего развития, а проводится нравственная оценка личностью своих поступков. Личностные ценности являются высшим уровнем организации смысловой системы [2].

Смысложизненные ориентации человека – это совокупность ценностей и целей жизни, которые личностью определяются как основополагающие для своего существования [2].

Еще одним важным образованием смысловой сферы являются смысловые установки, которые по своему характеру являются более динамическими составляющими и выражают личностный смысл относительно деятельности человека [1]. В студенческом возрасте смысловые установки чаще всего касаются получения образования и стремления к автономии и достижениям. При этом зачастую многие студенты не имеют сформировавшихся смысловых установок относительно особенностей своей будущей профессии и личностного становления.

Исследование ценностно-смысловой сферы студентов проводилось нами на базе ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет». В качестве испытуемых выступили студенты 1-3 курсов различных направлений подготовки. Выборка состояла из 56 человек.

В рамках проведенного нами исследования была выявлена необходимость развития у студентов ценностно-смысловой сферы, а именно осознания своих ценностных позиций и их переоценка; поиск внутренних резервов и смысла собственной активной деятельности; принятие себя и своего окружения; укрепление ценностного отношения к своей жизни и здоровью.

На основе полученных данных была разработана «Программа развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте»

Целью реализации программы является организация психологической поддержки, направленной на развитие ценностно-смысловой сферы личности студентов.

Задачи программы:

1. Осознание студентами своих целей и ценностных позиций.
2. Углубление способностей к самоанализу, осмыслению смысложизненных ориентаций и смысла собственной активной деятельности.
3. Укрепление уверенности в возможности влиять на события, происходящие в жизни, принятие ответственности за свою жизнь.

Форма реализации программы

Работа со студентами по развитию ценностно-смысловой сферы в рамках программы может проходить в форме тренинговых занятий и фокусированного интервью (фокус-группы), а проведение индивидуальных консультаций будет способствовать повышению эффективности реализации программы.

Условия реализации программы

Программа реализуется в условиях высшего образовательного учреждения, чаще всего, в рамках деятельности психологической службы вуза. Исходя из этого, для ее эффективной реализации необходимо предоставление отдельного тренингового помещения с соответствующим материально-техническим оснащением.

Принципы реализации программы

При проведении занятий должны соблюдаться следующие принципы: постоянство; конфиденциальность; активность; искренность в общении и право сказать «нет»; доверительный стиль общения; недопустимость оценочных суждений в отношении другого человека.

Реализация программы подразумевает применение различных методов и технологий: психологический тренинг, игровые методы, метод групповой дискуссии, когнитивные техники, фокус-группы (фокусированное интервью), фильмотерапия, рефлексивный анализ.

В рамках создания программы психологической поддержки ценностно-смысловой сферы студентов нами были разработаны сценарии проведения фокус-групп на тему «Ценности жизни» и «Качество и образ жизни». Выбор фокус-группы в качестве важнейшей

технологии развития ценностно-смысловой сферы студентов обусловлен тем, что этот метод позволяет не только исследовать глубинные переживания, мотивы, взгляды участников на определенную тему, но и позволяет в ходе групповой дискуссии создать условия для дальнейшего развития и становления личности, что в контексте работы со студенческой молодежью представляется чрезвычайно актуальным и востребованным.

Фокус-группа имеет четкую структуру проведения и состоит из трех частей: вводной части (5 мин.), основной части (40 мин.) и заключительной части (15 мин.). Вводная часть посвящена знакомству и установлению контакта, ведущий представляет себя, и при наличии помощника представляет его. После этого сообщает о том, что сегодня планируется говорить о ценностях и смысле жизни. Ведущий подчеркивает, что встреча носит конфиденциальный характер, для достижения анонимности и конфиденциальности процесса просит участников беседы не обсуждать, не пересказывать происходящее на мероприятии события с другими людьми. Кроме этого во вводной части обговаривается необходимость уважительного отношения друг к другу, а при наличии другого мнения, отличающегося от своего, не критиковать другого, а аргументировать свою точку зрения. Ведущий подчеркивает, что цель нашей встречи и беседы – попытаться выявить всю палитру взглядов и мнений.

Основная часть фокус-группы состоит из двух этапов: первый длится 10 минут: ведущий раздает листы бумаги с предварительно подготовленными вопросами и просит на них ответить, обозначив, что на это дается 10 минут. Вторая часть длится 30 минут и включает обсуждение данных, которые участники заполнили.

Рассмотрим более детально вопросы, которые могут быть напечатаны на бланке для фокус-группы «Ценности жизни».

1. Мои ценности

Вопросы на бланке:

1. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т.д., которые вы цените больше всего в жизни).

2. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости).

Вопросы для обсуждения:

2. Ценности жизни

- Какие ценности в жизни человека являются самыми важными?
- Что является важным для моих близких, или других людей, которых я знаю.
- Что является важным для современного общества?
- Что значит для меня моя жизнь сейчас?
- Что моя жизнь значит для других сейчас?

3. Реализация ценностей

- Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?
- Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
- Что еще я для этого сделаю?

Заключительная часть фокус-группы, которая длится 15 минут, предполагает обратную связь участников. На этом дискуссия завершается, ведущий благодарит респондентов за успешную работу.

В качестве еще одной технологии развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте нами была выбрана фильмотерапия, которая дает возможность личности провести анализ собственной жизненной ситуации через посредника, в качестве которого выступает киноперсонаж. Фильмотерапия оптимизирует психическое состояние, помогает эффективно решать различные жизненные ситуации и задачи [3].

Фильмотерапия является эффективным методом психологического воздействия, однако при ее применении необходимо учитывать ряд условий, чтобы использование метода соответствовало требованиям «экологичности», т.е. психологической безопасности для клиентов. Фильм нужно выбирать с учетом возраста, уровня образования, жизненного этапа, психологической ситуации, эмоционального состояния клиента.

В контексте проблемы развития ценностно-смысловой сферы студентов для просмотра и обсуждения был выбран короткометражный фильм канадского мультипликатора Фредерика Бэка «Человек, который сажал деревья», в 1988 году удостоенный премии «Оскар» в категории «Лучший короткометражный анимационный фильм».

Нами был составлен примерный перечень вопросов для обсуждения фильма.

- Какие мысли вызвал просмотр фильма?
- Какие у вас возникли чувства от фильма?
- Проведите анализ характера и поступков героя.
- Какова мотивация действий героя?
- Что представляло для героя смысл жизни?
- Как он осуществлял смысл жизни?
- Как герой справлялся с трудностями?
- Какие модели поведения героя можно использовать в своей жизни?
- Наиболее запомнившиеся эпизоды в фильме.
- Назовите то, что показалось символичным.
- Какая ситуация или сцена оказалась непонятной?
- Какие ситуации, показанные в фильме, вам знакомы из собственной жизни?
- Чему научил фильм?

Просмотр и обсуждение фильма позволяет участникам лучше понять собственные ценности и смыслы путем анализа ценностей и смыслов героя.

Помимо фильмотерапии, эффективной технологией развития ценностно-смысловой сферы студентов является групповой анализ видео интервью В. Франкла «В чем смысл вашей жизни?». Суть технологии заключается в анализе пути осмысления жизни по Франклу, и выражении собственного мнения о значимости этих путей в осмыслении жизни. Что, согласно Франклу, должен делать человек, столкнувшийся с безвыходной ситуацией? В чем человек ожжет находить смысл жизни и т.д.

Применение технологий развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте должно носить системный характер и учитывать индивидуальные и возрастные особенности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В. Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 5. – С. 63–70.
2. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М.: Мысль,1988. – 301 с.
3. Быстрицкий, О. Терапия киноискусством / О. Быстрицкий // Школьный психолог. – 2007. – №3. – С. 18–21.
4. Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
5. Франкл, В. Поиск смысла жизни и психотерапия / В. Франкл // Психология личности. Тексты. – М.: МГУ, 1982. – С. 118–126.

АННОТАЦИЯ

Эркенова М. М., Макаров В. Г. Технологии развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте

Статья посвящена вопросам разработки и реализации технологий развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте. Раскрыты возможности использования таких технологий развития ценностно-смысловой сферы личности в студенческом возрасте, как фокус-группы, просмотр и обсуждение художественных фильмов, а также просмотр и анализ интервью по проблеме смысла жизни.

Ключевые слова: ценностно-смысловая сфера личности, фокус-группа, фильмотерапия, анализ интервью, студенческий возраст.

SUMMARY

Erkenova M. M., Makarov V. G. Technologies for the development of the value-semantic sphere of personality in student age

The article is devoted to the development and implementation of technologies for the development of the value-semantic sphere of personality in student age. The possibilities of using such technologies for the development of the value-semantic sphere of a personality at student age as focus groups, watching and discussing feature films, as well as watching and analyzing interviews on the problem of the meaning of life are disclosed.

Key words: value-semantic sphere of personality, focus group, film therapy, interview analysis, student age.

Эркенова Мариям Мустафаевна,
Саркисян Артем Романович
г. Пятигорск, РФ

УДК 37.015.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ КАК ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Современный мир характеризуется тем, что в обществе происходят интенсивные социальные, политические, экономические и духовные изменения, что в сочетании с недостаточной адаптацией людей к этим изменениям, приводит к нарастанию тревожности, напряженности, беспокойству по поводу будущего.

Сложность современной социальной ситуации значительно влияет на молодежь. Как отмечают исследователи, студенческий возраст часто сопровождается интенсивно протекающими процессами переживаний и возникающими в связи с этим различными формами дезадаптации.

В течение последних десятилетий в психологической науке широко развивается ресурсный подход, который предполагает сосредоточение не на преодолении слабых, уязвимых сторон, а наоборот, акцентирование на позитивных, сильных сторонах личности, что, в свою очередь, дает возможность справляться со сложными ситуациями, при этом сохраняя психологическое здоровье и благополучие.

Психологическое благополучие, по мнению ряда исследователей (А. В. Воронина, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова и др.), может выступать в качестве универсального, обобщающего понятия, характеризующего здоровую, гармонично развитую личность, а понятие «психологическое неблагополучие» - может рассматриваться как промежуточный конструкт в дихотомии «здоровье - болезнь» [1; 3; 4].

На сегодняшний день в науке выделяются следующие психологические, или личностные ресурсы человека: жизнестойкость,

смысложизненные ориентации, оптимизм, базовые убеждения, копинг-стратегии, личностная автономия, витальность, самоэффективность, самоактуализация и другие психологические конструкты [2].

При этом личностные ресурсы, их содержание и структуру необходимо рассматривать именно как систему. Системный подход позволяет изучать психическую реальность непосредственно в системе взаимодействия человека с жизненной средой, и одновременно учитывать все имеющиеся детерминанты.

Как считает К. Рифф, психологическое благополучие является интегративным показателем, который отражает направленность основных составляющих, связанных с позитивным функционированием человека [5].

Таким образом, психологическое благополучие связано с различными личностными ресурсами, и, соответственно их поступательное развитие будет способствовать повышению психологического благополучия.

Исходя из имеющихся данных, нами было принято решение исследовать в студенческой выборке уровень психологического благополучия и различных личностных ресурсов, которые можно рассматривать в качестве составляющих личностного потенциала.

Остановимся на результатах исследования психологического благополучия студентов, которое проводилось нами на базе ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет». В качестве испытуемых выступили студенты 1-3 курсов различных направлений подготовки. Выборка состояла из 56 человек.

Для исследования актуального психологического благополучия студентов применялась методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования психологического благополучия у студентов

Показатель уровня психологического благополучия		Абсолютные значения	Значения в %
1	Высокий уровень	11	20,3
2	Средний уровень	29	53,7
3	Низкий уровень	14	26

Как видно из таблицы 1, высокий уровень психологического благополучия наблюдается только у 20,3% испытуемых. Примерно у половины участников (53,7%) отмечается средний уровень, а у 26% низкий уровень психологического благополучия.

Полученные результаты указывают на то, что у значительного количества студентов (26%) отмечаются низкий уровень

психологического благополучия, что подтверждает актуальность исследуемой проблемы и необходимость более детально изучения переменных личностного потенциала, которые лежат в основе психологического благополучия в студенческом возрасте.

С этой целью по результатам методики «Шкала психологического благополучия» все испытуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли участники с низким уровнем психологического благополучия, во вторую группу были включены участники с высоким уровнем психологического благополучия. В обеих группах были подробно изучены личностные ресурсы, представляющие собой переменные личностного потенциала: жизнестойкость, каузальные ориентации и самоэффективность.

Для определения у студентов уровня жизнестойкости, применялась методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой.

Таблица 2

Результаты исследования уровня развития жизнестойкости у студентов с различным уровнем психологического благополучия (%)

Показатели жизнестойкости	Группа с высоким психологическим благополучием (ВПБ)			Группа с низким психологическим благополучием (НПБ)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Вовлеченность	54,5	45,5	0	7,1	64,3	28,6
Контроль	45,5	54,5	0	7,1	64,3	28,6
Принятие риска	81,8	18,2	0	28,6	71,4	0
Жизнестойкость	63,6	36,4	0	7,1	71,4	21,4

Из таблицы 2 можно увидеть, что в группе ВПБ высокий уровень общего балла жизнестойкости наблюдается у 63,6% испытуемых, а низкого уровне вообще не наблюдается, что говорит о том, что для студентов данной выборки характерна система убеждений, позволяющих справляться со стрессом и трудными ситуациями. Необходимо отметить, что низкие значения показателей жизнестойкости в группе ВПБ практически не встречаются.

Обращает внимание, что у 81,8% студентов в группе ВПБ выявлен высокий уровень развития показателя «принятие риска», свидетельствующего об убежденности в том, что все происходящее способствует приобретению опыта и готовности рискнуть при отсутствии гарантий.

В группе НПБ высокий уровень общего балла жизнестойкости наблюдается у 7,1% испытуемых. Низкий уровень показателя «вовлеченность» и «контроль» наблюдается у 28,6% испытуемых,

что указывает на то, что более чем у четверти студентов данной группы недостаточно выражено удовольствие от включенности в собственную деятельность, не хватает убежденности в том, что активность и собственные усилия делают жизнь интересной и насыщенной.

Таким образом, для студентов с высоким психологическим благополучием более характерны убежденность в важности и необходимости активности, в том, что борьба влияет на итоговый результат, а сам человек может выбирать свой путь. Кроме этого, свойственна готовность получать жизненный опыт из происходящего (неважно, позитивный или негативный), а также убежденность, что усилия помогут справиться с любыми обстоятельствами. Для студентов с низким психологическим благополучием характерны большая пассивность, чувство бессмысленности своей деятельности, чувство беспомощности, нехватка упорства в завершении начатых дел, откладывание решения проблем, трудности сближения с новыми людьми.

Для исследования субъективного ощущения личностной эффективности студентов применялись методика «Шкала общей самоэффективности личности». Результаты, полученные по методике самоэффективности, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования субъективного ощущения личностной эффективности у студентов (в %)

Показатели самоэффективности	Группа с высоким психологическим благополучием (ВПБ)			Группа с низким психологическим благополучием (НПБ)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Самоэффективность	63,6	36,4	0	28,6	50	21,4

Как видно из таблицы 3, в группе студентов с высоким психологическим благополучием наблюдается большой процент испытуемых с высоким уровнем самоэффективности (63,6%), а низкого уровня самоэффективности в данной выборке вообще не выявлено.

В группе студентов с низким уровнем психологического благополучия 21,2% испытуемых имеет низкий уровень самоэффективности и только 28,6% - высокий.

Для измерения степени выраженности каузальных ориентаций была использована методика «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций (РОКО)». Результаты, полученные по методике, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты исследования уровня развития каузальных ориентаций у студентов (%)

Показатели каузальных ориентаций	Группа с высоким психологическим благополучием (ВПБ)			Группа с низким психологическим благополучием (НПБ)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Автономия	81,8	18,2	0	33,3	50	16,7
Контроль	0	72,7	27,3	0	58,3	41,7
Безличная	0	27,3	72,7	0	58,3	41,7

При сравнительном анализе результатов, полученных в обеих группах по методике, можно отметить, что уровень развития «автономии» в группе ВПБ намного выше: у 81,8% участников наблюдается высокий уровень развития этого качества, тогда как в группе НПБ высокий уровень выявляется у 33,3% испытуемых.

Обращает на себя внимание отсутствие в обеих группах высоких значений безличной шкалы, что дает возможность предположить о том, что для студенческого возраста не характерны явления «выученной беспомощности», когда человеку кажется, что его действия никак не влияют на среду. Представляет интерес дальнейшее изучения данного факта, обнаруженного при анализе каузальных ориентаций в студенческой выборке.

Для того чтобы определить, какие переменные личностного потенциала студентов наиболее значимы для развития психологического благополучия, нами был проведен корреляционный анализ, позволивший изучить характер и силу связей между показателем психологического благополучия и изученными личностными ресурсами студентов.

Результаты корреляционного анализа показали наличие статистической взаимосвязи высокой степени достоверности ($p<0,001$) между психологическим благополучием и всеми переменными жизнестойкости, что подтверждает значимую роль жизнестойкости в развитии психологического благополучия в студенческом возрасте.

Полученные данные свидетельствуют о том, что устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, открытость новому опыту, более адекватной реакции на события жизни тесно связана с психологическим благополучием.

Корреляционный анализ также показал статистическую взаимосвязь высокой степени достоверности ($p<0,01$) между психологическим благополучием и самоэффективностью, что говорит о значимой роли веры в успешность своих действий для психологического благополучия в студенческом возрасте. Самоэффективность, как вера человека в свою способность справиться с деятельностью, ведущей

к достижению необходимого результата, определяет активность, готовность к борьбе и изменению окружающей действительности, а это, в свою очередь, будет способствовать развитию таких составляющих психологического благополучия, как способность контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать предоставляющиеся возможности, улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Кроме этого, при проведении корреляционного анализа были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между психологическим благополучием и двумя показателями каузальных ориентаций – положительные корреляции со «шкалой автономии» ($p<0,001$) и отрицательные с «безличной шкалой» ($p<0,01$), что указывает на то, что самостоятельность и способность действовать на основании собственных принципов, имеют важное значение для психологического благополучия, при повышении автономии будет расти психологическое благополучие. И, напротив, чувство выученной беспомощности, которое определяется с помощью «безличной шкалы», будет негативно сказываться на психологическом благополучии. Из этого следует, что для повышения психологического благополучия в студенческом возрасте необходимо проводить целенаправленную коррекционно-развивающую работу по развитию автономии и снижению чувства беспомощности.

Результаты корреляционного анализа подтверждают данные, которые показал диагностический анализ, что свидетельствует о значимости для психологического благополучия в студенческом возрасте таких переменных личностного потенциала, как жизнестойкость, самоэффективность и каузальные ориентации.

Проведенный теоретический и эмпирический анализ показал, что целенаправленное развитие личностных ресурсов в студенческом возрасте будет способствовать повышению психологического благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронина, А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005.– № 3. – С. 142– 145.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 675 с.
3. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис... канд. психол. наук / П. П.Фесенко. – М., 2005. –206 с.

4. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. –2005. –№ 3. – С. 95-129.
5. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719– 727.

АННОТАЦИЯ

Эркенова М. М., Саркисян А. Р. Исследование личностных ресурсов как основы психологического благополучия в студенческом возрасте

Статья посвящена проблеме исследования личностных ресурсов как основы психологического благополучия в студенческом возрасте. Проводится анализ исследования уровня психологического благополучия и личностных ресурсов у студентов. В рамках статьи выявлено влияние переменных личностного потенциала на психологическое благополучие в студенческом возрасте.

Ключевые слова: личностный потенциал, личностные ресурсы, психологическое благополучие, жизнестойкость, самоэффективность, каузальные ориентации, студенческий возраст.

SUMMARY

Erkenova M. M., Sarkisyan A. R. The study of personal resources as the basis of psychological well-being in student age

The article is devoted to the problem of studying personal resources as the basis of psychological well-being in student age. An analysis of the study of the level of psychological well-being and personal resources of students is carried out. The article reveals the influence of personal potential variables on psychological well-being in student age.

Key words: personal potential, personal resources, psychological well-being, resilience, self-efficacy, causal orientations, student age.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абашева Валерия Владимировна – студентка 2 курса ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», г. Глазов, Российская Федерация

Андреева Валерия Викторовна – аспирантка кафедры психологии ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Андреева Ирина Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Богрова Кристина Борисовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Макеевка, Российская Федерация

Бугайчук Татьяна Владимировна – доктор политических наук, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, Российская Федерация

Буркова Мария Николаевна – студентка 3 курса ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», г. Глазов, Российская Федерация

Винник Снежана Николаевна – студентка 2 курса ОУ «Магистр», ГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия», г. Макеевка, Российская Федерация.

Долженко Анна Владимировна – кандидат фармацевтических наук, доцент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», г. Глазов, Российская Федерация

Дубровченко Татьяна Николаевна – педагог-психолог Государственного профессионального образовательного автономного учреждения Ярославской области «Рыбинский профессионально-педагогический колледж», г. Рыбинск, Российская Федерация

Загорский Игорь Валериевич – аспирант кафедры психологии ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Замараева Любовь Ивановна – студентка 5 курса направления подготовки 37.03.01 – «Психология», ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Российская Федерация

Ковалева Валерия Романовна – студентка 5 курса ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Российская Федерация

Коряковцева Ольга Алексеевна – доктор политических наук, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики профессионального образования, директор Института

развития кадрового потенциала, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, Российская Федерация

Литвинова Руслана Мирославовна – старший преподаватель кафедры психологии ГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия», г. Макеевка, Российская Федерация

Макаров Василий Георгиевич – студент 5 курса ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Российская Федерация

Новикова Елена Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, Российская Федерация

Новикова Наталья Владимировна – преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Передера Ангелина Олеговна – преподаватель кафедры психологии, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Печкурова Дарья Валериевна – студентка 2 курса ОУ «Магистр» ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет», г. Горловка, Российская Федерация

Пивина Дарья Денисовна – студентка 2 курса ФГБОУ ВО Московского педагогического государственного университета, институт педагогики и психологии, направление подготовки «Психолого-педагогическое образование», профиль «Семейное воспитание», г. Москва, Российская Федерация

Саркисян Артем Романович – студент 5 курса направления подготовки 37.03.01 – «Психология», ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Российская Федерация

Федерова Валерия Александровна – студентка 2 курса ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», г. Глазов, Российская Федерация

Щербина Анна Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии семейного образования Института педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета, г. Москва, Российская Федерация

Эркенова Мариям Мустафаевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск, Российская Федерация

AUTHOR CREDENTIALS

Abasheva Valeria V. – student of group 214, Faculty of Social Communications and Philology, 44.03.03 special defectological education, profile: Speech therapy, FSEI HE «Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko», Glazov, Russian Federation

Andreeva Valeria V. – Postgraduate Student of the Psychology Department of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Andreeva Irina A. – Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Bogrova Kristina B. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Makeevka, Russian Federation

Bugaychuk Tatyana V. – Docent, Doctor of Political Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology FSEI HE «Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Yaroslavl, Russian Federation

Burkova Maria N. – student of group 318, faculty: pedagogical and art education 44.03.05 pedagogical education (with two training profiles) profile: Biology and Chemistry, FSEI HE «Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko», Glazov, Russian Federation

Dubrovchenko Tatiana N. – Teacher-psychologist, State Professional Educational Autonomous Institution of the Yaroslavl region Rybinsk Vocational and Pedagogical College, Rybinsk, Russian Federation

Dolzhenko Anna V. – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Biomedical Disciplines, Ph.D., scientific supervisor, FSEI HE «Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko», Glazov, Russian F ederation

Erkenova Mariyam M. – Candidate of Psychological sciences, Associate Professor at the Department of General and Pedagogical Psychology, FSEI HE «Pyatigorsk State University», Pyatigorsk, Russian Federation

Kovaleva Valeria R. – 5nd year student of the training direction 37.03.01 – «Psychology», FSEI HE «Pyatigorsk State University», Pyatigorsk, Russian Federation

Koryakovtseva Olga A. – Doctor of Political Sciences, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Vocational Education, Director of the Institute for Human Resource Development, FSEI HE «Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Yaroslavl, Russian Federation

Litvinova Ruslana M. – Senior lecturer at the Department of Psychology of the Donbass Agrarian Academy, Makeyevka, Russian Federation

Makarov Vasily G. – 5nd year student of the training direction 37.03.01 – «Psychology», FSEI HE «Pyatigorsk State University», Pyatigorsk, Russian Federation

Novikova Elena V. – Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology FSEI HE «Donetsk National University», Donetsk, Russian Federation

Novykova Natalia V. – teacher of the Psychology Department of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Pechkurova Daria V. – 2nd year student of the magistracy of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Peredera Angelina O. - lecturer of the Department of Psychology of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Pivina Daria D. – 2nd year student of the Moscow Pedagogical State University, Institute of Pedagogy and Psychology, training area «Psychological and pedagogical education», profile «Family education», Moscow, Russian Federation

Sarkisyan Artem R. – 5nd year student of the training direction 37.03.01 – «Psychology», FSEI HE «Pyatigorsk State University», Pyatigorsk, Russian Federation

Shcherbina Anna I. – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Family Education at the Institute of Pedagogy and Psychology of Moscow Pedagogical State University.

Fedorova Valeria A. – student of group 214, Faculty of Social Communications and Philology, 44.03.03 special defectological education, profile: Speech therapy, FSEI HE «Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko», Glazov, Russian Federation

Vinnik Snezhana N. – 2nd year student of the Master's Degree, State Educational Institution of Higher Education "Donbass Agrarian Academy", Makeyevka, Russian Federation.

Zagorsky Igor V. – Postgraduate Student of the Psychology Department of FSEI HE «Donetsk State Pedagogical University», Gorlovka, Russian Federation

Zamaraeva Lyubov I. – 5nd year student of the training direction 37.03.01 – «Psychology», FSEI HE «Pyatigorsk State University», Pyatigorsk, Russian Federation

СОДЕРЖАНИЕ

Абашева Валерия Владимировна,
Буркова Мария Николаевна,
Федерова Валерия Александровна,
Долженко Анна Владимировна
ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАТЕРАПИИ
НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ
И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ 3
Андреева Валерия Викторовна
СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ
ЗРЕЛОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ 7
Андреева Ирина Анатольевна
СПЕЦИФИКА ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ
К СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ 15
Бугайчук Татьяна Владимировна,
Коряковцева Ольга Алексеевна
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ
ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ 21
Дубровченко Татьяна Николаевна
РАЗВИТИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В РАБОТЕ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА 30
Загорский Игорь Валериевич
АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В НАУКЕ 36
Литвинова Руслана Мирославовна,
Винник Снежана Николаевна
СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА 42
Новикова Елена Владимировна
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ 44
Новикова Наталья Владимировна
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ЛИЧНОСТЬЮ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ 54
Передера Ангелина Олеговна
ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК ДЕТЕРМИНАНТА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ 60
Печкурова Дарья Валериевна,
Богрова Кристина Борисовна
К ВОПРОСУ О СВЯЗИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ И ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА 67

Пивина Дарья Денисовна,
Щербина Анна Ивановна
СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ
КАК СЛЕДСТВИЕ ОШИБОК ВОСПИТАНИЯ 74
Эркенова Мариям Мустафаевна,
Замараева Любовь Ивановна
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ПОЗИЦИИ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА 80
Эркенова Мариям Мустафаевна,
Ковалева Валерия Романовна
ПОВЫШЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ
В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ КАК СТРАТЕГИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 86
Эркенова Мариям Мустафаевна,
Макаров Василий Георгиевич
ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ
СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ 93
Эркенова Мариям Мустафаевна,
Саркисян Артем Романович
ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ
КАК ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ 98
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 105
AUTHOR CREDENTIALS 107

Научное издание

ГУМАНИТАРНЫЙ ВЕСТНИК

Сборник научных трудов

Выпуск 22
Психология

Ответственный редактор *С. Э. Зябрева*
Технический редактор *Н. А. Сытник*
Корректоры *И. А. Андреева, О. Т. Захарова*

За содержание и достоверность фактов, цитат, имен собственных и других сведений ответственность несут авторы

Подписано к изданию
Формат 60х84/16. Бумага 80 г/м^2.
Усл. печ. л. – 6,28. Уч.-изд. л. – 7,0.
Усл.-изд. л. – 6,51.
Тираж экз. Зак. № 44.

_____

ИздательствоФГБОУ ВО «ДГПУ»
Справка ГЛАВСТАТА ДНР Серия АА № 08-22/1277 от 05.03.2020
284626, ДНР, г. Горловка, ул. Рудакова, 25