

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



51 2022  
ЧАСТЬ IV

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 51 (446) / 2022

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)  
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук  
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук  
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук  
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук  
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)  
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)  
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук  
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)  
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук  
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук  
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук  
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук  
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук  
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук  
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения  
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)  
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук  
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук  
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук  
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук  
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук  
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук  
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук  
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук  
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук  
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук  
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук  
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)  
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)  
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук  
Рахмонов Азиз Боситович, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам (Узбекистан)  
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук  
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук  
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук  
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры  
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)  
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук  
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

*Международный редакционный совет:*

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)  
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)  
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)  
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)  
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)  
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)  
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)  
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)  
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)  
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)  
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)  
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)  
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)  
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)  
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)  
Кадыров Култур-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)  
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)  
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)  
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)  
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)  
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)  
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)  
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)  
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)  
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)  
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)  
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)  
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

---

---

**Н**а обложке изображен Анаксимандр (*Anaximandros*) Милетский (611–546 г. до н. э.) — древнегреческий философ, представитель милетской школы. Считается учеником Фалеса Милетского и учителем Анаксимена. Автор трактата «О природе», написанного в стихотворной форме. Ввёл термин «закон», применив это понятие общественной практики к природе и науке. Анаксимандру приписывают одну из первых формулировок закона сохранения материи («из тех же вещей, из которых рождаются все сущие вещи, в эти же самые вещи они разрушаются согласно предназначению»).

Вселенная, по Анаксимандру, развивается сама по себе, без вмешательства олимпийских богов. Источником происхождения всего сущего Анаксимандр полагал некое бесконечное, «нестареющее» [божественное] начало — апейрон, которому присуще непрерывное движение. Сам апейрон, как то, из чего всё возникает и во что всё превращается, есть нечто постоянно пребывающее и неуничтожимое, беспредельное и бесконечное во времени. (До Аристотеля слово «апейрон» у всех античных мыслителей, включая Анаксимандра, выступало как прилагательное, то есть атрибут некоего существительного.)

Апейрон в результате вихреобразного процесса разделяется на физические противоположности горячего и холодного, влажного и сухого и т. д., взаимодействие которых порождает шарообразный космос. Противоборство стихий в возникшем космическом вихре приводит к появлению и разделению веществ.

Анаксимандр утверждал, что вещи обретают свое бытие и состав на время, «в долг», а затем, по закону, в определенный срок, возвращают должное породившим их началам.

Заключительный этап возникновения мира — появление живых существ. Анаксимандр предположил, что все живые существа произошли из отложений высохшего морского дна. Все живое порождается испаряемой солнцем влагой; когда океан выкипает, обнажив сушу, живые существа возникают «из нагретой воды с землей» и

рождаются «во влаге, заключенные внутри илистой скорлупы». То есть естественное развитие, по Анаксимандру, включает не только возникновение мира, но и самозарождение жизни.

Рассуждая о различных видах существования первоначала, Анаксимандр выдвинул идею о паритетности материальных состояний. Влажное может высохнуть, сухое — увлажниться и т. д. Противоположные состояния имеют под собой общую основу, будучи сосредоточены в некоем едином, из которого они все вычлениются. Эта идея проложила путь к одному из важнейших диалектических понятий последующей философии — понятию единства и борьбы противоположностей.

Анаксимандр впервые ввёл в философию понятие «архэ», лежащее в основе всех вещей первоначала.

Появление понятия апейрона было значительным шагом вперед в выработке более общего понятия материи по сравнению с отождествлением первовещества с каким-либо одним конкретным веществом (водой, воздухом), проводимом Фалесом и Анаксименом.

Анаксимандр создал одну из первых геоцентрических моделей космоса и положил начало теории небесных сфер. В его космологии Земля представлялась неподвижным цилиндром, на верхней поверхности которого находится обитаемый мир (Ойкумена). Вселенная при этом мыслилась центрально симметричной, поэтому у находящейся в центре космоса Земли отсутствует основание двигаться в каком-либо направлении. Анаксимандр оказался, таким образом, первым мыслителем, кто предположил, что Земля свободно покоится в центре мира без опоры (в то время как его учитель Фалес Милетский считал, что Земля покоится на воде).

Анаксимандр писал о бесчисленности возникающих и гибнущих миров. Он составил первую географическую карту, изготовил первые в Греции солнечные часы и астрономические инструменты.

*Екатерина Осянина, ответственный редактор*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЯ

- Гудушина Е. О.**  
Особенности внутрисемейных отношений в семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья ... 243
- Дворцова Е. В., Андрюшкин А. С.**  
Влияние игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов-психологов ..... 247
- Зернов И. С.**  
Сущность спортивной психологии..... 253
- Карандина А. С.**  
Способы установления взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и эмоциональной креативностью..... 256
- Кирилина М. А.**  
Особенности супружеских конфликтов в первые годы семейной жизни ..... 257
- Корнюшина В. А.**  
Динамика эмоциональных состояний женщины в период беременности..... 262
- Котлярчук О. В., Красюк А. И., Парфенова С. В.**  
Воображение — увлекательная форма познания в дошкольном возрасте ..... 266
- Крылова С. Г., Жубрин Ю. А., Жубрина Я. М.**  
Социально-культурные условия организации досуговой деятельности пожилых людей в сельской местности..... 268
- Куликова С. Л.**  
Рабочие стрессы у сотрудников с хроническими заболеваниями ..... 271
- Леонтьева А. А., Дворцова Е. В.**  
Влияние дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов ..... 272
- Огольцова Е. Г., Митрофанова Д. А., Орлов В. В.**  
Гештальтизм: динамика психических структур..... 276
- Огольцова Е. Г., Щетинина Е. М.**  
Зарождение психологии как самостоятельной науки..... 278
- Осотова Е. С., Клюкина Е. Ю., Александров А. В.**  
Половые различия суицидального поведения у подростков ..... 280
- Поспелова О. Б.**  
Исследование представлений о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей..... 284
- Сидорова Е. А.**  
Нейропсихология бессознательного и травмы психосексуального развития в практике психолога..... 289
- Христославенко Е. Р.**  
Психологическое насилие в семье и его последствия ..... 296
- Христославенко Е. Р.**  
Модели стратегий поведения в межличностном конфликте..... 298
- Христославенко Е. Р.**  
Любовная зависимость и ее особенности ..... 300
- Чистых В. А.**  
Научно-практические подходы к организации психолого-педагогической деятельности по формированию самооценки ..... 302
- Юшкова М. А.**  
Взаимосвязь внутриличностной конфликтности подростков и уровня их агрессивного поведения..... 305

## СОЦИОЛОГИЯ

**Белич М. А.**

Взаимосвязь гендерных стереотипов и развития карьеры ..... 307

**Огольцова Е. Г., Павина Е. В.**

Сравнительный анализ теорий общественного договора Т. Гоббса и Дж. Локка ..... 311

**Огольцова Е. Г., Самойленко А. В.,****Ерёменко А. Ю.**

Тема любви и альтруизма в социологии П. Сорокина ..... 313

**Чернова К. В., Огольцова Е. Г.**

Развитие социального конфликта в трудах социологов XX века (А. Гоулднер, Л. Козер, Ч. Р. Миллс) ..... 315

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Гаспадура Н., Антонова М. А.**

Физическое воспитание в семье ..... 318

**Дейч А. А.**

Адаптивный фитнес в высших учебных заведениях ..... 320

**Свиридова Я. Д.**

Спортивная деятельность в вузах ФСИН и её значение ..... 323

## ПСИХОЛОГИЯ

### Особенности внутрисемейных отношений в семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья

Гудушина Елена Олеговна, студент магистратуры  
Самарский государственный социально-педагогический университет

*В статье представлен сравнительный анализ особенностей внутрисемейных отношений в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ, и в семьях, воспитывающих здорового ребенка. Обнаружены различия в таких показателях как удовлетворенность браком, психологический климат, семейная тревога, чувство вины, напряжение. Кроме того, показаны половые различия в переживаниях в обеих семьях. На основе полученных данных показаны возможности и цели семейного психологического консультирования.*

**Ключевые слова:** семья, родители, ребенок ОВЗ, удовлетворенность браком, семейный климат, вина, тревога, семейное консультирование.

В настоящее время особое значение в психологической практике приобретает решение задач по оказанию комплексной поддержки тем семьям, которые имеют детей с ограниченными возможностями здоровья. Непростая обстановка в таких семьях требует усилий по предотвращению психоэмоциональных деструктивных явлений, сохранности супружеского союза, ведь именно семье как первичному звену принадлежит ведущая роль в реабилитации и социализации особого ребенка [3]. Для определения направленности профессионально-психологической помощи семьям с особым ребенком, необходимо ознакомиться с интерактивным и коммуникативным своеобразием таких семей в контексте решаемых первоочередных задач. Прежде всего, с психотравматическими обстоятельствами как системы морфофункциональных расстройств, отражающих ту или иную аномалию детского развития. Такая травматизация носит хронический пролонгированный характер. Это влияет на семейный уклад жизни в целом, стилистику семейных и брачных отношений, на особенности контактирования семьи с социальным окружением, на мировоззрение и ценности отца и матери, ребенка [1]. Еще в ноябре 1998 г в Проекте «Концепции специальной психологической помощи в системе образования», указывалось, что одной из задач психологического сопровождения родителей и лиц, их заменяющих является психодиагностическое обследование и коррекционное вмешательство, где акцент ставится на психолого-педагогическом аспекте, оставляя без должного внимания благополучие самих супружеских пар, что указывает на дефицит внимания к внутрисемейным

и супружеским взаимоотношениям в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ. С целью восполнить обозначенный дефицит, нами было организовано исследование среди лиц обоих полов без жалоб на здоровье и внешних болезненных признаков, проживающих на территории Российской Федерации (г. Самара и Самарская область) с учётом соблюдения условия равновеликих выборок: в частности, семьи с особыми и здоровыми детьми, по 11 семейных пар, возрастной диапазон испытуемых составляет от 31 до 39 лет. Общая численность выборки 44 человека. Диагностика осуществлялась с использованием следующих инструментов:

1. тест-опросник «Уровень удовлетворенности браком» Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская);
2. тест Психологический климат в семье В. В. Бойко);
3. тест АСТ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис).

Участие в исследовании было добровольным. Семьи, воспитывающие ребенка с ОВЗ, с большей активностью и интересом принимали участие, семьи, воспитывающие здорового ребенка, с недоверием отнеслись к участию в исследовании. Однако проведенная психологическая беседа о целях исследования, особенностях их участия и строгой конфиденциальности информации, позволила нам сохранить группу испытуемых — семьи, воспитывающие здорового ребенка, кроме того, получить достоверные результаты по итогам диагностики. Заинтересованность в исследовании семей с ОВЗ указывает на их потребность в психологической помощи, консультации, где респонденты ищут любую возможность высказать о проблемах в своей семье. Обратимся к результатам диагностики и анализу полученных данных.

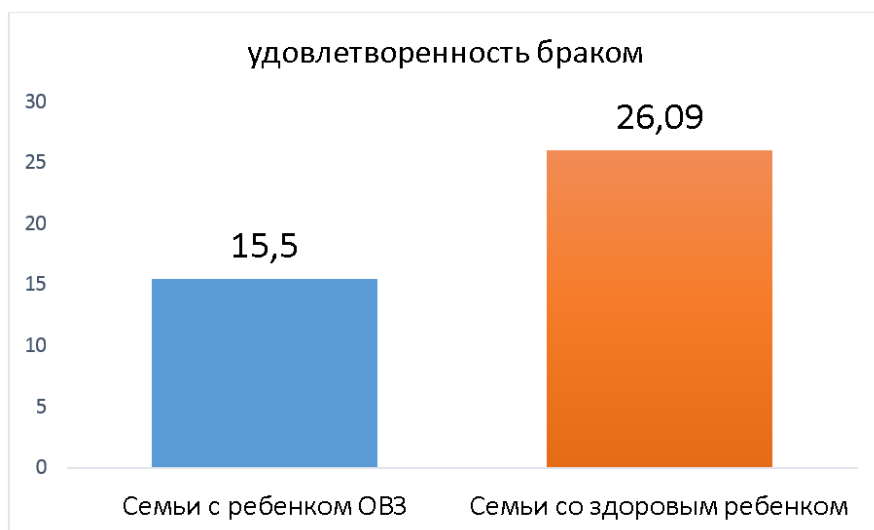


Рис. 1. Уровни удовлетворенности браком в исследуемых семьях

На рисунке 1 показано, что уровни удовлетворенности браком в исследуемых семьях различны. Супруги в семьях с ребенком ОВЗ фрустрированы своей совместной жизни, различными ее сферами, распределением ролей в семье.

В семьях со здоровым ребенком супруги эпизодически сталкиваются с проблемами, возможны внутрисемейные конфликты, однако удовлетворенность в таких семьях все же выше.

Таблица 1. Статистический анализ различий в уровнях удовлетворенности браком (непараметрический критерий U-Манна-Уитни)

Переменные	Критические значения U	
	142 при $p \leq 0,01$	171 при $p \leq 0,05$
Коэффициент U- эмпирического		
Уровень удовлетворенности браком в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ и в семьях, воспитывающих здорового ребенка	112,5 значимо $p \leq 0,01$	

Таблица 1 показывает, что обнаруженные различия статистически доказаны.

Проанализируем психологический климат семей. Данные представлены на рисунке 2.

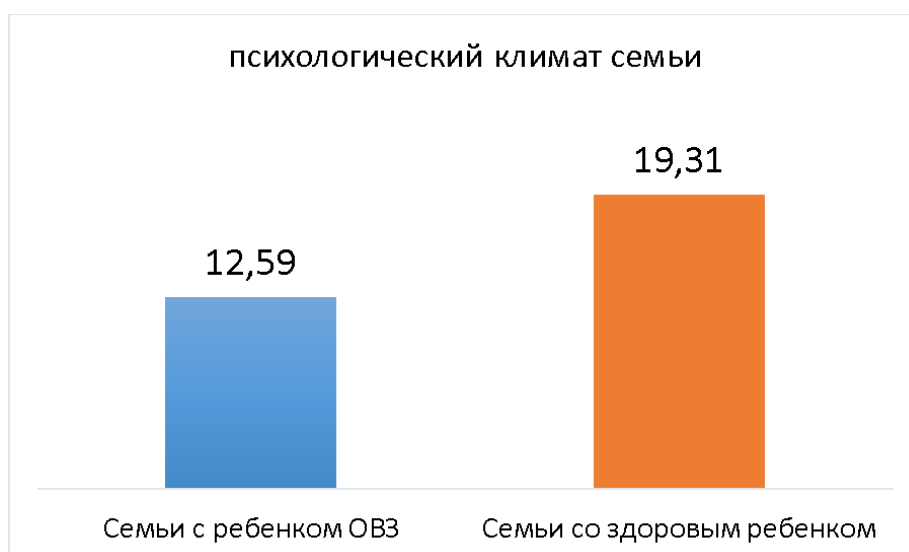


Рис. 2. Уровни психологического климата в исследуемых семьях



На рисунке 2 показано, что уровни позитивности психологического климата в исследуемых семьях различны. В семьях с ребенком с ОВЗ усредненный показатель можно отнести к неустойчивому, переменчивому психологический климату, что указывает на недостаточную комфортность существования в таких семьях, на наличие дисгармонии, на конфликтность и частоту дистрессовых

состояний. В семьях со здоровым ребенком усредненный показатель уровня психологического климата относится к неопределенному психологическому, но с позитивными тенденциями, в таких семьях наблюдаются признаки сплоченности, эмоциональной защищенности и удовлетворенности семьей.

Таблица 2. Статистический анализ различий в уровнях психологического климата в семье (непараметрический критерий U-Манна-Уитни)

Переменные	Критические значенияU	
	142 при $p \leq 0,01$	171 при $p \leq 0,05$
	Коэффициент U-эмпирического	
Психологический климат в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ и в семьях, воспитывающих здорового ребенка	100 значимо $p \leq 0,01$	

Представленный выше обзор данных диагностики семейного психологического климата указывает на достоверные различия (см. табл. 2) в этом показателе у семей с ребенком с ОВЗ и со здоровым ребенком, следовательно,

в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ, психологический климат менее благоприятен, чем в семьях, воспитывающих здорового ребенка.

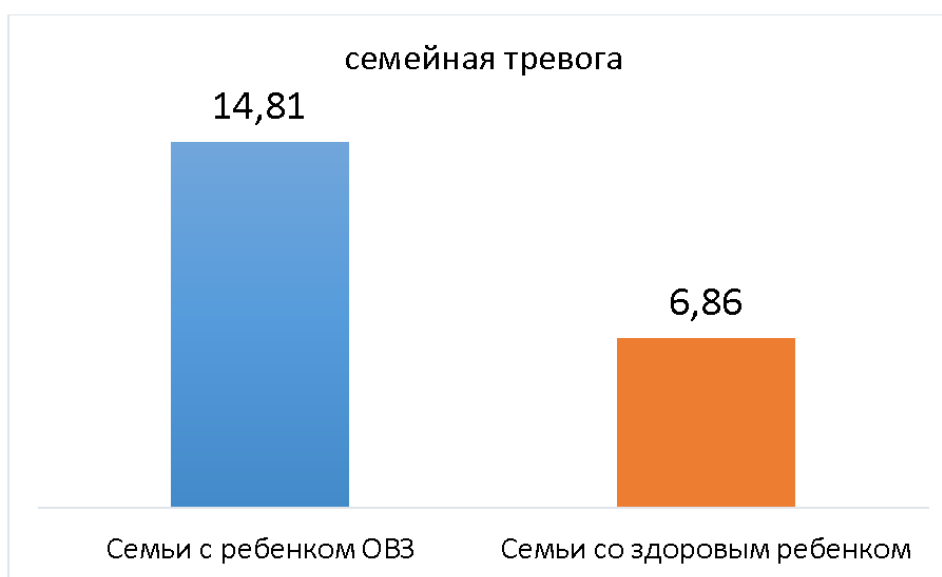


Рис. 3. Интегральный показатель семейной тревоги в исследуемых семьях

На рисунке 3, отражающем сравнительное количественное соотношение интегрального показателя семейной тревоги в исследуемых семьях, видно, что: у взрослых членов семей с ребенком с ОВЗ диагностируется повышенная семейная тревога, проявляющаяся в навязчивых сомнениях, переживаниях страхов и опасений относительно самочувствия членов семьи, причем тревога такого рода обычно проявляется косвенно и разнообразно у членов семьи, что, впрочем не отражается во вне семейных обстоятельствах — на работе, с иными родственниками, соседями и т.п.; сюда же относятся переживание беспомощности и невозможности вмешаться в процессы, происходящих в семье, когда

тревожный субъект не чувствует свою реальную важность для семьи.

Из рисунка 4, отражающем сравнительное количественное соотношение выраженности компонентов семейной тревоги в исследуемых семьях, видно, что у взрослых членов семей с ребенком с ОВЗ, как и у членов семей со здоровым ребенком, переживание вины находится в пределах нормативных показателей (от 0 до 5), однако чувство вины значительно выше в семьях с ребенком ОВЗ. У взрослых членов семей с ребенком с ОВЗ, как и у членов семей со здоровым ребенком, переживание чувства тревоги находится в пределах нормативных показателей (от 0 до 5), но и здесь следует от-

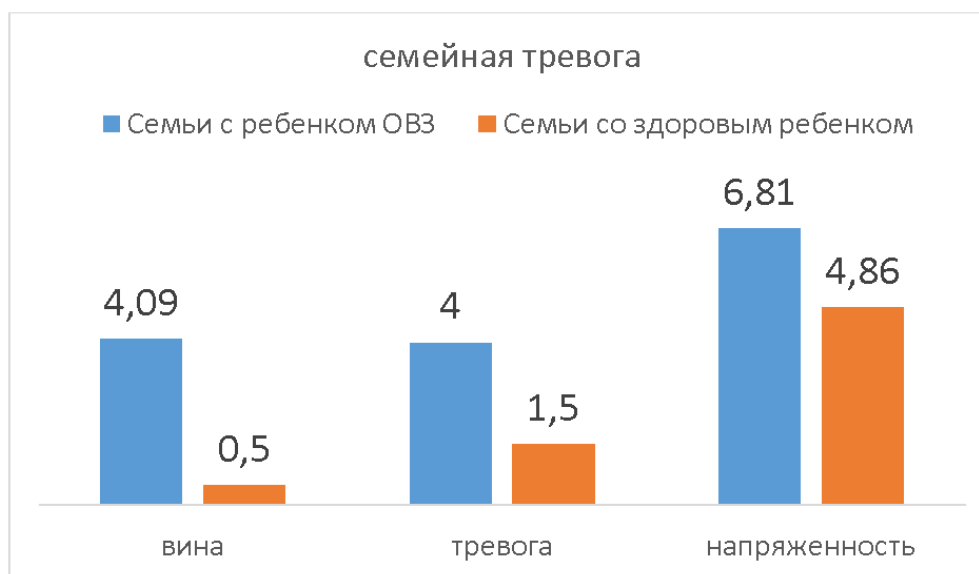


Рис. 4. Выраженность компонентов семейной тревоги в исследуемых семьях

метить, что количественное соотношение данных показывают тенденцию к большей выраженности чувства тревоги у лиц из семей с детьми с ОВЗ (4,0>1,5).

У взрослых членов семей с ребенком с ОВЗ диагностируется повышенный уровень напряженности, что отра-

жается в их внутреннем напряжении, нервозности, настороженности, в расходовании значительных ресурсов при выполнении обыденных семейных дел при сверхнормативном самоконтроле, рефлексивности.

Таблица 3. Статистический анализ различий в уровнях семейной тревоги (непараметрический критерий U-Манна-Уитни)

Переменные	Критические значения U	
	142 при $p \leq 0,01$	171 при $p \leq 0,05$
Коэффициент U-эмпирического		
Интегральный показатель семейной тревоги	56,5 значимо $p \leq 0,01$	
Вина	71 значимо $p \leq 0,01$	
Тревога	112,5 значимо $p \leq 0,01$	
Напряженность	86 значимо $p \leq 0,01$	

Различия обнаружены по всем показателям. Все это доказывает, что в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ, показатели семейной тревоги выше, чем в семьях, воспитывающих здорового ребенка.

Кроме того, нами обнаружена и специфика половых переживаний.

Таблица 4. Статистический анализ полоролевых различий компонентов семейной тревоги (непараметрический критерий U-Манна-Уитни)

Переменные	Компоненты семейной тревоги	Критические значения U	
		25 при $p \leq 0,01$	34 при $p \leq 0,05$
Коэффициент U-эмпирического			
Семьи, воспитывающие ребенка с ОВЗ	Вина	0 значимо $p \leq 0,01$	
	Тревога	0 значимо $p \leq 0,01$	
	Напряженность	60,5 не достигает критического значений	
Семьи, воспитывающие здорового ребенка	Вина	58 не достигает критического значения	
	Тревога	40 не достигает критического значения	
	Напряженность	58,5 не достигает критического значения	

Из таблицы 4 следует, что в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ статистически подтверждены различия (между полами) по таким частным показателям семейной тревоги, как вина и тревога, но не подтверждаются различия по напряженности; в семьях, воспитывающих здорового ребенка значимый характер различий не обнаружен ни по компоненту вины, ни по компоненту тревоги, ни по компоненту напряженности.

Иными словами, супруги мужского пола в семьях, воспитывающих ребенка с ОВЗ испытывают достоверно менее выраженные чувства вины и тревоги в то время, как напряженность в структуре переживаний семейной тревоги не обнаруживают значимой разницы; в семьях же, воспитывающих здорового ребенка, супруги вполне единообразны в оценках своих переживаний компонентов семейной тревоги.

На основании полученных эмпирических данных, становится очевидным, что семьи, воспитывающие ребенка

с ОВЗ нуждаются в квалифицированной помощи специалистов. Семейное психологическое консультирование является одним из возможных путей преодоления аффективных состояний и поведения супругов и иных членов семьи. Ведущими целями психологического консультирования должны быть следующие:

- повышение пластичности ролевой структуры семьи – гибкости распределения ролей, взаимозаменяемости;
- установление открытой и ясной коммуникации;
- разрешение проблем семьи и снижение выраженности негативных симптомов;
- создание условий для развития Я-концепции и личностного роста всех без исключения членов семьи.

Отсутствие психологической помощи семьям, воспитывающим ребенка с ОВЗ, дестабилизирует брак, угрожает целостности семьи в целом [2].

#### Литература:

1. Ткачева, В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья: учебник/В. В. Ткачева. – 2-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2017. – 281 с.
2. Холостова, Е. И. Социально-психологическая устойчивость семьи в современной России: монография/Е. И. Холостова, Т. В. Шинина. — Москва: Дашков и К, 2017. — 341 с.
3. Шац, И. К, Овчинникова Т. С. Психологическое консультирование в коррекционной педагогике: особенности, возможности и обучение // ВЕСТНИК ЛЕНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. А. С. ПУШКИНА. – 2019. – № 4. – с. 190-200

## Влияние игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов-психологов

Дворцова Елена Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент;

Андрюшкин Александр Сергеевич, студент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета (г. Новокузнецк)

*В статье кратко представлена эмпирическая часть исследования влияния командно-ролевой игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов.*

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние студентов психологов, экспериментальная группа, контрольная группа, Сравнение результатов, шкала проявлений тревоги, личностная тревожность, психоэмоциональное состояние, ситуативная тревожность, влияние игры.

Данное исследование разрабатывалось с целью найти какой-либо способ оказать практическую помощь студентам, которые в силу различных обстоятельств наблюдают у себя ухудшение психоэмоционального состояния, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Важность влияния психоэмоционального состояния человека, на его учебную или рабочую деятельность достаточно подробно изучена, и уже подтверждена как теоретически, так и эмпирически. Поэтому перед нами стоял вопрос, как преодолеть обозначенное выше угнетение психоэмоционального состояния.

Актуальность также заключается в выбранной нами группе исследуемых, а именно, студентов психологов, которые благодаря совокупности специфики своего: возраста, социального статуса, а также специфики обучения — могут находиться сразу в нескольких кризисных состояниях. Данный аспект вносит их в группу риска с точки зрения нормы показателей психоэмоционального состояния, и делает необходимость изучения способов противодействия вышеуказанному, более приоритетной задачей.

Также необходимо отметить слабую разработанность и подтвержденность с эмпирической точки зрения, значимость такого вида психологической интервенции,

как групповая игра. Особенно применительно к более взрослой аудитории, за рамками педагогической психологии. На основе этого, методом воздействия на экспериментальную группу нами была выбрана игра «Мафия».

Специфика простоты организации, с точки зрения ресурсозатрат, такого мероприятия как групповая игра «Мафия», для повышения показателей психоэмоционального состояния, у находящихся в «группе риска», студентов психологов, а также гипотетическая эффективность этого метода, позволяют нам считать данное исследование актуальным и значимым.

**Гипотеза:** игра «Мафия» улучшает психоэмоциональное состояние студентов психологов, а именно: снижает показатели тревожности; увеличивает показатели настроения.

**Цель:** исследование влияния игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов.

**Задачи исследования:**

1. Провести психологический анализ понятия «психоэмоционально состояние».
2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы влияния командных игр на психоэмоциональное состояние студентов.
3. Охарактеризовать выборку и этапы исследования, обосновать методы и методики исследования.
4. Разработать эксперимент по исследованию влияния игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов.
5. Провести первичную диагностику психоэмоционального состояния студентов психологов в экспериментальной и контрольной группе.
6. После проведения экспериментального воздействия провести вторичную диагностику психоэмоционального состояния студентов психологов в экспериментальной и контрольной группе.

7. Выявить влияния игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов.

**Методы исследования:** анализ теоретического материала, психодиагностическое тестирование, эксперимент, метод математико-статистической обработки (t-критерий Стьюдента).

**Методики:**

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (Автор: Чарльз Спилбергер; Адаптация: Ю. Л. Ханин) [1];
- Шкала проявлений тревоги Тейлор (Автор: Джанет Тейлор; Адаптация: Т. А. Немчин) [3];
- Самочувствие, активность, настроение (Авторы: В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников).

**Выборка:** 38 студентов КГПИ КемГУ, обучающиеся по направлению «морально психологическое обеспечение служебной деятельности», из которых 19 человек были в контрольной группе, и 19 в экспериментальной.

**Практическая значимость:** Результаты данного исследования позволят определить коррекционный потенциал такого вида интервенции как, групповая игра «мафия», на психоэмоциональное состояние студентов психологов. При подтверждении гипотезы, будет эмпирически доказана полезность и уместность применения данной игры с целью улучшения психоэмоционального состояния студентов психологов, для противодействия угнетению психоэмоционального состояния студентов психологов.

**Анализ результатов входной и выходной диагностики тревожности и настроения у студентов психологов**

Рассматривая результаты входной и выходной диагностики, для начала попробуем проследить изменения, происходящие в экспериментальной группе. Для этого, на рисунке 1 представлены наглядные данные по методике «шкала тревоги Спилберга-Ханина».

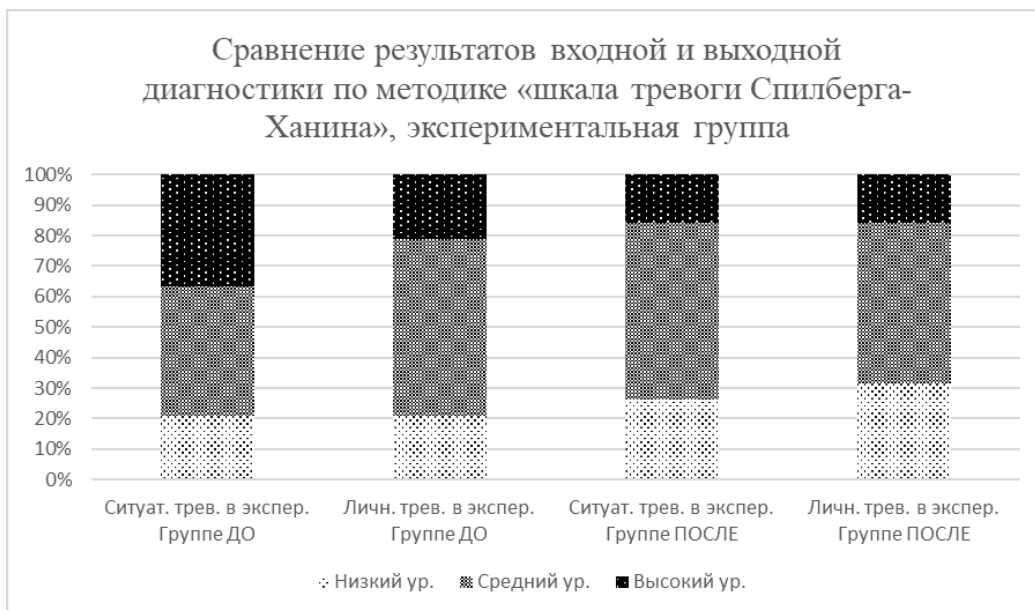


Рис. 1. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «шкала тревоги Спилберга-Ханина», экспериментальная группа

Согласно данному рисунку, можно наблюдать небольшое улучшение показателей по шкале ситуативной тревожности, так как представленность высокого уровня тревоги сократилось после оказания влияния. Результаты изменились с 36% до 16%. Одновременно с этим повысилась представленность среднего и низкого уровня. Изменения в шкале личностной тревожности также подвер-

жены данной тенденции, но менее существенно, высокий уровень изменился с 22% до 16%.

Рассматривая изменения произошедшие в экспериментальной группе по показателям методики «шкала проявлений тревоги Тейлор», нами получены результаты представленные на рисунке 2.

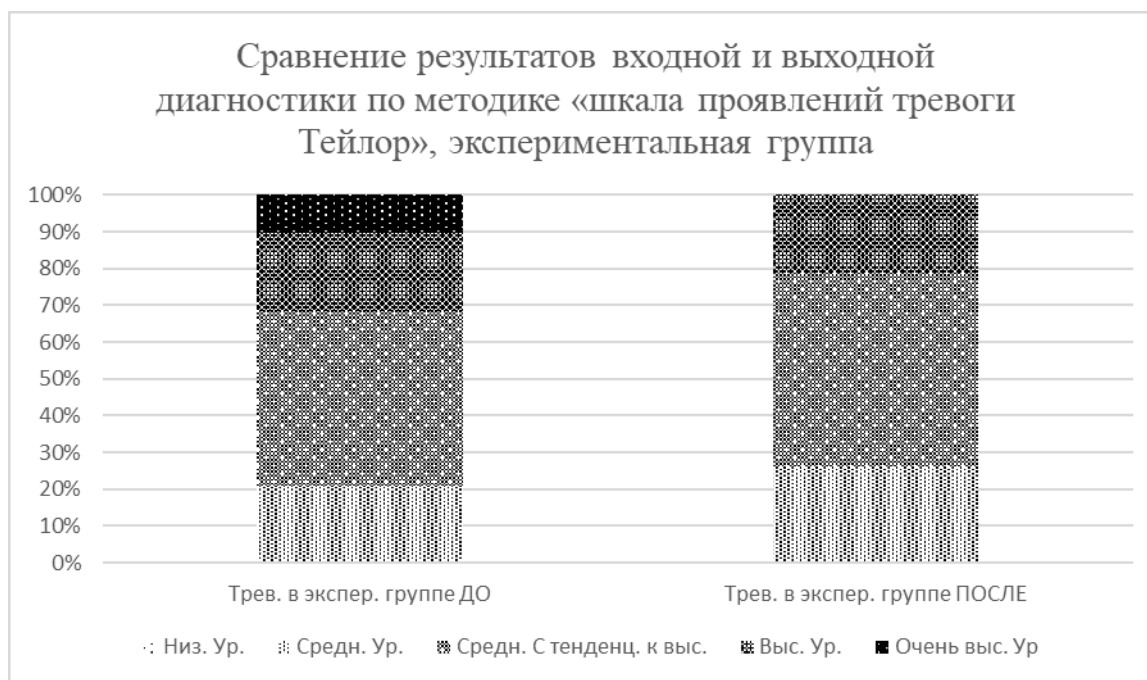


Рис. 2. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «шкала проявлений тревоги Тейлор», экспериментальная группа

Анализируя представленные данные становится видно, что представленность очень высокого уровня выраженности тревоги, достигла нуля, по сравнению с до-экспериментальной диагностикой (10%). В противовес этому выросли средний уровень, и средний с тенденцией к высокому, на 5% каждый. Представленность высокого уровня, также как и низкого, после экспериментального воздействия осталась на том же уровне: у высокого 22%; у низкого 0%.

Последняя методика, по которой необходимо отследить изменения в экспериментальной группе, является методика «С. А. Н».. Данные, позволяющие отследить произошедшие изменения продемонстрированы на рисунке 3.

Исходя из имеющихся данных, изменения по шкале самочувствия между первичной и вторичной диагностикой минимальны, на 6% увеличилась представленность среднего уровня, и на столько же понизилась представленность высокого уровня. Таким образом по данной шкале мы наблюдаем, хоть и минимальное, но все же ухудшение показателей. Другие шкалы все еще поддерживают имеющуюся тенденцию к улучшению. Шкала активности, при сохранении высокого уровня в пределах 32%, полностью лишилась представленности низкого уровня выраженности, а средний уровень вырос с 52% до 68%. Показа-

тель настроения также показал положительную динамику путем значительного изменения представленность высокого уровня, с 32% до 68%, в тоже время понизилась представленность низкого уровня на 6%, и среднего на 42%.

Исходя из вышеперечисленного наглядно видно раз-но-выраженное улучшение показателей всех шкал кроме самочувствия в методике «С. А. Н».. Это дает на основании полагать, что экспериментальное воздействие незначительно, но все же улучшило диагностируемые показатели.

Далее рассмотрим изменения, произошедшие в контрольной группе, первой методикой для анализа будет «шкала тревоги Спилберга-Ханина», данные по ней продемонстрированы на рисунке 4

Результаты данной методики, в своих изменениях достаточно тождественны. По обеим шкалам наблюдается почти симметричное ухудшение показателей. Шкала ситуативной тревожности по прошествии времени увеличила представленность высокого уровня тревоги с 10% до 52%, также как и шкала личностной тревожности. Средний уровень в обеих шкалах представленный 42%, по шкале ситуативной тревожности стал представлен 32%, а по шкале личностной тревожности 36%. Низкий уровень выраженности тревожности бывший по обеим шкалам 47%, стал



Рис. 3. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «С. А. Н.», экспериментальная группа

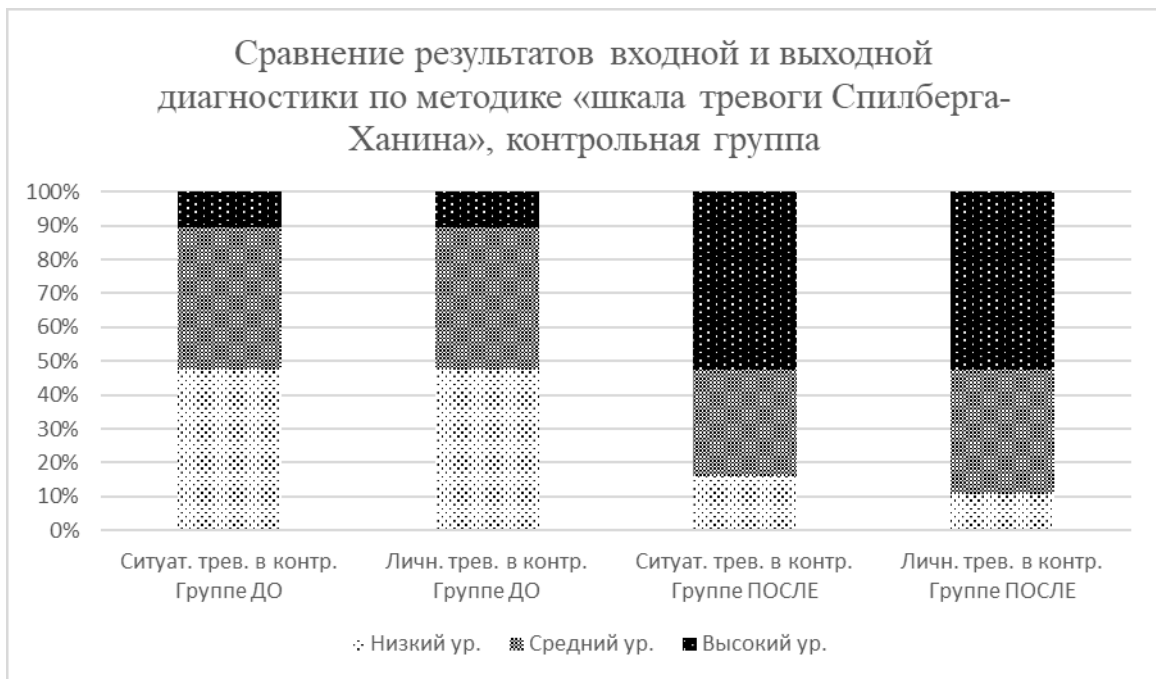


Рис. 4. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «шкала тревоги Спилберга-Ханина», контрольная группа

представлять по шкале ситуативной тревожности 16%, а по шкале личностной тревожности 10%.

Таким образом наглядно видно ухудшение показателей по данной методике в контрольной группе.

Следующей методикой для анализа является «шкала проявлений тревоги Тейлор», её результаты представлены на рисунке 5.

Согласно представленным данным видно очередное ухудшение результатов по прошествии времени. Это вы-

ражено в уменьшении представленности среднего уровня с 52% до 10%, а также в значительном увеличении представленности высокого уровня с 5% до 52%. Значение среднего уровня с тенденцией к высокому претерпело минимальные изменения, с 36% до 32%. Выраженность низкого и очень высокого уровня не изменилась.

Последней методикой для анализа изменений результатов диагностики в контрольной группе стала методика «С. А. Н.». По ней также как и по прошлым методикам кон-

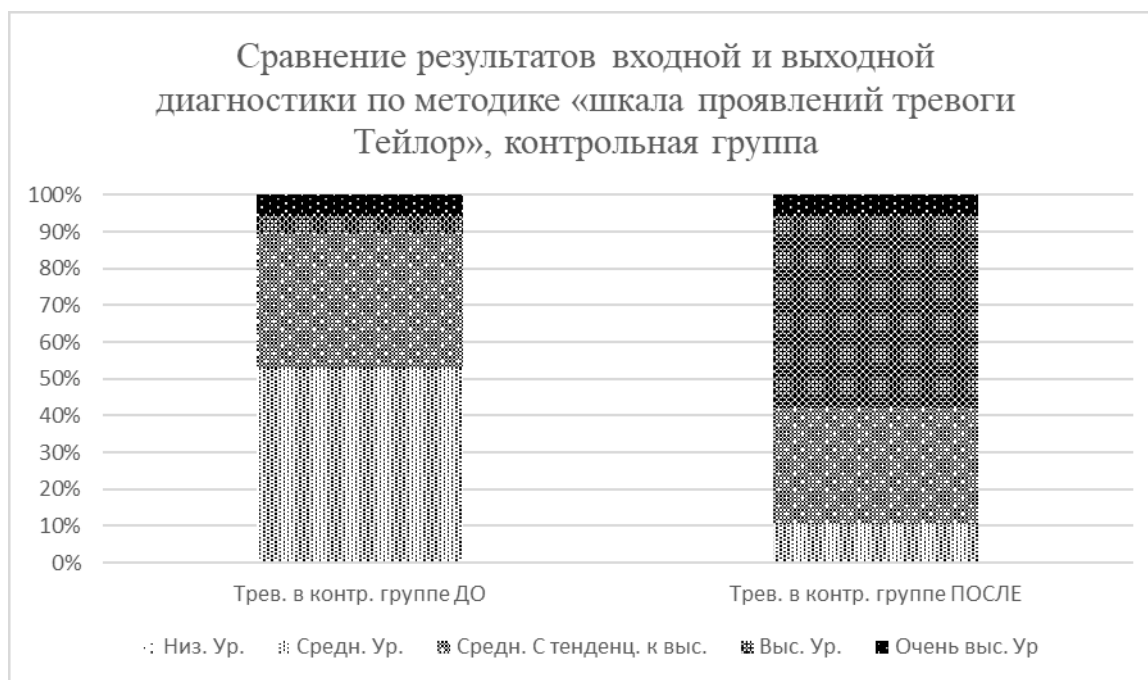


Рис. 5. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «шкала проявлений тревоги Тейлор», контрольная группа

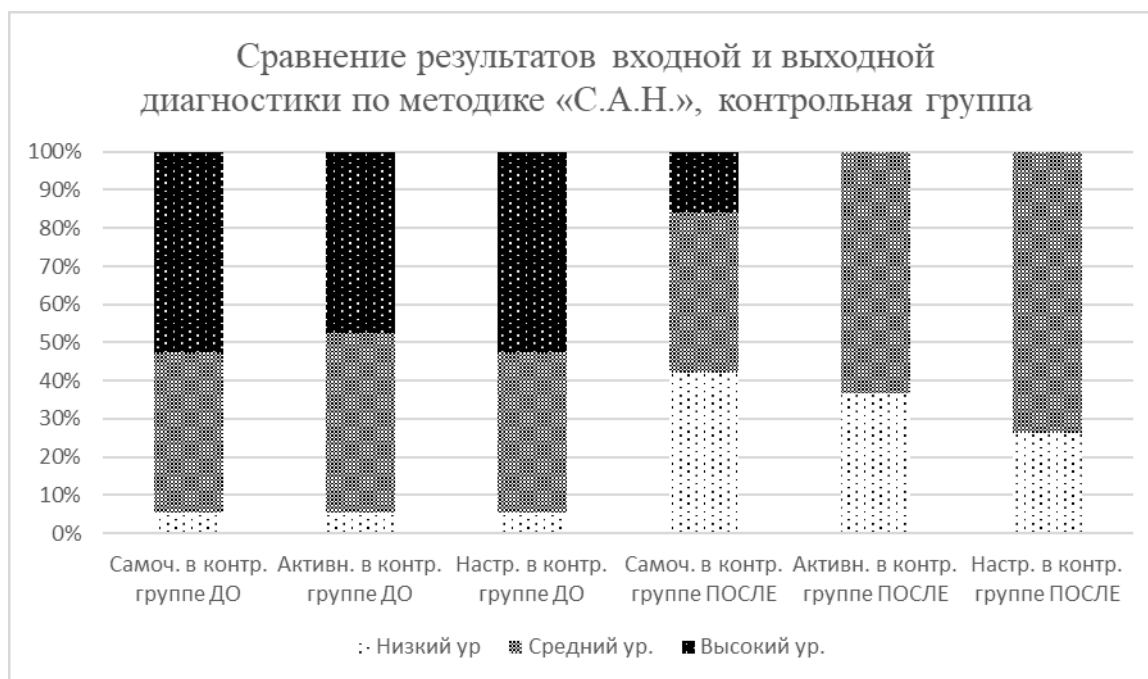


Рис. 6. Сравнение результатов входной и выходной диагностики по методике «С. А. Н.», контрольная группа

контрольной группы наблюдаются значительные изменения в худшую сторону, результаты этих изменений наглядно представлены на рисунке 6.

В данной методике шкала самочувствия изменилась следующим образом: представленность низкого уровня увеличилась с 5% до 42%; средний уровень не понес изменений и представлен равнозначно 42 процентами; высокий уровень изменил свою представленность

в меньшую сторону с 52% до 16%. Шкала активности также показала ухудшение результатов, а именно: низкий уровень изменился с 5% до 36%; представленность среднего увеличилась с 47% до 63%; а представленность высокого уровня понизилась с 52% до нуля. Шкала настроения продолжило следованию данной тенденции, и изменила представленность уровней выраженности следующим образом: низкий уровень увеличился с 5% до 26%, средний

повысился с 42% до 74%, а высокий уровень понизился с 52% до 0.

Таким образом наглядно прослеживается общее ухудшение результатов диагностики между первичной и вторичной. Данный эффект означает, что в контрольной группе, по прошествии временного промежутка, ситуация психоэмоционального состояния сильно ухудшилась, а в экспериментальной группе, незначительно улучшилась. Доказать значимость данных различий мы сможем, используя t-критерий Стьюдента.

### Основные результаты экспериментального исследования

Для выявления влияния игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов была использована оценка достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между дельтами показателей входной и выходной диагностики контрольной и экспериментальной групп. Эффективность влияния игры «Мафия» на психоэмоциональное состояние студентов психологов по всем шкалам методик, которыми осуществлялась диагностика, наглядно продемонстрирована в таблице 1.

Таблица 1. Данные расчётов по t-критерию Стьюдента

Критерий	ΔСр Экспериментальная группа	ΔСр Контрольная группа	t-эмперическое	t-критическое при p=0.05	t-критическое при p=0.01
(STAI)Ситуац. Трев.	-3,74	10,79	-6,32	2,101	2,878
(STAI)Личн. Трев.	-2,84	13,53	-6,62	2,101	2,878
(ТМАС)Трев.	-3,53	10,21	-6,21	2,101	2,878
(САН)Самоч.	-3,44	-12,42	2,69	2,101	2,878
(САН)Активн.	2,21	-14,95	5,38	2,101	2,878
(САН)Настр.	4,95	-14,71	6	2,101	2,878

Результаты расчётов по методике «шкала тревоги Спилберга-Ханина» получились следующими: шкале ситуативной тревожности, различия между контрольной и экспериментальной группой оказались значимыми, так как  $t$  эмп. (-6,32) больше, чем  $t$  крит. (2,878 при  $p \leq 0,01$ ). Таким образом игра «Мафия» значимо повлияла на результаты по данной шкале; шкала личностной тревожности показал такие же результаты, установив значимость различий между группами, так как  $t$  эмп. (-6,62) больше, чем  $t$  крит. (2,878 при  $p \leq 0,01$ ). Соответственно, по этой шкале игра «Мафия» также оказала значимый результат. В соответствии с этим, в целом по методике мы делаем вывод, что игра «Мафия» оказала значимое влияние на психоэмоциональное состояние студентов психологов Эти утверждения, эмпирическим путем доказывают, что наша гипотеза по данным критериям подтвердилась.

Расчёты по методике «шкала проявлений тревоги Тейлор» показали нам следующие результаты: по шкале тревожности  $t$ -эмп. (-6,21) оказалось больше, чем  $t$ -крит. (2,878 при  $p \leq 0,01$ ). Это говорит нам о том, что также, как и у прошлой методики у критериев этой, присутствуют значимые различия в соответствии с оказанным экспериментальным воздействием. И в соответствии с этим еще одна часть нашей гипотезы подтвердилась.

По последней методике «С. А. Н». мы рассчитали значимость трех шкал, они дали следующие результаты: шкала самочувствия показала значимость на чуть меньшем уровне, а именно —  $t$  эмп. (2,69) больше, чем  $t$ -крит. (2,101 при  $p \leq 0,05$ ); шкала активности показала большую значимость, —  $t$  эмп. (5,38) больше, чем  $t$ -крит. (2,878 при  $p \leq 0,01$ ); и последняя шкала данной методики показала следующие результаты,  $t$  эмп. (6) больше, чем  $t$ -крит. (2,878



при  $p \leq 0,01$ ). Это показывает нам значимость различий между контрольной и экспериментальной группой, и эмпирически доказывает полезность влияния игры «Мафия». Таким образом и по этой методике наша гипотеза оказалась подтверждена.

Обобщая результаты по всем методикам, мы выявили значимые различия между результатами первичной и вторичной диагностики. На основании этого мы определяем, что игра «Мафия» действительно повлияла на психоэмоциональное состояние студентов психологов. Данный результат свидетельствует о уменьшенном уровне тревоги и тревожности после проведения мероприятия, и о неконтролируемом росте данных показателей при отсут-

ствии такой деятельности как игра «Мафия». Данный феномен объясняется комплексным эффектом командно-игровой деятельности, равно как и улучшение настроения [2]. Этому также способствует специфика конкретной игры «Мафия», которая подстегивает игроков использовать большой спектр своих когнитивных и коммуникативных способностей, для достижения командной победы.

Все необходимые показатели показали значимые различия, следовательно, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась и игра «Мафия» оказала влияние на психоэмоциональное состояние студентов психологов.

#### Литература:

1. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов/А. А. Карелин. — Москва: «Эксмо», 2007. — 414 с. — ISBN 978-5-699-13698-8. — Текст: непосредственный;
2. Каримова, Е. А. Влияние игротерапии на тревожность студентов-психологов/Е. А. Каримова. — Текст: электронный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — с. 450-452. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86983/> (дата обращения: 15.12.2022);
3. Тейлор, Д. Личностная шкала проявлений тревоги/Д. Тейлор: Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И. Б. Дерманова. — Санкт-Петербург: «СПбГУ», 2002. — с. 126-128. — ISBN — Отсутствует. — Текст: непосредственный.

## Сущность спортивной психологии

Зернов Иван Сергеевич, курсант

Научный руководитель: Долгин Дмитрий Сергеевич, преподаватель

Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк, Кемеровская обл.)

**Для начала рассмотрим определение.** Спортивная психология — это изучение того, как психологические факторы влияют на спорт, спортивные результаты, физические упражнения и физическую активность. Спортивные психологи исследуют, как занятия спортом могут улучшить здоровье и самочувствие. Они также помогают спортсменам использовать психологию для улучшения своих спортивных результатов и психического здоровья. Спортивный психолог работает не только с элитными и профессиональными спортсменами. Этот тип профессионала также помогает не спортсменам и тем, кто занимается повседневными упражнениями, научиться получать удовольствие от занятий спортом и придерживаться программы упражнений. Они используют физические упражнения и легкую атлетику для улучшения жизни людей и психического благополучия.

**Обратим внимание на историю спортивной психологии.** Спортивная психология — относительно молодая дисциплина в психологии; первая исследовательская лаборатория, посвященная этой теме, открылась в 1925 году. Первая лаборатория в США закрылась вскоре после этого (в начале 1930-х годов), и американские исследования

в этой области возобновились только в конце 1960-х годов, когда возродился интерес. В 1965 году было создано Международное общество спортивной психологии (ISSP). К 1970-м годам спортивная психология была введена в качестве университетского курса, предлагаемого в учебных заведениях по всей Северной Америке. К 1980-м годам спортивная психология стала предметом более пристального научного внимания. Исследователи начали изучать, как психология может быть использована для улучшения спортивных результатов. Они также рассмотрели, как физические упражнения можно использовать для улучшения настроения и снижения уровня стресса.

**Типы спортивных психологов.** Точно так же, как существуют различные типы психологов — такие как клинические психологи, психологи развития и судебные психологи, — существуют также различные типы спортивных психологов.

— Образовательные спортивные психологи. Спортивный психолог-педагог использует психологические методы, чтобы помочь спортсменам улучшить спортивные результаты. Это включает в себя обучение их тому, как использовать определенные техники, такие как об-

разность, постановка целей или разговор с самим собой, чтобы лучше выступать на корте или поле.

— Клинические спортивные психологи. Клинические спортивные психологи работают со спортсменами, страдающими психическими расстройствами, такими как депрессия или тревога. Эта работа включает в себя использование стратегий как спортивной психологии, так и психотерапии. Клинический спортивный психолог помогает спортсменам улучшить свое психическое здоровье и спортивные результаты одновременно.

— Психолог по физическим упражнениям работает с клиентами, не являющимися спортсменами, или с теми, кто занимается повседневными упражнениями, чтобы помочь им научиться превращать тренировки в привычку. Эта работа может включать некоторые из тех же методов, которые используются другими спортивными психологами, такие как постановка целей, практика осознанности и использование мотивационных техник.

**Использование спортивной психологии.** Современная спортивная психология — это разнообразная область, и существует целый ряд различных тем, представляющих особый интерес для спортивных психологов. Фокус внимания.

Концентрация внимания включает в себя способность отключаться от отвлекающих факторов (таких как толпа кричащих фанатов) и сосредотачиваться на текущей задаче. Это позволяет спортсменам управлять своей умственной концентрацией даже перед лицом других вещей, которые соперничают за их внимание. Общие стратегии, которые могут быть использованы для этой цели, включают глубокое дыхание, внимание к телесным сигналам и ощущениям и осознанность. Все это может помочь спортсменам оставаться сосредоточенными на настоящем моменте.

Психологическая стойкость. Умственная выносливость стала областью растущего интереса в спортивной психологии. Этот термин относится к психологическим характеристикам, которые важны для достижения спортсменом оптимальных результатов. Среди этих характеристик — непоколебимая вера в себя, способность оправляться от неудач и ненасытное желание добиться успеха. Позитивное реагирование на ситуации, сохранение спокойствия под давлением и сохранение контроля — вот некоторые другие факторы, способствующие умственной стойкости.

Визуализация и постановка целей. Постановка цели, а затем визуализация каждого шага, необходимого для достижения этой цели, может помочь психологически подготовить спортсмена к тренировке или соревнованию. Визуализация включает в себя создание мысленного образа того, что вы «намереваетесь» сделать. Спортсмены могут использовать этот навык, чтобы представить себе результат, которого они добиваются. Например, они могут представить, как выигрывают соревнование или выполняют шаги, необходимые для выполнения сложного движения. Визуализация также может быть полезна для того,

чтобы помочь спортсменам чувствовать себя более спокойными и сосредоточенными перед соревнованием.

Мотивация и сплочение команды. Некоторые спортивные психологи работают с профессиональными спортсменами и тренерами, чтобы улучшить результаты за счет повышения мотивации. Изучение мотивации, являющееся основным предметом спортивной психологии, рассматривает как внешние, так и внутренние мотиваторы. Внешние мотиваторы — это внешние награды, такие как трофеи, деньги, медали или общественное признание. Внутренние мотиваторы возникают изнутри, такие как личное желание победить или чувство гордости, возникающее в результате выполнения какого-либо навыка.

Тревога. Профессиональные спортивные психологи помогают спортсменам справляться с сильным давлением, возникающим в результате соревнований. Это часто включает в себя поиск способов снизить беспокойство по поводу производительности и бороться с эмоциональным выгоранием. Спортсменам свойственно нервничать перед игрой, выступлением или соревнованием. Но эти нервы могут негативно сказаться на производительности. И так, изучение тактики сохранения спокойствия важно для того, чтобы помочь спортсменам проявить себя наилучшим образом. Тактики, которые могут быть в центре внимания этой области спортивной психологии, включают такие вещи, как методы релаксации, изменение негативных мыслей, укрепление уверенности в себе и поиск отвлекающих факторов, чтобы уменьшить внимание к тревоге. Эмоциональное выгорание также может случиться со спортсменами, которые часто испытывают давление, беспокойство и напряженный график тренировок. 8 Помогая спортсменам восстановить чувство равновесия, научиться расслабляться и поддерживать свою мотивацию, можно бороться с чувством эмоционального выгорания.

Реабилитация. Еще одним важным направлением спортивной психологии является оказание помощи спортсменам в восстановлении и возвращении к занятиям спортом после травмы. Спортивная травма может привести к эмоциональным реакциям в дополнение к их физической травме, которые могут включать чувства гнева, разочарования, безнадежности и страха. Спортивные психологи работают с этими спортсменами, чтобы помочь им психологически справиться с процессом восстановления и восстановить их уверенность, как только они будут готовы вернуться к своему виду спорта.

**Влияние спортивной психологии.** Исследования показывают, что использование различных методов спортивной психологии может помочь улучшить результаты всех типов спортсменов, от очень юных гимнастов (в возрасте от 8 до 13 лет) до некоторых из лучших олимпийцев. Спортивная психология также оказывает влияние, которое распространяется и на другие области хорошего самочувствия. Например, в одном исследовании отмечалось, что у врачей часто возникают негативные реакции при ле-

чении пациентов с острым недомоганием. Тем не менее, когда врачи использовали те же психологические процедуры, что и спортсмены, они смогли лучше контролировать эти реакции. Это также улучшило их уход за пациентами. Другие предполагают, что спортивные психологи могут сыграть важную роль в снижении ожирения, особенно у детей. Помогая детям повысить свою физическую активность и получать удовольствие от занятий, спортивный психолог может помочь детям достичь и поддерживать здоровый вес.

**Методы в спортивной психологии.** Некоторые профессионалы используют одну конкретную технику, помогая своим клиентам, в то время как другие используют широкий спектр методов спортивной психологии.

Постепенное расслабление. Техники релаксации предлагают спортсменам множество преимуществ. Среди них повышение уверенности в себе, улучшение концентрации и снижение уровня тревоги и стресса — все это вместе способствует повышению производительности. Одной из стратегий релаксации, которую спортивные психологи используют со своими клиентами, является прогрессивное расслабление мышц. Эта техника включает в себя то, что они напрягают группу мышц, удерживают их напряженными в течение нескольких секунд, затем позволяют им расслабиться.

Гипноз. Некоторые медицинские работники используют гипноз, чтобы помочь своим пациентам бросить курить. Спортивный психолог мог бы использовать эту же технику, чтобы помочь своим клиентам лучше выступать в выбранном ими виде спорта. Исследования показывают, что гипноз (который включает в себя введение кого-либо в состояние сосредоточенного внимания с повышенной внушаемостью) может быть использован для улучшения результатов спортсменов, участвующих в различных видах спорта, от баскетбола до гольфа и футбола.

Биологическая обратная связь. Биологическая обратная связь предполагает использование обратной связи, обеспечиваемой организмом, чтобы заметить, как он чувствует себя физиологически во время стресса (учащенное сердцебиение, напряженные мышцы и т. д.). Затем эта информация может быть использована, чтобы помочь контролировать эти эффекты, обеспечивая более позитивный биологический ответ. В одном систематическом обзоре отмечалось, что использование биологической обратной связи с вариабельностью сердечного ритма улучшило спортивные результаты более чем в 85% исследований. Другие исследования подтверждают использование биологической обратной связи для снижения стресса и тревожности спортсмена.

Когнитивно-поведенческая терапия. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) используется для того, чтобы помочь всем типам людей выявить и изменить деструктивные мысли и поведение. Следовательно, само собой разумеется, что спортсмены также выиграют от его воздействия. В одном тематическом исследовании с участием 17-летней женщины-лыжницы по пересеченной мест-

ности было отмечено, что КПТ помогла снизить беспокойство по поводу производительности, одновременно улучшая поведение, специфичное для спорта. В другом исследовании приняли участие 16 спортсменов дивизиона I NCAA с тяжелыми травмами, и было обнаружено, что КПТ улучшает их эмоциональное самочувствие во время восстановления.

#### **И подводя итоги разберём ключевые вопросы:**

1. Почему важна спортивная психология? Спортивная психология предлагает спортсменам множество преимуществ, от улучшения производительности до более здорового психического восстановления после перенесенной физической травмы. Это может помочь этим спортсменам продолжать заниматься любимым видом спорта. Спортивная психология также предлагает преимущества для не спортсменов, например, помогая им придерживаться программы упражнений. Регулярные физические упражнения улучшают здоровье мозга, снижают риск заболеваний, укрепляют кости и мышцы и облегчают поддержание здорового веса, а также увеличивают продолжительность жизни.

2. Как спортивная психология помогает спортсменам? Различные методы спортивной психологии работают по-разному. Некоторые из них используются для укрепления уверенности в себе. Другие предназначены для уменьшения беспокойства. Хотя у всех них есть одна общая цель, и эта цель состоит в том, чтобы помочь спортсмену улучшить свои результаты.

3. Что вы можете сделать, получив степень по спортивной психологии? Спортивные психологи могут выбрать несколько различных карьерных путей. Если вы хотите научить спортсменов, как улучшить свои результаты с помощью психологических техник, вы можете сделать это как спортивный психолог-педагог. Если вы хотите работать со спортсменами, страдающими психическими заболеваниями, клинический спортивный психолог предлагает эту услугу. Если вы хотите работать с обычным человеком, занимающимся физическими упражнениями, а не со спортсменами, то стать психологом по физическим упражнениям может стать для вас хорошим выбором карьеры.

4. Где вы можете изучать спортивную психологию? Ряд колледжей и университетов предлагают программу спортивной психологии. Некоторые из них являются программами бакалавриата, предлагающими степень бакалавра в области спортивной психологии. Другие — это программы более высокого уровня, предусматривающие получение степени магистра или выше. В зависимости от учебного заведения вы также можете изучать спортивную психологию онлайн.

5. Как спортивная психология может улучшить производительность? В некоторых случаях спортивная психология улучшает работоспособность за счет снижения тревожности. В других случаях это работает, улучшая концентрацию внимания или повышая умственную выносливость. Спортивный психолог может помочь выявить

проблемы, которые могут ограничивать работоспособность спортсмена. Затем эта информация используется

для определения того, какие психологические методы могут дать наилучшие результаты.

## Способы установления взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и эмоциональной креативностью

Карандина Анна Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Занин Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент  
Московский институт психоанализа

Эмоциональная креативность как явление была изучена Дж. Эйвриллом в контексте творческого управления эмоциями и преобразования эмоциональных синдромов, социально принятых эмоциональных реакций. В определении эмоциональной креативности Дж. Гилфорд связывает данное понятие со способностью к дивергентному, альтернативному подходу в решении задач. Эмоциональную креативность можно определить как личностный навык, нарабатанный в течение жизни, способность к нестандартной эмоциональной реакции, продуцирование новых, оригинальных эмоций. Эмоциональная креативность с точки зрения И. Н. Андреевой — явление, связанное с понятием эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект представляет собой стандартные эмоциональные реакции, которые составляют личностную характеристику и в тоже время трансформируются в течение жизни. Их взаимосвязь может содействовать тому, что посредством эмоциональных факторов формируется креативное мышление. Другой фактор взаимодействия эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта заключается в том, что эмоции могут выражаться нестандартно, что может найти отражение в трансформации эмоциональных синдромов.

В исследовании о взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности была использована диагностика Дж. Эйверилла в адаптации И. Н. Андреевой. Альтернативы исследования эмоциональной креативности — тест Д. Ушаков и О. И. Ивановой — «Эмоциональная креативность», авторская методика исследования Эмоциональной креативности тест С. В. Фроловой.

Выбор диагностики эмоциональной креативности посредством Опросника ЕСИ представляется наиболее эффективной. Данная диагностическая методика является универсальной, она признана в российской и зарубежной науке. Методика прошла активную апробацию, а также используется в разных научных работах. Диагностика эмоциональной креативности Дж. Эйверилла в адаптации И. Н. Андреевой представляет собой опросник, состоящий из 30 вопросов. Данное исследование представлено в небольшом объёме и позволяет респонденту затратить минимальное количество времени на его прохождение.

Диагностика включает в себя 3 шкалы — эмоциональная готовность, новизна, — умение работать с но-

выми ситуациями, эффективность. Дж. Эйврилл в своих исследованиях эмоциональной креативности устанавливал взаимосвязи с другими показателями: открытость опыту, эмоциональная креативность и способность к сотрудничеству, эмоциональная креативность и нейротизм.

Для определения уровня развития показателей эмоционального интеллекта — стоит обратить пристальное внимание на диагностику эмоционального интеллекта Н. Холла.

В качестве альтернативы можно использовать: опросник на определение уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн» в авторстве Д. В. Люпина; тест Д. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» в адаптации Е. И. Сергиенко и И. И. Ветровой

Преимущество диагностики Н. Холла заключается в том, что она имеет структурную «похожесть» на опросник эмоциональной креативности Дж. Эйврилла, что способствует соизмерению уровней обоих показателей исследования в рамках их взаимосвязей. Также опросник имеет доступную интерпретацию результатов респондентов.

В рамках исследования темы о взаимосвязи между уровнями эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта необходимо использовать диагностику личностной креативности Е. Е. Туник.

В качестве альтернативных диагностик креативности можно использовать тест Э. П. Торренса в адаптации Е. А. Авериной и Е. И. Щеблановой; авторский тест С. Медника «Креативность».

У Е. Е. Туник в рамках исследования личностной креативности представлены четыре особенности творческого человека — любознательность, воображение, сложность, склонность к риску. Он направлен на исследование и определение креативности у выделенной категории личностей, обладающих схожими чертами — творческих людей. Оценка критериев креативности Е. Е. Туник осуществляется как по отдельности, по заданным шкалам, так и в целом. Преимуществами диагностики личной креативности Е. Е. Туник является ее признанность. Следует также отметить удобство интерпретации и однозначность результатов, полученных в результате диагностики.

Для установления взаимосвязи между показателями эмоциональной креативности применяется коэффициент Спирмена. Благодаря расчёту данного коэффици-

ента становится очевидно количественная теснота показателей в их взаимосвязи. Для определения качественной тесноты между показателями необходимо использовать

шкалу Чеддока. Для интерпретации результата, коэффициента Спирмена с целью обоснования полученных данных.

#### Литература:

1. Андреева, И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конференция, 26-27 ноября 2004 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск, 2004. С. 35-37.
2. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта/Дж. Гилфорд // Психология мышления; под ред. А. М. Матюшкина. — Москва, 1965. с. 433-456
3. Голубина, Ю. Ю. Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом. [Электронный ресурс] // Педагогика и психология образования. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-emotsionalnoy-kreativnostyu-i-emotsionalnym-intellektom> (дата обращения: 20.05.2022).
4. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные/Д. В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — С. 264-278.
5. Туник, Е. Е. Диагностика креативности. Тест Е. Торренса. СПб: Речь, 2006.
6. Averill, J. R. Emotional creativity/J. R. Averill, C. Thomas-Knowles // International review of studies on emotion: in 2 vol./ed. K. T. Strongman. Chichester, 1991. Vol. 1. P. 269-299.

## Особенности супружеских конфликтов в первые годы семейной жизни

Кирилина Мария Александровна, студент магистратуры  
Самарский государственный социально-педагогический университет

*В статье представлен сравнительный анализ конфликтных сфер и эмоциональных реакций на конфликт в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком. Установлено, что в большинстве случаев низкая удовлетворенность браком молодых супругов соответствует их высоким показателям по конфликтности, кроме того, лицам с высоким уровнем удовлетворенности браком свойственна конструктивность поведенческих реакций в конфликтных ситуациях, для лиц же с низким уровнем удовлетворенности браком характерны активно-отрицательные деструктивные реакции в конфликтах.*

**Ключевые слова:** конфликт, супружеский конфликт, семейный конфликт, реакции на конфликт, конфликтные сферы, молодые супруги.

Трудно переоценить функциональное значение семьи в реализации естественной природы необходимых человеку парных отношений полов, в его репродуктивной деятельности, в жизнеобеспечении подрастающего поколения, в трансляции ему социокультурного и исторического опыта. При этом начинающие свой путь семейные союзы отличаются особой уязвимостью [1]. Дебют внутрисемейных отношений постепенно трансформирует зарегистрированный брак в подлинную семью. Данный этап совместной жизни довольно непростой: согласование интересов, вкусов, взглядов и т. д. По этой причине не случайны семейные конфликты, которые отражают разногласия по разнообразным вопросам, элементы дисгармоничности в отношениях супругов [3].

Супружеский конфликт в отличие от семейного конфликта — это конфликт исключительно между мужем и женой. Однако способствовать разгоранию конфликта

между супругами могут любые члены семьи и социума в целом [2].

Одним из признанных отечественных ученых семейной психологии, изучавшим специфику супружеских конфликтов является В. А. Сысенко. Конфликт между супругами, по его мнению, может образоваться тогда, когда один из супругов или оба супруга имеют неудовлетворенные потребности. Эти потребности могут быть абсолютно любыми от базовых до высших согласно пирамиде потребностей А. Маслоу. Также автор считает, что сам по себе факт заключения брачных уз между двумя людьми, изначально преследует цель удовлетворения потребностей. На начальном этапе неудовлетворенная потребность провоцирует ссору между супругами, принимая затем затяжной характер, принимает форму конфликта. Конфликт, в свою очередь, хронический или острый, как минимум приводит к нарушению гармонии, и как максимум разрыву отношений и брачно-семейного союза [4].

Специфика семейно-брачных взаимоотношений сопровождается особенностями порождения и своеобразия конфликтов, содержанием которых являются их интерактивное психоэмоциональное своеобразие в конфликтных ситуациях, поведение в такой ситуации, что должно сказываться на их удовлетворенности семейной жизнью. В нашем исследовании приняли участие 16 брачных пар в возрасте от 22 до 30 лет, имеющих стаж совместной жизни до пяти лет. Общая численность выборки 32 человека. Данная группа семейных ис-

пытуемых попадает под категорию молодых семейных пар, которые в этом возрасте весьма подвержены конфликтам.

Прежде всего обратили внимание на такую фундаментальную характеристику семьи, внутрисемейных отношений, как удовлетворенность браком супругов. Для этого мы прибегли к тест-опроснику «Уровень удовлетворенности браком» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Полученные количественные результаты по искомому тестовому показателю представлены на рисунке 1.

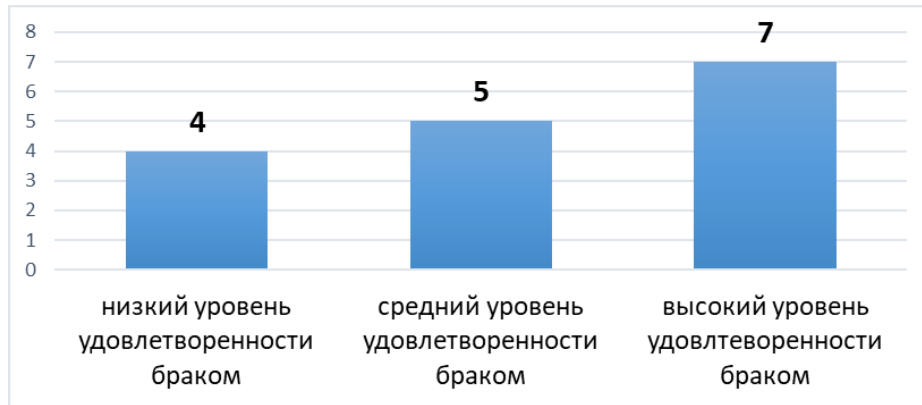


Рис. 1. Количественное соотношение супружеских пар с различным уровнем удовлетворенности в браке

На рисунке 1, отражающем количественное соотношение супружеских пар с различным уровнем удовлетворенности в браке, видно, что большую часть выборки составляют семейные пары с высоким уровнем брачной удовлетворенности, что свидетельствует о том, что данная группа супружеских пар весьма довольна совместной жизнедеятельностью, интимной жизнью, полоролевыми отношениями и распределением обязанностей, степенью согласия по важнейшим семейным вопросам; далее следуют семейные пары со средним уровнем брачной удовлетворенности и пары с низким уровнем брачной удовлетворенности, у которых наблюдаются проблемы с принятием позиции другого по разнообразным значимым для обоих вопросам совместной жизни.

Конфликтные обстоятельства рассматривались через призму эмоциональных реакций в молодых супружеских парах на конфликтные ситуации с помощью тест-опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской, который позволяет диагностировать супружескую пару по таким признакам: наиболее конфликтные области брачно-семейных взаимоотношений, степень согласованности в конфликте, степень конфликтности супругов. Результаты тестирования испытуемых по подгруппам с низким, средним и высоким уровнями удовлетворенности браком представлены на рисунке 2.

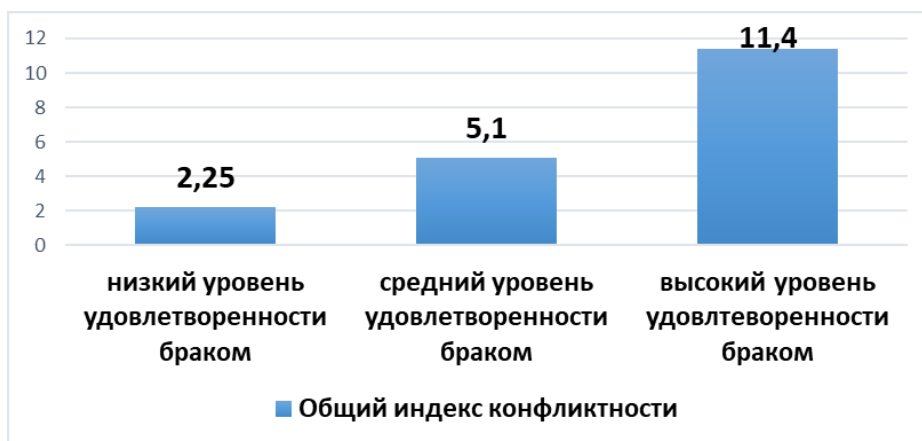


Рис. 2. Модус (особенности) эмоциональных реакций в молодых супружеских парах на конфликтные ситуации в целом

Из рисунка 2, отражающем количественное соотношение общего индекса конфликтности (ИКо) по подгруппам испытуемых с низким, средним и высоким уровнями удовлетворенности браком молодых супругов следует, что между их оценками есть различия, причем очевиден рост конструктивности поведенческих реакций в конфликтных ситуациях супругов от семей с низким уровнем удовлетворенности браком к высокому уровню удовлетворенности. Таким образом, если лицам с вы-

соким уровнем удовлетворенности браком свойственна конструктивность поведенческих реакций в конфликтных ситуациях, то для лиц с низким уровнем удовлетворенности браком характерны активно-отрицательные деструктивные реакции испытуемых в конфликтах.

Далее на рисунке 3 была проведена наглядная демонстрация того, какие конфликтные сферы преобладают при активно-негативной, реакции супругов с различным уровнем удовлетворенности браком.



Рис. 3. Конфликтные сферы с активно-негативной реакцией супругов с различным уровнем удовлетворенности браком

Из рисунка 3 видно, что проблемными зонами супругов с низким уровнем удовлетворенности браком являются их отношения с родственниками и друзьями (1,87), разногласия в отношении к денежным вопросам (0,87), нарушения в ролевых ожиданиях (0,25); проблемными зонами супругов со средним уровнем удовлетворенности браком являются проявления доминирования одним из супругов

(2,2) и проявления ревности (2,1); проблемными зонами супругов с высоким уровнем удовлетворенности браком являются проявления ревности (1,14).

Все это подтвердилось статистическим анализом конфликтности в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком с помощью критерия Крускала-Уоллиса (H), что отражено в таблице 1.

Таблица 1. Статистический анализ конфликтности в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком

Переменные	Коэффициент H — Крускала-Уоллиса
Общий индекс конфликтности	26,15 значимо при $p \leq 0,01$
Отношения с родственниками и друзьями	24,56 значимо при $p \leq 0,01$
Воспитание детей	17,43 значимо при $p \leq 0,01$
Проявление автономии одним из супругов	20,34 значимо при $p \leq 0,01$
Нарушение ролевых ожиданий	21,84 значимо при $p \leq 0,01$
Рассогласование норм поведения	23,03 значимо при $p \leq 0,01$
Проявление доминирования одним из супругов	26,40 значимо при $p \leq 0,01$
Проявление ревности	19,51 значимо при $p \leq 0,01$
Разногласие в отношении к деньгам	18,23 значимо при $p \leq 0,01$

Из таблицы 1 следует, что получены достоверные высокозначимые различия ( $p \leq 0,01$ ) по всем критериям поведения в конфликте между представителями семей с высоким, средним и низким уровнями удовлетворенности браком.

Углубляясь в предмет конфликтности в молодых парах, мы расширили спектр изучаемых их проявлений. Для этого мы использовали еще один инструмент исследования психологических характеристик – реакций супругов

на конфликтную ситуацию, а именно тест-опросник «Реакции супругов на конфликт» А. С. Кочарян, позволяющий диагностически определить перцептивные особенности и понимание супругами друг друга в ситуации конфликта и их индивидуально-психологические паттерны защиты.

Были рассмотрены виды реакций супругов на конфликты в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком, что показано на рисунке 4.



Рис. 4 Виды доминирующих реакций супругов с различной степенью удовлетворенности браком

Итак, из видов реакций супругов на конфликты в молодых супружеских парах обращают на себя внимание такие зоны риска, как:

— умеренные проявления их дефензивных механизмов и депрессивности у супругов с высоким уровнем удовлетворенности браком;

— умеренные проявления агрессии, соматизации тревоги, фиксированности на психогенных обстоятельствах, протективных механизмов и неконструктивных уста-

новок на брак у супругов со средним уровнем удовлетворенности браком;

— высокая выраженность прямой и смещенной агрессии, а также неконструктивные установки на брак у супругов с низким уровнем удовлетворенности браком.

Вышеприведенные утверждения подтверждены статистическим анализом количественных тестовых данных (см. табл. 2).

Таблица 2. Статистический анализ реакций на конфликт в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком

Переменные	Коэффициент Н — Крускала-Уоллиса
Неконструктивные установки	25,68 значимо при $p \leq 0,01$
Депрессия	22,9 значимо при $p \leq 0,01$
Протективные механизмы	20,5 значимо при $p \leq 0,01$
Дефензивные механизмы	24,38 значимо при $p \leq 0,01$
Агрессия	27 значимо при $p \leq 0,01$
Соматизация тревоги	23,57 значимо при $p \leq 0,01$
Фиксация на психотравме	22,43 значимо при $p \leq 0,01$

Табличные данные показывают высокосignификантные результаты ( $p \leq 0,01$ ) по критерию различия Крускала-Уоллиса (Н) по всем показателям реакций на конфликт в молодых супружеских парах с различным уровнем удовлетворенности браком, что говорит о достоверности наших заключений.

Последующий анализ данных решал вопрос о том, насколько взаимосвязаны инструментально диагностиро-

ванные реакции на конфликт молодых супругов с уровнем их удовлетворенности браком.

В таблице 3 даны результаты корреляционного анализа взаимосвязей удовлетворенности браком (данные тест-опросника «Уровень удовлетворенности браком») и конфликтных сфер (данные тест-опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»).



Таблица 3. Корреляционная матрица удовлетворенности браком и конфликтных сфер

	Удовлетворенность браком
Общий индекс конфликтности	0,81
Отношения с родственниками и друзьями	0,82
Воспитание детей	0,74
Проявление автономии одним из супругов	-0,13
Нарушение ролевых ожиданий	0,87
Рассогласование норм поведения	0,75
Проявление доминирования одним из супругов	0,59
Проявление ревности	-0,85
Разногласие в отношении к деньгам	0,71

Из таблицы 3 следует, что удовлетворенность браком достоверно прямо (или обратно) взаимосвязана с параметрами конфликтности, а потому отражает следующие аспекты взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях: общий индекс конфликтности ( $r=0,81$ ), отношения с родственниками и друзьями ( $r=0,82$ ), воспитание детей ( $r=0,74$ ), нарушение ролевых ожиданий ( $r=0,87$ ), рассогласование норм поведения ( $r=0,75$ ), проявление доминирования одним из супругов ( $r=0,59$ ), проявление ревности ( $r=-0,85$ ), разногласия в отношении к деньгам ( $r=0,71$ ). Исключение составило отсутствие значимой корреляции удовлетворенности браком и проявления автономии одним из супругов ( $r=-0,13$ ).

В результате мы видим, что в большинстве своем низкая удовлетворенность браком молодых супругов соответствует их высоким показателям по конфликтности, но в одном случае низкая удовлетворенность сопровождается низкими частными показателями конфликтности — показателями ревности.

В следующей таблице 4 даны результаты корреляционного анализа взаимосвязей удовлетворенности браком (данные тест-опросника «Уровень удовлетворенности браком») и видами реакций на конфликт (данные тест-опросника «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочарян).

Таблица 4. Корреляционная матрица удовлетворенности браком и видами реакций на конфликт

	Удовлетворенность браком
Неконструктивные установки	-0,91
Депрессия	0,77
Протективные механизмы	-0,13
Дефензивные механизмы	0,77
Агрессия	-0,94
Соматизация тревоги	-0,20
Фиксация на психотравме	-0,11

Из таблицы 4 следует, что удовлетворенность браком высокосignificantly достоверно обратно (или прямо) взаимосвязана с параметрами видов реакций на конфликт, а потому отражает следующие аспекты взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях: неконструктивные установки ( $r=-0,91$ ), депрессия ( $r=0,77$ ), дефензивные механизмы ( $r=0,77$ ), агрессия ( $r=-0,94$ ).

В результате мы видим, что в одних случаях большая удовлетворенность браком молодых супругов достоверно соответствует их высоким показателям по депрессии и де-

фензивности, как реакциям на конфликт, в других случаях большая удовлетворенность достоверно соответствует низким показателям по неконструктивным установкам и агрессии, как реакциям на конфликт.

Таким образом, в первые годы семейной жизни возникающие конфликты молодых супругов имеют свои особенности, проявляющиеся в специфичности их реакций на конфликт, которые достоверно связаны с их удовлетворенностью браком.

Литература:

1. Алфеева, Е. В. Изучение особенностей протекания супружеских конфликтов в семьях на разных стадиях развития/Е. В. Алфеева // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психофизиология, психология и медицина. — 2006. — № 6. — с. 97-99.
2. Анварова, Е. Ю. Причины супружеских конфликтов/Е. Ю. Анварова // Символ науки: международный научный журнал. — 2021. — № 4. — с. 172-173.

3. Беляева, А. А. Семейные конфликты: типичные причины супружеских конфликтов / А. А. Беляева // Социологические чтения: социальные тренды современности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 30 апреля 2019 года. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2019. — с. 112-115.
4. Сысенко, А. В. Супружеские конфликты. / А. В. Сысенко. — М.: Финансы и статистика. — 2008. — 342 с.

## Динамика эмоциональных состояний женщины в период беременности

Корнюшина Варвара Андреевна, студент магистратуры  
Самарский государственный социально-педагогический университет

*В статье представлен сравнительный анализ эмоциональных состояний женщин в первом и третьем триместре беременности. Эмоциональные состояния проанализированы в соответствии с доминирующим типом психологического компонента гестационной доминанты. Установлено, что наиболее благоприятным типом является оптимальный, которому соответствуют сохранность свойств психической активности, отсутствие признаков астенизации и депрессивности. Группу риска составляют женщины с тревожным и эйфорическим типами психологического компонента гестационной доминанты.*

**Ключевые слова:** беременность, эмоциональные состояния, нервно-психическое напряжение, астенизация, субдепрессия

Сбалансированное и стабильное состояние эмоциональной сферы женщин в период беременности относится к важнейшим обстоятельствам нормального вынашивания и полноценного пренатального формирования плода. К важнейшей характеристике психоэмоционального статуса будущих матерей относят разноуровневые проявления тревожности, которые часто носят бессодержательный характер. Физиологически тревожные реакции проявляются в тахикардии, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, росте общей возбудимости, снижении сенсорных порогов. Психологически тревога воспринимается, как напряженность, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грядущих неудач, неспособность к принятию решений и пр. В то же время оптимально-нормативный уровень тревоги обязателен для продуктивного адаптационного процесса. Свехнормативный либо недостаточный уровень ведет к дезадаптации и, соответственно – к дезорганизованности поведения и деятельности. Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека [2].

К наиболее распространенному эмоциональному феномену можно отнести пренатальную тревогу. Обнаружено, что женщины на последнем временном отрезке периода беременности испытывает недостаток уверенности в себе и в своей предстоящей роли матери. Незадолго до родов состояние своего будущего ребенка тревожит большую часть женщин. При этом у большинства из них переживание тревоги относительно положения дел у себя и ребенка имеет вектор нарастания по мере приближения родов; другие обеспокоены вопросами веро-

ятности воздействия экологических факторов и лекарственных средств на состояние здоровья ребенка, третьи – озабочены возможностями обезболивания.

Установлена выраженная зависимость депрессивного состояния от психогенных причин внутрисемейного свойства и глубоких опасений по поводу с рождения ребенка. А именно, доказана зависимость депрессивных проявлений от таких психогенных причин, как:

1. высокий уровень нейротизма,
2. психиатрически отягощенный анамнез,
3. супружеские конфликты во время беременности.
4. страхи в отношении плода,
5. мысли об аборте в период беременности,
6. курение [1].

Характеристики эмоционального состояния женщины в динамике триместров беременности недостаточно изучены. Такие показатели эмоциональной сферы женщины, как самочувствие, активность, настроение, эмоциональное напряжение, тревога, уверенность, возбудимость, переживание одиночества, признаки депрессивного состояния, невротическая симптоматика, агрессия, фрустрации и т. д. имеют большое значение в становлении материнских чувств, что необходимо учитывать, например в мероприятиях по психологической подготовки к родам и будущему материнству [3], однако исследовательские работы в этом направлении весьма малочисленны. Осознание значимости данной проблемы и стремление восполнить дефицит исследований в данной области побудили нас на организацию исследования эмоциональных состояний женщин в период беременности в динамике от первого к третьему триместру.

Исследованием было охвачено 23 беременные женщины, эмоциональное состояние которых отслеживалось

в течение всего срока беременности. Эмпирической площадкой послужила группа в социальной сети Вконтакте «Беременность». Исследование носило добровольный характер. Метод формирования выборки – стратифицированный отбор, т.е. в выборку вошли беременные женщины в возрасте от 24 до 27 лет, сроком не более 6 недель. Образование высшее. Исследование осуществлялось в режиме в форме интернет-опроса на базе платформы Google.

Психологическая диагностика осуществлялась с использованием надежных психологических тестов, отвечающих критерию валидности, а именно:

— тест отношений и типа переживания беременности у будущей матери (Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М.);

— НПН – Шкала нервно-психического напряжения, Т.А. Немчин;

— ШАС – Шкала астенического состояния Л.Д. Малковой и адаптированный Т.Г. Чертовой;

— ШСНС – Шкала сниженного настроения-субдепрессии», основанная на опроснике В. Зунга и адаптированная Т.Н. Балашовой.

Проанализируем полученные результаты.

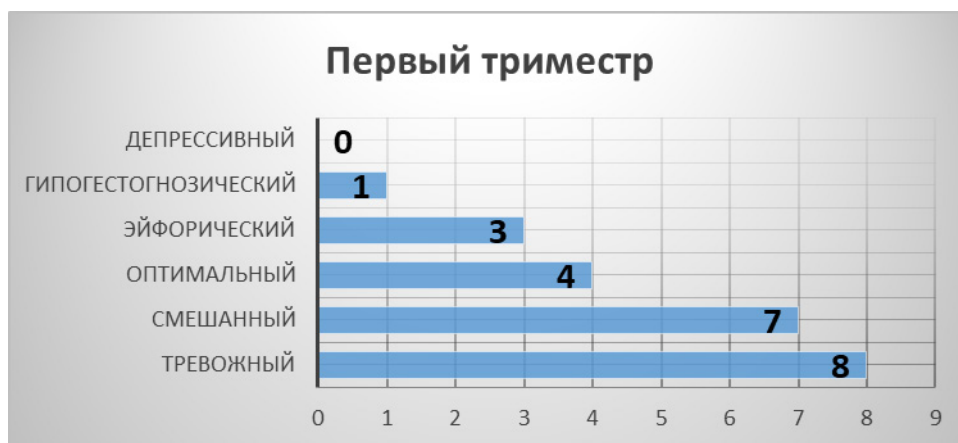


Рис. 1. Количественное соотношение беременных с различными типами ПКГД в первом триместре

У большей части обследованных женщин в первом триместре беременности диагностирован тревожный тип ПКГД, на втором месте по выраженности находится смешанный тип, где нет очевидного преобладания того или иного типа, оптимальный же тип ПКГД, который характеризуется естественностью, адекватным отношением к своему положению, когда женщина регулярно заботится о своем здоровье, строго выполняет врачебные рекомендации и вместе с тем сохраняет свою деятельность представлен в меньшинстве. Обнаружено незначительное количество женщин с эйфорическим типом, и единично представлен гипогестозический (игнорирующий) тип ПКГД, которому свойственно отсутствие желания у женщин что-то менять в собственном образе жизни из-за беременности, депрессивный тип ПКГД в выборке не обнаружен (см. рис. 1).

У беременных женщин, составивших значительную часть выборки со смешанным типом замечены следующие намечающиеся сочетания типологических признаков: у одного человека — депрессивно-тревожная симптоматика, у двух испытуемых — тревожно-депрессивный тип, также у двух испытуемых — тревожно-эйфоричный.

Рассмотрим особенности эмоциональных состояний. У одного человека — депрессивно-тревожная симптоматика, у двух испытуемых — тревожно-депрессивный тип, также у двух испытуемых — тревожно-эйфоричный.

Рассмотрим особенности эмоциональных состояний.

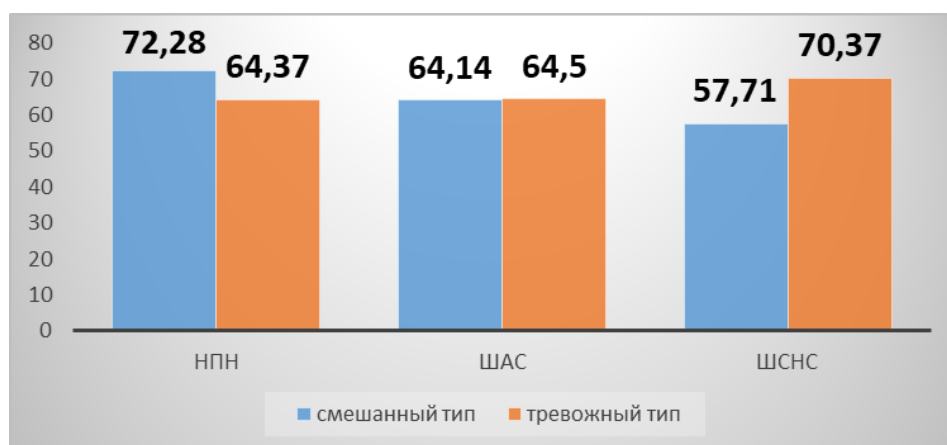


Рис. 2. Особенности эмоциональных состояний беременных в первом триместре со смешанным и тревожным, как доминирующими, ПКГД

У беременных со смешанным типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются рост умственной и физической производительности на фоне выраженного эмоционального подъема, незначительная физическая ослабленность и практически отсутствующая депрессивная симптоматика (см. рис. 2).

У беременных с тревожным типом наблюдаются те же признаки, что и у смешанного типа, однако существенное отличие состоит в том, что тревожному типу свойственны апато-абулические признаки, связанными со снижением мотивационной, интеллектуальной и психомоторной активности (см. рис. 2).

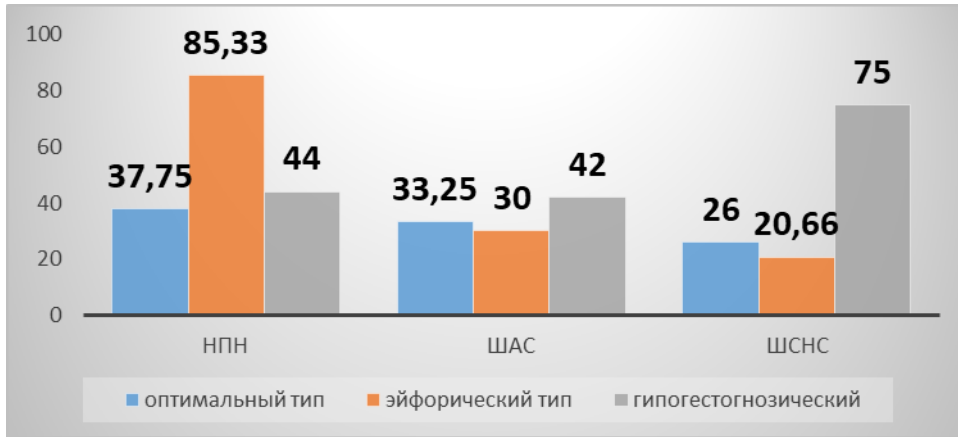


Рис. 3. Особенности эмоциональных состояний у беременных в первом триместре с различными ПКГД

У беременных с оптимальным типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются сохранность свойств психической активности, отсутствие признаков астенизации и симптомов депрессивности (см. рис. 3).

У беременных с эйфорическим типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются дезорганизационные нарушения соматических функций, психической активности и снижение ее результативности

на фоне эмоциональных проблем и физической дискомфорта, отсутствие признаков астенизации и симптомов депрессивности (см. рис. 3).

У беременных с гипогестогнозическим типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются переживание прилива сил и соответственно отсутствие признаков астенизации, однако обнаружены симптомы депрессивности (см. рис. 3).



Рис. 4. Количественное соотношение беременных с различными типами ПКГД в третьем триместре

Как видно из рисунка 4, у подавляющего большинства обследованных женщин в третьем триместре беременности диагностирован оптимальный тип ПКГД, однако смешанный и тревожный тип по-прежнему имеют место быть.

У беременных женщин со смешанным типом замечены следующие намечающиеся сочетания типологических признаков: у одного человека — тревожно-эйфорическая симптоматика, тревожно-гипогестогнозическая симптоматика, у двух испытуемых — оптимально-тре-

вожная симптоматика, в которой адекватное отношение к текущим обстоятельствам жизни происходит на фоне тревожных переживаний женщин.

У беременных в третьем триместре с оптимальным типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются относительно стабильная сохранность свойств психической активности и сомато-висцерального статуса, общей психофизиологической комфортности, при некотором снижении показателей,

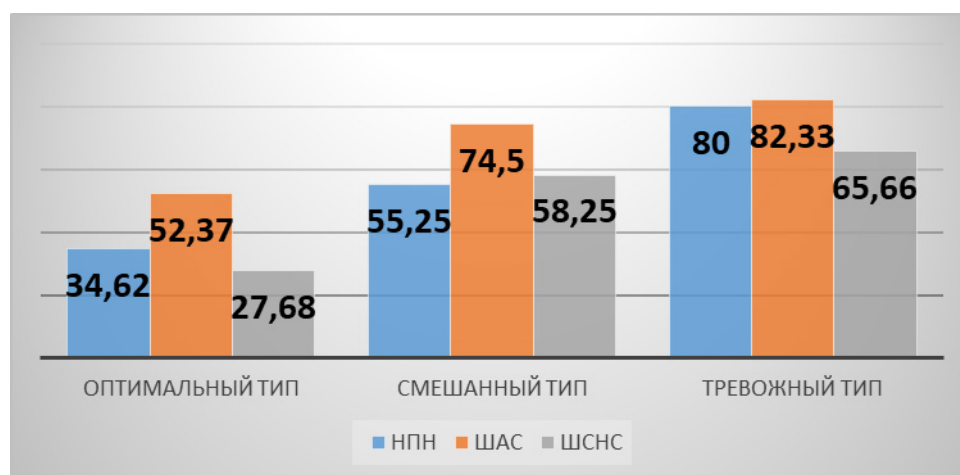


Рис. 5. Особенности эмоциональных состояний у беременных в третьем триместре со различными ПКГД

появление слабых признаков астенизации, симптомы депрессивности не обнаружены (см. рис. 5).

У беременных со смешанным типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются ощущение подъема, готовности к работе и сдвиг в сторону симпатикотонии, начальные мало представленные признаки общей, и главным образом, нервно-психической, а также физической ослабленности, истощенности и практически отсутствующая депрессивная симптоматика (см. рис. 5).

У обследованных беременных с тревожным типом психологического компонента гестационной доминанты наблюдаются возросшая до высокой степени нервно-психическая напряженность с дезорганизованностью психической активностью и падением ее результативности; умеренно сформированная астеническая симптоматика; диагностируется уровень ларвированной депрессии или субдепрессивности с соответствующими апато-абулическими признаками (см. рис. 5).

Таблица 1. Статистический анализ динамики ПКГД и эмоциональных состояний

Переменные	Т-Вилкоксона	
	Критические значения	
	62	83
	0,01	0,05
ОПКГД	15 значимо при $p \leq 0,01$	
ГПКГД	22 значимо при $p \leq 0,01$	
ЭПКГД	99 вне зоны значимости	
ТПКГД	66,55 значимо при $p \leq 0,05$	
ДПКГД	17 значимо при $p \leq 0,01$	
НПН	17 значимо при $p \leq 0,01$	
ШАС	90 вне зоны значимости	
ШСНС	36 значимо при $p \leq 0,01$	

Содержание таблицы 1 показывает, что вычисленные коэффициенты Т-Вилкоксона подтверждают своим уровнем значимости достоверность практически всех изменений в изучаемых параметрах эмоциональных состояний от первого триместра беременности наших испытуемых женщин к третьему; изменения не подтвердились только в показателях у обследованных беременных с тревожным типом психологического компонента гестационной доминанты и показателях астенического состояния.

Таким образом:

1. установлены изменения в исследованных эмоциональных характеристиках беременных женщин, составивших выборку, в период с первого до третьего

триместра, за исключением некоторых параметров; достоверные изменения коснулись таких психоэмоциональных свойств, как оптимальный (повышение), гипогестогнозический (снижение), депрессивный (снижение) типов за исключением тревожного и эйфорического, более того, к третьему триместру испытуемых с депрессивным, гипогестогнозическим и эйфорическим типами психологического компонента гестационной доминанты не обнаружено, зато диагностировано максимальное количество женщин с оптимальным типом, что свидетельствует о благоприятной динамике течения беременности испытуемых в данном аспекте функциональной психической саморегуляции, которая запускается у женщины при начале беременности, и предназначена для сохранности ге-

станции и условий для развития будущего ребенка, а также формирования эмоционального отношения беременной к своему статусу и поведенческих особенностей;

2. динамика эмоциональных состояний диагностически указывает на изменения нервно-психического напряжения (снижение уровня) и состояния сниженного настроения, субдепрессии (редукция), в отличие от астенического состояния, уровень выраженности которого оставался по-прежнему низким, что также свидетельствует о позитивном протекании беременности у наших испытуемых.

#### Литература:

1. Жильцова, Е. Е. Здоровьесберегающее поведение женщин активного репродуктивного возраста/Е. Е. Жильцова, Р. А. Бреусов // Медицинский альманах. — 2013. — № 2 (26). — с. 203-205
2. Особенности психоэмоционального состояния беременных и его динамика в зависимости от срока гестации/А. Г. Киселев, И. В. Варганова, С. И. Знаменская, И. М. Максимова // Тольяттинский медицинский консилиум. — 2011. — № 3-4. — с. 103-110
3. Психологическая характеристика женщин на поздних этапах беременности/К. С. Карташова, И. Л. Шелехов, М. Н. Мытникова, В. Н. Кожевников // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2010. — № 2 (92). — с. 103-106.

Выполненное нами исследование открывает перспективы для дальнейшей работы, которая должна быть направлена на разработку информационно-просветительских, развивающих и коррекционных психологических мероприятий, способных оказывать психоэмоциональную поддержку женщинам с первого триместра беременности для осознания и принятия своего положения и новой ответственной социальной роли, оптимизации собственных эмоциональных состояний, т.к. забота о собственном эмоциональном состоянии представляет собой значимую долю заботы о своем ребенке.

## Воображение — увлекательная форма познания в дошкольном возрасте

Котлярук Оксана Викторовна, педагог-психолог;  
Красюк Ангелина Ивановна, тьютор;  
Парфенова Светлана Владимировна, воспитатель  
МБДОУ детский сад комбинированного вида № 47 г. Белгорода

**В**оображение активно развивается именно в дошкольном возрасте, существенно влияя на развитие речи и открывает возможность представить себе конечный результат в образной форме раньше, чем он появится. Воображение живет в каждом ребенке, который, чувствует, мыслит и активно действует на развитие игрового замысла.

Воображение позволяет каждому человеку выйти за пределы реальности, напомнит о прошлом и откроет будущее. Богатое воображение позволяет нам перемещаться во времени, «жить» в прошлом или будущем. Именно благодаря такому природному дару, как воображение, мы каждый день решаем жизненные задачи, создавая и воплощая новые идеи.

Дети прекрасно используют возможности воображаемого мира, где они являются «авторами» и героями собственных историй и необычных событий.

В дошкольном возрасте воображение просто необходимо. Чтобы понять мир, который редко удивляет взрослых, ребенок сначала изучает его, потом проверяет насколько правильны его предположения, именно так у ребенка складывается представление об окружающей действительности.

Наблюдая за детской игрой, мы видим, как дети воплощают свои идеи, как меняют сюжет при появлении новых фантастических образов.

Но хочется отметить, что у некоторых дошкольников наблюдается бедность игрового замысла, наблюдается слабое развитие воображения. Им трудно самостоятельно воплотить собственные идеи, такие дети имеют замедленное развитие.

В нашем детском саду в общеразвивающих группах обучаются дошкольники, имеющие речевые патологии или трудности в развитии. В процессе направленных занятий с дошкольниками, можно успешно развивать воображение, что создаст почву для продуктивного и свободного мышления дошкольников об окружающем мире.

Отличный способ развития воображения — сюжетосложение, где с помощью воображения дети определяют развитие игровой деятельности, и получают возможность воплощения собственных фантазий, реализуют свои замыслы, создают пусть небольшие, но законченные произведения.

Для развития воображения дошкольников мы используем специально направленные игры на развитие воображения:

1. ролевые игры — «Оживи сказку», где педагог на равных с дошкольниками включается в процесс и может влиять (по необходимости) на выполнение детьми необходимой цепочки игровых действий. Ребенок перевоплощается в образ, который помогает развить детское воображение, получает опыт ролевого поведения. Дети упражняются в придумывании нового замысла, ролевого поведения новых персонажей и т. д.

В начале дети воспроизводят сюжет прочитанной педагогом сказки. Дети распределяют роли, имеют возможность вносить в сюжет сказки собственные изменения. Педагог побуждает (задавая вопросы) детей творчески создавать сюжет сказки. Благодаря чему у дошкольника формируется умение в развернутой словесной форме, или в свернутых интуитивных соображениях строить обоснования сюжета и поведения выбранной роли.

Педагоги заинтересованы научить ребенка не только фантазировать, но и уметь реализовать замысел, создать небольшое, но законченное произведение.

2. Предлагаем детям коллективное сочинение сказок: важно чтобы в ней принял участие каждый воспитанник, составил несколько предложений для продолжения общего сюжета. Педагог участвует в игре на равных правах, помогает детям направить (задавая вопросы) развитие сюжета и по необходимости построить его логическое завершение.

3. Удачно используем метод коллективного рисования «Волшебный рисунок». Дошкольники получают возможность выполнить рисунки со сверстниками группы. Они создают оригинальные картины в сотрудничестве идейного воплощения совместного замысла. Получается продукт групповой фантазии, где можно увидеть, каким видят мир дети.

4. Необходимы игры развивающие чувства собственного тела и передать через движения определенный образ.

Пантомима для дошкольников веселая развивающая игра. Ребенок в своем движении показывает определенный образ, зрителям необходимо угадать персонаж по действиям. Дети, не используя слова, выражают свои мысли и чувства в действиях. В качестве образца мы смотрим выступления профессиональных мимов, чтобы было понятно, как можно донести до людей свои чувства.

Например, изобразить росток, падающий лист, голую собаку и т. д. Дети нуждаются в двигательной активности, что положительно влияет на психику и моторику детей, дает возможность расходовать энергию и легко выплеснуть ненужные эмоции.

5. Дошкольники большим удовольствием играют в «Снежный ком». По сценарию дети выполняют определенные движения, которые отображены на специальных карточках.

Например, по карточке первому игроку необходимо прыгнуть. После чего карточка с этим заданием больше не используется в данной игре. Следующий ребенок выполняет движение предыдущего и движение по вытянутой карточке.

Игра продолжается, пока кто-нибудь из детей не сможет выполнить все задания по порядку.

6. Повысить интерес к запоминанию произведения или стихам помогает игра «Расскажи руками». Рассказав стих или небольшое произведение с помощью движений, ребенок лучше понимает его смысл и чувства героев.

Данная работа требует от педагога проявления интереса и стимуляции участников в виде поощрения высказываний и оригинальных идей. Такие формы работы дарят детям удовольствие, и возможность овладеть умением фантазировать, и более уверенно проявлять и развивать умение воображать и рационально мыслить.

Благодаря таким занятиям дети получают возможность увидеть и рассказать о своем внутреннем мире, что благоприятно в развитии мышления, памяти и анализа, и выражения ярких эмоций и учится чувствовать других людей. Таким образом дошкольник учится думать, вспоминать, мечтать, строить планы и воплощать их в игры, образы, а потом и расширить горизонты своего сознания.

Мы дарим дошкольникам возможность придумать свой мир, благодаря чему они становятся более раскрепощенным, жизнерадостными и неординарными.

Дети с богатым воображением делают собственные открытия, самостоятельно находят решения непредвиденным ситуациям. На протяжении всей жизни детям будет помогать умение преодолеть трудности. Можно придумать свои полезные игры для развития воображения у дошкольников, что будет способствовать гармоничному развитию личности дошкольника.

#### Литература:

1. Дьяченко, О. М. — Развитие воображения дошкольников. М., 1996.
2. Меерович, М. И., Шрагина Л. Технология творческого мышления/М. И. Меерович, Л. Шрагина. — Минск: Харвест: М.: АСТ, 2000. — 176 с. с. — Текст: непосредственный.
3. Ильина, М. В. Развитие вербального воображения/М. В. Ильина. — Пособие для педагогов детских учреждений. — Минск: Харвест: М., 2005. — Текст: непосредственный.
4. Субботина, Л. Ю./Развитие воображения у детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996. — 240 с.

## Социально-культурные условия организации досуговой деятельности пожилых людей в сельской местности

Крылова Светлана Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент;

Жубрин Юрий Анатольевич, студент магистратуры;

Жубрина Яна Михайловна, студент магистратуры

Уральский государственный педагогический университет (г. Екатеринбург)

*Наличие большого объема свободного времени у пенсионеров способствует проявлению стремления быть нужным, полезным. В этом плане в настоящее время становится весьма актуальным исследование повседневной жизни пожилых людей, находящихся на пенсии, с целью выявления их потребностей для разработки мероприятий по организации свободного времени и досуга. В статье также представлены результаты эмпирического исследования условий организаций досуговой деятельности в сельской местности для людей пожилого возраста и сформулированы рекомендации для их улучшения.*

**Ключевые слова:** социально-культурные условия, досуг, досуговая деятельность, свободное время, мероприятия, пожилые люди, сельская местность.

Множество вопросов ставит перед обществом изменение возрастной структуры населения, в том числе и психологических: что наполняет внутренний мир пожилого человека, имеются ли какие-то особенности и закономерности, отличающие этот этап от других возрастных периодов его жизни.

Пожилые граждане в современном российском обществе, обладающие всей полнотой прав, предусмотренных российским законодательством для всего населения страны, в то же время находятся под защитой целого комплекса нормативных правовых актов, призванных обеспечить для них равенство возможностей во всех сферах жизнедеятельности, несмотря на происходящие в их жизни психофизиологические и социальные изменения.

С переходом на пенсию меняется образ жизни человека. Система ценностей смещается из активной сферы в пассивную, сужается круг общения и потребностей. Вместе с тем увеличивается объем свободного времени, требующий заполнения его полезной, содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни.

Наличие большого объема свободного времени у пенсионеров способствует проявлению, ранее не отмечавшихся, способностей, вследствие возможностей погрузиться в себя, стремления быть нужным, полезным. Поэтому проблему организации свободного времени можно интерпретировать как поиск реализации интересов, запросов, желаний пожилых людей, их стремление получать от жизни удовлетворение. В этом плане в настоящее время становится весьма актуальным исследование повседневной жизни пожилых людей, находящихся на пенсии, с целью выявления их потребностей для разработки мероприятий по организации свободного времени и досуга.

Пожилые люди — это группа людей старшего возраста, в которой, в соответствии с классификацией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), выделяют три подгруппы: собственно пожилые (60-74 лет); старые (75-89 лет); долгожители (90-100 лет и выше) [1].

Состояние пожилого человека существенно зависит от таких психологических и социальных факторов, как: здоровье, положение в семье, уровень жизни, условия труда. Эти факторы нужно учитывать при рассмотрении этой группы населения и организации дальнейшей работы с ней [2].

В любом возрасте важной частью жизни человека является досуговая деятельность. У пожилого человека она может быть представлена следующими группами потребностей:

1. Связана с функцией восстановления различных сил: прогулки на воздухе, вечера отдыха;
2. Повышает эрудицию, потребление духовных ценностей: чтение, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии;
3. Связана с развитием духовных сил и способностей, активной творческой деятельностью: труд на даче, садовом участке, прикладные мероприятия, природно-экологическая деятельность;
4. Реализует потребность в общении: клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, диспуты.

Большинство людей пенсионного возраста не желают мириться с участью «забытой» части населения, не хотят быть выброшенными за борт жизни. В числе важных ценностных ориентаций они называют такие:

— значимая деятельность, подразумевающая при этом продолжение трудовой деятельности на производстве или посильный труд на приусадебном участке, либо активная общественная деятельность;

— хорошие материальные и бытовые условия: имеется в виду пенсия, обеспечивающая безбедное проживание, наличие комфортных бытовых и семейных условий жизни;

— содержательный досуг: общение с людьми общих интересов с целью обмена информацией, реализации собственных знаний, умений с восстановительной (рекреативной) целью;



— межличностное общение, чуткое заботливое отношение окружающих: востребованность, уважительное отношение к пожилому человеку со стороны близких и малознакомых людей;

— потребность в сохранении здоровья: сохранить здоровье для самообслуживания, чтобы не быть обузой для окружающих, для посильной трудовой деятельности на даче и садовом участке.

Необходимо создание таких условий, которые способствовали бы адаптации пожилых людей в обществе. Для людей старшего поколения важно сохранение тех ценностей, того образа жизни, который сопровождал их в течение жизни.

Отойдя от активного участия в трудовой деятельности, пожилой человек, как правило, вдруг осознает, что у него теперь гораздо больше свободного времени, которое необходимо качественно заполнить. И, к сожалению, далеко не каждому удастся сделать это правильно. Именно поэтому появляется необходимость выработки особых социально-культурных условий для организации досуговой деятельности пожилых людей.

Целью нашего эмпирического исследования является изучение условий организации досуговой деятельности в сельской местности для людей пожилого возраста и формулировка рекомендаций для их улучшения. Исследование проводилось среди пожилых жителей поселка Прогресс Первоуральского городского округа. Было опрошено 32 человека, в возрасте от 60-71 года, среди них 23 женщины (возраст: 60-71 года), 9 мужчин (возраст: 61-70 лет). Таким образом, большинство респондентов — это женщины (75%), возраст большинства составил 60-64 года.

Для нашего исследования мы использовали анкетирование, где было предложено респондентам ответить на 14 вопросов, посвященных организации культурных мероприятий. Два вопроса анкеты предполагают, что они могут выбрать не более трех понравившихся им ответа (например, «Какие формы культурного досуга Вы больше всего предпочитаете?» и «Как Вы понимаете «свободное время»?»)

При разработке нашей анкеты мы ориентировались на следующие группы вопросов:

1. Формы организации культурного досуга (например, «Какие формы культурного досуга Вы больше всего предпочитаете?»)

2. Частота посещения культурных мероприятий (например, «Как часто Вы посещаете концерты, культурные мероприятия, проводимые в вашем поселке?»)

3. Участие в культурно-досуговой жизни поселка (например, «Участвуете ли Вы в культурно-досуговой жизни вашего поселка?»)

4. О предпочтениях жителей поселка («Какие музыкальные произведения Вы предпочитаете?»)

5. Про организацию «свободного времени» («Как Вы понимаете «свободное время»?»; «На что у Вас уходит основное количество свободного времени?»)

Приведем некоторые результаты нашего исследования. На вопрос анкеты (Участвуете ли Вы в культурно-досуговой жизни Вашего поселка?) мы увидели, что 15 человек (47%) посещают мероприятия, организованные в поселке; 9 человек (28%) сами являются непосредственными участниками местной самодеятельности; 5 человек (16%) предпочитают смотреть телевизор/слушать радио, что связано с личными обстоятельствами (проблемы со здоровьем, не любят художественную самодеятельность).

Интересные данные нами получены о музыкальных предпочтениях жителей поселка (Какие музыкальные произведения Вы предпочитаете?): 18 человек (56%) любят народную музыку, это и очевидно, так как пожилые люди воспитывались и выросли на данном жанре. 16 человек (50%) предпочитают современную музыку, то есть массовую, попсовую, что говорит о непосредственном влиянии молодого поколения (внуков) на музыкальный вкус своих бабушек, дедушек, которые хотят быть современными, «идти в ногу со временем».

Среди респондентов, любящих петь на различных застольях и мероприятиях, в основном это: народные песни — 13 человек (41%), но столько же у нас людей, не любящих петь; поют частушки 7 человек (22%); немного уступают любители лирических песен прошлых лет — 6 человек (19%), 4 человека (12,5%) предпочитают петь современную эстраду.

Пожилое население поселка Прогресс больше всего любят телевизионные танцевальные программы (Танцы со звездами, танцы на льду и т.п.) — 17 человек (53%). На втором месте голоса распределились на две равные части: на любителей народных танцев и современных — 10 человек (31%). На третьем месте — любители бальных танцев (6 человек, 19%).

Понятия «свободного времени» и «досуга» в сознании большинства респондентов носят в основном синонимичный характер. Несмотря на то, что все имеют достаточное количество свободного времени и располагают им каждый день, опрошенные нередко вкладывают в него совершенно иные смыслы.

Так на вопрос (Как Вы понимаете «свободное время»? мы получили следующие данные: у 19 человек (59%) понятие «свободного времени» ассоциируется с дружеским общением (общение с друзьями, знакомыми); для 11 человек (34%) — это занятие любимым делом, хобби; для 10 человек (31%) — отдых от домашних дел; у 8 человек (25%) — отдых от основной работы; у 7 человек (22%) — заботы по дому; 6 человек (19%) связывают со временем, потраченным на себя, у такого же количества людей — это заботы о близких и посещение учреждения культуры. В данном вопросе респонденты могли выбрать не более трех вариантов ответа, которые им были предложены.

На вопрос (На что у Вас уходит основное количество свободного времени?) мы получили следующие результаты: у большинства респондентов, у 22 человек (69%), уходит свободное время на ведение домашнего хозяйства. Это связано, прежде всего, с тем, что пожилые жители

поселка чаще всего имеют свои огороды, приусадебные участки, а у кого-то даже домашний скот, ведение которого отнимает большее количество времени. «Общение с друзьями» на втором месте: 3 человека (9%) и на последнем месте (2 человека, 6%) — «посещение культурных мероприятий», «участие в художественной самодеятельности» и «воспитание внуков».

На последний вопрос анкеты (Хотели бы Вы чаще посещать культурные мероприятия у себя в клубе?) респонденты ответили следующим образом: 18 человек (56%) отдали предпочтение концертам; 11 человек (34%) также изъявили желание посещать клуб, при условии, если там будут показывать спектакли; такое же количество опрошенных хотели бы, чтобы была улучшена материально-техническая база клуба.

На основании результатов эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Клуб поселка Прогресс является востребованным социально-культурным учреждением для людей пожилого возраста и пользуется у них спросом.

2. Основная причина посещения клуба пожилыми людьми — нехватка общения.

3. При работе с данной возрастной категорией людей специалистам клуба необходимо использовать индивидуальный подход.

4. Наиболее востребованными культурно — досуговыми мероприятиями среди пожилых людей являются концерты, проводимые в местном клубе.

Таким образом, мы видим, что грамотно организованный досуг пожилых людей способствуют расширению возможностей межличностного общения, профилактике социального одиночества пожилых людей, а также продвижению их активного участия в жизни общества.

В результате проведенного анкетирования среди жителей поселка Прогресс пожилого возраста нами разработаны рекомендации по совершенствованию деятельности местного клуба.

1. Необходимо чаще проводить мониторинги о востребованности услуг, оказываемых клубом. Изучать интересы всех жителей поселка, но больше внимания уделять

пожилым людям, как частым посетителям клуба. Координировать культурно-досуговую деятельность клуба исходя из предпочтений населения.

2. Ориентировать свою деятельность на разные целевые аудитории, основываясь на предпочтениях, на социальные, возрастные показатели.

3. Расширить спектр организуемых в клубе культурно-досуговых мероприятий: шире вводить в практику показ спектаклей с привлечением театральных студий из других муниципальных образований, что позволит разнообразить мероприятия, проводимые в учреждении, а также создавать клубы по интересам.

4. В процессе организации культурно-досуговых мероприятий использовать потенциал самих пожилых людей (давать возможность самим организовывать и проводить какие-либо мероприятия, например, проведение Поэтического вечера).

5. Способствовать расширению штата работников клуба поселка Прогресс, в том числе приглашая к работе специалистов из города Первоуральска для обмена опытом. Повышать квалификацию сотрудников учреждения для обновления теоретических знаний и практических навыков, в соответствии с современными требованиями, а также привлекать их к участию в различных социальных проектах, обучающих тренингах и семинарах. Каждый новый интересный проект может в дальнейшем претендовать на государственную поддержку, тем самым будет помощь в финансировании учреждения (например, участие в грантах Президента, Губернатора, областные конкурсы, тендеры и т. п.)

Изучение условий организации досуговой деятельности в сельской местности для людей пожилого возраста позволяет нам сделать вывод, что досуг и направление его в активную сторону могут стать путем решения острой на сегодняшний день проблемы социального одиночества данной категории населения. Досуговая деятельность может выступать ресурсом для пожилых людей, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски депрессии, связанные с их возрастом.

#### Литература:

1. Блехарская, Е. В. Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека / Е. В. Блехарская // Педагогическое образование в России — 2017. — № 12. — с. 36-43.
2. Маметов, С. С., Шаркунов Н. П. Социальные проблемы лиц пожилого и старческого возраста на современном этапе // Colloquium journal. 2019. № 5 (29).

## Рабочие стрессы у сотрудников с хроническими заболеваниями

Куликова Софья Леонидовна, студент  
Воронежский государственный университет

**В** современное время отмечается ухудшение общественного здоровья, рост диагностированных хронических неинфекционных заболеваний.

Хронические заболевания, по определению ВОЗ, — это неинфекционные заболевания, которые не передаются от человека к человеку, длительные заболевания, как правило, медленно прогрессирующие. Они вызывают негативные изменения в функционировании организма и психике заболевшего, что может привести к снижению трудоспособности. Психологические проблемы человека с хроническим заболеванием находятся в настоящее время в центре внимания психологов из-за возрастающего количества поставленных диагнозов болезней, характеризующихся хроническим течением. Важной задачей психологов в данном случае является сохранение нормального качества жизни, в том числе, если это возможно, поддержание полной или частичной работоспособности хронического больного.

За последнее время активно разрабатывалась концепция внутренней картины болезни. Были созданы и использованы в экспериментально-психологических работах методы психологической диагностики отношения к себе при соматическом заболевании. Любая соматическая патология, особенно хронического или длительно текущего характера, сопровождается нервно-психическими нарушениями (Е. Ф. Бажин, А. В. Гнездилов, В. А. Ромасенко, К. А. Скворцов, F. Adams, M. Meli).

В среднем, человек проводит большую часть своей сознательной жизни на работе, схожее распределение времени наблюдается и у людей с хроническими соматическими патологиями, если течение заболевания позволяет больному осуществлять профессиональную деятельность в полном или частичном объеме. Тем самым мы можем отметить, что работа у большинства людей имеет большое значение. Так же ряд исследований отмечают, что трудовая деятельность сопряжена в том или иной степени с рабочими стрессами, которые влекут рабочие задачи, напряжение, возможное отсутствие необходимых ресурсов, ответственность за результат и т. д.

Рабочие стрессы могут являться фактором ухудшения общего психического состояния соматически больного сотрудника, а ухудшение физического здоровья, в особенности переживания физических болей, влечет снижение или полную потерю работоспособности. Именно поэтому нам кажется столь актуальным изучение темы рабочих стрессов у сотрудников с хроническими заболеваниями.

Хроническое заболевание оказывает серьезное влияние на психологический статус и личностное развитие каждого человека. Более того, если у специалиста есть негативный опыт потери работоспособности, снижения до-

хода в связи с временной нетрудоспособностью и риске потери работы, это влечет появление страха, что может привести к снижению психоэмоционального фона больного. Работа в таком случае для человека может быть необходима для получения признания и дохода, как следствие сохранения привычного образа жизни, что формирует высокую значимость и концентрацию на страхе заболеть — потерять работу, или противоположное: обострение заболевания — способ взять паузу, столь необходимую для восстановления психического и физического состояния после упадка из-за переживания профессиональных стрессов. Тот и другой сценарий нам представляется негативным как для самого сотрудника с соматическими заболеваниями, так и для организации-работодателя, которым столь важно сохранять работоспособность персонала.

В ходе изучения литературы представилось, что в психологии пока недостаточно изучены основные факторы и связь рабочих стрессов и физического состояния, в том числе при наличии хронического заболевания. Исследования личности больных с хроническими заболеваниями позволяют разработать конкретные адресные программы развития и коррекции личности с учетом общих закономерностей психического развития и индивидуальных особенностей хронически больных.

Как показал анализ доступной научной литературы, психологические исследования проблем формирования личности в условиях переживания хронического заболевания проводятся в основном не столько психологами, сколько медиками, т. е. в основе психологических исследований находятся теоретические положения не психологии, а медицины, что отражается на интерпретации результатов исследований. Так особенности личности больных с хроническим заболеванием нередко рассматриваются только как следствие болезни и изменений нервной системы в процессе заболевания, т. е. акцент делается только на биологические факторы формирования личности и недооценивается роль социальных и психологических факторов.

Проблемы психологической адаптации изучаются многими отечественными психологами (Л. В. Ключникова, И. К. Кряжева, Н. М. Лебедева, К. А. Мантаева, Н. Н. Мельникова, Т. Г. Стефаненко, Н. С. Хрусталева, М. С. Яницкий и др.). Целостный процесс адаптации в аспектах стресса, которые отражают процесс нарушения адаптации и стрессоустойчивости, рассматривают в своих трудах А. А. Баранов, В. М. Генковская, Л. Г. Дикая, Н. Д. Левитов, В. И. Моросанова, О. А. Конопкин, К. К. Платонов, Я. Рейковский). Адаптация, в отличие от простого приспособления, понимается сегодня как активное взаимодействие человека с социальной средой с целью достижения его оп-

тимальных уровней по принципу гомеостаза и отличающегося относительной стабильностью.

Исследования проблем психологической адаптации больных хроническим заболеванием позволят определить меры по оказанию своевременного эффективного воздействия на процесс адаптации к заболеванию и по предупреждению негативных личностных новообразований в том числе в профессиональной сфере хронически больного. Результаты исследования и применение на практике полученных рекомендаций будут иметь практическую значимость как для психологов организаций, так и для психологов частной практики, ведущих работу

с клиентами с соматическими заболеваниями. Поддержание психоэмоционального состояния стоит как в интересах самого соматически больного, так и его работодателя, ведь результаты компании зависят от работоспособности сотрудников в целом.

Итак, в данной статье было рассмотрено влияние наличия хронического заболевания на психологический статус и личностное развитие работающего человека. Эмоциональное состояние соматически больного приводит к возникновению тревоги, что в свою очередь осложняет переживание рабочих стрессов, и как вероятность усугубляет соматическое состояние организма.

## Влияние дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов

Леонтьева Анастасия Алексеевна, студент;

Дворцова Елена Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета (г. Новокузнецк)

**Т**ема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено множество многоплановых исследований различных видов стресса — стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т. п., с другой, — многие авторы замечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки представленного психофизиологического феномена.

Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, разнообразными событиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, нелегкая жизненная ситуация к которой необходимо приспособляться. И в любом случае образование в высшем учебном заведении — это стресс для многих студентов.

И существует немалое количество доказательств тому, что хронический стресс — спутник студенческой жизни. Исследователи отмечают причины стрессов у студентов, связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности и др. Стресс, испытываемый студентами, может влиять на обучение, что сказывается на успеваемости. В свою очередь, трудности с успеваемостью в также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Дыхание является необходимой частью нашей жизни. Это настолько привычный и естественный для нас процесс, что мы зачастую не придаём особого значения тому, как мы дышим. А ведь именно из-за неправильного дыхания часто образуются всевозможные заболевания, в том числе не правильное дыхание приводит к низкой стрессоустойчивости организма.

Таким образом, учитывая актуальность данной проблемы, тема нашего исследования «Влияние дыхательных

тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов».

Объект: учебно-профессиональная деятельность студентов-психологов.

Предмет: влияние дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов.

Гипотеза: дыхательные тренировки повышают стрессоустойчивость студентов-психологов.

Методики:

1. Тест «Определение уровня стресса» В.Ю. Щербатов;
2. Тест «Определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова;
3. Методика «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге.

Выборка: 30 студента-психолога специальности «Психология служебной деятельности», из них 10 студентов в экспериментальной группе и 20 в контрольной.

**Описание и интерпретация результатов экспериментального исследования влияния дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов**

**Результаты диагностики стрессоустойчивости у студентов-психологов**

Уровень стресса по методике «Определение уровня стресса» в экспериментальной и контрольной группах изображены на рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что в экспериментальной группе студентов-психологов большая часть (60%) обладают низким показателем стресса. Меньше испытуемых (40%) продемонстрировали средний уровень стресса до дыхательных тренировок. В контрольной группе 50% исследуемых обладают низким уровнем стресса, и 50% со средним уровнем стресса.

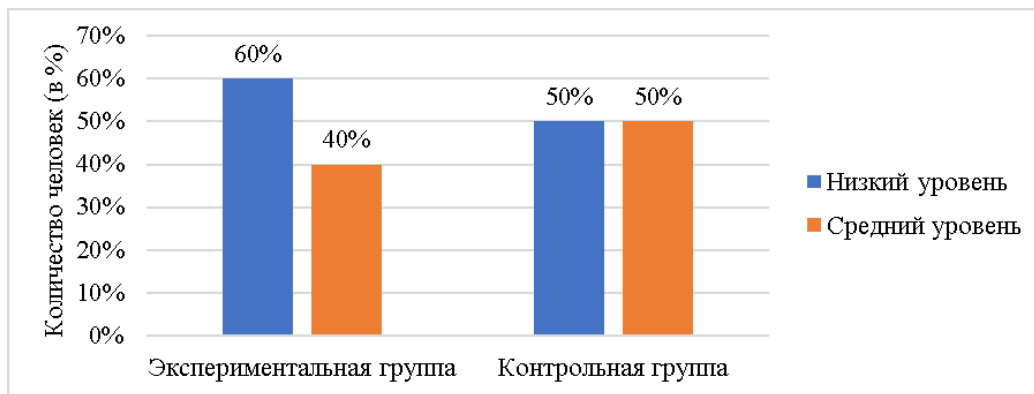


Рис. 1. Уровень стресса по методике «Определение уровня стресса» в экспериментальной и контрольной группах

Уровни стрессоустойчивости по методике «Определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова в экспериментальной и контрольной группах изображены на рисунке 2.

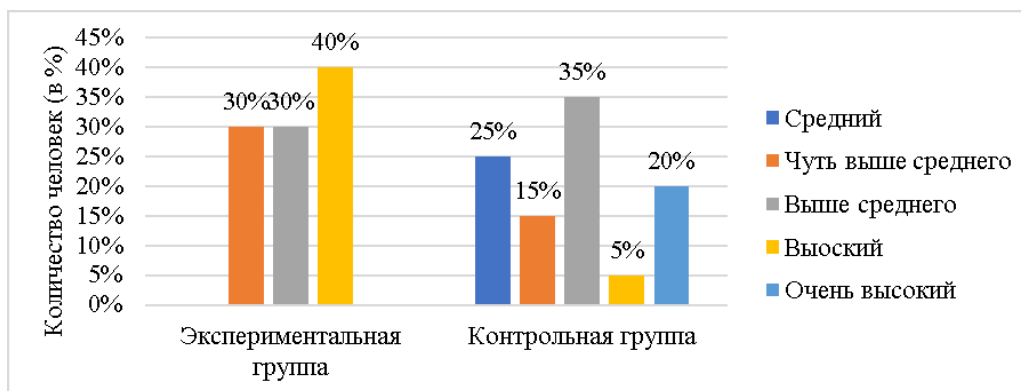


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровням стрессоустойчивости по методике «Определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова в экспериментальной и контрольной группах

Изображенные на рисунке 2 результаты демонстрируют наличие у 40% респондентов в экспериментальной группе высокий уровень стрессоустойчивости, они считают, что способны влиять на ситуацию, занимают позицию «Я — не жертва» и берут ответственность за происходящее в свои руки. 30% обладают чуть выше средним уровнем и 30% обладают выше среднего уровня стрессоустойчивости такие люди практически всегда сохраняют самообладание. В контрольной группе 35% респондентов

продемонстрировали выше среднего уровня стрессоустойчивости, 25% средним, 20% имеют очень высокий уровень, 15% обладают чуть выше среднего и только 5% имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

Уровни сопротивляемости стрессу по методике ««Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге в экспериментальной и контрольной группах изображены на рисунке 3.

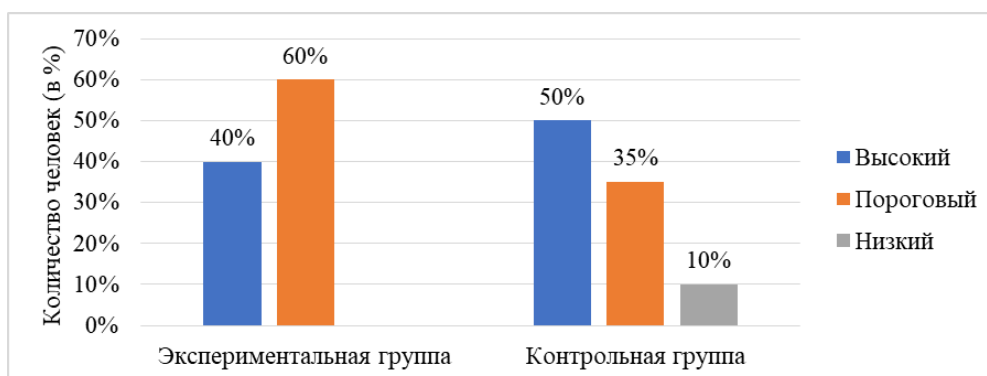


Рис. 3. Распределение испытуемых по уровням сопротивляемости стрессу по методике ««Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге в экспериментальной и контрольной группах

Рис. 3 демонстрирует, что в экспериментальной группе 60% испытуемых имеет пороговый уровень сопротивляемости стрессу, и 40% обладает высоким уровнем сопротивляемости стрессу. В контрольной группе 50% респондентов обладают высоким уровнем сопротивляемости стрессу, 35% пороговым, и 10% низким уровнем сопротивляемости стрессу.

Таким образом, по результатам диагностики стрессоустойчивости среди выборки можно сделать следующие выводы. До дыхательных тренировок по методике «Определение уровня стресса» В.Ю. Щербатых большинство студентов-психологов (67%) обладают низким уровнем стресса, по методике «Определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова большинство исследуемых (34%) характеризуется выше среднего

уровнем стрессоустойчивости и по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге 46% респондентов характеризуются высоким уровнем сопротивляемости стрессу.

**Выявление влияния дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов**

Для выявления влияния дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов рассмотрим разницу между показателями дельт входной и выходной диагностики контрольной и экспериментальной групп.

Результаты диагностики уровня стресса до и после дыхательных тренировок, а также их дельты, по методике «Определение уровня стресса» В.Ю. Щербатых представлены на рисунке 4.

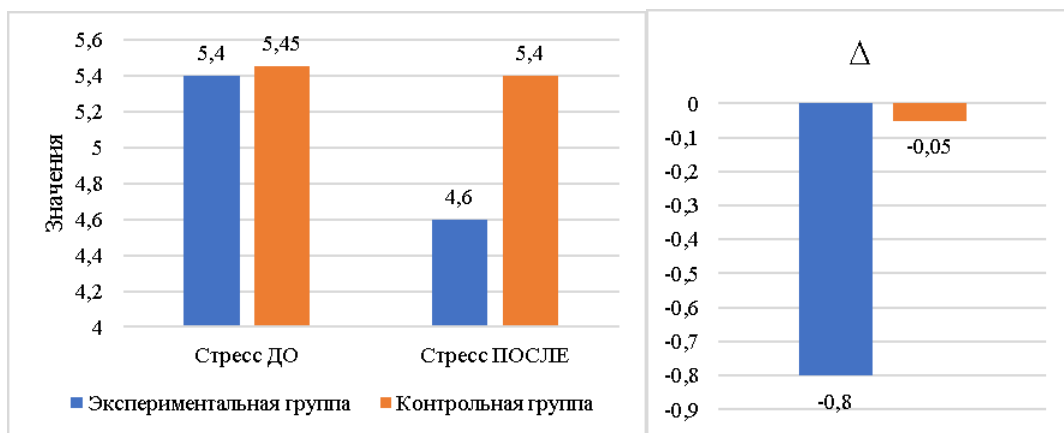


Рис. 4. Результаты диагностики уровня стресса до и после дыхательных тренировок и их дельты по методике «Определение уровня стресса»

Из рисунка 4 можно сделать вывод о том, что в контрольной и экспериментальной группах показатели методики до и после дыхательных тренировок значительно изменились, а именно снизился уровень низкого стресса.

Результаты диагностики стрессоустойчивости до и после дыхательных тренировок, а также их дельты, по методике «Определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова представлены на рисунке 5.

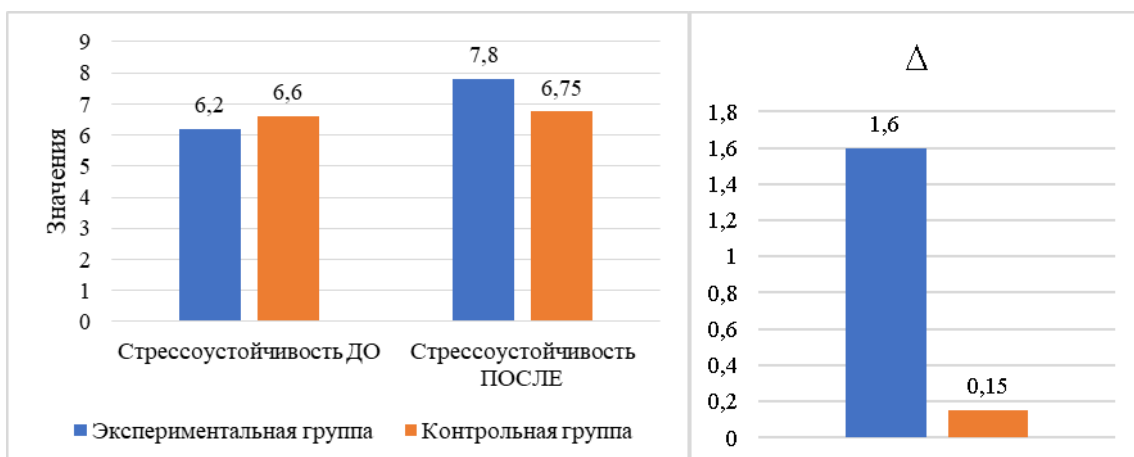


Рис. 5. Результаты диагностики стрессоустойчивости до и после дыхательных тренировок и их дельты, по методике «Определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова

Изображенные на рисунке 5 данные свидетельствуют о наличии значительных изменений в экспериментальной

группе, а именно о повышении показателей стрессоустойчивости студентов-психологов после дыхательных тренировок.

Результаты диагностики степени сопротивляемости стрессу до и после дыхательных тренировок, а также их дельты, по методике «Определения стрессоустойчи-

вости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге изображены на рисунке 6.

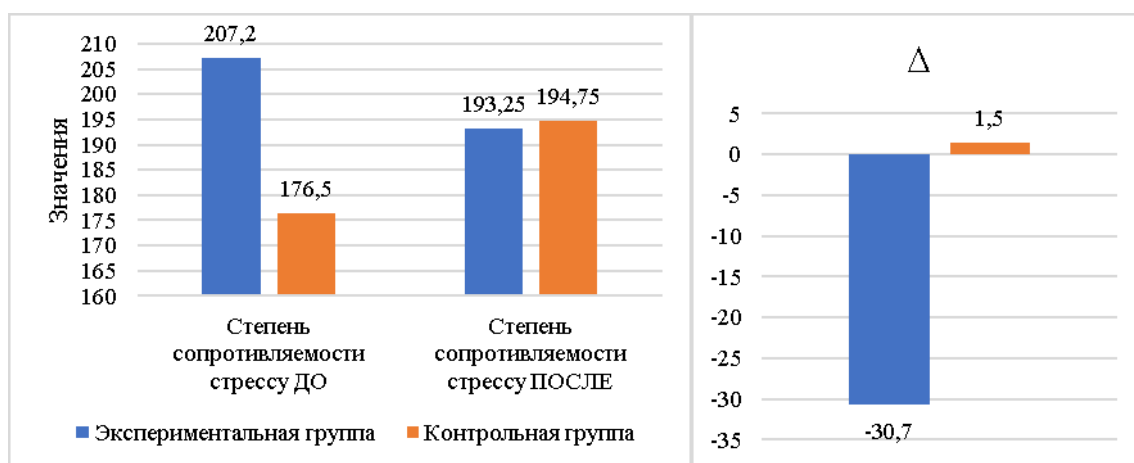


Рис. 6. Результаты диагностики степени сопротивляемости стрессу до и после дыхательных тренировок и их дельты, по методике «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Ранге

Представленные на рисунке 6 результаты диагностики в контрольной и экспериментальной группах до и после дыхательных тренировок свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе имеются значимые показатели уменьшения степени сопротивляемости стрессу, а в контрольной группе имеются значимые показатели увеличения степени сопротивляемости стрессу.

Для выявления влияния дыхательных тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов была ис-

пользована оценка достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между дельтами показателей входной и итоговой диагностики контрольной и экспериментальной групп. Эффективность влияния дыхательных тренировок на стрессоустойчивость — уровень стресса (УС.), стрессоустойчивость (С.) и степень сопротивляемости стрессу (ССС.) студентов-психологов показана в таблице 1.

Таблица 1

Экспериментальная группа											
	УС до	С до	ССС до	Эксперимент	УС после	С после	ССС после	Δ УС	Δ С	Δ ССС	
Ср. арифм	5,40	6,20	207,20		4,6	7,8	176,5	-0,8	1,6	-30,7	
Ср. кв. откл	1,07	1,14	7,70		0,97	0,79	12,48	0,79	0,52	15,99	
Контрольная группа											
	УС до	С до	ССС до	Эксперимент	УС после	С после	ССС после	Δ УС	Δ С	Δ ССС	
Ср. арифм	5,45	6,60	193,25		5,4	6,75	194,75	-0,05	0,15	1,5	
Ср. кв. откл	1,70	0,99	19,14		1,46	0,77	5,58	0,83	0,49	7,09	
t-критерий Стьюдента									-2,42	7,38	-6,08
p — уровень значимости									0,05	0,001	0,001

В ходе исследования было выявлено значимое различие в дельта-значении при помощи t-критерия Стьюдента по показателю «уровень стресса» между экспериментальной и контрольной группами (tэмп = -2,42 при tкрит = 2,05 на уровне p≤0,05). Так же значимое различие в дельта-значении при помощи t-критерия Стьюдента можно наблюдать у показателя «стрессоустойчивость» (tэмп = 7,38 при tкрит = 3,65 на уровне p≤0,001). В свою очередь значимое различие в дельта-значении при помощи t-кри-

терия Стьюдента можно наблюдать у показателя «степень сопротивляемости стрессу» (tэмп = -6,08 при tкрит = 3,65 на уровне p≤0,001).

Полученные данные свидетельствуют о том, что дыхательные тренировки повлияли на стрессоустойчивость студентов-психологов. Полученное явление мы обосновываем так: во время учебно-профессиональной деятельности каждый студент испытывает стрессовое состояние из-за экзаменов и сессии, и не всегда успешного его

проживает. Благодаря дыхательным тренировкам можно в короткие сроки снять напряжение, волнение, и сохранить самообладание.

Полученные результаты свидетельствуют о частичном подтверждении гипотезы о том, что дыхательные тренировки повышают стрессоустойчивость.

Таким образом, можно рекомендовать дыхательные тренировки как эффективное средство по повышению стрессоустойчивости при психологическом обеспечении учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов.

## Гештальтизм: динамика психических структур

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент  
Новосибирский государственный технический университет

Митрофанова Дарья Артемовна, студент;  
Орлов Владислав Владиславович, студент  
Новосибирский национальный исследовательский государственный университет

*В статье авторы пытаются раскрыть понятие Гештальтизма как одну из динамик психических структур.*

*Ключевые слова: гештальтизм, гештальтпсихология, эксперимент, гештальты.*

История психологии берет свое начало в далёком Древнем Египте. Именно там впервые в папирусе Эберса найдены упоминания о различных психических состояниях человека, таких как депрессия и слабоумие. Философы Древней Греции внесли большой вклад в развитие психологии как науки. Для них понимание устройства души и разума являлось важной частью интеллектуального исследования. Проходили века, но интерес к психологии как к науке стал лишь увеличиваться. Внутренние психические процессы человека всегда были и остаются интересны людям.

Гештальтпсихология как одно из направлений психологии берет своё начало в XX в. Теорию гештальтов впервые выдвинул берлинский профессор Макс Вертгеймер в 1912 году в работе «Экспериментальные исследования восприятия движения». Вокруг Вертгеймера сформировалась Берлинская школа гештальтпсихологии. Относительно независимая школа данной психологии сложилась и в Граце (Австрия). Само наименование понятия впервые использовал в научном лексиконе Х. Эренфельс в статье «О качестве формы» в 1890 году, что с немецкого языка и переводится как «структура», «форма». Дальнейшему развитию данного направления содействовали Курт Левин, Вольфганг Келлер, Курт Кофф. Гештальтпсихология нашла продолжение в современном направлении психотерапии — гештальт-терапии, основоположником которой является психолог Фридрих Перлз. [4]

Гештальтпсихология берет свое начало с эксперимента М. Вертгеймера, который был изложен в статье «Экспериментальные исследования восприятия движения» в 1912 году. Он, используя особые приборы, изучал два раздражителя у подопытных (две прямые линии) путем передачи им разной скорости. Когда промежуток был относительно большой, испытуемые улавливали линии последовательно. При очень коротком интервале линии при-

нимались как данные одновременно, а при оптимальном промежутке появлялось восприятие движения, т. испытуемые видели смещение линии вправо или влево, а не две линии, представленные последовательно или одновременно. Это явление приобрело название фи-феномен (иллюзия перемещения с места на место двух поочередно включающихся источников света).

Данный эксперимент опроверг концепцию о сложении ощущений в целостную картину, то есть доказал, что восприятие не сводится к сумме отдельных ощущений.

М. Вертгеймер еще изучал человеческое восприятие и мышление. Он попытался использовать гештальт-принципы относительно творческого мышления человека. Его предположение основывалось на том, что мышление осуществляется в терминах целостного осознания проблемы. Мышление он рассматривает, как последовательную смену гештальтов, то есть возможность взглянуть на одну и ту же проблему под разными углами, в соответствии с поставленной задачей. Макс Вертгеймер уверял, что отдельные элементы надлежит рассматривать в непосредственной связи с общей ситуацией и что решение задачи обязательно должно двигаться от общего к частному, а не наоборот. [6]

В 1921 году Курт Коффка издал книгу «Основы психического развития», которая посвящена развитию психологии у детей. К. Коффка исследовал формирование детского восприятия. Результаты показали, что у детей присутствует комплект неточных и не очень адекватных образов внешнего мира. В процессе жизни эти образы делятся и становятся более точными. К примеру, у новорожденных есть неясная фигура человека, в гештальт которого помещаются волосы, лицо, голос, различные присущие движения. Поэтому ребенок в возрасте одного-двух месяцев может не узнать и не принять даже родного человека, если тот изменит стрижку или сменит при-



вычную одежду на абсолютно неизвестную. Но ближе к концу первого полугодия эта неясная фигура разделяется, преобразаясь в ряд четких образов: лица, в котором отличаются как отдельные гештальты глаза, рот, волосы, возникают также образы голоса и тела.

Так же Курт анализировал восприятие детьми цвета. Поначалу дети воспринимают окружающее исключительно как окрашенное или неокрашенное. В данном случае окрашенное воспринимается как фигура, а неокрашенное — как фон. Со временем первое разделяется на теплое и холодное, и в окружающем дети отделяют уже несколько наборов «фигура-фон». Например, неокрашенное-окрашенное теплое, неокрашенное-окрашенное холодное и тому подобное. В итоге, общий вначале гештальт преобразуется в несколько разных, которые уже наиболее точно отражают цвет. Эти образы со временем также дробятся: в холодном выделяются зеленый и синий цвета, а в теплом — желтый и красный. Данный процесс протекает в течение длительного времени, до того момента, когда ребенок начинает воспринимать все цвета правильно.

К. Коффка пришел к выводу о том, что в развитии восприятия огромное значение играет сочетание фигуры и фона, на котором показывается данный предмет. Им был сформулирован один из законов восприятия, названный «трандукция». Этот закон доказывал, что дети воспринимают не сами цвета, а их отношения. [1]

Фёдор Артурович Келлер исследовал решение задач человекообразными обезьянами. Опыты с шимпанзе дали ему понять, что поставленная перед животным задача решается либо методом проб и ошибок (слепой отбор верного решения), либо благодаря неожиданному осознанию. Эксперименты Ф. А. Келера доказывали, что мыслительный процесс идет по второму пути, поскольку происходит моментальное улавливание ситуации и верное решение поставленной задачи. Фёдор Артурович пришел к выводу, что предметы и объекты, находящиеся в поле восприятия и никаким образом не связанные друг с другом, в процессе решения задачи сливаются в единую структуру, видение которой способствует решению этой задачи. Данный процесс происходит моментально. Ф. А. Келер окрестил это явление инсайтом (внутреннее озарение, неожиданное постижение и нахождение решения). Разъясняя феномен инсайта, он понимал, что в тот момент, когда явления вступают в другую ситуацию, они приобретают новую функцию. Объединение предметов в других сочетаниях, связанных с их новыми функциями, приводит к формированию нового гештальта, понимание которого составляет суть мышления. Фёдор Келер произвел ряд экспериментов с детьми, чтобы изучить само мышление и для доказательства того, что разрешение определенных задач у людей происходит похожим образом. Он ставил перед детьми

трудную задачу, аналогичную той, которая устанавливалась для обезьян (например, достать игрушечную машину, расположенную на шкафу). Для этой цели дети включали в гештальт со шкафом разные предметы (лестницу, ящики, стол со стулом). [3]

Основа гештальтпсихологии:

1. Предмет гештальтпсихологии — сознание человека, которое исследуется по принципу целостности.
2. Метод исследования гештальтов — наблюдение, изучение личного восприятия, реакция на события.
3. Центральным психическим процессом — визуальное восприятие.
4. Процесс решения задачи — мышление, исполненное посредством структурирования поля, другими словами — через инсайт в настоящем, а не через подбор навыков, сформированных путём ошибок и проб. [5]

Главная идея гештальтпсихологии заключается в том, что любой физиологический и психический процесс в мозгу представляет собой единое целое, не складывающееся, как простая сумма, из возбуждений отдельных центров, но обладающее всеми спецификами структуры. Гештальтпсихология опровергала принципы разделения сознания. Ее представители считали, что восприятие не представляется совокупностью чувств, а специфика образа не воссоздается с помощью признаков ее частей. Взамен разыскивания отдельных частей сознания гештальт-психологи делали упор на его целостности. Само сознание человека рассматривалось как целостность, которая охвачена определенной динамикой. Сознание объединяет все компоненты в общее целое, образуя собой гештальт. Сформированные гештальты постоянно целостны. Они представляют из себя законченные структуры. Основное свойство гештальтпсихологии — стремление к завершенности, которое проявляется в «эффекте Зейгарник», а именно в том, что незавершенные процессы запоминаются лучше. [2]

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, гештальтпсихология является важной и неотъемлемой частью психологии. Благодаря изучению этой науки появилось такое направление психотерапии как гештальт-терапия, которая помогает большому количеству людей справиться с проблемами, корень которых заключается в незакрытых гештальтах. Гештальт-терапевты помогают пациентам увидеть и осознать каким образом незавершенные гештальты влияют на их жизнь в настоящем. В ходе данной терапии человек учится эти гештальты закрывать, завершать, так как незавершенные гештальты могут вызывать некоторые проблемы. Таким образом, гештальтпсихология является не только крайне интересной наукой для изучения, но также очень важной в понимании психических процессов личности и изучения человека в целом.

#### Литература:

1. Коттлер, Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. — СПб.: Питер, 2001. — 464 с.
2. Перлз, Ф. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 384 с.

3. Энрайт, Д. Гештальт, ведущий к просветлению. — М.: Эксмо, 2002. — 304 с.
4. Ярошевский, М. Г. История психологии от античности до середины XX века. — М.: Академия, 1996. — 416 с.
5. Эдуард, Захарович Захрабеков Гештальт/Эдуард Захарович Захрабеков. — Москва: ИЛ, 2017. — 310 с.
6. Ждан, А. Н. История психологии. — М.: МГУ, 1990. — 367 с.

## Зарождение психологии как самостоятельной науки

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент;

Щетинина Елизавета Михайловна, студент

Новосибирский государственный технический университет

*В статье авторы пытаются рассмотреть и раскрыть путь становления психологии как самостоятельной науки.*

*Ключевые слова: психология, самостоятельная наука, душа, сознание, поведение, психика.*

Становление психологии как науки было тесно связано с развитием философии и естественных наук. Первые знания о психологии начали формироваться за 5 веков до нашей эры. Еще в древности люди обратили внимание на то, что существуют явления материальные, такие как предметы, которые окружают нас и тело человека, и нематериальные: ощущения, мысли, чувства и т. д. — таинственные, но существующие независимо от окружающего мира.

В современном мире психолог является очень востребованным специалистом в различных областях жизни общества, и многие люди, которые и не связаны с психологией, стали задаваться вопросом: откуда взялось такое учение, что оно изучало ранее, в чем причина его появления, кто стал ее основателем и последователем? И данные вопросы, действительно, очень актуальны с учетом роста спроса на данных специалистов, и потому что многие ранние документы об учениях ранних психологов, таких как Платон или Демокрит, были неизвестны и считались потерянными, сейчас восстановлены, и мы можем их изучить. Именно поэтому сейчас стоит рассмотреть вопрос ее появления и разобраться с тем, почему и в какой этап развития психология стала самостоятельной наукой.

На тему истории и зарождения психологии как самостоятельной науки написано очень много научной литературы, которую люди применяют, изучают и используют до сих пор. Огромное влияние на развитие и выделение психологии, как самостоятельной науки, оказал Вильгельм Вундт (1832–1920) [2]. Он один из первых обозначил грани психологии с собственным научным инструментом. По его мнению, психология должна отойти от наук о душе и теле и стать наукой сознания. Все последующие учения, которые написаны по данной теме, после него были его последователями. Но есть и те, кто был не согласен с В. Вундтом.

Например, ученый Анри Бергсон был не согласен с попыткой Вундта разграничить психологию и приравнять ее к интеллектуализму. Он считал, что интеллект и сознание

бессильны в изучении психологии, и только интуиция может проникнуть и раскрыть ее суть.

Ученые, которые изучают историю психологии, делят ее развитие на четыре крупных этапа. В каждом из них были свои ученые, которые внесли наибольший вклад, чтобы психология продолжала развиваться как самостоятельное течение.

В первом этапе начали зарождаться такие понятия как психология и предмет психологии. В этом предмете содержалось понятие о душе, и здесь многие философы спорили о том, что является первичным: материя, дух или идея и т. д., но самое главное, что первичным предметом изучения в рамках психологической науки была душа [3]. И именно наличием души пытались объяснить все непонятные явления, которые возникают в человеческой психике, его поведении и в окружающем нас обществе. В этот период существовало два основных направления в изучении и понимании природы души: идеализм и материализм. Основоположниками идеалистического направления являлись Сократ и Платон. Их принципы строились на таких понятиях как «Душа человека — это в первую очередь разум, соединенный с нравственностью»; «Душа — это частица Вселенной или мира, который полон абсолютных идей» [1]. Материалистическое направление в понимании души было развито Демокритом, Анаксагором, Анаксименом. Основная идея заключается в том, что душа материальна и состоит из множества различных атомов. Родоначальником психологии считается Аристотель, который в своем труде «О душе» обобщил имеющиеся на тот момент знания о душе, подумав, таким образом, способ организации живого тела. Выделил три типа души: растительную душу, животную душу и разумную душу. И эти учения положили начало развитию важной науки — психологии.

Второй крупный этап становления психологической науки уже возникает в середине XVII века и связан с развитием естественных наук, с появлением больших открытий в биологии, медицине, и на основе этого происходит значительное изменение предмета психологической

науки. Здесь главным предметом изучения психологии становится сознание. Под сознанием понималась способность человека: ощущать, запоминать, мыслить. Нельзя не отметить Фрэнсиса Бэкона (1561–1626) [1], который обосновал идею решающей роли экспериментов в научном познании. Главные идеи его работы — накопление экспериментальных знаний, их анализ и обобщение, а психология как наука должна быть экспериментальной наукой, то есть не просто описательной, которая лишь изучает психику человека, а той которая может изучить и доказать какое-то явление. Но его работы не нашли отклика в то время.

Также в XVII веке большую роль в изменении предмета психологии сыграли работы Рене Декарта (1596–1650). Он впервые обозначил психофизическую проблему, т.е. взаимосвязь души и тела и утверждал, что существуют две независимые друг от друга положения: дух и материя. Это учение в психологии называют дуализмом. Также он первый ввел понятие сознания и провел путь познания сознания. А вот немецкому ученому Христиану Вольфу (1679–1754) принадлежит заслуга разработки немецкой психологической терминологии. Само слово «психология» стало в Европе общеизвестным после выхода книг Вольфа «Эмпирическая психология» (1732) и «Рациональная психология» (1734). Вольф является автором теории, получившей название «психология способностей». Ведущим положением теории были рационалистический подход к познанию и идея спонтанной активности души. Данный этап развития психологии ученые называют «Наукой о сознании», и здесь были заложены основные методы изучения человеком самого себя и последующее описание полученных фактов в ходе этих исследований [2].

Третий этап становления психологии связан с тем, что в новой науке начинают изучать поведение. То есть, в начале XX века задача психологии заключалась в том, чтобы изучать конкретные проявления человеческой психики, потому что понятие «о душе» и «о сознании» считается недостаточным. Также в это время начинает формироваться практическая психология. Впоследствии изучив человеческое мышление, ученые психологи смогли наблюдать за поведением человека, отсюда у нас произошло возникновение очень большого количества направлений и течений в науке. Главным основателем научной психологии считают Вильгельма Вундта (1832–1920), который открыл первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию в 1879 году. И именно этот год многие ученые считают годом рождения психологии как науки [2].

Также великим психологом того времени считают Уильяма Джеймса (1842–1910), который является создателем теории «поток сознания». Именно он первый исследовал самосознание и самооценку человека не на основе экспериментов, а именно наблюдательности. Именно эти наблюдения послужили последующей основой для новых психологических течений.

Также в США возникает новое течение — бихевиоризм [3]. Основоположителем бихевиоризма считается

Дж. Уотсон. Суть бихевиоризма Уотсон выразил в формуле  $S > R$ , где  $S$  — внешние стимулы,  $R$  — ответная реакция или поведение. Уотсон в классическом бихевиоризме отрицал роль сознания в человеческом поведении, но не отрицается существование сознания. Также Уотсон выдвинул идею, в которой описал, что при формировании поведенческих навыков сознание не играет никакой роли, а навыки формируются путем механического многократного повторения одного и того же действия. В 60-е годы из классического бихевиоризма возникает социобихевиоризм (А. Бандура) — в нем отмечалась очень важная роль когнитивных структур, в частности процессов восприятия памяти и мышления.

Существенные изменения в представлениях о предмете и методах психологии были внесены Зигмундом Фрейдом (1856–1939), который основал парадигму психоанализа. Психоанализ, по его учениям, был направлен на изучение личности. Принципы, на которых строился психоанализ: детерминизм, развитие и активность, которые лежат внутри субъекта [1].

И последний, четвертый этап, который начался с середины XX века и длится по настоящее время. На данном этапе происходит становление современной психологической науки. Здесь раскрывается психология как наука, которая изучает факт, закономерности и механизмы психики и предметом изучения является психика и психическая деятельность человека. Состояние психологии в этот период времени характеризуется как стадия открытого кризиса, который продолжается и в настоящее время. Все это связано с тем, что в мире образовалось слишком много психологических идей и это привело к конкуренции среди них. Одной из важных направлений, которое появилось во время кризиса, это гештальтпсихология. Данное направление было выдвинуто Фредериком Перлзом (1893–1970), в котором он описал, что любой аспект поведения — есть проявление целого, а психическое нарушение он считал гештальтом, то есть завершением [2].

Одним из важнейших направлений XX столетия является гуманистическая психология. Ее основателем является Абрахам Маслоу (1908–1970) и с его именем связано название данных принципов. В центр гуманистической психологии выносят понятия становления личности, что такое истинное психическое здоровье и в принципе все те гуманистические вопросы, которые касаются внутреннего психического состояния человека. Концепция Маслоу строится на человеческих потребностях, которые нужны ему по иерархическому уровню. Задача человека, по Маслоу, стать тем, чем возможно — а значит, быть собой в обществе, где условия не способствуют этому. Человек оказывается высшей ценностью в человеческом обществе [3].

В 60-е годы появилась «трансперсональная психология». Это мистическое направление в психологии, которое занимается изучением трансцендентальных личностных переживаний, которые человек приобретает,

погрузившись в изменённое состояние сознания, также в этом направлении лежит идея о бессознательной части человеческой психики. В нём гармонично сочетаются методы современной психологии с древними эзотерическими знаниями. Мы можем заметить, что четвертый этап стал началом изучения человеческой психики и внутренних ощущений и переживаний человека.

На основании вышесказанного, мы можем сделать вывод, что психология как наука развивалась очень долго

и в каждом этапе ученые совершали совершенно разные открытия, раскрывали разные стороны психологического сознания человека, и все это влияло на последующие открытия в психологии. Все вышеперечисленные представители психологии сделали свой вклад в развитие психологии, чтобы и по сегодняшний день эта наука развивалась, и нынешние представители этого учения могли, опираясь на старые учения, узнавать и открывать что-то новое и неизведанное в человеческой природе.

#### Литература:

1. Константинов, В. В. История психологии/В. В. Константинов. — Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2007. — 144 с. — Текст: непосредственный.
2. Ждан, А. Н. История психологии: от Античности до наших времен/А. Н. Ждан. — 5-е изд. — Москва: Академический проект, 2004. — 244 с. — Текст: непосредственный.
3. Морозов, С. М. История психологии/С. М. Морозов. — Москва: Издательство Московского психолого-социального университета, 2019. — 376 с. — Текст: непосредственный.

## Половые различия суицидального поведения у подростков

Осотова Екатерина Сергеевна, студент;

Клюкина Елизавета Юрьевна, студент;

Александров Андрей Викторович, студент

Научный руководитель: Сединина Наталья Степановна, доктор медицинских наук, доцент, зав. кафедрой  
Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. А. Вагнера

*Подростковый возраст — один из сложных кризисных периодов, в котором проявляются не только внутренние противоречия самого ребенка, но и добавляется много новых конфликтов с окружающим миром. На разных этапах подросткового возраста существуют свои особенности формирования и проявления суицидального поведения, которые связаны с особенностями физиологии, психологии, личностными и поведенческими индивидуальными качествами. Был проведен анализ, в котором установлено наличие гендерных различий в показателях нервно-психического стресса подростков.*

*Ключевые слова:* суицид, суицидальное поведение, гендерные различия, подростки.

## Sex differences of suicidal behavior in adolescents

Oсотova Yekaterina Sergeevna, student;

Klyukina Yelizaveta Yuryevna, student;

Aleksandrov Andrey Viktorovich, student

Scientific adviser: Sedinina Natalya Stepanovna, doctor of medical sciences, associate professor, head. department  
Perm State Medical University named after academician EA Vagner

*Adolescence is one of the difficult crisis periods, in which not only the internal contradictions of the child are manifested, but also many new conflicts with the outside world are added. At different stages of adolescence, there are their own peculiarities of the formation and manifestation of suicidal behavior, which are associated with the peculiarities of physiology, psychology, personal and behavioral individual qualities. An analysis was carried out in which the presence of gender differences in the indicators of neuropsychiatric stress of adolescents was established.*

*Keywords:* suicide, suicidal behavior, gender differences, adolescents.

**Актуальность:** Во всем мире самоубийство является четвёртой по значимости причиной смертности в подростковом возрасте

По данным ВОЗ, ежегодно 703000 человек совершают самоубийство, и еще больше людей пытаются покончить жизнь самоубийством [1]. Уровень самоубийств среди

лиц мужского пола в два — четыре раза выше, чем среди женского. При этом девочки чаще совершают попытки суицида: по разным данным в 3-9 раз чаще [2].

**Введение:** Суицидальное поведение — вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель — смерть, мотив — решение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), т.е. любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни [3].

Факторы риска суицидального поведения включают психические и поведенческие расстройства. Около 90% суицидальных подростков страдают психическими расстройствами. Наиболее распространены депрессия (49-64%), тревожные расстройства, расстройства поведения и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем и наркотиками) [5]. Важной частью суицида является чувство безнадежности, из-за которого трудно поверить, что есть какой-то другой способ решения жизненных проблем [5]. Жестокое обращение со стороны родителей, пренебрежение, эмоциональное давление и сексуальное насилие над детьми в детстве повышают тревожность и риск суицида. [6]

В настоящее время в мире наблюдается «гендерный парадокс» [4], который состоит в том, что при значительно более высокой смертности мальчиков от суицидов суицидальные попытки и намерения чаще встречаются у девочек. Мало того, что мальчики чаще совершают самоубийства, они также используют более изощренные методы. Предыдущие суицидальные попытки повышают вероятность самоубийства. Возможно, это связано с различ-

ными целями совершения таких действий. Для юношей суицид — это способ решения проблемы, которую они не могут решить другим методом, а для девушек важен сам факт «попытки», который представляет собой «крик о помощи», демонстративное поведение. У юношей решение покончить жизнь самоубийством часто является спланированным, а у девушек — спонтанным.

Выявление рисков, связанных с гендером, поможет разработать более эффективные программы профилактики самоубийств среди подростков.

**Цель научной работы** — определение гендерных различий в суицидальном поведении у подростков.

**Материал и методы:**

Исследование было проведено в МАОУ СОШ № 15 города Соликамска среди учеников 9 класса в возрасте 14-16 лет. Исследованием было охвачено 92 человека (49 девочек и 43 мальчика). Подростки принимали участие в исследовании на добровольной основе, а также было получено согласие на проведение исследования у родителей. При проведении исследования была разработана анкета, которую пациентам следовало заполнить анонимно.

Среди учеников было проведено психологическое обследование с использованием следующих методик: шкала безнадежности Бека (для подростков старшего школьного возраста), шкала самооценки депрессии Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS).

**Результаты и обсуждение.**

Данные результатов анкетирования по шкале безнадежности Бека (для подростков старшего школьного возраста), представлены в таблице № 1.

Таблица 1. Результаты анкетирования по шкале безнадежности Бека (для подростков старшего школьного возраста)

Уровень депрессии	Количество девочек	Процент, %	Количество мальчиков	Процент, %
безнадёжность не выявлена	18	37	20	47
безнадёжность лёгкая	23	47	19	44
безнадёжность умеренная;	5	10	3	7
безнадёжность тяжёлая	3	6	1	2

По данным анонимного анкетирования среди 49 девочек (100%): у 18 человек (37%) безнадежность не выявлена, у 23 человек (47%) легкая безнадежность, у 5 человек (10%) умеренная безнадежность, у 3 человек (6%) тяжелая безнадежность, и 43 мальчика: у 20 человек (47%) безнадежность не выявлена, у 19 человек (44%) легкая безна-

дежность, у 3 человек (7%) умеренная безнадежность, у 1 человека (2%) тяжелая безнадежность. Данные проиллюстрированы на рис. 1 и рис. 2.

Данные результатов анкетирования по шкале самооценки депрессии Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS), представлены в таблице № 2.

Таблица 2. Шкала самооценки депрессии Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS)

Уровень депрессии	Количество девочек	Процент, %	Количество мальчиков	Процент, %
В пределах нормы	11	23	23	53
Наличие минимальной, легкой депрессии	26	53	11	26
Умеренная депрессия	10	20	8	19
Выраженная депрессия	2	4	1	2



Рис. 1. Результаты анкетирования по шкале безнадёжности Бека (для подростков старшего школьного возраста) у девочек



Рис. 2. Результаты анкетирования по шкале безнадёжности Бека (для подростков старшего школьного возраста) у мальчиков

По данным анонимного анкетирования среди 49 девочек (100%): у 11 человек (23%) уровень депрессии в пределах нормы, у 26 человек (53%) отмечается наличие

минимальной, легкой депрессии, у 20 человек (10%) умеренная депрессия, у 4 человек (2%) выраженная депрессия. Данные проиллюстрированы на рис. 3 и рис. 4.

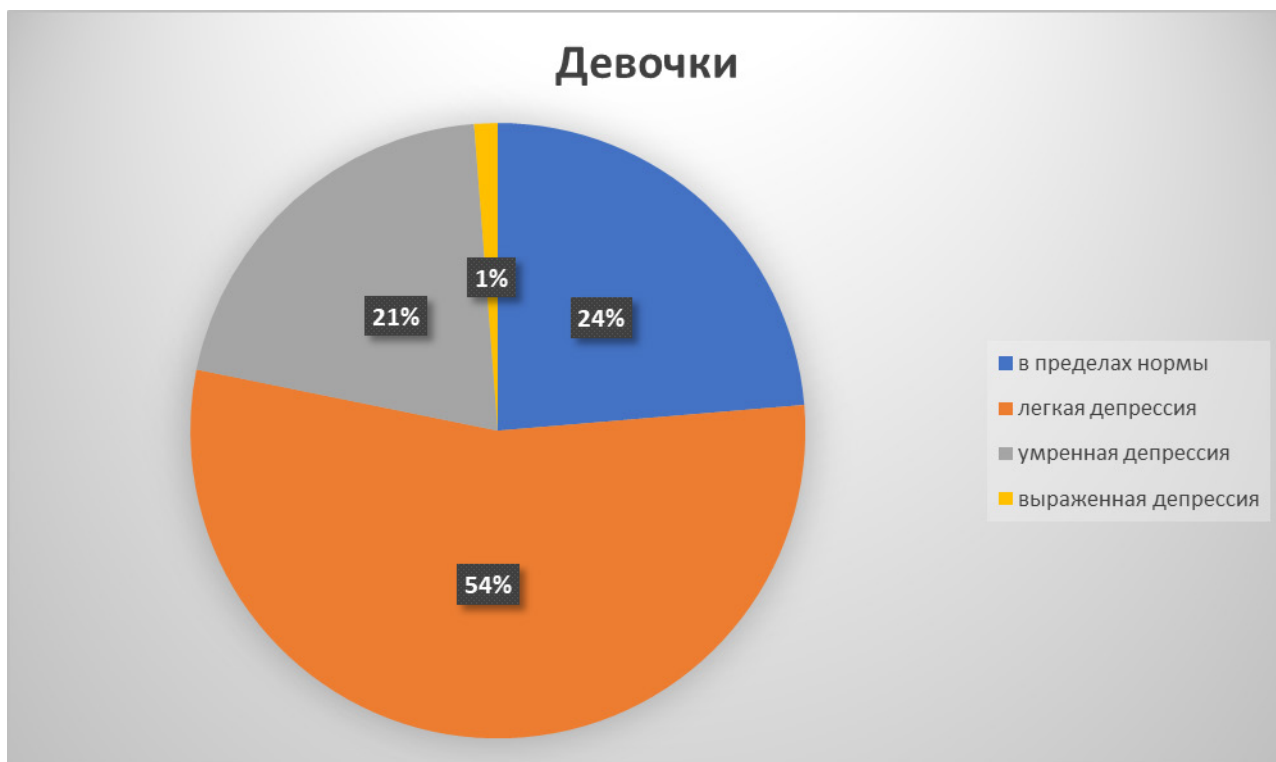


Рис. 3. Результаты анкетирования по шкале самооценки депрессии Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS) у девочек



Рис. 4. Результаты анкетирования по шкале самооценки депрессии Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS) у мальчиков

**Заключение.**

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод о том, что у девушек подросткового возраста риск суицидальных мыслей и намерений выше, чем у юношей. Различия в суицидальном поведении подростков имеют гендерную обусловленность и могут выступать в роли предикторов суицидального риска. Полученные данные необходимы

для последующего формирования стратегий психосоциальной профилактики и адаптации, а также для выработки способов психологической и социальной поддержки подростков. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о необходимости учета гендерных особенностей суицидального поведения. Данная работа основывается на реализации гендерного подхода в воспитании подрастающего поколения.

**Литература:**

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]//Панель мониторинга ВОЗ по самоубийству за 2021 год. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/suicide>, свободный;
2. Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2011 [Электронный ресурс]: Morbidity and Mortality Weekly Report 2012. № 61. 162 p. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss6104a1.htm>
3. Большая психологическая энциклопедия С. Ю. Головин [Электронный ресурс]: [https://rus-big-psyho.slovaronline.com/2750-Суицидальное %20поведение](https://rus-big-psyho.slovaronline.com/2750-Суицидальное%20поведение)
4. Gender Differences in Suicidal Behavior in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies/A. Miranda-Mendizabal, et al. // International Journal of Public Health. 2019. P. 265-283. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-018-1196-1>
5. ЮНИСЕФ. Смертность российских подростков от самоубийств. — Детский фонд ООН, 2011. — 131 с.
6. Розанов, В. А., Уханова А. И., Волканова А. С., Рахимкулова А. С., Пизарро А., Бирон Б. В. Стресс и суицидальные мысли у подростков // Суицидология. 2016. 20-32 с.

## Исследование представлений о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей

Поспелова Олеся Борисовна, студент магистратуры  
Воронежский государственный университет

**А**ктуальность нашего исследования состоит в необходимости изучения психологии материнства, в целом, и исследования представлений женщин о реальном и идеальном материнстве, в частности, обусловленная бурным развитием такой отрасли психологической практики, как психологическая помощь матери и ребенку (коррекция развития ребенка и материнско-детского взаимодействия), включая младенчество и пренатальный период. Опираясь на представления женщин о реальном и идеальном материнстве, можно наметить мишени профилактической и коррекционной работы с женщинами по различным аспектам материнства.

**Целью** нашего исследования является выявление представлений о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей.

**Объектом** нашего исследования являются представления о материнстве у женщин.

**Предмет** исследования — представления о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей.

В качестве **гипотезы** исследования выступает предположение о том, что существуют отличия в представлениях о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка, и женщин, имеющих двух детей, а именно:

более выражены отличия в содержании представлений о реальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка и двух детей, в то время как содержание представлений об идеальном материнстве у женщин с одним ребенком и двумя детьми схожи.

**Выводы по теоретическому исследованию:**

В ходе анализа литературы по проблеме социальных представлений мы выяснили, что социальные представления формируются и трансформируются при общении с другими людьми и познании общественной реальности, которые строятся на имеющемся у человека опыте и опыте его социальной группы. При помощи формирования социальных представлений можно объяснить нынешнюю реальность, для чего необходимо учитывать и использовать прежний опыт человека и опыт его социальной группы. Социальные представления позволяют предопределять поведение человека и осуществлять стабилизацию его сознания, что, на наш взгляд, является важным для понимания в работе с девушками и женщинами по формированию у них адекватных представлений о реальном и идеальном материнстве.

Для каждой женщины беременность и послеродовой период — важный этап ее жизни, этап освоения соци-



альной позиции родительства, когда происходят трансформации не только со стороны физиологического состояния, но и психологического. Тем самым данный период стоит рассматривать как кризисную ситуацию, требующую к себе особого внимания. Кризисность данного периода объясняется тем, что рождение ребенка сразу меняет весь привычный уклад семейной жизни, происходит смена ролей: теперь супруги — не просто муж и жена, а родители. Оба пытаются принять это и найти правильную тактику поведения в качестве родителя.

По словам Е.И. Захаровой, «становление внутренней позиции родителя как осознанного, принимающего отношения к родительским функциям, предписанным социальной позицией, и особому положению посредника, организатора и помощника в системе детско-родительских отношений открывает путь к преобразованию структуры личности и самосознания взрослого человека и сопровождается кризисом».

В целом, по мнению Г.Г. Филипповой, все исследования отечественных психологов, посвященные материнству, можно свести до двух основных направлений:

— материнство как необходимые условия обеспечения оптимального развития ребенка (культурно-исторические, психологические и биологические аспекты феномена материнства);

— материнство как определенная часть личности женщины (материнство здесь рассматривается как конкретная стадия половозрастной идентификации женщины).

Материнство формируется на протяжении всей жизни женщины под влиянием различных как благоприятных, так и неблагоприятных факторов, которые иерархически организованы и представлены на следующих уровнях:

— макроуровень — уровень общества: различные общественные нормы, стереотипы «хорошей матери», установки «как надо», общественные, экономические и культурные отношения;

— мезоуровень: уровень родительской семьи, в частности, взаимодействие с матерью, отсутствие отца, низкий материальный достаток, невысокий культурный уровень и т.д.;

— микроуровень: уровень собственной семьи: характер взаимодействия с собственным ребенком;

— уровень конкретной личности: личностные характеристики женщины ее ценности и жизненные установки, которые могут в значительной мере повлиять на формирование материнской роли, порой даже вразрез с общественными традициями.

Данные уровни и входящие в них компоненты во многом определяют формирование материнских установок и материнского поведения, в целом. Как отмечает Е.И. Захарова, родительская деятельность «становится тем инструментом, с помощью которого происходит превращение социального надындивидуального содержания в акт индивидуального сознания».

Принятие на себя родительской роли, то есть решение стать родителями, базируется на системе ценностных ори-

ентаций, ценностных приоритетах. А становление родительского поведения, приспособление к роли родителя является одним из основных направлений личностного развития взрослого человека.

В рамках психодинамического подхода предлагается модель «материнской ориентации», которая изображает основные взгляды на материнство, ребенка и самооценку женщины во время беременности, которые впоследствии отражаются в ее приспособлении к материнству. Модель описывает три основных всеобъемлющих материнских стиля:

1. «Фасилитаторы», которые интерпретируют беременность и материнство как окончательную реализацию своей женской идентичности, прогрессирующую в постнатальный период.

2. «Регуляторы», характеризующиеся страхом потери своей идентичности и прежнего образа жизни, рассматривают материнство как одну из многих ролей, возложенных на женщину.

3. «Реципрокаторы», которым успешно удается закрепить свою амбивалентность по отношению к плоду, ребенку и материнству.

Каждый стиль материнства ставит женщину в разное состояние уязвимости к потенциальному психологическому расстройству. Эта модель основана на клиническом опыте и эмпирических исследованиях.

Несформированные или нереалистичные представления о материнстве и ожидания относительно новой роли матери могут оказать существенное влияние на эмоциональное благополучие женщин после родов и, в целом, на успешности адаптации к материнству. По данным многочисленных исследований, женщины, испытывающие трудности с постнатальной адаптацией, часто выражают двойственное отношение к материнству, нереалистичные ожидания роли материнства и др.

Исследования, проводимые в области социологии, антропологии, а также феминистские и психодинамические исследования описывают, как ожидания в отношении материнства, как правило, основаны на социально сконструированных мифах, оставляя молодых матерей неподготовленными к реалиям воспитания, что может привести к чувству неадекватности. Исследования, опирающиеся на феминистскую точку зрения, сообщают о субъективном опыте женщин, представляя другую картину материнства, которая противоречит культурным представлениям о полностью положительных образах.

Полученные А. Staneva и А. Wittkowski данные свидетельствуют о существенном несоответствии между ожиданиями и реальностью материнства для первородящих и повторнородящих матерей. Отчеты о своих ожиданиях у женщин, участвовавших в этом исследовании, когда они вспоминали о своей беременности, выявили большую степень несоответствия. Их ожидания часто не оправдывались, и они обычно чувствовали себя неподготовленными к материнству и подавленными им. Нереалистичные ожидания в отношении материнства были связаны с более

сложной постнатальной адаптацией, заниженной самооценкой и чувством неполноценности.

Следует отметить, что современный этап развития общества — это эпоха смены ценностных ориентаций. Нужно признать, что в нашей стране на смену традиционной семье, в которой женщина главным образом была ориентирована вовнутрь, а мужчина вовне, пришла семья эгалитарная, в которой каждый вправе выбирать себе деятельность. Для многих приоритетным стало не семейное благо, а благо индивидуальное. Сменились и представления о роли женщины в обществе. Рыночные условия, а также формирующиеся сложные социально-экономические ситуации определяют жизненные стратегии женщин, их ценностные установки и уровень притязаний. Меняются жизненные стандарты и формируются новые установки на материнство, новые представления о нем.

О трансформации представлений о материнстве свидетельствуют, в частности, большие перемены социальной конструкции современного домашнего хозяйства:

- женщины сочетают формальное трудоустройство и домашнее хозяйство,
- выросло количество семей, где доход жены превышает доход мужа,
- уменьшается доля крупных домашних хозяйств, обслуживающих семьи (группы семей) с большим количеством человек,
- механизация и автоматизация повседневных услуг технологической основы домашнего хозяйства.

Образование и карьера выступают в качестве ценностей в современном обществе и являются легитимным мотивом откладывания родительства. К.Н. Поливанова приводит следующие данные масштабных зарубежных исследований, проясняющих портрет современной матери. Типичная мама сегодня — это «хорошо образованная женщина, откладывающая по максимальной возможности рождение первого ребенка и стремящаяся вернуться к полной профессиональной занятости до рождения второго ребенка: если в 1979 г. 24% матерей выходили на работу, имея детей до одного года, то к 1988 г. их уже почти вдвое больше — 45%, а в 1996 г. — 67%». Автор акцентирует внимание на такой важной характеристике современного материнства как значительная поляризация женских стратегий относительно планирования беременности и воспитания детей. Так, женщины, которые имеют более высокий уровень образования и позднее рожают первого ребенка, зачастую имеют более высокий доход и концентрируются на своей карьере, поэтому они прибегают к найму нянь для своего ребенка. А женщины, имеющие более низкий уровень образования и небольшие доходы, как правило, выбирают роль домохозяйки.

Как отмечает Е.И. Зритнева, сегодня «утрачена и престижность женщины-матери, повсеместно отмечается расшатывание системы поведенческих норм в сфере семьи и брака и представлений о содержании семейных ролей, наблюдается неудовлетворенность многих супругов эмоционально-психологическим климатом в семье, распро-

страняются асоциальные отношения в семьях». По словам М.О. Вахрушиной, современное общество не видит в материнстве ведущей ценности, которая оттесняется иными ценностями: профессиональными, поисками материального благополучия и др. И женщина, поддаваясь влиянию общества, теряет свое истинное предназначение в реализации других целей, более желаемых обществом. При этом, как подчеркивает Э. Бадинтер, «женщина становится лучшей или худшей матерью в зависимости от того, ценится, или обесценивается в обществе материнство».

Отсюда возникает необходимость целенаправленной и всесторонней подготовки юношей и девушек к вступлению в брак и будущему родительству. Но для того, чтобы действовать успешно, нужно знать представления и отношение молодых людей к семейной жизни, добрачному сексуальному поведению, мотивы заключения брака, степень их подготовленности к выполнению супружеских и родительских обязанностей.

По мнению А.Г. Долгих, «представления о родительстве формируются прижизненно и могут быть отражены в ходе просветительской деятельности, направленной на обучение молодежи основным функциям и способам родительской деятельности».

Автором в ходе теоретического анализа эмпирических исследований выявлено, что зачастую юноши и девушки характеризуются отсутствием компетентности в вопросах распределения родительских ролей. Большинство из них воспринимает будущее родительство как продолжение романтических отношений, которое наполнено добротой и хорошим отношением к ребенку, которое они считают самой важной функцией отцовства и материнства.

Итак, представление идеального образа матери является менее ярким и детализированным, чем восприятие этого образа в реальной ситуации, но в то же время оно более обобщенное и схематизированное и может быть представлено на трех уровнях:

- уровень общества — влияние общественных факторов на представление об идеальном материнстве;
- уровень собственной семьи — влияние семейных условий на представление об идеальном материнстве;
- индивидуальный уровень (уровень личности) — влияние личностного фактора на представление об идеальном материнстве.

Таким образом, материнство — как особое мотивационно-потребностное состояние, которое отражается на отношении женщины к ребенку. Феномен материнства, как и любой другой, имеет представленность в сознании людей в каком-либо образе. Под образом материнства понимают некий идеал, эталон матери, который отличается устойчивостью во времени, передается по наследству, но не существует в действительности. Женщины стараются подражать этому образу, сопоставлять себя с ним (при необходимости исправляться) и максимально соответствовать ему. Образ материнства тождественен понятию идеальной матери и в разной степени имеет свое воплощение в сознании людей в виде представлений о материнстве.

### Психологические особенности женщин, имеющих детей

Психологи отмечают существование нескольких подходов к исследованию образа материнства: культурологического, бихевиорального, психоаналитического, теории материнской депривации. Одновременно с этим важно указать на наличие связи между изучением этого феномена и психоанализом, теорией объектных отношений, теорией привязанности.

Культурологический подход основывается на работах антропологов, рассматривавших материнство в качестве феномена культуры. Оценивая особенности материнства в различных культурах, Э. Бадинтер пришел к выводу о чрезвычайной изменчивости чувств и поведения матерей, обусловленной спецификой культуры и собственными установками женщин. Кроме того, Э. Бадинтер настаивает на отсутствии такого понятия как материнский инстинкт, а выйдет ли из женщины хорошая мать или нет — никак не зависит от того, как на материнство и деторождение смотрит современное общество. По мнению автора, это только лишь подтверждает факт того, что материнство является очень важным свойством личности.

Хотя материнству и свойственна культурно-историческая природа, ее детерминантами являются индивидуальные психологические особенности индивида. По мнению Л. Де Мозу, есть три варианта бессознательных реакций взрослых по отношению к ребенку:

- проективная реакция — ребенок играет роль средства для проецирования своего бессознательного;
- реверсивная реакция — ребенок используется как замена фигуры взрослого человека, который был значимым для родителя в его собственном детстве;
- эмпатическая реакция — представляет собой способность взрослого регрессировать до уровня потребностей ребенка и правильно распознавать их без добавления собственных проекций.

Значительный вклад в изучение специфики материнства внесла М. Мид, по мнению которой «материнство заложено в биологических условиях зачатия, вынашивания и кормления грудью, но сложные социальные установки могут оказать влияние на становление материнства».

Таким образом, в культурологических концепциях материнство рассматривается как элемент культурной системы, различия образа материнства в зависимости от типа культуры, а также исследуются факторы, влияющие на изменения материнства.

В рамках психоаналитической школы и подхода к изучению психологии материнства принято считать идеальной моделью материнского поведения следующее: женщина с выраженной мотивацией иметь детей, которая ориентирована на воспитание детей в будущем, находящаяся в достаточно тесной эмоциональной связи со своим пока не рожденным ребенком, имеющая также тесную эмоциональную и психологическую связь с собственными родителями и положительный опыт в детстве,

а также проявляющая такие качества, как безусловная любовь и преданность, забота и помощь ребенку.

Исследования, проведенные в психоаналитической школе, помогли сделать выводы о том, что родители — это первые объекты первой любви младенцев, а их неадекватные реакции — это не что иное, как реакция на некое негативное воздействие, травму, которые обуславливают неблагоприятное эмоциональное развитие ребенка. Одной из наиболее известных психоаналитических теорий является теория привязанности, основоположником которой принято считать Дж. Боулби, по мнению которого мать — человек, который обеспечивает ребенку эмоциональное жизнеобеспечение, её преданность, тепло, любовь, поддержка приводят к нормальному развитию младенцев.

Следует отметить, что сегодня многими исследователями психоаналитические концепции материнства основываются на положении о том, что согласно популярнейшим методикам психоанализа, мать рассматривается как причина нездоровья ее детей. Таким образом, различные действия, поступки, взаимоотношения и стремления матери могут выступать источником разнообразных нарушений в поведении ребенка.

Согласно основным положениям теорий материнской депривации, она представляется сложным, многомерным явлением; комплексом различных факторов, которые необходимо дифференцировать для всестороннего изучения. Материнство в русле данных теорий рассматривается как фактор, обуславливающий развитие ребенка, как необходимое условие его полноценного развития, не рассматривая депривацию как фактор, влияющий на формирование образа матери и материнства.

Для целей нашего исследования особый интерес представляют подход к материнству, в основе которого лежит некий определенный набор личностных качеств женщины. При этом среди психологов-исследователей, особо следует выделить работы Г. Г. Филипповой, исследования которой на сегодняшний день являются наиболее полным и многогранным подходом к проблеме материнства, Г. Г. Филиппова отмечает, в первую очередь, эволюционно-системный подход к изучению моделей материнского поведения, рассматривает материнство не только как одно из условий развития ребенка, но и как особое мотивационно-потребностное состояние женщины, как особую систему ценностей женщины, которая влияет на ее объективное и субъективное отношение к ребенку, как систему ценностей, которая формируется у каждой женщины на протяжении всей жизни.

Данное направление трактует материнство как некую самостоятельную психологическую реальность, которая принадлежит матери как субъекту, часть личностной сферы женщины, включающую в себя ценности, потребности, мотивы и способы реализации.

Подход к материнству, в основе которого лежит некий определенный набор личностных качеств женщины, нашел отражение и в трудах Ф. Хорвата, по мнению которого ма-

теринство представляет собой комплекс личностных качеств женщины, как биологические, так и психологические особенности, присущих ей как некая данность, вроде врожденного таланта к чему бы то ни было.

Итак, материнская сфера — это компонент самосознания, многоуровневая структура, включающая эмоционально-личностное отношение к детям вообще и к своему ребенку, к материнским функциям, все представления и поведение, связанные с материнством.

Сам факт наличия у женщины ребенка очень сильно влияет на ее личность. Здесь речь идет не о положительных или негативных свойствах, а об изменениях, которые обязательно происходят после появления ребенка.

**Эмпирическое исследование представлений о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей.**

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы о том, что существуют отличия в представлениях о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка, и женщин, имеющих двух детей, а именно: более выражены отличия в содержании представлений о реальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка и двух детей, в то время как содержание представлений об идеальном материнстве у женщин с одним ребенком и двумя детьми схожи.

**Объектом эмпирического исследования** выступали 100 женщин в возрасте ранней зрелости (от 26 до 39 лет), из них 50 женщин имеют одного ребенка и 50 — двух детей в возрасте до 7 лет.

В качестве метода сбора эмпирических данных выступил метод стандартизированного самоотчета, который реализовывался в следующих методиках: **Опросник «Представления о материнстве»**; **Рисуночная методика «Мое материнство»**

Исходя из анализа литературы, мы предположили, что существуют отличия в представлениях о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка, и женщин, имеющих двух детей, а именно: более выражены отличия в содержании представлений о реальном материнстве у женщин, имеющих одного ребенка и двух детей, в то время как содержание представлений об идеальном материнстве у женщин с одним ребенком и двумя детьми схожи.

**Анализ результатов эмпирического исследования показал следующее:**

1. У женщин, имеющих одного ребенка, показатели представлений об идеальном материнстве более выражены по эмоциональному и поведенческому компонентам; по когнитивному компоненту значения практически идентичны.

2. У женщин, имеющих двух детей, показатели когнитивного компонента выше по представлениям идеального материнства, а по эмоциональному и поведенческому — по представлениям реального материнства.

3. Существуют статистически значимые различия в представлениях о реальном материнстве у женщин, име-

ющих одного и двух детей, по эмоциональному и поведенческому компонентам представлений о реальном материнстве: показатели более выражены у женщин, имеющих двух детей; показатели же по когнитивному компоненту выше в группе женщин с одним ребенком.

4. Существуют статистически значимые различия в представлениях об идеальном материнстве у женщин, имеющих одного и двух детей, по когнитивному компоненту: показатели выше в группе женщин с двумя детьми.

5. Различия в представлениях о реальном материнстве у женщин, имеющих одного и двух детей, полученные по проективной методике, являются статистически значимыми по показателям благоприятной и неблагоприятной ситуациям, а также по показателям конфликта с материнством; различия в представлениях об идеальном материнстве не являются статистически значимыми. Это говорит о том, что у женщин с одним ребенком представления о том, как складывается их материнство, менее позитивны, по сравнению с женщинами, имеющими двух детей, тогда как представления об идеальном материнстве у них, независимо от количества детей, схожи.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи реализованы, гипотеза нашла свое подтверждение.

В ходе теоретического анализа литературы по проблеме исследования и проведенного эмпирического исследования установлено, что представления об идеальном материнстве у женщин, имеющих детей, более позитивны, чем представления о реальном материнстве, что свидетельствует о том, что они подчас идеализируют будущее материнство и, столкнувшись с реалиями ухода за ребенком, его воспитания и обучения, нередко испытывают разочарование. В этой связи очевидно, что формирование адекватных представлений о материнстве у современной молодежи следует как можно раньше.

В рамках работы над исследованием сформулированы рекомендации для работы психологов по формированию адекватных представлений о материнстве у женщин. Опираясь на теоретический анализ литературы, мы пришли к выводу, что строить профилактическую и коррекционную работу можно как индивидуально, так и в виде тренинга, цель которого должна заключаться в формировании адекватных, позитивных представлений о материнстве у беременных женщин. Работа с женщинами должна вестись по трем следующим направлениям: когнитивному, эмоциональному и поведенческому.

К участию в занятиях тренинга целесообразно привлекать пренатального психолога и акушера-гинеколога.

Подобные тренинговые занятия позволят женщине, на наш взгляд, познать себя, систематизировать представления о реальном материнстве и о себе как о матери. Обобщенный образ «Я — мама», осознание и понимание которого будет способствовать его углублению, уточнению и расширению, создаст необходимую мотивацию к изменению.

В заключение следует отметить, что проведенное исследование открывает перспективы для дальнейшего из-

учения проблемы соотношения представлений о реальном и идеальном материнстве у женщин, имеющих детей. В частности, представляется актуальным и пер-

спективным исследовать данный вопрос в аспекте личностных особенностей женщин.

## Нейропсихология бессознательного и травмы психосексуального развития в практике психолога

Сидорова Екатерина Алексеевна, кандидат на соискание учёной степени  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград)

Сексуальность — не только секс.

Сексуальность — это синтез тела и психики.

<p><b>Сексуальность человека</b> — это совокупность биологических, психофизиологических и эмоциональных реакций, переживаний и поступков людей, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.</p> <p><b>Сексуальность — это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Базовая потребность</li> <li>— Природная функция</li> <li>— Процесс от рождения до смерти</li> <li>— Поведение, которому учатся</li> </ul>	<p><b>Нейропсихология</b> — это объединение психологии и физиологии. Это изучение процессов в головном мозге, которые отвечают за когнитивные функции (внимание, мышление, память, речь, праксис, интеллект)</p> <p>Непосредственное участие в целостном обеспечении сексуальной сферы принимают такие системы, как психика и нервная система, эндокринный аппарат, уrogenитальный тракт, система кровообращения.</p>
---	---

<p><b>Основные функции сексуальности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Репродуктивная (деторождение)</li> <li>— Коммуникативная (общение)</li> <li>— Гедонистическая (удовольствие)</li> <li>— Самоидентификация (отождествление себя с определенным полом)</li> </ul>	
--	--

Сексуальность включает в себя:

<p><b>Чувственность</b> (<i>имидж тела, цикл сексуального реагирования, кожный голод, тактильная (касательная) голодовка, фантазии</i>)</p>	<p>Осознание, принятие и удовлетворение от собственного тела, физиологическое и психологическое удовольствие от собственного и чужого тела</p>
<p><b>Интимность</b> (<i>забота, участие, любовь/симпатия, риск, уязвимость</i>)</p>	<p>Способность и потребность чувствовать эмоциональную близость в отношении другого человека и потребность в обратной связи</p>
<p><b>Сексуальная идентичность</b> (<i>предубеждения, половая идентичность, половые роли, сексуальные ориентации</i>)</p>	<p>Развитие чувства принадлежности к определенному полу, включая такие качества как мужественность или женственность</p>
<p><b>Сексуальное здоровье и репродукция</b> (<i>информированность, чувства и отношения, половые отношения, физиология и анатомия репродуктивных органов, репродукция</i>)</p>	<p>Отношение и поведение человека в отношении продолжения рода, внимание к своему сексуальному поведению. Забота об уходе за своими половыми органами</p>
<p><b>Манипулирование с помощью секса</b> (<i>насилие, инцест, сексуальные домогательства, искушение, воздержание, флирт</i>)</p>	<p>Использование сексуальности для влияния, контроля и манипулирования другими</p>

Психосексуальное развитие личности — это процесс формирования и развития у человека полового самосознания, половой роли и психосексуальных ориентаций. Это процесс формирования в личности сексуальных ощу-

щений, ориентаций и паттернов поведения в процессе социализации в виде системы представлений.

Сексуальные реакции человека зависят от многих факторов: гормонального обеспечения, ментальной про-

дукции головного мозга, эмоциональной сферы, характера межличностных отношений и множества других влияний. Сексуальное возбуждение могут вызвать различные стимулы, что во многом зависит от индивидуального опыта, ценностных ориентаций, влияния культуры. В связи с этим люди по-разному реагируют на одни и те же стимулы.

Кора больших полушарий головного мозга играет важнейшую роль в сексуальности человека. Продуктом ее деятельности являются сексуальные фантазии. Кора головного мозга влияет на половое возбуждение и сексуальное реагирование человека, а подкорковые структуры играют важнейшую роль в определении сексуального поведения. Ключевой структурой подкорковых образований, влия-

ющих на сексуальность, является лимбико-ретикулярный комплекс.

Так, например, патологии лобных долей (новообразовании, дистрофические процессы, последствия черепно-мозговых травм, деменция) — лобный синдром — часто приводит к изменениям сексуальной активности (чаще к ее снижению).

Патологии височных долей (например, эпилепсия) приводит к изменениям сексуальной активности (чаще к ее снижению) или появлению девиантных форм сексуального поведения.

Патология теменных областей приводит к резкому снижению всех сексуальных проявлений у человека.

<p><b>На сексуальность влияет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Биология (гормональный фон)</li> <li>— Пол (мальчик/девочка)</li> <li>— Ориентация (кто тот человек, которого я буду любить)</li> <li>— Поведения (которые приписываются определенным ролям)</li> <li>— Ценности (которые я несу, например, ценности отношений заботы, о себе, планировании семьи)</li> </ul>	<p><b>Сексуальность находится под влиянием:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Биологии</li> <li>— Семьи</li> <li>— Культуры</li> <li>— Отношений с другими</li> </ul>
---	--

Активирующее воздействие на сексуальность оказывают психика в целом, в том числе поведение, весь спектр чувств, переживаний, все виды и оттенки эмоциональных реакций, то есть желания, чувства, влечения — суммирующая функции всех нейрофизиологических процессов. Тормозящее влияние на сексуальность могут оказывать требования культуры и религии, моральные нормативы, стереотипы общества, негативные программы родительского воспитания в отношении сексуальности, психологические травмы, стрессы и др.

Реализация сексуально-поведенческих актов при участии коры больших полушарий головного мозга осуществляются поэтапно:

- 1) установка на восприятие раздражителей, ассоциирующихся как сексуальные;
- 2) оживление воспоминаний, связанных либо с собственным опытом, либо с информацией извне в сфере реализации сексуальности;
- 3) появление активности, направленной на поиск потенциальных сексуальных объектов.

<p>Функциональные блоки — составляющие сексуальный цикл.</p> <p>У мужчин, таких составляющих четыре:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) нейроэндокринная;</li> <li>2) психическая;</li> <li>3) эрекционная;</li> <li>4) эякуляторная</li> </ol> <p>Каждая последующая стадия сексуального цикла сменяет предыдущую, при этом составляющие функционируют параллельно друг другу и соединяются в единое целое, вплоть до завершения всего сексуального цикла</p>	<p>Функциональных блоков (составляющих) в женской сексуальности выделено три:</p> <p>нейроэндокринная;</p> <p>психическая;</p> <p>генитально-сегментарная.</p> <p>Стоит заметить, что при важности нейроэндокринной составляющей определяющую роль в обеспечении женской сексуальности играет именно психическая составляющая</p>
---	---

Нейроэндокринная составляющая сексуальности связана с деятельностью глубинных структур мозга (гипоталамус, лимбико-ретикулярный комплекс (- аппарат мозговых структур с разными функциями, участвующих в программировании поведения человека и придающих ему определенную окраску)) и эндокринных желез. Она является основой для формирования сексуальности человека. В различные жизненные периоды функции нейроэндокринной системы отличаются друг от друга, но тем не менее имеют единую цель. Этой целью является формирование энергетического компонента либидо

и соответствующей возбудимости всех отделов нервной системы, регулирующих сексуальность, их поддержание на уровне, достаточном для нормальной сексуальной активности.

Роль нейроэндокринной системы важна уже в эмбриональном периоде, когда она участвует в процессе первичной морфогенетической организации всей будущей сексуальной сферы (организующее и дифференцирующее действие).

7-20 недели внутриутробного периода — период, в котором начинается и происходит дифференциация по-

ловых органов по мужскому или женскому типу. У плода мужского пола в гонадах клетками Лейдига начинается выработка фетальных андрогенов. Они изменяют магистральный (по женскому типу) путь развития половой системы и обеспечивают формирование мужской половой системы. У генетически женского плода процесс формирования половых органов по женскому типу идет спонтанно, генетически запрограммировано, воздействия гормонов не требуется. Более того, если у генетически мужского плода по тем или иным причинам (патология развития плода, патология беременности или иные негативные влияния) фетальные андрогены не вырабатываются, их выработка недостаточна или отсутствует чувствительность к ним рецепторов, то либо половые органы формируются по женскому типу, либо наблюдается их различная патология.

20-32 недели внутриутробного периода рассматривают как важные в процессе половой дифференциации головного мозга. Под влиянием фетальных, а также материнских андрогенов происходит дифференциация специфических полодиформических ядер лимбической системы и амигдалы плода по мужскому типу. Развитие же головного мозга по женскому типу, также, как и дифференциация половых органов, происходит без гормонального влияния, спонтанно.

Процесс половой дифференциации головного мозга под влиянием пренатальных половых гормонов рассматривается в настоящее время как важный для формирования полового поведения и сексуальных предпочтений.

Особенности нейроэндокринной составляющей сексуального цикла от других функциональных блоков являются:

- формирование ранее всех других составляющих;
- проявление активности уже в эмбриональном периоде;
- первоочередная значимость: задержки или отклонения в функционировании нейроэндокринной системы в эмбриональном периоде или пубертате (критические периоды) ведут к проблемам формирования всех других составляющих.

**Норма и отклонения**

Баланс интереса ребенка к сексуальной сфере с проявлениями любознательности к другим сферам является показателем нормы психосексуального развития.

Рассмотрим поведение, наблюдаемого у каждой возрастной группы, которое отражает их сексуальное развитие. (Что делают, говорят и о чем думают, что отражает их сексуальное развитие? Присутствует ли что-то, что происходит в первый раз и что влияет на сексуальное развитие? Т. е. изучение частей тела, половое созревание)

В психологии			В нейропсихологии и нейроэндокринной системе
Возраст	Проявления	Чему учить	
От рождения до 2-х лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Сосание/прикосновения,</li> <li>— Эрекции/увлажнение,</li> <li>— Ласки/показ гениталий,</li> <li>— Нагота,</li> <li>— Обучение хождению в туалет,</li> <li>— Половая осознанность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— мальчики и девочки разные,</li> <li>— дети рождаются от мамы,</li> <li>— простые ответы о теле и функциях тела,</li> <li>— правильные названия частей тела,</li> <li>— личное и публичное,</li> <li>— говорить «нет» нормально</li> </ul>	<p>В допубертатном периоде происходит формирование структур межнейронных связей. С этим периодом связаны такие этапы психосексуального развития, как осознание принадлежности к собственному полу, формирование половой роли, начальные фазы формирования психосексуальных предпочтений. Они протекают без воздействия гормонов при активном участии психической составляющей, в частности процесса воспитания, научения, приобретения опыта в микро- (семья) и макросоциуме (общество).</p>
От 3-х до 5-ти лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Интерес к различию между полами,</li> <li>— Повышенный интерес к сексуальным действиям,</li> <li>— Части тела/неприличные слова,</li> <li>— Взаимное исследование,</li> <li>— сознательная мастурбация,</li> <li>— Вопросы о беременности,</li> <li>— Сексуальные роли и ролевые игры</li> </ul>		
От 6-ти до 9-ти лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Игры, вовлекающие сексуальное поведение,</li> <li>— Прикосновения,</li> <li>— Ругательства,</li> <li>— Мастурбация наедине,</li> <li>— Поиск сексуальной информации,</li> <li>— Исследование своего пола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— тело меняется,</li> <li>— основы репродукции,</li> <li>— правила о границах,</li> <li>— мысли и фантазии — это нормально,</li> <li>Профилактика насилия</li> </ul>	

От 10-ти До 12-ти лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Сравнения,</li> <li>— Сдержанная мастурбация,</li> <li>— Сексуальные/романтические фантазии,</li> <li>— Сексуальное влечение,</li> <li>— Эротические журналы/сайты,</li> <li>— Половое созревание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— тело меняется,</li> <li>— основы репродукции,</li> <li>— правила о границах,</li> <li>— мысли и фантазии — это нормально,</li> <li>— Профилактика насилия</li> </ul>	<p>В пубертатном периоде и в начале сексуальной активности мощная активизация нейроэндокринных процессов производит аналогичное стимулирующее действие на соматический, генитальный и психический компоненты подготовленной ранее половой сферы. Последнее бывает особенно важным, поскольку для обучения и закрепления новых вариантов поведения, в данном случае — сексуального поведения, необходима достаточная мотивация.</p>
От 13-ти До 18 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Всплеск сексуального интереса,</li> <li>— Ориентация и предпочтения,</li> <li>— Умеренная мастурбация,</li> <li>— Эротика/ Порнография,</li> <li>— Различные виды сексуального поведения,</li> <li>— Эпизодические половые акты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— как найти информацию,</li> <li>— предохранение, БППП, ВИЧ и безопасные секс,</li> <li>— сексуальные ориентации,</li> <li>— профилактика насилия</li> </ul>	<p>Именно это мотивирующее воздействие и оказывает возросшая активность нейроэндокринной системы. Она включается в завершающиеся стадии формирования психосексуальных предпочтений. В это время вырабатываются адекватные сексуальные реакции, они привязываются к определенным ситуациям и действиям, происходит обучение половому поведению, формируется зрелая сексуальность. Нарушения функционирования нейроэндокринной системы в пубертатном периоде и в начале половой жизни могут приводить к серьезным нарушениям формирования сексуальных реакций, набору неадекватного и негативного сексуального опыта, и нарушения последующей реализации сексуальности.</p>

Оптимальное функционирование КБП обеспечивается режимом определенной нагрузки сигналами, идущими от органов чувств. Их избыток, как и их недостаток, ведут к нарушению функционирования КБП и расстройствам сексуальных реакций. Например, эмоциональное напряжение и астенические состояния будут приводить к расстройствам функционирования КБП и нарушению сексуальной активности.

Подкорковые структуры и сексуальность.

Основу составляют взаимодействующие между собой и с другими структурами головного и спинного мозга ретикулярная формация и лимбическая система (лимбико-ретикулярный комплекс).

*Ретикулярная формация* — это «энергетический блок», активирующий кору больших полушарий и контролирующей рефлексы спинного мозга.

*Лимбическая система* — ее функция — передача и обработка информации на регистре эмоций, что обеспечивает две важнейшие жизненные функции: сохранение собственной жизни особи и сохранение популяции в целом и данного вида в частности.

Таким образом, функции лимбико-ретикулярного комплекса включают:

- поддержку гомеостаза за счет вегетативно-эндокринных отношений, то есть поддержание оптимального уровня метаболизма;
- обеспечение вегетативной иннервации, то есть баланс симпатической и парасимпатической вегетативных систем;
- поддержку и обеспечение мышечного тонуса;
- обеспечение тонуса коры больших полушарий за счет регуляции уровня сна и бодрствования, а также процессов внимания и памяти;
- формирование и регуляцию эмоционального аппарата;
- обеспечение основных мотиваций: употребление воды, пищи, проявление сексуальной активности.

Экспериментально подтверждена поведенческая и морфофизиологическая взаимосвязь сексуальности, страха и агрессии:

- у слепых щенков при яростной борьбе за сосок матери усиливаются спонтанные эрекции.



Кора больших полушарий и подкорковые структуры играют важнейшую роль в возникновении полового влечения, сексуального возбуждения и способности получать оргазм.

Нейромедиаторы оказывают быстрое воздействие, реализующееся в течение нескольких секунд: эротический стимул, активация нервных структур, эрекция или либидинация. Поэтому они могут быстро изменить сексуальное состояние.

Под воздействием нейромедиаторов в гипоталамусе происходит выработка рилизинг-факторов половых гор-

монов. Запускается цепочка от возбуждения гипоталамуса через активацию гипофиза, выработку гонадотропных гормонов (ФСГ, ЛГ), а затем — половых гормонов (эстрогенов, тестостерона). Этот механизм реализуется уже не так быстро, требуется несколько часов. Таким образом, гормоны являются лишь частью механизма регуляции сексуального поведения, причем действуют они медленно.

Половое поведение и возбуждение также способны активировать пептидные гормоны и нейропептиды, в частности меланокортины. Через них также опосредуются некоторые эффекты половых гормонов на сексуальность.



В женском организме так же, как и в мужском, эндокринная система обеспечивает энергетический компонент полового влечения, его выраженность, соответствующую возбудимость нервных структур, ответственных за сексуальное реагирование. Однако конечный результат в большей степени зависит от психической составляющей сексуального цикла. Психическая составляющая зачастую может подавлять нейроэндокринный компонент сексуальности, сублимировать его в другие социальные, поведенческие или психозэмоциональные проявления и даже в соматическое заболевание, но также может способствовать успешной реализации сексуальности при весьма умеренном нейроэндокринном обеспечении. Для женщины преобладающую роль играют отношение к сексуальности, особенности предшествующего сексуального опыта, тонкие механизмы индивидуальных предпочтений и партнерских отношений. Про женскую сексуальность с большим основанием можно сказать, что **«женщина чувствует то, что думает по этому поводу»**.

Взаимовлиянием биологического и психологического компонентов объясняется зачастую нечетко прослеживаемая у женщин связь гормонального обеспечения и сексуальных проявлений, неоднородные и неоднозначные результаты различных исследований эндокринологии женской сексуальности.

Изолированное нарушение либидо, снижение сексуальной возбудимости в большей степени зависят от пред-

шествующего сексуального опыта женщины, характера межличностных отношений, стрессовых состояний, низкой самооценки.

Травма/насилие, психологическое, физическое и/или сексуальное могут нанести тяжелый урон на формирование сексуальности личности. Получаемый опыт создаст определенный паттерн поведения, не верно прожитое или вообще не прожитое и порой не верно понятое чувство, эмоции могут осесть в теле и начать о себе напоминать. Травмированная личность входит в бессознательную цикличность для проживания этого чувства/эмоции, действуя через сложившийся паттерн поведения. В теле могут возникнуть блоки, при прикосновении к которым травмированный человек не чувствует их, так как сознание ставит запрет, запрет на удовольствие, радость, оргазм.

— Почему говорю, что могут?!

— Потому что степень травмы зависит от впечатлительности ребенка и уровня его развития.

Дети, которые пережили сексуальное насилие (от принудительного обнажения, раздевания, подглядывания за ребенком, демонстрации половых органов, касания гениталий, просмотра порнографической продукции, разговоров эротического характера, игр сексуального характера, до непосредственно коитуса) со временем начинают проявлять одно из двух поведений:

— направленное на себя (агрессия на себя: я плохой, я неправильный, я не достоин, не заслужил, навязчивая

мастурбация, желание себя как-то удовлетворить, самобичевание, самонаказание, завышенная критика, чувство вины, виктимизация);

— направленное на других (агрессия на других в разных ее проявлениях, манипуляция, месть, злость, раздражение, агрессивный или нездоровый секс вплоть до навязчивого сексуального поведения и когнитивного искажения).

В обоих видах поведения это защита, порой не здоровая, которая приводит так же к невозможности выстроить личностные границы или к их отсутствию, сказать «нет», застреванию в инфантильном периоде, депрессии, неврозы, постоянной тревожности, фобиям, страхам, избыточная активность, промискуитет (вступление в беспорядочные половые отношения, постоянная смена половых партнеров) неспособность сконцентрироваться, замкнутость, изоляция, избегание контактов, скрытая и подавленная агрессия, злость, аутоагрессивное поведение (членовредительство, суицидальные мысли, попытки суицида).

Касательно детей, хочу обратить ваше внимание на факторы, повышающие степень уязвимости ребенка:

— низкая самооценка;  
— социальная изоляция;  
— неудовлетворенные потребности (и это не про базовые потребности), такие как, отсутствие признания, отсутствие эмоционального контакта с родителями, плюс отсутствие материальных, физических потребностей (тактильный голод, например);

— задержка в развитии.

Факторы, ведущие к усилению травмы:

— частота;  
— продолжительность;  
— проникновение или половой акт;  
— физическая сила;  
— начало в раннем возрасте;  
— значительная разница в возрасте;  
— сопровождение физическим насилием;  
— сильное чувство вины;  
— чувство преданности, бессилия и стыда.  
— Шаги, которые необходимо сделать:  
— обеспечить безопасность;  
— объяснить ребенку правила и нормы поведения;  
— давать как можно больше любви и ласки;  
— показать альтернативу;  
— занимать/заполнять свободное время;  
— поднимать самооценку;  
— поговорить с членами семьи;  
— обратиться к специалистам.

Литература:

1. Стресс как предиктор метаболического синдрома/Чернышова Т.Е., Реверчук И.В., Меликян И.А./Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности — 2013 — № 3 — с 106-109.
2. Психологические аспекты формирования ожирения у женщин/Чернышова Т.Е., Реверчук И.В., Мирзоян И.А./в сборнике: Труды Ижевской государственной медицинской академии. Сборник научных статей. Ижевск — 2018. — с. 70-72.

Биология и психика — два тесно переплетающихся аспекта сексуальности. Биологические влияния (гормональное обеспечение, иннервация и кровоснабжение) преобладают на этапах становления физиологического компонента — соматосексуального развития. Психоэмоциональный компонент напрямую связан с психической деятельностью и проявляет себя в процессе психосексуального развития, а затем преобладает в зрелом и старшем возрасте. Таким образом, в отличие от периода становления сексуальности, сексуальная активность зрелых мужчин и женщин не является прямо зависимой от гормонального фона. В клинической практике встречается немало мужчин и женщин, ведущих активную и удовлетворительную половую жизнь в весьма старшем возрасте при существенно сниженном нейроэндокринном обеспечении.

Таким образом, с позиции биопсихосоциального подхода факторами сохранения сексуального здоровья являются: регулярная половая жизнь, успешно сформированный стереотип сексуальной активности, наличие коммуникативных способностей и опыта партнерских отношений, способность испытывать чувства и умение сопереживать.

Родители/педагоги являются основными воспитателями в сексуальных вопросах.

А здоровые сексуальные отношения между супругами являются залогом здорового взросления ребенка, как в сексуальной сфере, так и во всех остальных. Ведь практически все вопросы/запросы ребенка лечатся через родителей.

Как для взрослого, так и для ребенка сексуальная сфера влияет на все сферы жизни (от усвоения информации и здоровья до реализации себя и денежного благосостояния) и здоровье не исключение.

Травма — это эмоциональная реакция на событие, которую психика не смогла интегрировать правильно. Эмоция/чувство — это энергия, если она не нашла выход, то функционирует деструктивно, остается внутри тела. В этом месте снижается правильная циркуляция и образуется напряжение — болезнь.

Моя задача — помочь клиенту/пациенту прийти к здоровым и гармоничным отношениям с собой, в семье и за ее пределами. Найти напряжения, проблемы, блоки как в теле, так и в бессознательном. Создать и внедрить в жизнь клиента/пациента новые здоровые поведенческие схемы/привычки.

Будьте открыты для вопросов, для их решения.

И будьте здоровы!

3. Роль психосоциальных и метаболических факторов в развитии метаболического синдрома/Реверчук И. В., Чернышова Т. Е., Мирзоян И. А., Михеева П. С./в сборнике: Социальный мир человека. Материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: миросозидание, конфликт и медиация». Сер. «Язык социального» Под ред. Н. И. Леонова. — 2018. — с. 423-426.
4. Агарков, С. Т., Кашенко Е. А. Сексуальность от зачатия до смерти: онтогенез сексуальности. — Издательские решения, 2015.
5. Алексеев, Б. Е., Доморацкий В. А. Подростковая сексология: руководство для специалистов молодежных клиник — Спб.: Профлитиздат, 2014.
6. Аподихин, О. И., Краснак С. С. Современный взгляд на связь эректильной дисфункции и сердечно-сосудистых заболеваний // Экспериментальная и клиническая урология. — 2013. — № 4. — с. 54-57.
7. Выходцев, С. В. Сексуальные расстройства у мужчин и женщин при заболеваниях эндокринной и репродуктивной сферы // Балтийский журнал современной эндокринологии. — 2018 — № 14 — с. 22-25.
8. Дедов, И. И., Мельниченко Г. А., Роживанов Р. В. и др. Рекомендации по диагностике и лечению дефицита тестостерона (гипогонадизма) у мужчин // Проблемы эндокринологии. — 2016 — Т. 62, № 6 — с. 78-80.
9. Иванов, Н. В., Сильницкий П. А., Ворохобина Н. В. Гипогонадизм у мужчин. — СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2010.
10. Клиническая андрология/под ред. В. Б. Шида, Ф. Комхаира, Т. Харгрива — М.: ГЭОТАР — Медиа, 2011.
11. Клинические рекомендации Европейской ассоциации урологов: пер. с англ. — М.: Электронное издание, 2018.
12. Коган, М. И., Воробьев С. В. Хрипун И. А. и др. Тестостерон: от сексуальности к метаболическому контролю. — Р. н/Д.: Феникс, 2017.
13. Международные медицинские стандарты помощи трансгендерным людям/под ред. А. Ю. Бабенко, Д. Д. Исаева — СПб.: ИГ «Т-Действие», 2018.
14. Общая сексопатология: руководство для врачей/под ред. Проф. Г. С. Васильченко — М.: Медицина, 2005.
15. Федорова, А. И. Цветок на ветру. Status Praesens // Гинекология, акушерство, бесплодный брак. — 2014. — Т. 2, № 19. — с. 38-44.
16. Федорова, А. И. Эндокринологические аспекты сексуального здоровья женщин //Журнал акушерства и женских болезней. — 2013. — Т. 60. № 5 — с. 73-84.
17. Федорова, А. И., Екимов М. В., Выходцев С. В., Лукъянов А. В. Биопсихосоциальная модель как путь преодоления неудач терапии ингибиторами фосфодиэстеразы 5-го типа при нарушениях эрекции // Terra Medica. — 2014. — № 2. — с. 47-51.
18. Щеглов, Л. М. Основы сексологии: монография. — СПб.: Издатель Грошев А. М., 2010.
19. Эндокринология: национальное руководство/под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
20. Bancroft, J. The endocrinology of sexual arousal // J. Endocrinol. — 2005. — № 186. — P. 411-422.
21. Beek, C. et al. Prenatal sex hormones (maternal and amniotic fluid) and gender related play behavior in 13-month-old infant // Arch. Sex. Behav. — 2009. — № 38. — P. 6-15.
22. Bitzer, J., Giraldi A., Pfaus J. Sexual Desire and Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women. Introduction and Overview, Atandard operating Procedure (SOP Part I) // J. Sex. Med, — 2013. — № 1. — P. 36-49.
23. Braunschtein, G. D. et al. Safety and efficacy of a testosterone patch for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in surgically menopausal women: a randomized, placebo-controlled trial // Arch. Intern. Med. — 2005. — № 165. — P. 1582-1589.
24. Buster, J. E. et al. Testosterone patch for low sexual desire in surgically menopausal women a randomized trial. Obstet // Gynecol. — 2005. — № 105. — P. 944-852.
25. Caruso, S., Rugolo S. et al. Quality of sexual life in hyperandrogenic women treated with an oral contraceptive containing chlormadinone acetate // J. Sex Med. — 2009. — Vol. 6. № 12. — P. 3376-3384.
26. Davis, S. R., Guay A. T., Shifren J. L., Mazer N. A. Endocrine aspects of female sexual dysfunction // J. Sex Med. — 2004. — № 1. — P. 82-86.
27. Elsenbrunch, S. et al. Quality of life, psyhosocial well-being and sexual satisfaction in women with polycystic ovary syndrome // J. Clin. Endocrinol. Metab. — 2003. — № 88. — P. 5801-5807.
28. Frey, C. A., Waif A. A. Changes in progesterone metabolites in the hippocampus can modulate open field and forced swim test behavior of proestrous rats // Horm. Behav. — 2002. — Vol. 41. № 3. — P. 306-315.
29. Giradi, A., Narson L., Nappi R. et al. Physiology of female sexual function: animal models // J. Sex. Med. — 2004. — № 1. — P. 237-253.
30. Hines, M., Brook C., Conway G. S. Androgen and psychosexual: core gender identity, sexual orientation and recalled childhood gender role behavior in women and men with congenital adrenal hyperplasia (CAN) // J. Sex. Res. — 2004. — № 41. — P. 75-81.
31. Kushnir, M. M., Rockwood A. L., Roberts W. I., Performance characteristics of a noval tandem mass spectrometry assay for serum testosterone // Clim. Chem. — 2006. — № 52. — P 120-128.

32. Labrie, F., Luu the V, Labric C. L. Endocrine and intracrine sources of androgens in women: inhibition of breast cancer and other roles of androgens and their precursor dehydroepiandrosterone // *Endocr. Rev.* 2003. — № 24. — P. 152-182.
33. Meyer-Bahlburg, H. F. L et al. Sexual orientation in women with classical or non-classical congenital adrenal hyperplasia as a function of degree of prenatal androgen excess // *Arch. Sex. Behav.* — 2008. — № 37. — P. 85-99.
34. Ott, M. A., Shew M. L., Ofner S. The influence of hormonal contraception on mood and sexual interest among adolescents // *Arch. Sex. Behav.* — 2008. — № 37. — P. 605-613.
35. Pfaus, J. G. Pathways of sexual desire // *J. Sex. Med.* — 2009. — № 6. — P. 1506-1533.
36. Schramm, G., Heckes B. Switching hormonal contraceptives to a chlormadinone acetate-containing oral contraceptive. The contraceptive switch study // *Contraception/* — 2007. — Vol. 76, № 2. — P. 84-90.
37. Simon, J. et al. Testosterone patch increases sexual activity and desire in surgically menopausal women with hypoactive sexual desire disorders // *J. Clin. Endocrinol. Metab.* — 2005. — № 90. — P. 5226-5233.
38. Somboonporn, W. et. al. Testosterone for peri- and postmenopausal women // *Cochrane Database Syst. Rev.* — 2005. — № 4. — P. CD004509.
39. Strand, F. L. New vistas for melanocortins. Finally, an explanation for their pleiotropic functions // *An. NY Acad. Sei.* — 1999. — № 897. — P. 1-16.
40. Tuitan, A., van Honk J., Koppeschaar H. Time course of effects of testosterone administration of sexual arousal in women // *Arch. Gen. Psychiatry.* — 2000. — № 57. — P. 149-153.
41. Wisniewaski, A. et al. Psychosexual outcome in women effected by congenital adrenal hyperplasia due to 21-hydroxylase deficiency // *J. Urol.* — 2004. — № 171. — P. 2497-2501.

## Психологическое насилие в семье и его последствия

Христославенко Екатерина Руслановна, студент  
Московский педагогический государственный университет

*В данной статье представлены причины возникновения психологического насилия, особенности его протекания и последствия влияния на детей и других членов семьи. Представлены рекомендации, способствующие противодействию агрессора в свой адрес или близких людей.*

**Ключевые слова:** психологическое насилие, разрушительное поведение, типы родителей, субъект насилия, виды психологического насилия, рекомендации против агрессора.

**П**сихологическое, или как его еще по-другому называют — эмоциональное насилие является одной из основных форм проявления насилия в отношении детей. Это может проявляться в каком-либо психическом воздействии на ребенка, а также в отвержении членами семьи, близкими, что может негативно сказаться на развитии психики ребенка, его эмоциональной сфере, особенностях поведения и взаимоотношения с социумом.

Субъектом психологического насилия может выступать любой человек, член семьи. Как правило, он относится или к семьям с авторитарными родителями, или семьям с нарушенным стилем воспитания (что может проявляться в гиперопеке или, наоборот, в ее недостатке — гипоопеке), или семьям с социально-экономическими и психологическими проблемами и т. д.

Чаще всего субъектами проявления эмоционального насилия являются именно родители, которых можно разделить на 2 типа:

- агрессивно-авторитарных;
- тревожно-мнительных.

В психологии выделяют 6 типов разрушительного поведения родителей, которые так или иначе являются зна-

чимыми для ребенка. Далее мы их подробнее рассмотрим. Итак:

1-отвержение. Оно может проявляться в нескольких аспектах — публичное унижение, предъявление несообразных требований. При этом ребенку постоянно стараются привить чувства вины и стыда за проявление им эмоций и чувств.

2-угрозы. Унижение достоинства ребенка при помощи оскорблений, обвинений в формате брани и криков, при этом используется часто ненормативная лексика и наказания (иногда остаются в рамках обещаний).

3-игнорирование. Родители неспособны проявлять чувства любви и заботы по отношению к своему ребенку, игнорируют его психологические потребности и нужды (в безопасности, общении, поддержке и т. д.). Как правило, такие проявления не кратковременные, а длительные.

4-изоляция. Ребенок находится в тесных ограничительных рамках, в которых ему запрещается взаимодействовать как-либо с окружающим миром.

5-развращение. Со стороны родителей появляется некая поддержка, мотивация к развитию асоциального поведения в целом, а также его проявлений — таких как во-

ровство, проституция, появление алкогольной и наркотической зависимости.

б-насилие, совершенное в присутствии ребенка. Оно может быть адресовано и не самому ребенку, но по отношению к окружающим его людям, животным и т. д.

Насилие разделяется по нескольким классификациям. Может быть прямым или косвенным, единичным или систематическим, актуальным или прошедшим. По критерию содержания насилие подразделяется на: физическое, пренебрежение обязанностями, сексуальное, психологическое.

К видам психологического насилия можно отнести:

- обидные замечания и шутки, которые принижают человеческое достоинство;
- навязывание определенных установок и мнений;
- контроль действий;
- эмоциональное манипулирование;
- запугивание;
- обесценивание достижений и т. д.

Последствия психологического насилия над детьми могут иметь абсолютно разные последствия. Это может проявляться и в биологических особенностях, и в психологических, которые будут оказывать непосредственно влияние и на социальные. Например, у детей дошкольного и младшего школьного возраста может проследиться задержка в физическом и речевом развитии, такие дети могут также и отставать в росте. У подростков — побег из дома, попытки совершения суицида. Нередко появляется импульсивность, вредные привычки (вырывание волос), чрезмерная уступчивость и податливость.

Как правило, у детей опыт насильственного взаимодействия перерастает в психотравму, которая, в свою очередь, обладает рядом особенностей. Так, дети не всегда осознают суть происходящего. Но если и осознают все-таки суть, то не всегда понимают именно истинные последствия, которые наступят для их как физического, так и психического здоровья. Для детского мозга свойственно быстрое вытеснение негатива, в сравнении со взрослыми. И как следствие, события могут забываться в детском возрасте, но появляться во взрослом. Стоит также отметить, что о произошедшем насилии дети чаще сообщают не какому-либо члену семьи, а своим друзьям, сверстникам.

Самым опасным видом насилия считается сексуальное, которое может во взрослой жизни проявляться в следующих аспектах:

- психосоматические заболевания;
- зависимое поведение;
- неприятие своего тела и, как следствие, проблемы в сексуальных отношениях;

Литература:

1. Берн, Э. Игры, в которые играю люди. Люди, которые играю в игры. Эксмо, 2013.
2. Миллер, А. Воспитание, насилие и покаяние. Класс, 2010.
3. Форвард, С. Эмоциональный шантаж, М.: АСТ, 2005

— повторное насилие.

Согласно данным статистики, чаще всего женщины, которые подвергались ранее насилию, рискуют вновь оказаться в роли жертвы. А мужчины, испытавшие насилие, начинают сами его совершать.

Любое насилие, которое относится к периоду взрослой жизни, может оставить следующие отпечатки: нарушение Я-концепции, депрессия, чувство вины и стыда, а также проблемы в межличностных отношениях (в особенности во взаимоотношениях с тем полом, со стороны которого осуществлялось насилие).

Семьям, у которых возник подобный кризис, необходимо стараться оказывать помощь на ранней его стадии для большей эффективности, поскольку такая семья еще не будет находиться в статусе находящейся в особо опасном положении, которая подвергает риску жизнь и развитие ребенка и окружающего социума в целом.

Согласно последним исследованиям: чем дольше длится семейный кризис, тем это сложнее для самой семьи и тем больше ресурсов потребуется для организации профилактической работы, а, следовательно, будет меньшая результативность и эффективность.

Семьи с насилием всегда относятся к группе риска, т.к. подобная атмосфера не подходит для полноценного воспитания и развития ребенка. Дети, которые выросли в условиях насилия, позже сами становятся жертвой или агрессором (с вероятностью в 95%).

Современные психологи и исследователи разработали ряд рекомендаций, которые помогут защитить себя и своих членов семьи от психологического насильственного воздействия:

1. Учитесь говорить «Нет» агрессору. Если человек продолжает проявлять в ваш адрес подобное, то следует его просто игнорировать.
2. Вести себя менее эмоционально. Можно соглашаться со всем, что предлагает агрессор, но при этом не следовать этому в действительности. Это поможет вывести его из равновесия.
3. Не поддавайтесь на манипуляции игнорирования. Не нужно стараться обратить на себя внимание такого человека.
4. Не позволяйте нарушать личные границы.
5. Старайтесь трезво смотреть на ситуацию и не поддаваться шантажу, угрозам и т. д.

Таким образом, можно отметить, что необходимо следить за эмоциональным (психологическим) состоянием всех членов семьи, в особенности касающихся детско-родительских отношений, поскольку они являются взаимодополняющими друг друга.

## Модели стратегий поведения в межличностном конфликте

Христославенко Екатерина Руслановна, студент  
Московский педагогический государственный университет

*В данной статье рассмотрены особенности конфликта как социального феномена, причины его возникновения, участники, условия протекания и завершения. Представлены основные модели стратегий поведения в межличностном конфликте. Описаны стадии возникновения, протекания и предотвращения конфликтов.*

**Ключевые слова:** конфликт, межличностный конфликт, стратегия поведения, компромисс, уход, сотрудничество, уступка, принуждение, причины конфликта, разрешение конфликта.

**К**онфликты — это распространенное явление, которое может возникнуть в любом обществе и между людьми, группами, происходящее из-за столкновения интересов, взглядов, мнений. Межличностный конфликт подразумевает собой столкновение между отдельными индивидами в процессе их социального и психологического взаимодействия.

Прежде чем переходить непосредственно к стратегиям поведения, следует разобраться в причинах, по которым может возникнуть конфликт.

В современной конфликтологии выделяют 4 группы причин конфликтов. Далее мы подробно их рассмотрим. Итак:

1. объективные. Сюда относятся те обстоятельства социального взаимодействия людей, которые привели к столкновению интересов, установок. Данная группа включает себя следующие виды конфликтов: социальные, политические, экономические, идеологические и иные.

2. организационно-управленческие. Подразделяется на 4 вида: структурно-организационные (ошибки в проектировании структуры, проблемы во властной структуре, а также проблемы в технической структуре), функционально-организационные (неоптимальные функциональные связи с внешней средой, неправильное распределение ответственности), личностно-функциональные (противоречивость должностных функций, неполное соответствие работника занимаемой должности по ряду причин), ситуативно-управленческие (ошибки в принятии и исполнении управленческого решения).

3. социально-психологические. Подразумевает естественное столкновение интересов людей в процессе их жизнедеятельности, конфликт ценностей, разбалансированное ролевое взаимодействие людей и т. д.

4. личностные. Характеризуется субъективной оценкой поведения партнера как недопустимого, низкой конфликтоустойчивостью и плохим развитием эмпатии.

Согласно данной классификации первые две группы конфликтов относят к объективным, вторые две — к субъективным. Но стоит отметить, что любой конфликт происходит в совокупности как субъективных, так и объективных причин.

Каждый конфликт развивается последовательными этапами. Сначала происходит возникновение и раз-

витие конфликтной ситуации. Затем идет осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта. Это может проявляться в смене настроения, ограничении контактов со своим противником и т. д. Третьим этапом является начало открытого конфликтного взаимодействия. Тот, кто осознал ситуацию как конфликтную, начинает переходить к активным действиям. Далее идет непосредственно развитие открытого конфликта. Для данного этапа свойственно выдвижение требований, позиций по отношению друг к другу у конфликтующих сторон. И завершающим пятым этапом является разрешение конфликта. Данный этап может быть осуществлен 2 путями — педагогическими (беседа, разъяснение) и административными (решение суда, комиссий).

Перейдем к рассмотрению стратегий поведения в конфликте.

В современной конфликтологии и психологии выделяется 5 моделей. Рассмотрим их подробнее.

— уход, подразумевает также избегание и бездействие. В данной модели межличностные отношения не играют решающей роли и не становятся причиной, заставляющей решить проблему. Интересы оппонента не учитываются, что также проявляется в низкой личной заинтересованности по отношению к нему.

— принуждение. Может проявляться в борьбе и соперничестве. На первый план выходят личные интересы. Потребности оппонента не учитываются, ценность межличностных отношений также не является приоритетной. Поэтому данная модель относится к деструктивной.

— уступка (приспособление). Проявляется в жертвовании личными интересами. Признается приоритет соперника.

— компромисс. Соблюдаются интересы обеих сторон. Реализуется стратегия баланса между сохранением и развитием отношений. В основе лежат обоюдные и разумные отступления в требованиях.

— сотрудничество. В данной стратегии признается высокая ценность как межличностных отношений, так и интересов сторон конфликтов.

Как правило, в ходе конфликта используется несколько стратегий в их комбинации. Но также может доминировать и одна из них.

Среди управляющих воздействий по отношению к конфликту основное место занимает его разрешение. При этом далеко не все конфликты можно предотвратить, поэтому важно уметь выходить из конфликта. Под разрешением конфликта понимается совместная деятельность его участников, которая направлена на прекращение противодействия и решения проблемы, которая и привела к столкновению. Также предполагается активность обеих сторон по преобразованию условий, в которых они взаимодействуют, по устранению причин конфликта.

Известный конфликтолог Й. Галтунг описал разрешение конфликта следующими этапами:

1. решить, кто является победителем и, кто побежденным, каким будет дальнейшее распределение ценностей;
2. осуществление этого распределения ценностей;
3. приход непосредственно к заключению о том, что конфликт полностью разрешен.

Конфликтная ситуация может существовать, не переходя в стадию инцидента, но инцидент без конфликтной ситуации начаться не может, как не может быть продолжения данного инцидента с изменением конфликтной ситуации. Таким образом, данный конфликт прекращается вместе с изменением данной конфликтной ситуации, и, меняя конфликтную ситуацию, можно менять один элементарный конфликт на другой, управляя течением конфликта в целом.

Можно выделить несколько этапов разрешения конфликта. А именно — семь:

1. установление действительных участников конфликтной ситуации;
2. выявление мотивов, целей, способностей, особенностей характера, профессиональную компетентность участников конфликта;
3. изучение существовавших до конфликтной ситуации межличностных отношений участников конфликта;

#### Литература:

1. Бурговая, Е. В. Конфликтология. — М.: РГИУ, 2002. — 578 с.
2. Дмитриев, А. В. Конфликтология. М.: Гардарики, 2002. — 320 с.
3. Сельченко, К. В. Прикладная конфликтология. М.: АСТ, 2003. — 624 с.

4. определение истинной причины возникновения конфликта;

5. изучение намерений, представлений конфликтующих сторон о способах разрешения конфликта;

6. выявление отношений к конфликту лиц, не участвующих в конфликтной ситуации, но заинтересованных в его позитивном разрешении;

7. определение и применение способов разрешения конфликтной ситуации, которые были бы адекватны характеру его причин, соответствовали целям улучшения межличностных отношений и способствовали бы развитию коллектива.

Ценность межличностных отношений для субъекта конфликтного взаимодействия, как правило, является существенной причиной конструктивного поведения в конфликте или направленности такого поведения на компромисс, сотрудничество, уход или же уступку.

Для разрешения конфликта нередко привлекается третья сторона, которая может выполнять следующие роли: третейский судья, арбитр, посредник, помощник и наблюдатель. В ходе коммуникации должны применяться методы, призванные поддержать «честные переговоры», ослабить возможность использования «нечестных трюков» и не допустить превращения конфликтов в деструктивные процессы.

Таким образом, можем подвести итог вышесказанному. Конфликт является неизбежной частью общества в ходе межличностного, межгруппового взаимодействия. Основной задачей при этом становится нахождение компромисса, т.е. такого решения, которое будет оптимальным для обеих сторон конфликта, учитывать их интересы. Как сказано выше, если не удастся самостоятельно разрешить конфликт между участниками, возможно обращение к третьей стороне, которая должна быть незаинтересованной, что является ключевым критерием при выборе.

## Любовная зависимость и ее особенности

Христославенко Екатерина Руслановна, студент  
Московский педагогический государственный университет

*В данной статье рассмотрены особенности проявлений любовной аддикции, факторы, способствующие ее возникновению и этапы ее развития. Представлены взгляды, ключевые идеи ряда исследователей, занимающихся данной темой. Представлены нюансы протекания психотерапии с клиентом с данной проблемой, а также мотивы клиентов, с которыми они обращаются к специалисту при решении данной проблемы.*

**Ключевые слова:** любовная аддикция, фиксация, зависимость, созависимость, отношения, партнер, любовный аддикт, аддикт избегания, этапы возникновения аддикции.

Перед тем как переходить к обсуждению особенностей такого явления как любовная аддикция (любовная зависимость), следует разобраться, что же под ним понимается. Итак, любовная аддикция — это аддикция отношений, которая проявляется в фиксации на другом человеке.

Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как недоверие, чувства отклонения, потеря себя, гнев, чувства неудачи, потери в целом и ряд других отрицательных эмоций и саморазрушающих моделей поведения, возникают в эмоционально травмированном любовном аддикте.

Далее мы рассмотрим признаки, характерные для любовных аддикций. Описаны они были в работе Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой. Итак:

- непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция;
- мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей;
- процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться;
- аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

Стоит также отметить, что любовный аддикт перестает заботиться о себе и думает о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Часто возникает страх, который находится глубоко, на уровне подсознания, его аддикт старается подавить. Появляется страх и на уровне сознания, который заключается в боязни быть покинутым, брошенным. Всем своим поведением аддикт стремится избежать покинутости, но на подсознательном уровне представлен уже страх интимности (как формы доверия, близости). Тем самым аддикт боится оказаться в такой ситуации, где ему придется быть самим собой. Как итог, это приводит к тому, что аддикт подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным, восприниматься таковым.

Продолжая мысль об аддикции избегания, приведем еще ряд признаков, характерных для нее. Просматривается уход от интенсивности в отношениях со значимым для ад-

дикта человеком. При этом сам аддикт избегания старается как можно больше проводить времени в другой компании, на работе, в целом в общении с другими людьми. В этом и проявляется амбивалентность отношений с любовным аддиктом — они важны для него, но при этом он их избегает, не желает раскрывать себя в этих отношениях.

Согласно идеям И. Н. Хмарука, значимость проблематики любовных аддикций заключается в следующих аспектах:

1. поражают преимущественно лиц молодого возраста;
2. приводят к быстрой десоциализации этих людей;
3. повышают уровень аутодеструктивного и аутоагрессивного поведения у аддиктов;
4. повышают уровень суицидального риска;
5. повышают криминализацию и виктимизацию пациентов;
6. способствуют большому количеству коморбидных расстройств.

Любовные аддикции в научной сфере рассматриваются как форма болезни нехимически зависимого поведения. В МКБ-10 для данных аддикций выделен отдельный таксон — F63.8.

Для любых форм зависимого поведения характерны клинические проявления. И любовные аддикции не стали исключением. Перечислим некоторые из них:

- трудноконтролируемая тяга к повторному совершению поведенческих актов;
- сниженная способность контролировать эти действия по ходу реализующегося эпизода;
- поглощенность реализацией аномального влечения;
- отсутствие ясной рационализации мотивов данных действий, причиняющих ущерб различного рода не только самому пациенту, но и его окружению

В процессе аддикции выделяется несколько этапов, связанных с особенностями их протекания. Остановимся на них подробнее.

Сначала идет период, при котором интенсивные эмоциональные переживания будут иметь положительный знак.

Непосредственно этап самого знакомства аддиктов, где аддикт избегания старается произвести впечатление на любовного аддикта.



Далее идет развитие фантазирования. Происходит связь ранее имевшихся фантазий с реальным объектом. С возрастом фантазий, любовный аддикт предъявляет все больше требований по отношению к партнеру, что способствует уходу аддикта избегания от этих отношений.

Развитие осознание того, что в отношениях не все в порядке. У любовного аддикта появляются явления отнятия, которые проявляются в депрессии, дистимии и безразличии. Все это происходит после того, когда аддикт начинает признавать и осознавать, что его покидают.

Стоит подчеркнуть, что в отношениях аддиктов, как правило, отсутствуют здоровые разграничения, без которых невозможны как интимность между партнерами, так и признание права на собственную жизнь в целом. Но при этом всем любовный аддикт и аддикт избегания тянутся друг к другу по такой причине как «знакомые» психологические черты, которые имели место быть в предыдущем опыте взаимодействия с окружающими людьми.

Выделяется 3 фактора, которые способствуют влечению любовных аддиктов к аддиктам избегания. К ним относятся:

- привлекательность того, что знакомо;
- привлекательность ситуации, содержащей в себе надежду на то, что травмирующие события, действия из детства могут быть решены на новом уровне, с другим человеком;
- привлекательность возможности реализации фантазий, созданных в детстве.

Тема любовной зависимости и особенности ее развития интересовала многих ученых, исследователей. Мы остановимся подробнее на работе Р. Норвуда, в которой описаны этапы развития любовной зависимости.

Сначала идет стадия преморбида. Она характеризуется чрезмерно ответственным поведением и опекой. Конкретно у женщин это проявляется в довольно сильной потребности руководить другими. И именно это приводит к выбору безответственного партнера, «любовь» к которому схожа с «любовью» родительской. Со временем женщина все больше эмоционально привязывается к партнеру, из-за чего с его стороны могут возникать чувства недовольства в адрес женщины. На первый план у женщины выходят чувства, эмоции ее партнера, а свои отодвигаются на задний план.

Затем наступает стадия зависимости, которая перерастает в «острую». У женщины прослеживается еще большее сосредоточение на своем партнере. В диалогах с посторонними людьми она старается его показать с лучшей стороны, защищает и оправдывает. О себе говорить начинает реже, проблемы прячет от посторонних. На фоне этого могут возникать проблемы физиологического и психологического характера. Например, может появиться алкогольная или наркотическая зависимость, нездоровое отношение к еде (переедание, пренебрежение) и, как следствие, ухудшение состояния здоровья. Помимо

физиологических и психологических проблем, изменения происходят и на социальном уровне. Становится меньше контактов с окружающими людьми, замыкание в себе, а также проблемы с финансами и возникает желание брать обязанности партнера на себя.

Для третьей, хронической, стадии характерными считаются затяжные депрессии, возможное появление внебрачных связей. Женщина, как правило, уходит в работу, возникающие интересы не носят глубинного смысла. Возможно появление нарушений мышления и паранойяльных проявлений. Также появляется агрессия и излишняя жестокость по отношению к ближайшему окружению, в особенности партнеру и детям. В крайних формах возможны попытки суицида. На фоне всего этого у женщины и ее детей могут начать формироваться серьезные эмоциональные расстройства.

Таким образом, во взаимоотношениях любовных аддиктов прослеживается следующая динамика. С самого начала таких отношений наблюдается созависимая форма взаимоотношений, носящая характер чрезвычайности. И из этих отношений исключаются другие люди, в том числе могут исключаться и собственные дети, что характерно для супругоцентрических семей. Как правило, один из аддиктов более активный, энергичный. Поэтому у его партнера возникает страх быть поглощенным. В связи с этим страхом он постоянно увеличивает дистанцию между собой и своим партнером, что является неким переходом для него в аддикта избегания.

Стоит также отметить, что аддикты отношений нередко создают группы «по интересам», или же просто вступают в уже существующие. Они могут организовываться где угодно — в общей компании, в рамках рабочего коллектива и т.д. Как правило, чаще всего такие группы являются однополыми, в них обсуждаются схожие проблемы и пути их разрешения, оказание поддержки и помощи друг другу.

В исследовании И.Н. Хмарука описаны факторы, которые способствуют провоцированию любовных аддикций: утрата объекта эротической привязанности, угроза расставания на фоне нарастающего конфликтного взаимодействия или же возможна ситуация «любовного треугольника», а также потеря уверенности в позитивном отношении со стороны объекта привязанности.

Возвратимся к работе Р. Норвуда. В данной работе описывается также и динамика избавления от любовной зависимости — готовность обратиться за помощью, личное желание аддикта получить помощь, независимо от действий, осуществляемых партнером. Со стороны аддикта (в данном случае — женщины) происходит осознание того факта, что проявления слишком сильной любви не являются нормой, а принимают уже форму болезни, при этом признается собственная беспомощность. Работа начинается в групповой терапии, где происходит знакомство с другими женщинами, которые смогли справиться с этой проблемой. Тем самым у женщины появляется вера в себя и надежда, что можно все исправить, ориентируясь

на пример женщин, которые смогли это сделать. Женщины, уже прошедшие терапию, нередко оказывают психологическую поддержку и дают рекомендации и советы тем женщинам, которые еще находятся в условиях любовной зависимости, но при этом приняли для себя окончательное решение — избавиться от подобного в своей жизни.

Можно отметить, что мотивы обращения за психологической или психотерапевтической помощью у людей, страдающих от любовной аддикции, могут иметь различную природу. Например, это может быть потребность в эмпатической поддержке и принятии, желание некоего одобрения со стороны, найти поддержку в обсуждении (осуждении) своего партнера — объекта зависимости. Также сюда можно отнести желание получить психологический

анализ партнера со стороны специалиста с целью — повлиять на него. И наконец, потребность разобраться в истинных причинах происшедшего с целью найти способы конструктивного разрешения сложившейся ситуации.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно отметить, что любовная аддикция является фиксацией на каком-либо человеке и появление зависимости от него. Любовь является одним из самых сильных чувств, поэтому избавиться от подобной аддикции довольно нелегко. Главным критерием при обращении к специалисту служит личное осознание проблемы и необходимость в ее разрешении для человека. В противном случае, это будет негативно сказываться как на психологическом, физиологическом, так и на социальном уровнях жизни индивида.

#### Литература:

1. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). — URL: <https://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html> (дата обращения 22.12.2022)
2. Короленко, Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 460 с.
3. Пек, С. Непроторенная дорога. Новая психология любви и духовного роста. — М.: София, 2008. — 352 с.
4. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. — М.: Когито-Центр. Серия: Клиническая психология, 2006. — 368 с.
5. Хмарук, И. Н. Патологическая любовь как форма болезни зависимого поведения//Бехтерев В. М. Казань: Центр инновационных технологий, 2005. Вып. 3, т. 2, с. 316-321.

## Научно-практические подходы к организации психолого-педагогической деятельности по формированию самооценки

Чистых Виктория Александровна, студент магистратуры  
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

*В статье рассмотрены научно-практические подходы к организации психолого-педагогической деятельности по формированию самооценки*

*Ключевые слова:* научно-практические подходы, подход, организация, деятельность, самооценка.

Самооценка является одним из наиболее значимых условий, способствующих становлению индивида личностью. Она формирует у него потребность соответствовать не только уровню окружающих стандартов и норм, но и уровню собственных личностных оценок. Правильно сформированная самооценка выступает не просто как знание самого себя, не как сумма отдельных характеристик, но как определенное отношение к себе, предполагает осознание личностью себя в качестве некоторого устойчивого объекта окружающей действительности.

Уровень, сформированность самооценки младших школьников имеет огромное значение для их дальнейшего развития как полноценной личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным

образцам, поэтому в этот период важно заложить основы для формирования адекватной самооценки [1]. Именно поэтому важно рассмотреть существующие научно-практические подходы к данной теме, которые позволят избежать множества проблем и помогут преодолеть возникающие трудности при организации психолого-педагогической деятельности по формированию самооценки.

Для начала рассмотрим сущность понятия «научно-практический подход». Так, под ним в научной литературе понимается — реализация в практической деятельности определенного научного предположения, научно-обоснованной идеи. Далее рассмотрим несколько научно-практических подходов, касающихся формиро-

вания самооценки личности младших школьников в процессе семейного воспитания:

Деятельностный подход к изучению самооценки дает возможность вычленив те основания, на которые субъект опирается, оценивая свои возможности или результаты работы.

Известно, что структура деятельности включает в себя ряд компонентов: мотивы, цели, условия, действия, операции. Опора при самооценке на каждый из них с разной степенью вероятности может обеспечивать становление ее подлинно регулятивных функций. Оценивая себя, человек, с одной стороны, может исходить из анализа существенных свойств предмета и способов его преобразования. С другой стороны, в качестве оснований самооценки может выступать ориентация на внешние свойства предмета или неспецифические по отношению к деятельности особенности самого субъекта. Становление содержательных характеристик самооценки, в первую очередь, очевидно, должно быть связано с обращением субъекта к анализу существенных свойств предмета и способов его преобразования, поскольку именно эти основания могут быть определены как объективные.

Деятельностный подход к изучению самооценки позволяет выдвинуть мысль о том, что воздействие на становление самооценки в каждый возрастной период наиболее продуктивно осуществлять через соответствующую ему ведущую деятельность, что в каждый возрастной период самооценка обогащается различным содержанием, меняет структуру в связи с изменением типа ведущей деятельности [4].

В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность. Именно учебная деятельность как деятельность по овладению обобщенными способами действий в сфере основ теоретического сознания (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов) несет в себе оптимальные возможности для интенсивного овладения учащимися такими основаниями самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Особая значимость учебной деятельности для формирования самооценки младшего школьника обусловлена следующими моментами: 1) поскольку она направлена на изменение самого ученика, в процессе ее формирования перед ребенком с необходимостью встает задача определения меры своего продвижения в предмете усвоения, т.е. задача осознания самого себя как субъекта присвоения общественно-исторического опыта; 2) структура учебной деятельности включает в себе компоненты, с одной стороны, направленные на предмет усвоения – учебные задачи и учебные действия, с другой – на самого ученика как субъекта деятельности – действия контроля и оценки. Овладение этими действиями также ставит перед школьником задачу анализа собственной деятельности и ее оценки.

Признание важной роли учебной деятельности в формировании самооценки младшего школьника не вело, од-

нако, к изучению ее специфики как реального условия становления самооценки. Зависимость самооценки от уровня сформированности учебной деятельности лишь в последнее время стала предметом специального исследования [5].

Одним из направлений в формировании адекватной самооценки младшего школьника будет личностно-ориентированный подход, где базовой ценностью педагога будет гуманизация образования, что определит его позицию при взаимодействии с субъектами образования. В данном подходе присутствует сопровождение педагогом обучающегося в осознании себя личностью, выявлении и реализации своих возможностей, осуществлении действий самоопределения, самореализации. В центре обучения, в данном подходе, находится обучающийся, его цели, мотивы, опыт в его многообразии и проявлениях. В данном подходе существуют закономерности — объективные, повторяющиеся связи педагогического процесса в начальной школе, которые обуславливают развитие самооценки как динамичный, поступательный процесс формирования новообразования его личности. При этом данные закономерности взаимосвязаны, поэтому предполагается, что изменение одной влечет изменение другой. Характеристика данных компонентов на основе личностно-ориентированного подхода.

1. Целевой компонент ориентирован на само оценивание ребенка, развитие навыков мотивации, определяет наполнение процесса формирования самооценки, его технологии, результаты. В данном подходе этот компонент обусловлен потребностями и возможностями личности младшего школьника как центральной фигуры образования. Данный компонент будет влиять на формирования содержательного, организационно-управленческого, результативного компонентов процесса обучения.

2. Содержательный компонент обусловлен формированием структуры и действий в процессе взаимодействия участников процесса образования. Данный компонент определяется зависимостью от конкретных условий образовательной среды.

3. Организационно-управленческий компонент характеризует процесс формирования обратных связей при взаимодействии субъектов образования. Это определяется соответствием используемых форм, методов, средств основным индивидуальным возможностям обучающихся и их целям.

4. Результативный компонент обусловлен уровнем самооценки младшего школьника. В данном компоненте существует связь результата и соответствия характеристик самооценки младшего школьника ее норме. Таким образом, можно сделать вывод о формировании самооценки в личностно-ориентированном подходе как о развитии ребенка его личностных особенностей как субъекта образования при использовании взаимодействия и обратных связей педагога и обучающегося, индивидуального подхода к младшему школьнику и учете потребностей, мотивов личности ребенка [6].

Если рассматривать развитие самооценки младшего школьника в гуманистическом подходе, то результат оптимальной самооценки, по мнению А. Маслоу, будет сформирован только тогда, когда она будет основана на реальных способностях индивида, его знаниях и умениях. В данном подходе личность индивида будет представлять собой единой, уникальное и организованное целое. Поэтому при формировании адекватной самооценки необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и систему их взаимосвязи между собой. При этом творческий потенциал человека будет его неотъемлемым свойством. И именно личность решает и определяет свое развитие. Если говорить о структурных компонентах самооценки как о необходимости определения результатов в формировании самооценки младшего школьника, то А. В. Захарова выделяет: когнитивный, отражающий знания о себе, и эмоциональный, определяющий отношения к себе. Различия в этих компонентах придает структуре самооценки некий дифференцированный характер, который определяет развитие каждого компонента.

При этом А. В. Захарова выделяет, что взаимодействие компонентов самооценки у младших школьников не носят линейного характера. Высокий и адекватный уровень удовлетворенности собой может соотноситься с высоким же уровнем развития когнитивного компонента у ребенка, в то время как неадекватно завышенный уровень удовлетворенности собой связан с более низким уровнем развития когнитивного компонента. А. В. Захарова и Е. Ю. Худобина в исследованиях изучения специфики взаимодействия компонентов самооценки у младших школьников выделили три уровня сформированности компонента, включающего знание о себе, самооценки.

#### Литература:

1. Блонский, П. П. Психология младшего школьника/П. П. Блонский. — М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии; Воронеж: Модэк, 2005. — 276 с.
2. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе/Л. И. Божович // Вопросы психологии. — 2016. — № 2. — с. 5-8
3. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте/Л. И. Божович — М.: Питер, 2018. — 250 с.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] //офиц. Сайт. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru>. — 09.12.2022.
5. Пастухова, М. В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности // Известия Самарского научного центра РАН. — 2010. — № 5-2. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-psihologicheskogo-izucheniya-samoosenki-lichnosti>. — 09.12.2022.
6. Сирожитдинова, М. Ш. Методы семейного воспитания // Ученый XXI века. — 2016. — № 4-2 (17). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-semeynogo-vospitaniya>. — 08.12.2022.

1. Высокий. Характеризуется реалистичной самооценкой ребенка. При обосновании самооценки ориентируется на знание своих особенностей. Имеют места способности к обобщению в ситуациях, реализующие оцениваемые качества. Так же включает глубокое и разностороннее содержание самооценочных суждений и использование их.

2. Средний. Характеризуется непоследовательностью в проявлении реалистичности самооценки. При обосновании самооценки ребенок ориентируется на мнение окружающих, анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания. Самооценочные суждения узкого содержания и реализуются как в проблематичных, так и в категоричных формах.

3. Низкий. Характеризуется преимущественной неадекватностью самооценки младшего школьника, ее обоснование на основе эмоциональных предпочтений. Так же отсутствует анализ реальных фактов, подтверждающих самооценку. Содержание оценочных суждений неглубокое и употребляется преимущественно в категоричных формах [7].

Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному отмечаем, что нами были рассмотрены такие научно-практические подходы, как деятельностный подход, личностно ориентированный, гуманистический подход. При этом необходимо помнить, что важную роль в формировании самооценки играет как педагог, так и родитель. Ведь именно в семье закладывается базис будущей самооценки. При наличии определённых условий, возможно, оптимизировать самооценку обучающегося. Данная цель является достижимой при правильно организованной деятельности педагога и родителей.

## Взаимосвязь внутриличностной конфликтности подростков и уровня их агрессивного поведения

Юшкова Марина Александровна, студент магистратуры  
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

*В статье рассматривается понятие внутриличностного конфликта, показано, что чем выше уровень внутриличностной конфликтности подростков, тем ярче проявляется у них агрессивное поведение.*

*Ключевые слова:* конфликт, внутриличностный конфликт, агрессивное поведение, подростковый возраст.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что, несмотря на достаточно широкое научное исследование проблем подросткового возраста, пристальное внимание психологов, педагогов и других специалистов все также направлено к этому особенному возрасту. Развитие личности подростка в большинстве случаев является стихийным и непредсказуемым процессом. В отличие от кризисов младших возрастов кризис подросткового возраста значительно отличается [6]. Внутренний мир подростка начинает носить противоречивый характер, вызванный известными новообразованиями, изменяющейся социальной ситуацией развития, обесцениванием прежнего отношения к миру и попыткой построения новых социальных контактов на более качественном уровне.

Внутренние конфликты, возникающие в этот период, подростками, как правило, не осознаются [6]. Окружающие взрослые также не всегда могут догадываться о наличии и причинах конфликтов, что может привести к отсутствию взаимопонимания, усилению кризисных переживаний. Благоприятное разрешение внутриличностных конфликтных ситуаций подростка дает возможность дальнейшему личностному развитию. При подавлении потребностей, возникающих в подростковый период, или их неадекватном удовлетворении, формируются невротические состояния, которые приводят к устойчивости и усилению внутриличностных конфликтов, что может послужить точкой для развития агрессивной формы поведения личности.

По мнению некоторых авторов, внутриличностный конфликт не относится к социальным конфликтам, а представляет собой лишь разновидность психологического конфликта. Но такая точка зрения вызывает возражение, например исследователя Г.И. Козырева. «Личность, — пишет он, — устойчивая система социально-значимых черт, обусловленных системой общественных отношений, культурой и биологическими особенностями индивида. Внутриличностный конфликт предполагает взаимодействие двух и более сторон. Поэтому и внутриличностный конфликт является социальным конфликтом» [1]. Ни один индивид как существо социальное не может развиваться вне системы общества и общественных отношений. И только там он может удовлетворить свои потребности, утвердить интересы и до-

стигнуть поставленных целей. Пребывание в постоянном состоянии конкуренции и соперничества с другими и с самим собой перерастает во враждебность личности, в постоянное недовольство и неудовлетворение как по отношению к другим, так и по отношению к себе.

В своих работах К. Хорни выделила ряд противоречий, которые лежат в основе типичных внутриличностных конфликтов, приводящих даже к неврозам. «Эти противоречия, заложенные в нашей культуре представляют собой в точности те конфликты, которые невротик отчаянно пытается примирить: склонность к агрессивности и тенденцию уступать; чрезмерные притязания и страх никогда ничего не получить; стремление к самовозвеличанию и ощущению личной беспомощности» [4].

Следует отметить, люди, находящиеся в состоянии внутриличностного конфликта, представляют потенциальную опасность для межличностных отношений в группе, так как негативные последствия конфликта, череватые стрессами, неврозами, повышенной тревожностью, общей психологической подавленностью человека или чрезмерной агрессивностью, могут быть направлены на объекты, не имеющие отношения к конфликту. Таким образом, источником внутренних конфликтов является среда обитания. Необходимо отметить, что в «чистом виде» внутриличностные конфликты не существуют. Они всегда результат воздействия на личность социальной среды.

Среди советских психологов, привнесших существенный вклад в разработку теорий конфронтаций можно выделить концепции внутриличностного конфликта А.Р. Лурии, В.С. Мерлина, Ф.Е. Василюка и А.Н. Леонтьева. А.Р. Лурия рассматривал внутриличностное противостояние в качестве столкновения двух противоположно направленных, но равных по силе, тенденций. В. Мерлин — в качестве следствия неудовлетворения глубоких актуальных личностных мотивов и отношений. Ф. Василюк — как противостояние двух внутренних мотивов, отображающихся в сознании личности индивида в качестве самостоятельных противопоставленных ценностей. Проблема внутриличностного конфликта рассматривалась А.Н. Леонтьевым в качестве вполне нормального явления. Он считал, что внутреннее противостояние свойственно структуре личности. Всякая личность по своему устройству противоречива. Как пра-

вило, разрешение таких противоречий совершается в простейших вариациях и не ведет к появлению внутриличностного конфликта. Иногда разрешение конфликта выходит за границы простейших форм, становясь главным. Следствием этого и становится внутриличностное противостояние. Ученый отмечал, что внутренний конфликт — это результат борьбы ранжированных по иерархии мотивационных курсов личности.

Подростковый возраст — это переходный период между детством и взрослостью. Переход от детства к взрослости ярко отражается на всех сторонах развития личности в этот период: физического, умственного, нравственного, социального. Нет четко очерченных границ, по которым можно было бы сказать, что переходя из одного возраста в другой, ребенок переходит на следующую ступень возрастной группы. Переходный возраст для каждого ребенка наступает индивидуально, то есть для одних детей он может наступить в 11 лет, а для других и в 13 [2]. Однако в психологии есть вариации возрастных границ подросткового периода. Говоря о подростковом возрасте, нельзя упускать из внимания и физическое развитие ребенка, который изменяется в виду взросления самого организма. Переходный возраст обусловлен двумя рядами процессов: натуральный и социальный. Натуральный ряд включает в себя процессы биологического созревания и взросления, в том числе и половое. К социальному же

ряду относят процессы обучения, воспитания, социализации [3].

Мы предположили, что высокий уровень внутренней конфликтности у подростков сопровождается их выраженным агрессивным поведением. Невозможность получить ту или иную ценность (материальную или нематериальную), хотя потребность в ней велика, приводит к росту неудовлетворенности, внутреннего напряжения у подростка, которое проявляется в агрессивном поведении. В качестве диагностического инструментария были использованы методики:

- 1) Определение уровня агрессии с помощью теста «Агрессивное поведение» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалёв).
- 2) Методика изучения ценностных ориентаций «Уровень соотношения «Ценности» и «Доступности» в различных жизненных сферах» (Е. Б. Фанталова).

Для того, чтобы определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками — уровень агрессивного поведения и наличия внутреннего конфликта был выбран метод ранговой корреляции Спирмена. В ходе математической статистики была обнаружена значимая взаимосвязь между изучаемыми показателями (значение корреляционной связи  $r = 0,394$ ). Это говорит о том, что чем выше уровень общего внутриличностного конфликта, тем выше уровень агрессивного поведения у подростков.

#### Литература:

1. Бенилова, Е. Ю. Влияние стиля общения с детьми на их развитие, деятельность и интеграцию. Учебное пособие/Е. Ю. Бенилова. — М.: Секачев В. Ю., 2015. — 184 с.
2. Битянова, М. Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития. — М.: МГППУ, 2006. — 76 с.
3. Бюндюгова, Т. В., Воронцова М. В., Макаров В. Е. Теория деструктивности — Таганрог: Изд-ль А. Н. Ступин, 2014-360 с.
4. Валента, М., Полинек М. Драматерапия. Пер. с чешск. — М.: Когито-Центр, 2013. — 208 с.
5. Воробьева, Е. В. Психогенетика агрессивного и враждебного поведения. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. — 102 с.
6. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т. 4. — М.: Педагогика, 1984 — с. 244-268

# СОЦИОЛОГИЯ

## Взаимосвязь гендерных стереотипов и развития карьеры

Белич Мира Алексеевна, студент  
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина

*В статье рассматривается проблема влияния гендерных стереотипов на построение карьеры мужчинами и женщинами. Развитие карьеры является важным процессом среди многих этапов профессионального роста и развития личности. Несмотря на то, что мужчины и женщины имеют равные шансы и условия для активного продвижения по карьерной лестнице, гендерные стереотипы создают на их пути определенные барьеры. В статье представлены данные, опубликованные в книге «Атлас новых профессий», выпущенной научной группой Московской школы управления «Сколково» и Агентства стратегических инициатив. На основании эмпирического исследования автор показывает, что респонденты имеют представления о профессиональных качествах, помогающих мужчинам и женщинам при построении карьеры, которые, однако, относятся к разным содержательным областям и направлениям.*

*Ключевые слова:* карьера, гендерные стереотипы, профессиональные качества, Атлас новых профессий.

## The relationship of gender stereotypes and career development

Belich Mira Alekseevna, student  
Tambov State University named after G. R. Derzhavin

*The influence of gender attitudes on the career building of men and women is analyzed in the article. Career development is an important process among many stages of professional personal development. Despite the fact that men and women have equal chances and conditions for active career advancement, gender stereotypes create certain barriers. The article presents the data published in the book «Atlas of New Professions», published by the scientific group of the Moscow School of Management «Skolkovo» and the Agency for Strategic Initiatives. Based on empirical research, the author demonstrate respondents have an idea of the professional qualities that help both men and women build a career and relate to different semantic areas.*

*Keywords:* career, gender stereotypes, professional qualities, Atlas of new professions.

Гендерные стереотипы и их влияние на построение и развитие карьеры в различных сферах деятельности сформировались задолго до современного общества. В различные исторические периоды времени освоение женщинами «мужских» профессий и наоборот влекло за собой непонимание и неприятие обществом подобного выбора, порой, доходящие до всеобщего порицания и осуждения. Подобная проблема не утратила своей актуальности и в современном обществе.

Гендерные стереотипы — это упрощенные, схематизированные, эмоционально четко окрашенные устойчивые образы мужчин и женщин, распространяемые обычно на всех представителей той или иной гендерной общности, независимо от личных особенностей ее конкретных представителей. В современном экономическом мире гендерные стереотипы порождают явления, ко-

торые тормозят развитие карьеры у женщин, тем самым, давая больше возможностей для карьерного роста мужчинам.

Этапу становления карьеры предшествуют этапы, связанные с выбором профессии и обучением после завершения школьного образования. Предполагается, что гендерные стереотипы уже на этом этапе не позволяют девушкам сделать выбор в пользу «мужских» профессий. Например, по данным исследования, проведенного Е. В. Вайднер и Е. В. Дороховой, 11% респондентов ответили, что на выбор ими будущей профессии повлияли гендерные стереотипы, причем все 11% являются девушками. Эта информация находит подтверждение при знакомстве с «Атласом новых профессий», в котором представленные профессии маркируются определенным визуальным символом (иконка),

означающим, что профессия чаще всего «мужская» или «женская», хотя в содержании и описании про-

фессии контент о гендерном предпочтении отсутствует (рисунок 1).

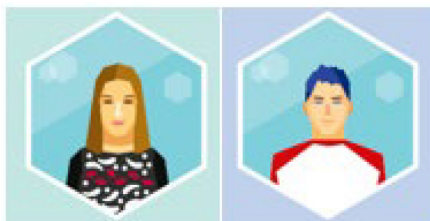


Рис. 1. Визуальные символы (иконки) в «Атласе новых профессий»

Следует отметить, что в «Атласе новых профессий» содержится около 350 профессий из 27 отраслей, 230 из которых отмечены иконкой «мужчина», а 113 профессий, то есть в 2 раза меньше, обозначены иконкой «женщина». Является ли подобная маркировка случайной,

однозначно сказать нельзя, но факт остается фактом: «мужских» иконок на порядок выше, чем «женских». Суммировав специальности по отраслям с учетом их маркировки иконками, получилась следующая наглядная картинка (рисунок 2).

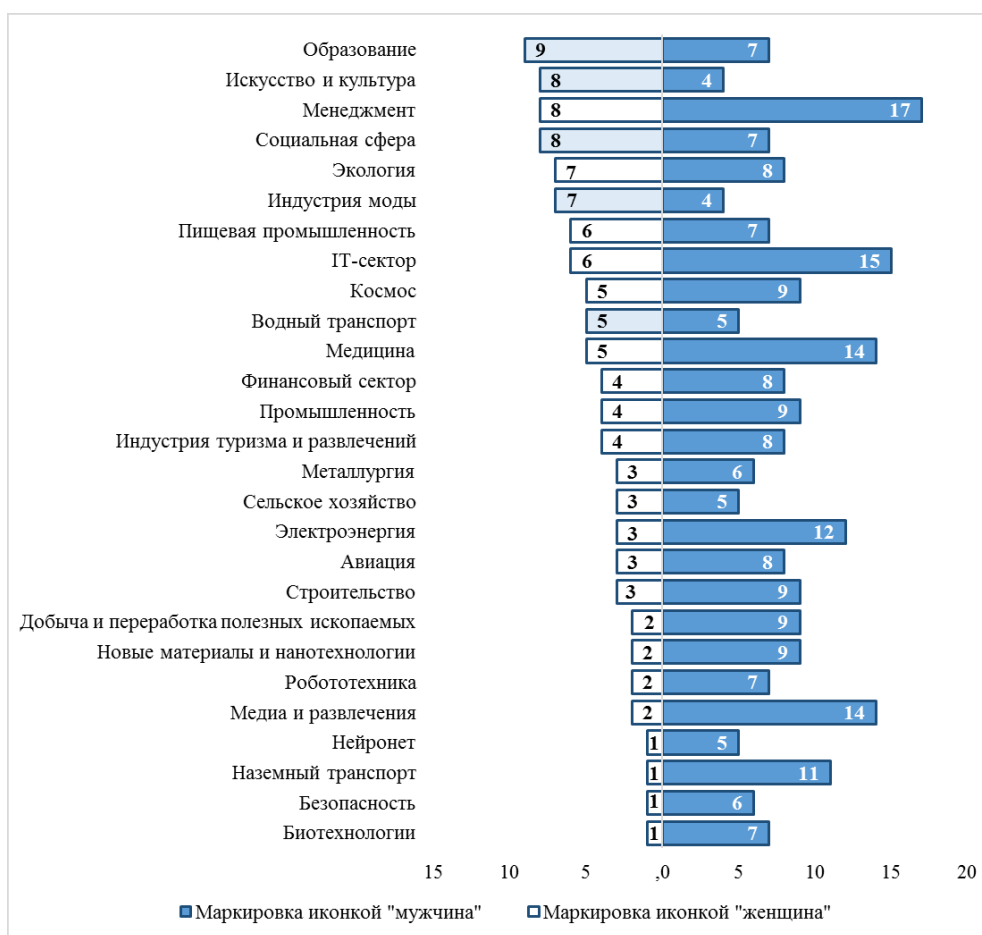


Рис. 2. Маркировка профессий в «Атласе новых профессий»

Можно отметить, что из 27 отраслей, представленных в «Атласе новых профессий», лишь в 4 отраслях иконок «женщина» больше, чем иконок «мужчина» (образование, искусство и культура, социальная сфера, индустрия моды), в одной отрасли количество иконок равно (водный транспорт). Значительный перевес иконок «мужчина» в IT-секторе, менеджменте, медицине, электроэнергии, отрасли медиа и развлечений, наземном транспорте.

Таким образом, гендерные стереотипы начинают оказывать свое влияние в экономической сфере уже на этапе выбора профессии юношами и девушками. И, к сожалению, нередко девушки формируют свои профессиональные предпочтения именно под влиянием гендерных стереотипов.

Осенью 2022 года автором было проведено социологическое исследование на тему «Гендерные стереотипы и ка-



рьера» в форме анкетного опроса. Всего в исследовании приняло участие 94 респондента, из них — 67% женщин, 33% мужчин.

Если ориентироваться на «Атлас новых профессий», то можно установить, что в нем в сфере образования для женщин было предложено больше профессий, чем для мужчин (9 против 7), как и в индустрии моды (7 против 4), что подтверждается и результатами авторского исследования: в вопросе выбора отраслей для быстрого

развития карьеры у женщин респонденты называли сферу образования и бьюти-сферу, которую можно отождествить с индустрией моды (рисунок 3). Для мужчин в «Атласе новых профессий» ИТ-сектор представлен большим выбором профессий для мужчин нежели для женщин (15 против 6), так же, как и сфера промышленности (9 против 4), что также подтверждается результатами авторского исследования (рисунок 4).

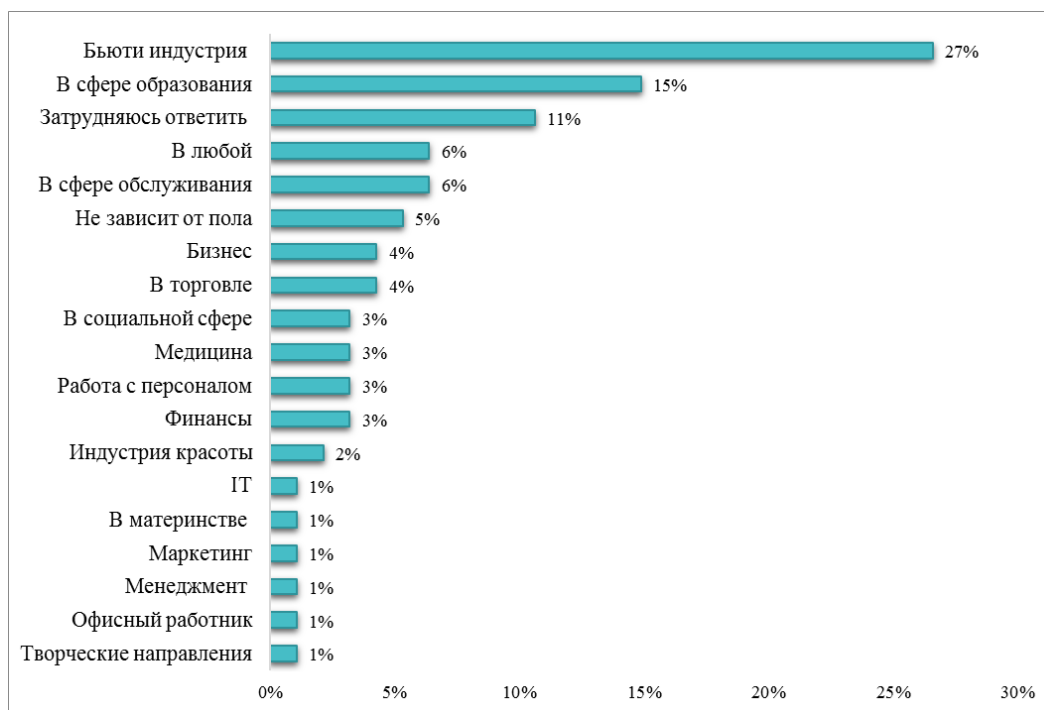


Рис. 3. Сферы деятельности, в которых, по мнению респондентов, женщинам быстрее всего можно сделать карьеру

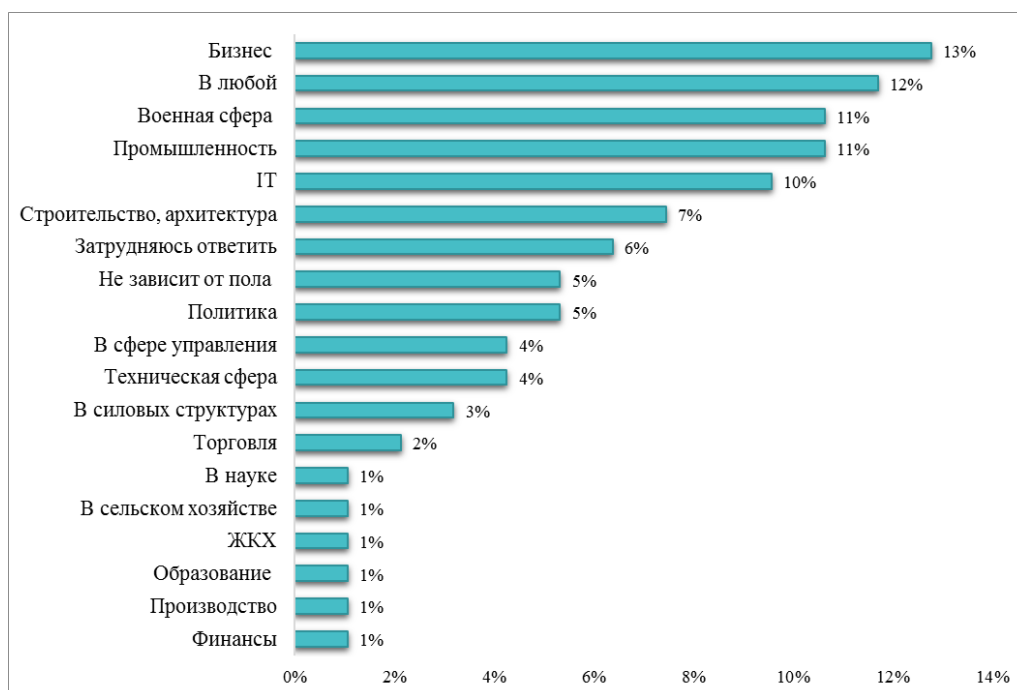


Рис. 4. Сферы деятельности, в которых, по мнению респондентов, мужчинам быстрее всего можно сделать карьеру

Изучая вопрос о профессиональных качествах, которые являются важными при построении карьеры, автор выделил в отдельные группы качества, характеризующие мужчин и женщин, взяв за основу результаты исследования ученых Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ».

Так, единодушие у респондентов наблюдалось при определении важности для карьеры мужских про-

фессиональных качеств: в обеих группах первые позиции были отданы лидерским качествам, стрессоустойчивости и целеустремленности. При этом в группе мужчин лидерские качества выбрали 2/3 опрошенных, в то время как у женщин большинство склонялись к целеустремленности (46%), а лидерские способности оценили 41% женщин, поставив их на третью позицию (рисунок 5).

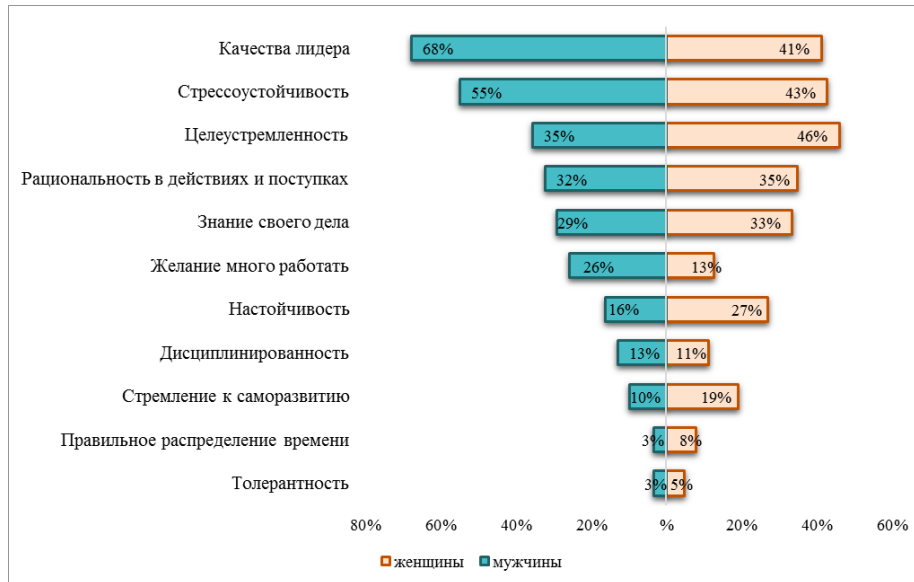


Рис. 5. Профессиональные качества, помогающие в развитии карьеры мужчинам (не более 3-х вариантов)

Относительно важности для карьеры женских профессиональных качеств можно сказать, что здесь отсутствует

единодушие, подобное тому, которое сложилось в определении мужских качеств (рисунок 6).

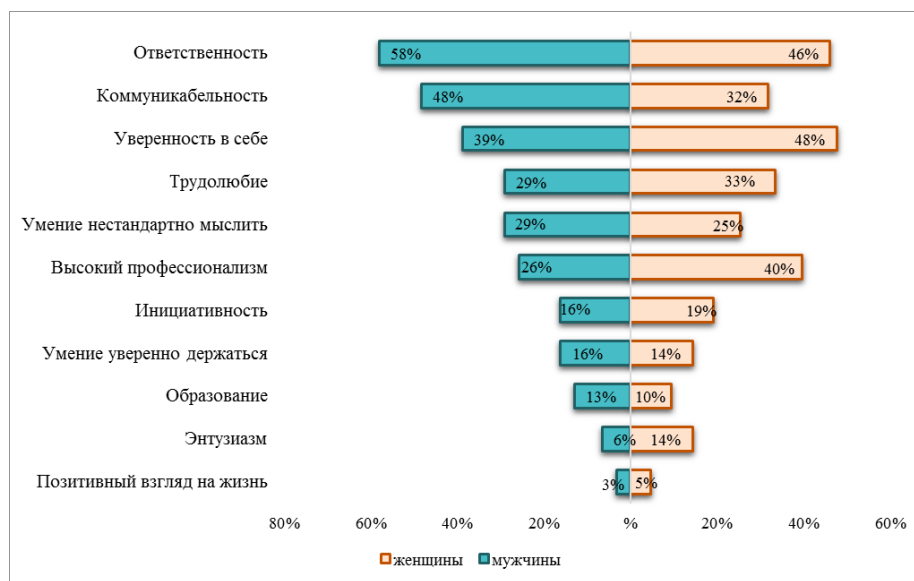


Рис. 6. Профессиональные качества, помогающие в развитии карьеры женщинам (не более 3-х вариантов)

Если мужчины на первый план ставят такие профессиональные качества женщин как ответственность (58%), коммуникабельность (48%), уверенность в себе (39%), то женщины, больше зная и понимая женщин, отдавали

предпочтение наряду с ответственностью (46%) и уверенностью в себе (48%) еще и высокому профессионализму (40%), ставя коммуникабельность лишь на пятую строчку. Только четверть мужчин указали на профессионализм

женщин, как на важное качество, помогающее им в развитии карьеры.

Таким образом, как показывают теоретические разработки и данные эмпирических исследований, проблема влияния гендерных стереотипов на развитие карьеры существует в различных сферах занятости, что существенно замедляет темпы роста экономики.

Влияние гендерных стереотипов во многом обусловлено традиционными взглядами общества на роль мужчин и женщин. Однако наметившиеся положительные тенденции в современном обществе относительно гендерных ролей мужчины и женщины позволяют надеяться на снижение роли гендерных стереотипов в развитии карьеры.

#### Литература:

1. Букина, Е. И. Гендерные стереотипы в языке и дискурсе // Ученые записки ЗабГГПУ. — 2013. — № 2 (49). — с. 61-65.
2. Дорохова, Е. В. Вайднер Е. В. Проблема влияния гендерных стереотипов на выбор профессии в научной сфере // Наука и образование. Научный рецензируемый электронный журнал. — 2022. — Т. 5. — № 2. — URL: <http://opusmgau.ru/index.php/see/article/view/4593> (дата обращения: 28.11.2022).
3. Ильиных, С. А., Бычкова М. М. Профессиональная карьера в гендерном измерении // Теория и практика общественного развития. — 2018. — № 4 (122). — с. 22-26.

## Сравнительный анализ теорий общественного договора Т. Гоббса и Дж. Локка

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент;

Павина Елизавета Валерьевна, студент

Новосибирский государственный технический университет

*В статье авторы проводят сравнительный анализ взглядов Джона Локка и Томаса Гоббса на развитие теории общественного договора, возникновении государства и естественном праве человека.*

**Ключевые слова:** естественное право, общественный договор, государство, Т. Гоббс, Дж. Локк, государственная власть

**П**роблема происхождения государства на протяжении многих веков занимала умы философов и остается такой же спорной и по сей день. Изучение данной проблемы дает возможность понять сущность государства, что, соответственно, даст основания для определения его роли и значения в современном обществе. В настоящее время существует множество теорий, обозначающих причины и условия появления государства, общества и права, одной из которых является теория общественного договора, сформированная к XVIII веку. Она является одной из основополагающих теорий политико-философских мыслей, которая определила развитие взглядов на политику и государство.

Основоположником данной теории общественного договора принято считать Гуго Гроция (1583–1645), который утверждал, что власть не имеет божественного происхождения, а государство, эта самая власть, создается людьми как «совершенный союз свободных людей, заключенный ради соблюдения права и общей пользы» [1, с. 74].

Английская революция вызвала всплеск общественной мысли. В XVII-XVIII вв. теория естественного права и общественного договора получает широкое распространение. Острыми становятся вопросы, раскрывающие суть общества. Бурно развивается материализм, признающий необходимым условием научного знания переработку

мышлением чувственного мира [4, с. 2]. В этот период появляются два английских философа, которые наиболее полно рассмотрели теорию общественного договора, дали ей оценку и представили миру свое виденье этой теорий — это Томас Гоббс («Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского») и Джон Локка («Два трактата о правлении»).

Оба великих мыслителя в разъяснении природы государства брали за основу концепцию «общественного договора». Она основывалась на том, что государство — это итог добровольного соглашения между людьми, в котором частные лица отказались от некоторых своих естественных прав в пользу государственной власти. Они построили государство исходя из отстаивания своих естественных прав и свобод: права на собственность, на жизнь, свободу и др. Только Гоббс и Локк расходятся во мнениях в вопросе о взаимоотношениях между государством и индивидом.

По Гоббсу, гарантом мира и согласия выступает абсолютная монархия, опирающаяся на общественный договор. Гоббс отождествляет государство мифическому существу — Левиафану, поражающего силой и величиной. Государство полностью контролирует граждан и ему подчиняются все сферы общества, тем самым государство — «суверен, судья в вопросах о том, что необходимо для мира

и защиты своих поданных... Суверен имеет право предпринять все, что он считает необходимым в целях сохранения мира и безопасности путем предупреждения раздоров внутри и нападения извне, а когда мир и безопасность уже утрачены, предпринять все необходимое для их восстановления» [2, с. 129].

Т. Гоббс утверждает, что в человеке, вопреки Аристотелю, мало общественного — человек ориентирован на конфронтацию с ближними, такова его принципиальная сущность. В «Левиафане» он пишет: «На первое место я ставлю как общую склонность всего человеческого рода вечное и беспрестанное желание все большей и большей власти, желание, прекращающееся лишь со смертью». Причиной подобного мыслитель видит страх — страх потерять свой статус, престиж, имущество и саму жизнь. Гоббс говорит об этом так: «Из-за равенства проистекает взаимное недоверие. Из этого равенства способностей возникает равенство надежд на достижение целей. Вот почему, если два человека желают одной и той же вещи, которой, однако, они не могут обладать вдвоем, они становятся врагами» [2, с. 86]. Из-за взаимного недоверия возникает война и в результате Гоббс утверждает, что в естественном состоянии, если человек предоставлен самому себе, то он будет воевать, то есть «каждый будет воевать с каждым», а «справедливость» будет невозможна.

Дж. Локк же допускает то, чего по большому счету не допускает Гоббс: он говорит о том, что ни один вид живых существ не способен истребить самого себя. До возникновения политической власти все люди находятся в естественном состоянии — в состоянии полной свободы, не зависящей от чьей-либо воли. Исходя из этого, первое ограничение Локка в естественном состоянии — ограничение на лишение жизни себя и существ своего вида. Человек склонен к общению по природе, склонен к любви и Локк, не отрицая конфликтов, положения Гоббса о том, что все отношения между людьми ведут к недоверию и соперничеству, а, следовательно, к войне считает невозможными.

Равенство и свобода не играют никакой роли в тех случаях, когда само существование человека ставится под угрозу. Людям приходится договариваться о том, чтобы минимизировать наносимый друг другу вред и эти договоренности влекут за собой появление закона и морали — основ любой социальной общности. Люди пытаются упорядочить свое поведение и придумывают такие понятия как «добро» и «зло», а также «истина» и «ложь». Это можно сделать только в обществе, потому что для этого требуется конвенция, нужно чтобы люди пришли к согласию в том, что именно будет «истиной», а что «ложью». Но даже установив такое разграничение и начав разговаривать люди будут нуждаться во внешней институции, которая будет способна поддерживать соблюдение установленных правил, потому что в противном случае, каждый будет настаивать на своем собственном понимании, что есть «истина», а что есть «ложь». И Гоббс заключает: «никакое

общее правило о том, что есть добро и что — зло, не может быть взято из природы самих объектов, а устанавливается или каждым отдельным человеком соответственно своей личности (там, где нет государства), или (в государстве) лицом, представляющим государство, или арбитром, которого расходящиеся во мнениях люди изберут по взаимному соглашению и чье решение они сделают указанным правилом» [2, с. 34]. Из этой потребности в унификации разногласных мнений и проистекает государственная власть.

В отличие от Гоббса с его тезисом о «войне всех против всех», Локк рассматривает изначальную абсолютную свободу людей не как источник борьбы, а как выражение их природного равенства и готовности следовать разумным естественным законам. К целям создания союза Локк относит спасение от войны, удержание людей от посягательств на права других, соблюдение закона природы, который требует мира и сохранения всего человечества. Единственным способом отказаться от естественной свободы Локк признает «соглашение с другими людьми об объединении в сообщество, для того чтобы удобно, благополучно и мирно совместно жить, спокойно пользуясь своей собственностью и находясь в большей безопасности, чем кто-либо, не являющийся членом общества» [3, с. 57]. При заключении договора каждый член этого сообщества берет на себя обязанность подчиняться решению большинства и считать его окончательным. В своей работе «Два трактата о правлении» философ объясняет суть «общественного договора» и причины его появления: «Когда какое-то число людей таким образом согласилось создать сообщество или государство, то они тем самым уже объединены и составляют единый политический организм, в котором большинство имеет право действовать и решать за остальных» [3, с. 57].

Также между Гоббсом и Локком проходят разногласия в том, какую форму правления они видят в обществе. Во второй книге «Трактата» Локк критиковал абсолютную монархию, которую продвигает Т. Гоббс в своих идеях, утверждая, что она «несовместима с гражданским обществом» и не может быть формой правления, потому что: «цель гражданского общества состоит в том, чтобы избежать и возмещать те неудобства естественного состояния, которые неизбежно возникают из того, что каждый человек является судьей в своем собственном деле» [3, с. 53]. То есть, государство по Локку было создано путем преодоления недостатков естественного состояния, что произошло благодаря общественному договору.

В отличие от Гоббса, который считал, что, заключая общественный договор, люди уступают свои естественные права суверену, Локк полагал иначе: государство преодолевает недостатки естественного состояния, обеспечивая людям возможность осуществлять свои естественные права. В случае, если государство не выполняло своего обязательства перед людьми, если оно нарушает естественные свободы — люди вправе бороться против такого государства. В подтверждение того, что естественные

права человека не подлежат отчуждению в пользу государства, Локк приводит, что «нельзя предположить, чтобы разумное существо, будучи свободным, стало повиняться другому во вред себе».

Стоит отметить, что Т. Гоббс критиковал теорию разделения властей, а Дж. Локк, наоборот поддерживал разделение государственной власти и выделил три ветви: законодательную, исполнительную (правительственные и судебные полномочия) и федеративную (полномочия в области внешней политики).

Таким образом, несмотря на то, что Локк развил идеи Т. Гоббса, можно заметить много различий в их взглядах. Каждый из этих ученых внес свой вклад в развитие науки

и особенно в развитие философии. Томас Гоббс подарил миру такое произведение, как «Левиафан». Государство в форме монархического правления — это единственный способ избежать хаоса и войны.

Оба философа придерживались теории договорного происхождения государства, но естественное право было иным. Для Гоббса это была «война всех против всех», а для Локка это было «состояние мира разумных людей». Локк считал, что государство преодолевает недостатки естественного состояния, позволяя людям осуществлять свои естественные права, в то время как Гоббс считал иначе, а именно, что люди могут осуществлять свои естественные права на благо суверена.

#### Литература:

1. Гроций, Г. О праве войны и мира: три книги, в которых объясняются естественное право и право народов, а также принципы публичного права. — М.: Ладомир, 1994. — с. 347.
2. Гоббс, Т. Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского/Т. Гоббс. — Текст: электронный // Гражданское общество в России. Научная электронная библиотека: [сайт]. — URL: <https://www.civisbook.ru/publ.html?id=528> (дата обращения: 10.12.2022).
3. Локк, Д. Локк Д. Два трактата о правлении. — Книга II./Д. Локк. — Текст: электронный // Гражданское общество в России. Научная электронная библиотека: [сайт]. — URL: <https://www.civisbook.ru/publ.html?id=555> (дата обращения: 10.12.2022).
4. Петрова, В.И. Теория общественного договора //Право. Общество. Государство. — 2018. — с. 98-100.

## Тема любви и альтруизма в социологии П. Сорокина

Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент;  
Самойленко Алина Витальевна, студент;  
Ерёменко Александра Юрьевна, студент  
Новосибирский государственный технический университет

*В статье авторы пытаются раскрыть суть темы любви и альтруизма в социологии П. Сорокина.*

*Ключевые слова: любовь, альтруизм, социология, Сорокин, взаимоотношения.*

**Н**апряженные ситуации в обществе провоцирует социальные конфликты, ссоры и агрессии между людьми. Можно ли рассмотреть любовь и альтруизм, как способ предотвращения данной проблемы? Тема любви занимает одно из главных мест в жизни каждого человека. Для некоторых любовь является ярким чувством, а для кого-то ассоциируется с болью. Любовь в социологии можно рассматривать с нескольких сторон, таких как: личность, семья, сексуальность, интеракция, дискурс, религия, ценность.

Если останавливаться на любви как ценности, то тут начинается рассмотрение альтруизма. Что насчет альтруизма, этот термин ввел в научный оборот социолог Огюст Конт, в его представлении альтруизм — это «жить ради других». Но несмотря на это, наиболее глубоко раскрыл тему любви и альтруизма человек, посвятивший изучению этого вопроса последние годы своей научной жизни, созда-

тель Гарвардского исследовательского центра креативного альтруизма, один из крупнейших мировых социологов, внесших решающий вклад в ее развитие, как в России, так и на Западе — Питирим Александрович Сорокин.

Сорокин изучал любовь в разных аспектах — физическом, религиозном, биологическом, социологическом и других. Он выделил пять измерений любви: интенсивность, экстенсивность, продолжительность, частоту и адекватность. [4]

Этой темой также интересовался, такой социолог, как Я.У. Астафьев. Он анализирует формы любви, существовавшие на протяжении всей человеческой истории. Отношения между мужчиной и женщиной он описывает с позиций экономической антропологии, и он выделяет следующие типы: военная экономика, экономика богатства, буржуазная экономика и экономика потребления. [3]

Взгляды о том, что же представляет собой любовь «в наше время», П. А. Сорокин выразил в своем труде «Современная любовь». Автор обращает внимание читателя на то, что его главная задача — это не восхваление или критика каких-либо явлений любви, а желание представить обществу формы любви такими, какие они существуют на самом деле. Он начинает свою статью с постановки проблемы. П. А. Сорокин показывает читателям удивительные противоречия двух существующих в настоящее время форм любви:

На первый взгляд, любовь никогда не была столь идеалистичной и возвышенной, как сейчас. С ростом цивилизации развивались и эстетические чувства людей, они со временем очищались от своих биологических корней. Любовь перестала быть обычным удовлетворением биологических потребностей, а стала не столько единством тел, сколько единством душ.

Но, однако, имеет место и совершенно противоположное явление, которое автор статьи называет термином «ресторанная любовь». Это определение он употребляет для обозначения всех тех половых отношений между женщиной и мужчиной, которые преследуют не цели «единения душ», дружбы, симпатии, «чистой возвышенной любви», а именно целью простое единение тел, за плату или бесплатно, все те многочисленные связи, где индивид для индивида важен, прежде всего, как «самец» или «самка». [2]

П. А. Сорокин делает следующие выводы:

1) Любовь — это мощное противодействие преступным и суицидальным наклонностям, а также страху, нервозу, ненависти.

2) Любовь — это самая благородная и эффективная сила для просвещения морального облагораживания человечества.

3) Любовь просто необходима для длительного существования общества и в особенности его кризиса.

4) Любовь может влиять на международную политику и разрешению международных конфликтов.

5) Любовь имеет воздействие на экономику государства, в ситуациях экономического кризиса люди, которым есть за кого бороться, любящие люди, имеют больше шансов устроиться на работу, вырвать себя и свою семью из экономического кризиса.

6) Слово «любовь» стало чаще употребляться в разных резюме и опубликованных вакансиях, например: любовь к работе, любовь к профессии, любовь к людям.

П. А. Сорокин в своей известной книге «Главные тенденции нашего времени» детально рассматривает волнительную тему «неэгоистической любви» и альтруизма. Сфера альтруистической любви является для автора одним из главных объектов изучения. В доказательство важности изучаемой темы он приводит возражения ряду человеческих предрассудков: люди хотят предотвратить конфликты только путем:

- политики
- образования
- религиозного осуждения

— экономики

— либо только военными средствами [1]

Люди склонны думать, что демократическая форма правления предоставит длительный мир и социальный порядок. И П. А. Сорокин приходит к такому выводу, что без усиления производства, распространения и накопления неэгоистической любви и альтруизма, никакие другие средства не предотвратят будущие конфликты, и не смогут установить гармоничное устройство человеческого мира. [1]

По поводу изучения Сорокиным альтруизма П. Кросби и С. Олинер, авторы статьи «Сорокинская концепция альтруистической любви как моста к человеческому согласию» отметили, что эту концепцию «очень трудно определить и подвергнуть анализу научными методами. Современные социобиологи, которые находят источник альтруистической любви в генетическом программировании, упускают суть предмета, поскольку альтруистическая любовь — это «не автоматическая любовь трутня к матке. Сорокинская любовь порождается внутри и исходит изнутри. Это самое высокое достижение человека, а не самая естественная из его природных склонностей» [5]

При жизни Сорокина его новаторство не было признано социологическим сообществом. Однако, стремительна глобализация и изменения в мировом сообществе, продемонстрировавшие неадекватность неолиберальной экономики, основанной на социологических моделях «рационального» эгоистического поведения, вызвали новый интерес к Сорокину. В 2011 году в рамках Американской социологической ассоциации создана секция Социологии альтруизма, морали и социальной солидарности, закрепившая идеи Сорокина в этой области. [7]

Исходя из вышеперечисленного, следует отметить, что внимание к данной проблеме является логическим результатом изучения современного кризиса, его причин, следствий и способов преодоления. П. А. Сорокин неоднократно акцентирует наше внимание на том, что ни политические, ни экономические средства, ни образование, ни религия — ни один из существующих и применяемых ныне способов не является результативным. А тот факт, что в повседневной жизни не редко любовь и альтруизм применяется для прекращения или снижения агрессии, натолкнул его на мысль о потребности увеличения любви в поведении, межличностных взаимоотношениях, институтах и культуре в целом, и только так можно достичь социального порядка. Любовь — действительно бескорыстная и созидательная сила, которая может остановить агрессивные межличностные межгрупповые атаки, преобразовать вражеские отношения в дружеские.

Подведя итоги, мы приходим к выводу, что П. А. Сорокин внес великий вклад в социологию. Благодаря его трудам и изучению данной проблемы мы наиболее глубоко ознакомились с темой любви и альтруизма. Эта тема ещё больше утвердила гуманистическую нацеленность решения любого вопроса, и по сей день помогает людям относиться к каждому человеку с терпением, пониманием и уважением.

Литература:

1. Сорокин, П. А. Главные тенденции нашего времени // Москва, Наука — 1997 г. — 244-248 с.
2. Сорокин, П. А. Общедоступный учебник социологии // Москва, Наука — 1994 г. — 256 с.
3. Астафьев, Я. У. Экономика любви: формирование гендерных стереотипов/Я. У. Астафьев//Социологические исследования. — 2002. — № 11. с. 127-134.
4. Зюев, Н. Ф. Философия любви Питирима Сорокина. — Сыктывкар: Эском, 2000. — 12 с.
5. Зюев, Н. Ф. Американские горки Питирима Сорокина/«Зырянский мудрец» глазами заокеанских социологов — Сыктывкар: Эском, 2009. — 200 с.
6. Быков, А. В. Понятие «альтруизм» в социологии: от классических концепций к практическому забвению // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2015. № 1. с. 5-18.
7. Информационный портал // ПИТИРИМ URL: <https://pitirim.org/index.php/theories-pitirim-sorokin/sociology-of-altruism-and-social-solidarity/> (Дата обращения: 12.12.2022)

## Развитие социального конфликта в трудах социологов XX века (А. Гоулднер, Л. Козер, Ч. Р. Миллс)

Чернова Карина Вячеславовна, студент;  
Огольцова Елена Геннадиевна, кандидат педагогических наук, доктор PhD, доцент  
Новосибирский государственный технический университет

*В данной статье рассматривается концепция социального конфликта, получившая широкое распространение в XX веке, приводится анализ концепции социального конфликта в работах известных социологов.*

**Ключевые слова:** *социальный конфликт, социология, концепция, социальное представление, социальный порядок.*

Развитие социального конфликта получило широкое распространение в работах социологов XX века. Это связывается также с тем, что и сама социология, как научная отрасль получила колоссальный прогресс в прошлом столетии, тем самым выработала новые механизмы исследования социума. Поэтому в период 1950-1960-х годов анализ многих социологических аспектов, в том числе и теории возникновения конфликтов в обществе получает новое прогрессивное обоснование.

Прежде чем приступить, к анализу концепции социального конфликта, необходимо привести теоретическое определение данного понятия. Социальный конфликт представляет собой наивысшую степень противоречий между отдельными субъектами социума: отдельными людьми, целостными общественными группами и движениями. Как правило, социальный конфликт характеризуется тем, что антагонистические стороны имеют кардинально противоположные взгляды на то или иное явление, участники конфликта имеют разные цели, а также пути их достижения [1]. Стоит заметить, что само понятие конфликта было описано еще в работах английского экономиста Адама Смита, где конфликт предполагался, как столкновение, возникающее на фоне существующих общественных классов и противоречий между ними на основе того, что один класс имеет больше привилегий, чем класс другой, который находится в экономически зависимом положении. С точки зрения экономики

Адам Смит подчеркивал, что возникновение конфликтов является положительным явлением, обеспечивающим движение различных процессов в обществе.

Социальный конфликт получил широкое обоснование в трудах социологов XX века, что можно проанализировать, опираясь на работы А. Гоулднера, Л. Козера, Ч. Р. Миллса и других социологов.

Так, создатель теории «позитивно-функционального конфликта» американский ученый Льюис Козер утверждал, что возникновение социальных конфликтов не только является неизбежным в любой общественной системе, но и выступает в роли фактора, обеспечивающего целый ряд позитивных функций. В своей книге «Функции социального конфликта» Льюис Козер отмечает следующее: «Конфликт не всегда дисфункционален по отношению к системе, в которой он возникает; часто конфликт необходим для ее сохранения».

Содержание концепции социального конфликта Льюиса Козера предполагает выдвижение авторской идеи классификации конфликтов в соответствии со степенью их нормативной регуляции. Таким образом, можно выделить два типа социальных конфликтов по мнению Козера:

- 1) Полностью институционализированные конфликты, примером которых могут выступать дуэли, широко распространенные в нашем историческом прошлом;
- 2) Абсолютные конфликты, предполагающие то, что борьба между участниками конфликта до полного

истребления противника. Но все же стоит заметить, что между участниками находятся конфликты с разной степенью институционализации [2].

Козер считал, что социальный конфликт предполагает то, что в конечном итоге этого процесса будут достигнуты конкретные цели и получены общественные результаты. Козер рассматривает такие авторские социологические понятия, как «реалистический конфликт» и «нереалистический конфликт». Первый тип социального конфликта возникает тогда, когда между отдельными субъектами социального взаимодействия существуют реальные проблемы, выраженные в наличии объекта конфликта, которые необходимо разрешить, на что, и нацелен сам производимый социальный конфликт.

Второй тип конфликта, по мнению Льюиса Козера, возникает исключительно из-за агрессивных импульсов, ищущих выхода, независимо от того, каков их объект. Поэтому в данном случае, стоит отметить, что выбор оппонента напрямую не связан ни с проблемой, по которой идет спор, ни с необходимостью достижения определенного результата. Кроме того, реалистичный конфликт, возникший как средство достижения цели, может трансформироваться в нереалистичный, то есть стать самоцелью. Это происходит, когда это способствует сплочению группы, снимает внутреннее напряжение и сохраняет структуру группы [2].

Таким образом, по мнению социолога Льюиса Козера, поиск внешних врагов наиболее характерен для жестко структурированных социальных систем, которые «боятся» внутренних конфликтов. В открытых системах постоянное пересечение «разнообразных и разнонаправленных конфликтов» способствует устойчивому функционированию системы.

Алвин Уорд Гоулднер полагал, что возникновение социальных конфликтов базируются на основании противоречий идеологических в обществе. Стоит заметить, что, по мнению А. Гоулднера, носителями идеологии являются большие социальные группы и, прежде всего, общественные классы. Но сама идеология разрабатывается не всеми представителями этих социальных общностей, а наиболее образованными из них. То есть, разработка идеология производится представителями интеллектуальных элит, которые имеют профессиональную возможность заниматься идеологической деятельностью. Идеология, разработанная слоем интеллектуалов, затем должна быть внедрена в сознание других представителей классов и социальных групп и затем преобразована в убеждения, в соответствии с которыми эти индивиды начинают действовать с целью сохранения или изменения существующего общественного порядка. Внедрение идеологии в сознание масс осуществляется посредством массовых коммуникаций определенными организациями, среди которых выделяются политические партии, специальные агентства, комитеты и т. д. Таким образом, можно говорить о том, что противоречие в социуме, выраженное в форме конфликта, выстроенного на основании разного

понимания имеющейся в обществе идеологии, которая может восприниматься по-разному представителями социума.

Социологический взгляд Чарльз Райт Миллса на проблемы социологии и социологический метод все еще может представлять некоторый открытый интерес сегодня. Социология, по мнению Чарльза Миллса, способна выполнить свою главную задачу только тогда, когда она следует классическим традициям. Стоит заметить, что Чарльз Миллс находился у истоков теории социального конфликта. Теория социального конфликта Миллса предполагает то, что основой развития общества является конфликт, а не конформизм, согласие, интеграция. Общество всегда находится в состоянии нестабильности, потому что между различными социальными группами идет постоянная борьба. Высшим проявлением этого конфликта является борьба за власть [4].

Основой развития, по утверждению Чарльза Миллса, является социальный конфликт, а не соответствие, гармония и интеграция между всеми членами социума. Таким образом, по мнению Миллса, общество всегда находится в состоянии нестабильности, потому что между различными социальными группами идет постоянная борьба. Миллс утверждал, что конечным проявлением этого конфликта является борьба за власть, что представляет собой цель любых социальных движений — обретение власти и превосходства над остальными членами социума.

Творчество Миллса наиболее ярко среди социологической сферы исследования отражает идеи правящей элиты и роль интеллектуалов в обществе. С точки зрения социальной критики Миллс оценивал состояние современного американского общества как кризисное, утратившее импульсы к своему развитию. Он квалифицировал существующую социальную структуру как разрушающую фундаментальные человеческие ценности, среди которых можно выделить свободу, творчество, способность воображать и так далее [3].

Миллс очень критически относился к взглядам, связывающим доминирование элит с их моральными и психологическими характеристиками, видя его причину в позициях, занимаемых элитами в основных социальных институтах общества, и социальной структуре, формируемой этими институтами. Правление элит, по мнению Миллса, достаточно иерархически «структурировано», монополистично и идеологически привлекательно [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в ключевых социологических исследованиях XX века, социологический конфликт рассматривается, как один из основополагающих понятий социологии, на распространении которого базируется теоретическое развитие общества, его преобразование с целью повышения уровня жизни населения, а также выявление новых духовных и моральных ценностей, ставших доступными представителям социума. Путем решения каких-либо социальных конфликтов находят обоснования многие цели социума, выраженные в новейших общественных и экономических



формациях, которые базируются на основании предыдущих форм развития общества, но уже с новыми концепциями и взглядами, возникшими в результате разрешения социальных конфликтов.

Литература:

1. Анцупов, А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учебник СПб.: Питер, 2015. – 528 с.
2. Козер, Л. А. Функции социального конфликта.//Американская социологическая мысль. – М. – 1996.
3. Миллс, Ч.Р. Социологическое воображение//Пер. с англ. О. А. Оберемко. Под общей редакцией и с предисловием Г.С. Батыгина. – М.: Издательский Дом NOTA BENE, 2001. — 261 с.
4. Охременко, И. В. Конфликтология. Учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2018. –156 с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Физическое воспитание в семье

Гаспадура Нина, студент;

Антонова Мария Александровна, старший преподаватель  
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет

*В данной статье было рассмотрено понятие физического воспитания, выявлена роль физического воспитания в семье. В процессе написания статьи был приведен широкий спектр форм активного отдыха для всей семьи, и рассмотрено влияние совместного семейного активного времяпровождения на благоприятный климат внутри семьи.*

*Ключевые слова:* физическое воспитание, член семьи, семья, ребенок, родитель, правильное физическое воспитание, физическая культура, вид спорта.

## Physical education in the family

*In this article the concept of physical education was considered, the role of physical education in the family was revealed. In the process of writing the article, a wide range of forms of active recreation for the whole family was given, and the influence of joint family active pastime on a favorable climate within the family was considered.*

*Keywords:* physical education, family member, family, child, parent, proper physical education, physical culture, sport.

Воспитание ребенка — серьезный, сложный и ответственный процесс. Необходимо стараться воспитать здорового ребенка с раннего детства, ведь физические данные и двигательные навыки формируются у детей в раннем возрасте.

Физическое воспитание входит в общий термин «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, как и образование, это процесс решения определенных задач, для которого характерны общие черты педагогического процесса. Физические особенности воспитания основаны на том, что этот процесс направлен на развитие двигательных навыков и физических качеств, что приводит к укреплению здоровья [3, с. 90].

Физическое воспитание детей в семье — проблема не только педагогическая, но и социальная. Как известно, умственная нагрузка современного школьника возросла, а физическая снизилась в связи с использованием транспорта, внедрения в жизнь и в быт техники.

Жизнь городских школьников менее богата движением и физическим трудом, чем жизнь школьников сельской местности. Конечно, труд и движение присущи и городским школьникам, но в меньшей мере, чем сельским. Однако это вовсе не значит, что сельским школьникам

нет необходимости заниматься физической культурой и спортом [8, с. 244].

Все школьники села и города должны заниматься физической культурой и спортом. Но городских школьников надо «догружать» за счет физкультуры и спорта до уровня общей физической нагрузки сельских школьников.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание детей в семье, родители должны иметь научное представление о сущности физического развития детей.

Физическое развитие — это степень совершенства организма и степень соответствия основных физических показателей общепринятым средним возрастным нормам. Если все показатели (рост, вес, окружность груди, форма тела и конечностей, осанка, сила, подвижность) соответствуют этим нормам, то, следовательно, ребенок имеет нормальное физическое развитие [5, с. 41].

Термин физическое развитие имеет и второе значение, как процесс развития, становления, роста, совершенствования организма, как система средств, форм и методов направленного физического развития детей. Самый важный результат правильного физического воспитания — это здоровье на всю жизнь.

Также физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, эстетическим. В процессе физического воспитания происходит и умственное развитие детей. В нашем обществе созданы все условия, чтобы семья была крепкой, здоровой, дружной. Только в такой семье вырастают физически и духовно полноценные люди. Родители должны воспитать в детях твердую убежденность в том, что физкультура, спорт, труд — это средства приобретения здоровья, силы, выносливости, мужества, упорства и других ценных моральных и физических качеств [7, с. 352].

Главным условием для создания положительной атмосферы для физического воспитания ребенка в семье является то, что ребенок, словно губка, впитывает и повторяет за своими родителями. Это важно помнить и знать. Родителям, заботящимся о физическом здоровье своих детей, необходимо самим быть примером для подрастающего поколения. Это сильно облегчит физическое воспитание и также положительно скажется на здоровье самих родителей [10, с. 63].

В каждой семье родители должны воспитывать у детей интерес, уважение и любовь к физической культуре, спорту и труду. Здоровый быт семьи — это правильные, доброжелательные, основанные на взаимном уважении отношения между всеми членами семьи, здоровый нравственный климат, высокая культура отношений, гигиена жилища, личная гигиена каждого члена семьи, разумный и обязательный режим, здоровый отдых — одно из важных условий правильного физического воспитания детей [4, с. 352].

Вырастет ли ребенок физически развитым, здоровым или слабым и больным — это в значительной мере зависит от его детства, от семьи, от родителей. Родители должны систематически, с момента рождения ребенка и до совершеннолетия заниматься его физическим воспитанием.

Утренняя гимнастика, пешие прогулки, активные игры — также пример положительного физического воспитания в семье. Важно с детства формировать правильные привычки у детей и приобщать их к спорту. Активный семейный отдых — это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива [6, с. 168].

Практически любой вид спорта может стать семейным. Выбор зависит только от количества членов семьи и их возраста и, конечно же, от личных предпочтений. В настоящее время существует широкий спектр форм активного отдыха для всей семьи [2, с. 86]:

— Пеший туризм. Прогулка по парку всей семьей не только поднимет настроение, но и улучшит самочувствие.

— Сезонный спорт. Зимой можно заняться катанием на коньках и лыжах, а летом можно покататься на велосипеде, скейтборде и роликовых коньках. Отличная альтернатива — тубинг как на воде, так и на горных склонах.

— Бассейн. Плавание поможет вам расслабиться и держать мышцы в тонусе. Также необходимо научить

ребенка важному навыку — уметь сохранять спокойствие на воде.

— Поход. Смена обстановки — это всегда хорошо. Это отличная идея, чтобы отправиться всей семьей в поход на несколько дней. Коллективная поддержка и взаимопомощь — прекрасный бонус к физической активности.

— Байдарки, рафтинг, катамараны. Путешествие также может быть по воде. Он не только способствует сближению семьи, но и повышает закалку организма как физически, так и морально.

— Активные парки. Для активных семей есть парки, где доступны все экстремальные и не только виды спорта: каякинг, рафтинг, канатные дороги, альпинизм и т. д.

— Групповые игры на свежем воздухе. Целью таких игр обычно является сплочение коллектива, что поможет создать дружескую атмосферу в семье и раскрыть каждого участника игры как самостоятельную личность [11, с. 72].

Лучшим методом приучения к физическим упражнениям является личный пример родителей и других членов семьи. Совместное занятие физкультурой и спортом родителей и детей способствует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Так, например, во время походов или туристических вылазок каждый член семьи выполняет определенные обязанности, благодаря которым каждый ощущает себя полезным и равноправным членом дружного коллектива. Во время семейных поездок можно участвовать в совместных играх: футбол, вышибалы, веселых эстафетах [9, с. 69].

Физкультура в семье способствует укреплению семейных отношений. Совместная деятельность детей и родителей в процессе физического воспитания является огромным фактором, объединяющим семью, укрепляющим нравственный климат, создающим добрые традиции и общие интересы. Чехословацкие ученые в ходе проведенных экспериментов выяснили, что физическое воспитание в семейной форме не только хорошо влияет на физическое развитие детей и укрепляет их здоровье, но и положительно влияет на семейный климат, отношения между родителями, а также возрастает их роль в воспитании ребенка [1, с. 98].

Таким образом, самый важный результат правильного физического воспитания — это здоровье на всю жизнь. В нашем обществе созданы все условия, чтобы семья была крепкой, здоровой, дружной. Только в такой семье вырастают физически и духовно полноценные люди. Родители должны воспитать в детях твердую убежденность в том, что физкультура, спорт, труд — это средства приобретения здоровья, силы, выносливости, мужества, упорства и других ценных моральных и физических качеств.

Утренняя зарядка, прогулки, активные игры также являются примерами положительного физического воспитания в семье. Важно с детства формировать у детей правильные привычки и привлекать их к занятиям спортом. Практически любой вид спорта может стать семейным. Выбор зависит только от количества членов семьи и их возраста и, конечно же, от личных предпочтений.

## Литература:

1. Васильева, С. Ю. Правильное физическое воспитание в семье — залог здоровья/С. Ю. Васильева, Н. Н. Мацукова, О. Н. Мишурова // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 мая 2017 года. — Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. — с. 97-98.
2. Давронов, И. Э. Физическое воспитание детей в семье/И. Э. Давронов, З. Х. Кулдашева // Вестник культуры. — 2017. — № 2 (38). — с. 86-89.
3. Дмитриева, Е. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье/Е. В. Дмитриева, А. В. Гафурова // Современные технологии: проблемы инновационного развития и внедрения результатов: Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 13 декабря 2020 года. — Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. — с. 90-97.
4. Долгова, Е. К. Физическое воспитание в семье/Е. К. Долгова // Аллея науки. — 2018. — Т. 8. — № 5 (21). — с. 352-355.
5. Иванина, А. И. Роль семьи в физическом воспитании ребенка/А. И. Иванина, Т. И. Цыгулева // Вестник научных конференций. — 2017. — № 2-6 (18). — с. 41-42.
6. Колосов, Г. Н. Роль и важность физического воспитания в семье/Г. Н. Колосов // Вопросы педагогики. — 2022. — № 1-2. — с. 168-171.
7. Крутихина, Т. А. Физическое воспитание в семье/Т. А. Крутихина // Научные исследования современных ученых: XXV Международная научно-практическая конференция, Москва, 30 октября 2017 года. — Москва: Научный центр «Олимп», 2017. — с. 352-353.

## Адаптивный фитнес в высших учебных заведениях

Дейч Алина Алексеевна, студент  
Кемеровский государственный университет

*Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.*

*Несколько лет в нашей стране физическому развитию людей не уделялось достаточное внимание. Спорт перестал быть модным, особенно в среде молодёжи. Поэтому сейчас очень важно заботиться о всестороннем развитии физических способностей наших людей, профессионально-прикладная физическая подготовка должна стать необходимым условием эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в общественном развитии страны. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Новой модной формой сейчас становится адаптивная фитнес-технология, она дополняет традиционные формы организации занятий физической культуры.*

**Ключевые слова:** *здоровье, фитнес, подвижность, развитие, подготовленность.*

**Ф**итнес показывает себя как доступная всем слоям населения, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности, исходящих из интересов занимающихся, с целью укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни. Само понятие слова фитнес в переводе с английского «быть в форме» включает в себя: силу и выносливость мышц, гибкость и соотношение жировой и костно-мышечной массы.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной

стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимают такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни явля-

ются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью [2].

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешности учебной деятельности [4].

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация-восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежитий, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в оздоровительно-спортивных лагерях, трудотрядах. Во время учебной практики [1].

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы ГТО и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования,

в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе НОТ и для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений.

Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Массовая физическая культура широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации, комплексной механизации и компьютеризации современного производства, средством профилактики различных заболеваний [3].

Не менее важно воспитывать у студентов естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы [6].

Для достижения этого студентам необходимы знания из области медицины и биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях факультета общественных профессий. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп.

В целом массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи [5].

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи.

Сейчас набирает обороты модное фитнес движение. Современный фитнес состоит из таких модных направлений: аэробика, стретчинг, пилатес, йога, калланетика.

Йога — само слово в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Занятия йогой помогают научиться управлять своим телом, полностью взять его под контроль. Сейчас очень модно проводить йогу на улице собираясь вместе [7].

Стрейчинг — растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «лёгкий стретчинг»; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии. Этот вид гимнастики широко ис-

пользуется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Шейпинг — эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себе упражнения аэробики и атлетической гимнастики. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Сегодня он получил широкое распространение среди студентов.

Калланетика — самая действенная методика, направленная на сжигание жира. Направление направлено на статические упражнения немного связана с йогой. Задействованы все мышцы, за счет чего происходит укрепление мышечного корсета.

Пилатес — это система определённых физических упражнений. Все движения плавные, направлены на улучшение гибкости тела и укрепление отдельных мышц и организма в целом. Пилатес работает и как средство восстановления после полученных травм, в том числе и травм позвоночника. Задействованы не только крупные мышцы, но и мелкие глубокие, те которые требуют особой проработки.

Все эти новые виды сейчас набирают обороты в студенческой среде. Активно развивается индустрия одежды для занятия спортом, производится много различных товаров под маркой для фитнес-занятий. Занятия фитнесом предполагают еще и правильное сбалансированное питание. Фитнес тренеры обязательно дают наставления по правильному питанию, всё это благоприятно сказывается на здоровье студентов различных вузов. Они стремятся после занятий в фитнес клубы, это становится хорошей полезной привычкой [8].

Было проведено анкетирование среди студентов курса по теме, как они относятся к традиционным занятиям физкультурой и фитнесом. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Посещаемость спортзалов и занятий физкультуры учащимися высших учебных заведений.

№ п/п	Нравится ли вам занятия по физической культуре?	Как вы относитесь к посещению фитнес зала?	Слышали ли вы о правильном питании?
1	Да	Хотел бы заняться с тренером	Да
2	Нет	Нравятся занятия шейпингом	Да, хотелось бы научиться следить за своим весом
3	Нет	Посещаю тренировки	Да
4	Не всегда	Занимаюсь степ-аэробикой	Да
5	Да	Занимаюсь йогой	Да
6	Не очень	Хожу на пилатес	Да, всегда слежу за своим весом
7	Нет	Хотела бы посещать фитнес тренировки	Да

Были опрошены 7 человек, из них не любят традиционные занятия физкультурой 5 человек. На вопрос как вы относитесь к посещению фитнес зала все студенты ответили положительно. Результаты позволяют сделать вывод, что студенты положительно относятся к нетрадиционным занятиям физкультурой, с удоволь-

ствием бы посещали фитнес центры и желают следить за своим питанием.

Бережное отношение к здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы. Привлекать для этого традиционные формы занятий физической культурой и нетрадиционные новые современные модные методы организации двигательной активности студентов.

Литература:

1. Герцен, А. И. Актуальные проблемы развития фитнеса в России. — СПб.: Издательский центр «РГПУ», 2009.
2. Григорьев, В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов. — СПб.: Издательский центр «СПбГУЭФ», 2010.
3. Григорьев, В. И., Давиденко Д. Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики. — СПб.: Издательский центр «СПбГУЭФ», 2009.
4. Дон Френке Б., Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
5. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. — М.: ООО «Франтэра», 2003.
6. Лисицкая, Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. — М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Рогожин, М. Ф. Фитнес, идеальное здоровье. — М.: РИПОЛ классик, 1999.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2000.

## Спортивная деятельность в вузах ФСИН и её значение

Свиридова Яна Дмитриевна, курсант

Научный руководитель: Долгин Дмитрий Сергеевич, преподаватель

Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк, Кемеровская обл.)

*В данной статье подробно рассказывается об осуществлении спортивной деятельности в вузах ФСИН России. Подробно описываются различные спортивные направления, а также реализация спортивной подготовки и её влияние на дальнейшую службу.*

**Ключевые слова:** спортивная деятельность в вузах ФСИН, физическое развитие, спортивная подготовка, личная заинтересованность, достижения в спорте.

На сегодняшний день служба во ФСИН предъявляет к сотрудникам высокие требования по физической подготовке, именно поэтому данной сфере уделяется так много внимания. Всем известно, что сотрудник ФСИН должен обладать хорошей физической и боевой подготовкой. Служба в федеральной службе исполнения наказаний нелегка, так как каждый день перед сотрудником стоят задачи, некоторые из которых требуют высокой физической готовности для их решения. Стоит сказать, что практическая деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы требует формирования соответствующей компетенции и развития физических качеств. Именно поэтому в вузах ФСИН России уделяется достаточно внимания спорту. Физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в вузе, направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и спортивной подготовленности студентов вуза.

Итак, как известно, в образовательных учреждениях ФСИН осуществляется активная спортивная деятельность. Данное явление вызвано тем, что курсантам необходимо проявлять не только в учебном процессе, но и в спорте. Ведь это влияет на их физическое развитие и в дальнейшем способствует их личностному росту. Причём это обусловлено личной заинтересованностью, целеустремлённостью и мотивацией курсантов. Для того

чтобы совершенствовать свою физическую подготовку, в вузах ФСИН созданы все необходимые для этого условия. К слову, в данных образовательных учреждениях разработана программа по различным спортивным направлениям. Каждый курсант может попробовать себя в разных видах спорта. Так, например, в Кузбасском институте ФСИН России реализуются такие виды спорта, как лёгкая атлетика, боевое самбо, футбол, плавание и так далее. Спортивная подготовка курсантов осуществляется в группах спортивного совершенствования. ГСС предназначены для того, чтобы вовлечь курсантов в спортивную деятельность, в регулярные занятия спортом, что в дальнейшем приведёт их к большим успехам. Совершенствование физической подготовленности во всех аспектах, освоение сверхсложных и оригинальных элементов, максимальное раскрытие мастерства, вот к чему стремятся участники групп спортивного совершенствования.

Заниматься в ГСС может абсолютно каждый курсант, который хочет проявить свой потенциал и в дальнейшем показать высокий результат. Курсанты в свободное от учёбы время могут ходить на ГСС, при условии, что они имеют положительные показатели в дисциплине, строевой подготовке, а также в учебной деятельности, что предполагает отсутствие неудовлетворительных оценок, а также академической задолженности по зачётам и экзаменам. Большинство курсантов принимают активное участие в спортивных соревнованиях как на местном, так и на ре-

гиональном уровне и при этом занимают призовые места. Достигнуть таких высоких результатов в спорте достаточно трудно, однако у большинства из них это получается. Этому способствует, в первую очередь, желание, упорство, мотивация и ежедневные тренировки.

Стоит упомянуть то, что многие курсанты, занимаясь каким-либо видом спорта уже ранее им занимались и имели определённые заслуги, спортивные разряды и теперь лишь совершенствуют свои результаты. Однако есть и те, кто начинает заниматься определённым видом спортом с нуля, чтобы попробовать себя. Это обусловлено не только личной мотивацией обучающегося, но и помощью преподавателей. В качестве данных лиц выступают преподаватели по физической и боевой подготовки, которые с помощью определённой методики тренируют обучающихся, тем самым помогают им достигнуть высоких результатов, но лишь при условии того, что человек заинтересован в этом. Преподаватели занимаются

со спортсменами регулярно, 3-5 раз в неделю, в зависимости от загруженности. К каждому курсанту у преподавателя индивидуальный подход, так как у всех разный уровень физической подготовки в том или ином виде спорта. Тем не менее внимание всем курсантам уделяют особое внимание, для того чтобы замотивировать их и помочь достигнуть высоких результатов.

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что в вузах ФСИН России проводится активная спортивная деятельность. Развиты различные спортивные направления, в которых будущие сотрудники могут реализовать себя. Группы спортивного совершенствования являются неким стартом к достижению высоких результатов и успехов в спорте. В завершении хотелось бы отметить, что, занимаясь спортом, курсанты повышают свою физическую подготовку, что в дальнейшем наилучшим образом способствует исполнению ими должностных обязанностей.

#### Литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура (для бакалавров)/А. А. Бишаева, В. В. Малков. — М.: КноРус, 2018. — 167 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст]/Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2018. — 393 с.
3. Алексеев, С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/С. В. Алексеев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. — 687 с.
4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи/В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.





# Молодой ученый

Международный научный журнал  
№ 51 (446) / 2022

Выпускающий редактор Г. А. Кайнова  
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова  
Художник Е. А. Шишков  
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.  
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.  
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 04.01.2023. Дата выхода в свет: 11.01.2023.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.