

СЕКЦИЯ 2

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Воронкова Д.С., студент	СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	190
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЖЕРТВ ИЗНАСИЛОВАНИЯ Кох М.Н., доцент, кандидат психологических наук, Айдинова В.А., студент	ФАКТОРЫ ВИКТИМНОСТИ	193
ГАЗЛАЙТИНГ – НАСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ, Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Клепикова С.М., студент		197
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯТОРЫ, Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Клепикова С.М., студент группы 20ФПХ(с)АХ		201
ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТЕ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Тарасова А.Ю., студент	ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ЮНОШЕСКОМ	204
ПСИХОЛОГИЯ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Волошина М.В., студент	ЗАВИСИМОСТИ К ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ	207
ПСИХОЛОГИЯ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Волошина М.В., студент	ПИШЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕЕДАНИЯ	211
ПОДКРЕПЛЕНИЕ Козловская Т.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Глущенко Юлия Сергеевна, студент	В ХОДЕ УСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОПЫТА	215
ВРЕМЕННАЯ Епанчинцева Г.А., доктор психологических наук, профессор	ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТОВ: ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ	221
ПРОЦЕСС Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук, доцент, Жамбакова И.Г. студент	ВЫБОРА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОТИПОВ	227

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ КАРТИН (НА ПРИМЕРЕ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ХУДОЖНИКОВ)___Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук, доцент, Каримова Д.И. студент.....	233
ЛИЧНОСТЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ Кириенко А.А., кандидат психологических наук.....	238
ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ Кириенко А.А., кандидат психологических наук.....	243
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук, доцент, Мафрахова А.А., студент	248
АДАПТАЦИЯ В СОЦИУМЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Кувшинова Е.В., студент	253
СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В СТРАНЕ_Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Кувшинова Е.В., студент.....	257
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ Зубова Л.В., доктор психологических наук, профессор.....	261
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Нагаева В.А., студент 2 курса	265
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Нагаева В.А., студент	268
КИДНЕППИНГ, АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ Козловская Т.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Пригода А.В., студент	271
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО БУЛЛИНГА Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Рызбаева К.Р., студент	275
ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Рызбаева К.Р., студент	278

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕЕНИЯ «СИНДРОМА ОТЛИЧНИКА» И СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Тарасова А.Ю., студент.....	282
ВЛИЯНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ЧЕЛОВЕКА Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент, Толкачев А. Е., студент, Трофимова К. А., студент.....	286
ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент, Толкачев А. Е., студент, Трофимова К. А., студент.....	290
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ИХ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент, Толкачев А. Е., студент, Трофимова К. А., студент.....	294
ПСИХОЛОГИЯ СКАЗКИ. ВЛИЯНИЕ СКАЗКИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент, Толкачев А. Е., студент, Трофимова К. А., студент.....	298
ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент, Толкачев А. Е., студент, Трофимова К. А., студент.....	302
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Федоренко А.С., студент.....	306
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Федоренко А.С., студент.....	309
ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ХИМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Четверикова Д. К., студент.....	314
ЦЕННОСТИ ТИНЕЙДЖЕРОВ, СКЛОННЫХ К ШОПИНГ-АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНЧЕСКОМУ ПАТТЕРНУ VALUES OF TEENAGERS PRONE TO SHOPPING ADDICTIVE BEHAVIOURAL PATTERN Зубова Л.В., доктор психологических наук, профессор, Щеглова И.Г., Zubova L.V., doctor of psychology, professor, Shcheglova I.G.....	318

SOFT И HARDSKILLS В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук, доцент, Новичкова Е.В., студент, Яббарова С.И., студент	325
ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Якунина А.А., студент	329
РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент, Якунина А.А., студент	332

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности; Воронкова Д.С., студент группы 20ФПХ(с)АХ

Оренбургский государственный университет

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Суицид входит в тройку основных причин гибели несовершеннолетних как в мире, так и в России. Подростковый возраст знаменует быстрое развитие организма несовершеннолетнего, активное функционирование гормональной системы и перестройку психики. В этот период подростки являются наиболее уязвимыми и предрасположенными к самоубийствам [3].

Актуальность данной проблемы состоит в том, что происходит существенное увеличение числа детей и подростков до 18 лет, совершивших суицид. По данным межведомственной комиссии Совбеза РФ по общественной безопасности, за первое полугодие 2021 года в России было зафиксировано 3064 попытки самоубийств и завершенных суицидов среди лиц, не достигших совершеннолетнего возраста, что на 43 % больше, чем в 2020 году, когда произошло 2146 самоубийств и попыток их совершить. Также стоит проблема недостаточной изученности суицидального поведения, несмотря на интерес к этой теме со стороны большого количества специалистов, ее важность и актуальность в современном мире.

К факторам, способствующим суициду, относят неблагоприятную обстановку внутри семьи несовершеннолетнего, проблемы в школе, незрелость личности и ее социальных установок, межличностные проблемы, депрессии [3].

Профилактика суицидального поведения – это система государственных, медицинских, психологических, социально-экономических, педагогических и других мероприятий, направленных на предупреждение развития суицидального поведения [2].

По содержанию профилактику суицидального поведения делят на [2]: психиатрические медикаментозные и психотерапевтические методы, цель которых - лечение психических и поведенческих расстройств и профилактика формирования суицидальной активности.

Общемедицинские лечебные мероприятия, направленные на предотвращение соматоневрологических последствий совершенной попытки суицида и на профилактику инвалидности.

Психологические программы, цель которых - психокоррекция и формирование факторов, препятствующих суицидальному поведению несовершеннолетних, изменение личностных установок, самооценки.

Социальные программы, нацеленные на положительное изменение социально-экономического статуса потенциальных и реализовавшихся суицидентов.

Информационно-образовательное информирование населения о способах укрепления психического здоровья, о пользе здорового образа жизни; внедрение образовательных программ по диагностике суицидальных состояний и о мерах по их предотвращению.

По последовательности профилактики суицидального поведения подразделяют на следующие виды [1]:

Универсальная (первичная) профилактика

На фоне роста суицидального поведения несовершеннолетние являются основной мишенью профилактики. Основная цель профилактики суицидального поведения подростков – сведение факторов риска суицидального поведения к минимуму и противодействие им.

Подростки, как наиболее уязвимая группа, подпадают под Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ. Правительством РФ от 26 апреля 2021 г. N 1058-р утверждён комплекс мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида несовершеннолетних, включающий разработку методических рекомендаций по профилактике суицидального поведения, выявление предпосылок суицидального поведения несовершеннолетних, проведение семинаров и лекций для специалистов различных структур, занятых работой с несовершеннолетними.

Селективная (вторичная) профилактика направлена на несовершеннолетних, совершивших суицидальную попытку. Цель – ранняя диагностика суицидальных состояний несовершеннолетних медицинскими и другими специалистами. Основная роль здесь отводится специалистам различных организаций по работе с несовершеннолетними.

Основной формой вторичной профилактики является антикризисная профилактика суицидального поведения несовершеннолетних. Антикризисная профилактика направлена на предупреждение реализации суицидальных намерений, купирование социального поведения несовершеннолетних.

Профилактика по работе с подростками с суицидальным поведением включает обучение навыкам поведения в стрессовых ситуациях; выявление и профилактику депрессивных состояний, связанных с самоповреждением; обучение навыкам самообладания; устранение дисгармонии в семейных отношениях.

Индикативная (третичная) профилактика основана на кризисной психологической помощи после совершения суицидальной попытки подростком как самому несовершеннолетнему, так и его семье.

Индикативная профилактика включает в себя облегчение острых стрессовых последствий для пострадавших, оптимизация их психического состояния, профилактика повторных суицидальных попыток.

Таким образом, нами была проанализирована проблема профилактики суицидального поведения несовершеннолетних на территории Российской Федерации. Система профилактики суицидального поведения среди лиц, не достигших 18-го возраста, в России сложилась, но она не является достаточно эффективной, так как имеет ряд недостатков, среди которых недостаточная системность, недостаточное кадровое и финансовое обеспечение различных структур и ряд других недостатков.

Список литературы

1. Банников Г.С., Зотов П.Б., Любов Е.Б., Положий Б.С., Яхьяева П.К. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних / Г.С. Банников, П.Б. Зотов, Е.Б. Любов, Б.С. Положий, П.К. Яхьяева // Научно-практический журнал «Суицидология». – 2021 г. – Том 12. – № 3(44). – 67-87 с.
2. Большакова Н.Л., Садыков Р.М. Социально-психологическая профилактика суицидального поведения среди молодежи / Н.Л. Большакова, Р.М. Садыков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019 г. – № 10. – 7 с.
3. Максимова Д.А. Суицидальное поведение у подростков: профилактика и предотвращение / Д.А. Максимова // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2019 г. – Том 4. – № 6(15). – 53-56 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВИКТИМНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЖЕРТВ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

Кох М.Н., доцент, кандидат психологических наук

Айдинова В.А., студентка

Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар

В последнее время в современном обществе возрос интерес к проблеме публичной речи и развитию навыка публичного выступления. Актуальность проблемы обусловлена процессами происходящими в современном обществе. Многие исследователи говорят о том, что искусство оратора становится наиболее востребованным в сложные периоды жизни человечества, отдельного государства, когда требуется сплочение людей для достижения общей идеи, цели.

Фактически каждый человек представляет передатчик который посылает много разнообразной информации [1].

Проблемой современных людей является ориентация в этом шуме и адекватное вхождение в процессы коммуникации. Под самовыражением личности в общении авторами понимается широкий круг вербальных и невербальных поведенческих актов, которые человек использует для передачи информации о себе другим лицам и создания определенного образа себя. В зарубежной психологии проблема самовыражения личности в общении изучается через два феномена: самораскрытия, под которым понимается сообщение информации о себе другим людям, и самопрезентации, состоящей в целенаправленном создании определенного впечатления о себе в глазах окружающих [4].

В современном информационном обществе коммуникация играет решающую роль во многих сферах жизни человека, информация определяет ведущие мотивы человека, его поведение. Современному человеку для утверждения собственной конкурентоспособности необходимы навыки в сфере общения, деловых коммуникаций. Эта тенденция отличает молодое поколение или так называемое поколение Z – термин используется для обозначения поколения людей, родившихся начиная с 1995 года. Термин был введен У. Штраусом, американским драматургом и историком. Будучи наделенными развитым эгоцентризмом, потребностью реализации себя в социуме, современные молодые люди отличаются стремлением к лидерству, самоактуализации. В сочетании с высоким уровнем знания современных технологий, именно поколение Z дало обществу «информационный взрыв» в формате блогов. Анализ определений понятия «блогер» рисует следующий психологический портрет: человек, который своими действиями, посредством различных форм и инструментов собирает аудиторию вокруг своей персоны или бренда (название блога). Это влиятельное лицо, лидер, феномен популярности которого обусловлен с нашей точки зрения прежде всего тем, что

блогер – это прежде всего личность, имеющая собственные взгляды и мнение. У такого человека ярко выражена потребность поделиться своим мнением с другими, более того, убедить в истинности именно его мнения.

Все вышесказанное укладывается в классическое понимание самоактуализирующейся личности в психологии. Поскольку самоактуализирующаяся личность привносит свое сначала в свою среду, посредством организации новой бытийной реальности, а затем в объективные пространства: в знания, наполняющие культуру новым содержанием, в общественные представления, нормы, модели поведения, правила и т.д., создавая тем самым среду для других» Интенция личности транслировать пространства своего субъективного мира в среду в психологии бытия рассматривается как мотив самоактуализации [3].

В нашей проблеме организации новой бытийной реальности – это собственный блог, который становится для блогера неотъемлемой частью его жизни. «Создание среды для других» соответствует в определенной степени экспансии личных взглядов блогера на сознание его слушателей, читателей и зрителей. Главным средством в этом становится умение человека донести свою мысль, сделать свое сообщение убедительным, доступным и запоминающимся.

Те молодые люди, которые предпочитают все-таки виртуальному пространству реальное, осваивают сферы профессиональной занятости связанные с возможностью самовыражения, самореализации и проявления своих лидерских качеств. И те и другие, понимая значимость способности выражать свои мысли, оказывать воздействие на других людей посредством речи, используют достаточно широкие возможности интернета и реального пространства жизни общества для повышения своей коммуникативной компетентности и, прежде всего, способности к публичному выступлению. У нас в России, это прежде всего школы, курсы ораторов, молодых спикеров, встречи в формате дебатов на базе общеобразовательных школ, вузов.

Во всем мире, а последние несколько лет в России известна франшиза TEDx (TechnologyEntertainmentDesign), сделавшая актуальным слав объединившего знания по поводу современных технологий, развлечения и дизайна. Изначально представлявшая собой объединение людей сфер науки, искусства, бизнеса, связанных желанием делиться своими актуальными мыслями в формате доклада на широкой аудитории. Развитие одноименного течения стало возможным благодаря тому, что на сегодняшний день лицензия на временную аренду торговой марки и концепции совершенно бесплатно доступна любому человеку. Организаторы конференции в любом огороде и регионе могут привлекать спонсоров, но отказываются от всех авторских прав на контент, созданный ораторами. Он переходит в собственность материнской компании. Таким образом, на сегодняшний день это фонд, основной целью которого является инициирование общественно важной дискуссии в конкретном регионе мира. Мы в этом видим не только социальную функцию,

но и развивающую, особенно для молодых людей, имеющих свою жизненную позицию и ярко выраженную потребность в самовыражении и самореализации.

Судя по тому, что эта марка становится популярной среди молодежи, возможность самовыражения посредством публичного выступления наряду с другими признаками становится все более приемлемой для этой части современного общества.

Публичная речь – вид деловой коммуникации, оказывающий убеждающее, побуждающее воздействие на публику, несущее в себе элементы интеракции. Уинстон Черчилль говорил: «Оратор должен исчерпать тему, а не терпение слушателей». Рон Хофф – один из самых известных в Америке тренеров, обучающих искусству выступать публично, утверждал: «Публика – зеркало выступающего, в каждое мгновение она отражает его настроение [2]. Хотите знать, как у вас идут дела? Взгляните на публику». Мгновенная обратная связь с публикой – то, за что ораторы любят выступать и одновременно не любят. Для амбициозной, самовыражающейся личности это имеет большое значение, поскольку оратор сразу видит результат своего влияния на публику.

Отметим, что у молодой аудитории наблюдается интерес как к выступать публично, так и слушать выступления хороших ораторов.

Мною был проведен опрос в паблике ВКонтакте, посвящённом саморазвитию в бизнесе. Всего ответило 120 человек, в качестве респондентов выступили студенты факультета управления Кубанского государственного аграрного университета. Анализ ответов опрошенных позволил сделать следующие выводы:

1. Опыт публичной речи имелся у 85% опрошенных.

Работа над речью доставляет удовольствие 75% опрошенных. Выступать понравилось такому же количеству обучающихся.

2. Почти всем (95% опрошенных) нравится слушать публичные речи, представленные в данном паблике и задавать вопросы.

3. До 80% опрошенных придают значение манере оратора говорить и приветствуют использование им в речи средств выразительности, активнее комментируются видеоролики с хорошим качеством съемки, оценка ролика в качестве критерия содержит качество заднего фона, аудитории, в которой произносится речь.

Список литературы

1. Кох М.Н. К вопросу о формировании медиакомпетентности как актуального свойства человека в современном обществе // В сборнике: Современные СМИ как отражение аксиологических ориентиров общества. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. О.Е. Павловская. 2018. С. 176-179.

2. Латыпов Э.Р. Мастерство публичного выступления // Инновационная наука. 2016. №4-5 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/masterstvo-publichnogo-vystupleniya> (дата обращения: 22.04.2020)

3. Рябикина З.И. Личность и ее бытие в быстро меняющемся мире // Личность и ее бытие: теория и методология: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар, 2003.

4. Молодежный сленг как средство самовыражения молодежи. URL: https://www.yaneuch.ru/cat_16/molodezhnyj-sleng-kak-sredstvo-samovyrasheniya/54833.1327402.page1.html (дата обращения: 22.04.2020)

ГАЗЛАЙТИНГ – НАСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

**Клепикова С.М., студент группы 20ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Сегодня слово «газлайтер» стало очень популярным. Быстрый поиск в браузере покажет десятки статей. Но десять лет назад термин был новым, хотя феномен набирал популярность.

Газлайтинг — это форма психологического насилия одна из самых болезненных, а газлайтер это психологический манипулятор — разновидность манипулятора с ярко выраженным стремлением обвинить человека в неадекватности, подвергая сомнению и обесценивая его чувства, эмоции и реакции [2]. При газлайтинге манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить личность сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя ее восприятие реальности. В конце концов его жертва начинает чувствовать себя беспомощной и неуверенной в себе. Газлайтинг является частым приемом абьюзеров: это способ установить тотальный контроль над другим человеком, желание добиться того, чтобы их жертва потеряла связь с окружающим миром.

Но есть одна проблема: газлайтинг трудно распознать. Газлайтер играет на самых больших страхах, тревожных мыслях, глубочайших желаниях быть понятыми, оцененными и любимыми. Обычно им становится человек, которому доверяют, которого любят и уважают, он должен убедиться в своей правоте, а остальные – получить его одобрение, а потому для жертвы сложнее придерживаться собственной точки зрения. С этого начинается манипулирование [1].

Газлайтерами могут быть мужчины и женщины, супруги и любовники, начальники и коллеги, родители, братья и сестры, но всех этих людей объединяет одна способность: они заставляют человека усомниться в собственном восприятии реальности. Газлайтинг возможен и у родителей по отношению к детям. Такая ситуация так же опасна, как и физическое насилие во время ссор, ведь велика вероятность возникновения серьезных психологических и эмоциональных проблем у ребенка в будущем.

По сути, газлайтинг всегда связан с желанием власти и контроля, потребностью взять верх и избежать ответственности. Газлайтер всегда прав, а его жертва — нет. Причиной оказываемого давления может быть неспособность справляться с собственными эмоциями или низкая самооценка, которая некомфортна газлайтеру, и он преследует лишь одну цель — поставить себя выше и казаться более значимым за счет другого [4].

Психолог Р. Стерн выделяет три стадии, через которые проходит жертва газлайтинга, вне зависимости от типа отношений:

Первая стадия - отрицание: жертва замечает изменения в поведении другого, но при этом он отрицает происходящее, думая, что это был просто инцидент, который больше не произойдет, и поэтому не придает этому внимания.

Вторая стадия - защита: жертва начинает сомневаться в себе и восприятии ситуации. Но он защищается от газлайтера надеждами на то, что может доказать свою точку зрения и переубедить.

Третья стадия - депрессия: жертва начинает верить в правоту другого, при этом признавая свою вину во всем происходящем. Человек надеется на одобрение газлайтера, следуя всем его указаниям, и считает, что все ссоры и неудачи связаны с его никудышностью [5].

Газлайтинг — это психологическое насилие, которое способно разрушить личность человека, причём в буквальном смысле. Поэтому не стоит терпеть его и надеяться, что все пройдет и это только такой период.

Существует ряд характерных признаков, которые могут указывать на жертв газлайтинга. К ним относят постоянные оправдания перед другими людьми, частые извинения по любым пустякам, страх конфликтов, боязнь высказывать свое мнение и многое другое.

Если человек оказался втянут в эти токсичные и разрушительные отношения, то необходимо действовать, и для этого человеку следует:

Признать, что вы оказались жертвой газлайтинга;

Отделяйте факты от искажений и лжи. Фиксируйте в голове или блокноте ключевые моменты ваших бесед с тем, кого считаете газлайтером. Такой подход позволит обрести почву под ногами и перестать вечно сомневаться;

Начните уважать свои чувства и сочувствовать себе. Человек сам себе — лучшая поддержка, которая у него есть, поэтому внимательно относитесь к своим эмоциям. Если вас обидела бестактная шутка, то не должно извиняться за свое «отсутствие чувства юмора». Если вы расстроены — значит, на то есть причины. Все переживания важны, и к ним стоит прислушиваться;

Старайтесь вести беседу по своему сценарию: придерживайтесь своей точки зрения, говорите уверенным голосом и желательно чуть на повышенном тоне. Нельзя показывать свою растерянность или страх, иначе газлайтер быстро обернет это против вас;

Помните, что человек не всегда может изменить мнение другого. Если один считает, что другой во всём неправ, не так себя ведёт, не то чувствует, — лучше отступить в сторону, а не пытаться снова и снова что-то доказать.;

Остановите бесконечные выяснения отношений. Если вы чувствуете, что ведёте один и тот же разговор снова и снова и, несмотря на все усилия, не можете донести свою точку зрения, этот диалог, скорее всего, не имеет смысла;

Найдите силы поговорить с близкими друзьями. Спросить, не замечают ли они, как предполагаемый газлайтер изменился. Узнать, что они думают о

поведении и действиях этого человека. Попросить людей быть предельно искренними. Зачастую увидеть какие-либо проблемы в отношениях между людьми намного легче, если смотреть на них со стороны. Также это может придать вам уверенности в собственных действиях и словах, если ваши опасения подтвердит другой человек;

Прекратите разрушительные отношения. Нередко расстаться с манипулятором сложно, поскольку он может быть супругом, лучшим другом, мамой, братом или сестрой. В таком случае помимо газлайтинга, человека привязывают ещё и привычка, чувство ответственности или любовь. Но нужно попытаться взглянуть на ситуацию чуть со стороны: прервать отношения с тем, кто постоянно делает больно, — это нормально. Будьте готовы к тому, что вырваться из таких отношений может быть сложно, а потому обратитесь за помощью друзей и родных, в которых вы точно уверены;

Обратитесь к психологу. Только квалифицированный специалист поможет вам восстановить самооценку, справиться с негативными шаблонами, вернуть уверенность к себе и разобраться в манипуляциях [3].

Газлайтинг способен превратить жизнь любого человека в постоянный, невыносимый стресс. Не стоит пытаться перевоспитать манипулятора в нормального человека, поскольку для него собственная модель поведения единственно верная. Лучше все усилия обратить на собственное освобождение. Потому что альтернатива выхода из таких отношений — это любовь к себе, самоуважение, возможность понять, что вы хотите получить от этой жизни, и шанс следовать согласно своим ценностям, не теряя душевного равновесия.

Список литературы

1. Бэнкрофт Л. Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость / Бэнкрофт Л; пер. Ю.В.Рябина. М.: «Эскимо», 2012. - 460 с.
2. Будущее клинической психологии – 2018 / [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/budusee-klinicheskoupsihologii-2018.pdf> – 13.05.2022.
3. Круг Э.Г. Насилие и его влияние на здоровье. доклад о ситуации в мире / Этьенн Г. К. М: «Весь Мир», 2003. - 376 с.
4. Савина А. Газлайтинг: зачем мужчины внушают женщинам что они не себе/ [Электронныйресурс] URL:<http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/226936-gaslighting> - 13.05.2022.
5. Стерн Р. STOP газлайтинг. Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью/ Р. Стерн – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 352 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯТОРЫ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии и психологии личности**

**Клепикова С.М., студент группы 20ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом благополучия человека. Влияние любого вида насилия на человека всегда оказывает крайне негативный эффект, а последствия для здоровья могут различаться в зависимости от формы насилия: физического или психологического, которому подвергаются люди, но они всегда разрушительны для личности.

Психологическое, а также называемое ещё моральным и эмоциональным, насилие – это форма нефизического давления на психику человека, с целью подчинения воли человека, которое приводит к тревоге, депрессии. Эмоциональное насилие не проявляется так явно, как физическое. Оно не оставляет явных следов, но ранит не меньше, чем физическое насилие [1].

В психологии такое называется абьюз. Тот человек, который принуждает к чему-либо, оскорбляет, вынуждает совершать действия, которые неприятны другому человеку, соответственно, является абьюзером. Единичный случай негативного эмоционального воздействия не будет являться насилием. Но если это носит систематический характер, повторяется, то это уже имеет полное право называться эмоциональным насилием.

К эмоциональному насилию можно отнести такие действия как:

Вербальную агрессию. Сюда входят оскорбления, высмеивание, крик, навешивания ярлыков.

Демонстрация своей силы. Швыряние предметами, разбрасывание вещей, удары по столу, порча имущества.

Демонстрация своего превосходства. Мнимое внушение под маской заботы, о том, что без манипулятора человек не будет способен справиться со своей жизнью.

Пренебрежение. Когда то, что важно для человека обесценивается. Уменьшается значимость ценностей и действий человека.

Обвинение и отрицание манипулятором своей вины. Человеку внушается, что только он виноват в ссорах и во всем плохом, что происходит в отношениях.

Контроль. Постоянный мониторинг местонахождения человека, когда за каждый свой шаг человек должен отчитываться, немедленно отвечать на звонки или сообщения. Мониторинг явно или тайно соцсетей, почты, истории браузера близкого человека.

Изоляция. Обрывание связей человека с внешним миром – с семьей, друзьями. Чаще с целью предотвратить помощь с их стороны.

Финансовая зависимость. Контроль финансов, когда за «каждую копейку» должны отчитываться, удержание денег, препятствие работе или устройству на работу.

Неглект – один из приемов абьюзера, который заключается в игнорировании своих обязанностей по заботе о близком человеке, пренебрежение им, его потребностями, желаниями и просьбами. Неглект – наиболее тонкая форма эмоционального и психологического насилия, которую порой очень трудно распознать.

Также к эмоциональному насилию относят ревность, которая проявляется в постоянных обвинениях в супружеской измене [2].

Все эти приемы совершает эмоциональный манипулятор. Он может ловко использовать чувство вины, страх, гордость, способность к жалости или неуверенность в себе и, если хотя бы раз добился своего, то и в дальнейшем будет использовать те же приемы.

Попасть в токсичные отношения может абсолютно любой человек. Людям, которые подверглись эмоциональному насилию - жертвам психологического насилия, не избежать проблем с психикой. Такие люди находятся в состоянии психологической травмы и испытывают тревогу, страх, могут впасть в депрессию, не исключены и суицидальные попытки. Также возникает эмоциональная зависимость, пренебрежение своим потребностям, могут возникнуть различные зависимости, например, алкогольная или наркотическая. К последствиям психологического насилия относится нарушение сна и аппетита, необдуманное совершение травматичных действий, изменение характера личности. Эмоциональное насилие практически незаметно со стороны, но оно приводит к психологической «блокировке» и препятствуют дальнейшему установлению здоровых межличностных связей.

Пока манипулятивность воздействия с помощью различных приемов и форм не осознается, естественно, не осуществляются защитные действия. Как только манипуляция осознается, включаются базовые защитные механизмы. Поэтому так важно распознавать тревожные сигналы и адекватно на них реагировать.

От существующих форм и способов эмоционального насилия существуют и приемы защиты.

Первым и главным действием является понимание того, что человек находится под психологическим воздействием. Защита от такого насилия предполагает постоянное, четкое и ясное сохранение в сознании главных интересов; оставаться на позициях реальности в восприятии своих приоритетов, самим собой установленными на определенную перспективу; осознавать разницу между подлинными обязательствами в пользу интересов собеседника и пустыми обещаниями ему;

Так как манипулирование - это игра на эмоциях и чувствах человека, следовательно, защитой от эмоционального насилия может выступать эмоциональный самоконтроль. Научитесь наблюдать за своими чувствами и эмоциями со стороны и в моменты принятия важных решений, гасить излишнюю эмоциональность. Таким образом можно лишить абьюзера-манипулятора его главного инструмента воздействия - эмоций человека.

Прежде, чем соглашаться на навязываемое предложение, уделите больше времени его обдумыванию. Ограниченность во времени является в руках манипулятора хорошим средством. Люди часто принимают неверные решения и идут на поводу, когда у них недостаточно времени на размышление.

Научиться отказывать. Часто люди, которые регулярно подвергаются эмоциональному и психологическому насилию, попросту не умеют отказывать, они понимают, что из них выют веревки, но ничего поделать не могут, и в итоге их все чаще и чаще используют.

Не поддаваться на манипуляции игнорирования. Не нужно стараться разговорить или задобрить человека, который игнорирует вас. Без лишних эмоций нужно дать понять абьюзеру, что таким поведением он ничего не добьётся;

Не нужно позволять нарушать личностные границы, не поддаваться на манипуляции с играми в чувство долга или вины, которые пытаются навязать. Помнить, что только сам человек определяет, за что несёт ответственность, а за что – нет.

Эмоциональное насилие — форма общения, построенная на слабостях человека, на желании найти себе внешнего хозяина, чтобы не напрягаться самому, на перекладывании ответственности за события своей жизни, отсутствии личной дисциплины, организованности, силы воли [3].

Нужно научиться заботиться о себе. Это важный очень навык. И там, где есть ресурс личной силы, места для эмоционального насилия нет. А в тяжелых социальных, экономических и психологических ситуациях, чтобы справиться с этим, понадобится профессиональная помощь, поэтому следует обратиться в кризисные центры, к психологам для получения необходимой помощи, ведь эмоциональное насилие может перерасти в физическое.

Список литературы

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога: словарь / С. Ю. Головин. - Минск: ХАРВЕСТ, 1997. - 800 с.
2. Ефимова, Наталья Сергеевна. Основы общей психологии: учебник / Н. С. Ефимова. - Москва: Форум-Инфра-М, 2007. - 288 с.
3. Рогов И.Е. Курс лекций для первой степени педагогического образования: учебник для вузов / И. Е. Рогов. - Москва: Владос, 2003. - 448 с.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры ОПиПЛ ОГУ, Тарасова А.Ю., студент группы 20ФПХ(с)АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

В век технического и информационного прорыва глобальная сеть интернет привнесла в жизни людей как пользу, связанную с оптимизацией многих процессов, упрощением поиска необходимой информации, так и проблемы, одной из которых является интернет-зависимость, которая сильно сказывается на психологическом, эмоциональном, физическом уровне здоровья у молодёжи, подростков и школьников.

Так что же такое интернет-зависимость? Интернет-зависимость или интернет-аддикция – это патологическое пристрастие человека к проведению как можно большей части времени в интернете. При этом стоит отметить, что вопреки стереотипам, к интернет-зависимости относится не только время, проведённое в играх, но и серфинг (скроллинг) новостной ленты в социальных сетях, просмотр развлекательного контента на видеохостингах, просмотр фильмов, сериалов, а также коротких видео в Тик-Ток. Молодой, развивающийся ум подростков предпочитает вместо стремления «рационально мыслить» или «критически оценивать», бесцельно потреблять зачастую совершенно ненужную информацию. Это связано в большей мере с легкостью процесса запечатления в памяти так называемого «информационного мусора», в результате чего возникает неконтролируемое увлечение социальными сетями, играми, что влечет за собой психические расстройства, трудности адаптации в социуме и другие проблемы.

Для определения зависимости человека от интернета выделяют следующие симптомы:

Увеличение количества времени, проводимого за цифровым гаджетом. Будь то телефон, планшет, игровая приставка или компьютере; невозможность остановиться; пренебрежение семьей, близкими людьми и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, апатии, раздражение от действий окружающих людей; проблема с успеваемостью в учебе и секциях.

Также выделяют физические симптомы: сухость в глазах; головные боли; боли в области спины; нерегулярное питание; пренебрежение личной гигиеной; пренебрежение сном.

Возникновение интернет-зависимости в юношеском возрасте зачастую обусловлено такими причинами, как: недостаток общения в семье, отсутствие контроля со стороны родителей, отсутствие друзей, сложности обучения в школе, отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби, иллюзия вседозволенности в виртуальной жизни, возможность анонимного выражения

собственных мыслей, способность фактически менять свой образ в зависимости от трендовых течений социальных сетей. Также существует и проблема с постижением культуры дозированного пользования компьютером в семьях, так как родители, воспитанные во времена отсутствия цифровой техники, не в полной мере оценивают возможности интернета в плане влияния на психику подростка. Стоит отметить, что в юношеском возрасте происходит формирование сознательного отношения подростка к себе, как к члену общества, начальное осмысление экзистенциальных вопросов, поиск себя и самораскрытие творческих потенциалов. Именно поэтому для того, чтобы предотвратить эмоциональную отчужденность, агрессию, депрессию и тревожность, связанную непосредственно с интернет-зависимостью, необходимо заранее применять профилактические меры в отношении подростка. При этом ограничение в данной ситуации играет обратную роль, способствуя еще большему желанию, влечению к запрещаемому объекту.

Поэтому во избежание конфликтов между родителями и подростками, лучшим решением будет установить в семье правила, в которых будет обсуждено использование цифровых девайсов: время использования; запрет на использование до выполнения домашних обязанностей; ограничения на посещение подозрительных сайтов; установка родительского контроля, который будет играть роль дополнительной защиты.

Следует поощрять стремление подростка развиваться в различных сферах жизнедеятельности, принимать участие в организации его досуга. Если у подростка возникают трудности в общении со сверстниками, проводить специальные тренинги или же обращаться за помощью к специалистам. Стоит поговорить о посещении кружков или секций, зачастую именно в учреждениях дополнительного образования подростки находят друзей-сверстников по общим интересам.

Также в период юношеского становления подростку необходимо прививать правильные ценности, предоставить свободу выбора, а также посредством грамотно подобранной литературы и окружения развивать в нем следующие качества: вежливость, умение тактично и с уважением относиться к окружающим; коммуникабельность, умение поддержать любой разговор; интеллектуальную любознательность; адаптивность, умение приспособиться к различным стрессовым ситуациям; ответственность, умение отвечать за свои поступки; порядочность, неспособность к умышленному злодеянию.

Таким образом, можно составить список рекомендаций по профилактике интернет-зависимости в юношеском возрасте: если для застенчивого, неуверенного в себе подростка интернет является тем местом, где можно найти общение, то родителям необходимо завести ему знакомства вне сети, помочь в поиске правильного окружения.

Разнообразьте досуг своего ребенка. Проводите больше времени вместе, гуляйте, выезжайте на рыбалку, охоту, ходите вместе на представления, делайте то, что сблизит вас с ребенком. Запишите его на секцию, где подросток

сможет найти новых знакомых и увлечение. Больше хвалите своего ребенка, даже за самые малые успехи, однако не допускайте возможности образования у подростка «синдрома отличника», напоминайте ему, что люди, как и мир в целом, неидеальны и каждый имеет право на ошибку.

Подайте подростку пример, покажите, как вы проводите время на просторах интернета, откройте для него полезные сайты, объясните, как важно рационально фильтровать информацию.

Также необходимо структурировать время, которое подросток проводит в интернете, то есть обговорить заранее тайминг на игры, на общение, на серфинг соцсетей, просмотр познавательного контента.

«Доверяй, но проверяй». Отслеживайте, какие ресурсы посещает ваш подросток в интернете. В крайнем случае - поставьте защиту от нежелательных сайтов, негативного, запрещенного контента.

Таким образом, именно комплексная, регулярная профилактика позволит избежать интернет-зависимости ребенка в любом возрасте. Самое главное научить правильно пользоваться интернетом, так как он является одним из важных инструментов, необходимый для сбора и структурирования информации.

Список литературы

1. Войскунский, А. Е. Исследования Интернета в психологии / М. И. Семенов. — М. — Интернет и российское общество. — 2002. — 573 с.
2. Андреев К. А. Интернет-зависимость: формы проявления и подходы к реабилитации // Социальная педагогика. — 2010. — № 6. С. — 115-118 с.
3. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. М.: ЮНИТИ-ДАНА, — 2004. — 165 с.
4. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. — М.: Издательство Московского психологосоциального института, — 2002. — 432 с.

ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТИ К ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры ОПиПЛ
Оренбургского Государственного Университета
Волошина М.В., студент
Оренбургский Государственный Университет**

Наркотическая зависимость продолжает оставаться одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Несмотря на то, что в настоящее время существует большое количество работ, посвященных этой теме, важность её рассмотрения как в научных исследованиях, так и в практике велика. С постоянным и непрерывным развитием человечества совершенствуются и стремительно распространяются психоактивные вещества, которые вызывают привыкание с первого употребления [1, 2]. Потребление новых психоактивных веществ (далее ПАВ), весьма дифференцированно воздействующих на поведение, деятельность и психические функции человека, ведет к формированию антисоциального поведения, ставит под угрозу его жизнь (нейропептиды, неотропы, психоэнергизаторы и др.) и нормальные межличностные взаимоотношения с другими людьми [3].

Профессор В.С. Битенский в своих трудах выделил следующую классификацию мотивов употребления наркотиков: социально-психологические мотивы (мотивы, обусловленные традициями и культурой, субмиссивные, псевдокультурные); потребность изменить собственное состояние сознания (гедонистические и атарактические мотивы, а также мотивы гиперактивации поведения); патологическая мотивация (связана с наличием абстинентного синдрома и патологического влечения к наркотику); мотивообразующие факторы формирования наркотической зависимости (недостаточная социальная адаптация, личностные особенности человека, низкий культурный уровень) [4].

Патологическое влечение к ПАВу является компенсаторным механизмом личностных отклонений, восполняя уязвимые места (стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля; низкая способность к саморефлексии и заботе о себе; проблемы самооценки и недостаток самоуважения; стойкие нарушения в аффективной сфере, высокий уровень эмоциональной лабильности, низкий уровень способности к сопереживанию) личности суррогатным способом [5].

В современной отечественной науке обсуждение проблемы зависимости к психоактивным веществам сводится к вопросу о том, является ли это влечение формой психопатологии, подобной шизофреническому дефекту или же нормальной адаптивной реакцией организма, поставленного в условиях нарушенного гомеостаза, как например, в случае физиологических потребностей (голод или жажда) [5 – 7].

Предрасположенность к употреблению наркотиков, по мнению специалистов, преимущественно формируется у тех индивидов, которые обладают рядом идентичных качеств: искаженная система ценностей; желание сиюминутного

выполнения собственных желаний; непостоянство эмоционального фона (вспыльчивость, раздражительность, показное выражение чувств и эмоций, чрезмерная чувствительность и восприимчивость, высокий уровень тревожности); несформированность и неэффективность способов психологической защиты, позволяющей хотя бы на время снять эмоциональное напряжение; неспособность к долговременному и целенаправленному функционированию и трудности в удовлетворения актуальных, жизненно важных потребностей; чрезмерное выдумывание, постоянный обман; недостаток самоконтроля и дисциплины, неустойчивость к влиянию извне; неспособность планирования и предугадывания последствий своих поступков, неспособность к продуктивному выходу из ситуации; наличие психотравмирующей ситуации, из которой человек не может найти выхода.

Перечисленные характеристики приводят к социальной дезадаптации личности и содействуют появлению асоциальных форм поведения [8 – 10]. У человека, употребляющего ПАВы, снижается устойчивость к стрессовым ситуациям, значимость социальных контактов, что приводит к снижению морально – этических норм, а также происходит огрубление личности. Человек, злоупотребляющий психоактивными веществами, утрачивает элементарные навыки социально приемлемого поведения и зачастую, чувствуя себя ненужным и непонятым, не может самостоятельно справиться со своей зависимостью. Причина этого заключается в глубоких личностных изменениях вследствие химического воздействия на центральную нервную систему и личность в целом [11].

У находящегося под длительным воздействием наркотика, формируется антимотивационный синдром, повышается необязательность ко всему, утрачиваются прежние увлечения, интересы и страсти. Постоянное отрицание и обман становится стилем поведения – непризнание проблемы, неосознанность поступков, нежелание брать ответственность. Реальность людей, находящихся под влиянием психоактивных веществ – бесплодные мечты, ложь, иллюзии и пустые обещания [12].

Существует несколько подходов объяснения причинности зависимого поведения.

Биомедицинский подход основывается на том, что зависимость человека от психоактивных веществ формируется в связи с недостаточностью определённых компонентов в организме, влияющих на нервную систему и организм в целом. А психоактивные вещества выступают в роли их заменителей, тем самым восполняют те самые недостающие компоненты. Минус данного подхода в том, что он не рассматривает человека, как звено социальной среды, в которой ряд факторов, оказывает воздействие и может способствовать употреблению ПАВ.

К числу социально-психологических можно отнести взгляды Э. Фромма. Он считает, что человек, употребляющий ПАВ, стремится таким образом сблизиться с другими людьми, быть в их обществе и разделять их интересы. Тем самым практически полностью отказываясь от собственного мнения. По

мнению французского психоаналитика Е.Беллера, повышенная тревожность человека может быть основанием для зависимости, где ПАВ выступает как инструмент, подавляющий тревогу. В современном мире на человека оказывает влияние множество факторов, в том числе факторов, вызывающих тревогу, стресс. Употребление психоактивных веществ помогает справиться на какое-то время с неприятными ощущениями, что, соответственно, вызывает постепенную зависимость. [13].

В заключении стоит отметить ещё раз, что данный вопрос был актуальным и остаётся актуальным по сей день. Несмотря на то, какой мотив преследует человек, употребляющий ПАВ, это несомненно приводит к зависимости, что, в свою очередь, вызывает ряд последствий. Разрушение собственной жизни, потеря семейных ценностей и теплых отношений с близкими людьми, отсутствие реализации себя как специалиста в определённой профессиональной сфере. Изменение поведения человека, самообман, отсутствие планирования своей жизни. Все это приводит к деградации личности и стиранию моральных границ поведения.

Список литературы

1. Серебрякова М.Е. Изменение содержания ценностно-смысловой сферы личности при формировании наркотической зависимости / М.Е Серебрякова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2008, №6 – 2, Т.10., - ISSN 1990-5378
2. Бартаева П.П., Жигжитов Д.А., Цой В.Е., Токарев А.В. Профилактика наркотической и алкогольной зависимости. / П.П. Бартаева // Глобус: психология и педагогика – 2019, №6 (34) - ISSN 2713-3060
3. Волченков Э.И. Социальные проблемы профилактики употребления наркотических средств. / Э.И. Волченков // Сервис в России и за рубежом – 2007, №6 – ISSN 1995-042X
4. Влияние акцентуаций характера на формирование наркотической зависимости в подростковом возрасте Режим доступа <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40873049>
5. Жилиев А.Г., Палачева Т.И. Наркотизация как социальная и психологическая проблема/ А.Г Жилиев // Казанский педагогический журнал – 2010, №2 - ISSN 1726-846X
6. Бокий К.Е. Аффективные нарушения у больных алкоголизмом / К.Е. Бокий. – М.: Наука, 2008. - 34 с.
7. Шигакова Ф.А. Клинико-психологический анализ изменений личности женщин, больных опийной наркоманией, в соответствии с клинико-динамической характеристикой патологического влечения / Ф.А. Шигакова // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2012. - № 6. - С. 29-34
8. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности — СПб.: Речь, 2008. — 224 с.

9. Шипунова Т. В. Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 240 с.

10 Социально-психологические причины возникновения наркотической зависимости Режим доступа <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37749461>

11 Степанова О.П., Слепухина Г.В., Безенкова Т.А. Психологические особенности людей, зависимых от психоактивных веществ. / О.П. Степанова // Азимут научных исследований: педагогика и психология – 2018, № 4 (25), Т. 7 - ISSN 2309-1754

12 Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учебн. пособ. - М.: МЕДпресс, 2001.

13 Психологические особенности поведения лиц, зависимых от ПАВ Режим доступа <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37032390>

ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕЕДАНИЯ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры ОПиПЛ
Оренбургского Государственного Университета**

**Волошина М.В., студент
Оренбургский Государственный Университет**

Заглянув в магазин, можно увидеть огромное разнообразие продуктов питания. Помимо этого, есть много различных заведений, где можно перекусить или заказать еду на дом. В настоящее время существуют различные типы нарушений пищевого поведения, одним из которых является переедание. А огромное продуктовое разнообразие способствует распространению этой проблемы. В этом и выражается актуальность.

В большинстве случаев переедание приводит к различным нарушениям в организме человека. В частности, к ожирению. По данным Всемирной организации здравоохранения избыточный вес и ожирение — это результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. А именно, ожирение способствует развитию ишемической болезни сердца, повышению артериального давления, развитию сахарного диабета, нарушению функций опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы и др. Стоит отметить, что большую роль играет физическая активность человека. Таким образом, ожирение негативно сказывается на здоровье человека [1].

От ожирения, сахарного диабета и других заболеваний погибает ещё большее количество людей, чем от наркотических веществ. А также в случае с пищей порой человеку трудно остановиться. Поэтому в принципе можно сравнить пищевую зависимость с наркотической [2].

Переедание является одной из разновидностей расстройств пищевого поведения. Возможные причины возникновения переедания:

- пища занимает основную позицию в жизни человека и является главным источником удовольствия. Такое часто встречается в семьях, в которых духовные, эстетические, интеллектуальные возможности получения удовольствия развиваются не в полной мере;

- принятие пищи в момент стресса и дискомфорта. Часто такой прототип поведения формируется, когда в детстве мать воспринимает любой дискомфорт и капризное поведение ребёнка, как голод и, следовательно, кормит его. Формируется стереотип: «мне плохо - я ем»;

- невозможность оставления недоеденной пищи, а также ее запасание на будущее. Такое часто встречается в семьях, где детей часто заставляли доедать еду, даже несмотря на то, что ребенок насытился. Многие слышали такую фразу, как «Не выйдешь из стола, пока все не доешь». Либо в семьях, в которых

пищи не хватало, присутствовал голод. Такие люди, наоборот, стараются съесть как можно больше и отложить на другой раз [3].

Нарушение пищевого поведения вызывает не только ухудшение физического состояния человека, но и формирует негативные психологические явления, такие, как проблемы объективной самооценки, повышенная самокритичность к внешним своим внешним данным, излишняя зависимость от мнения окружающих, неуверенность в себе, эмоциональный дискомфорт, обособленность от социума и нежелание коммуницировать с другими людьми. Отсюда формируется ряд проблем с социализацией человека [4].

Люди с ожирением нуждаются не просто в диетах и правильном питании, а в психологической помощи, так как зачастую имеет место нарушение пищевого поведения. Поэтому, стоит рассмотреть варианты нарушения пищевого поведения.

Существуют три основных типа нарушения пищевого поведения: экстернальное, эмоциогенное и ограничительное.

Экстернальное пищевое поведение возникает не в связи с чувством голода, а в связи с внешними стимулами. Например, когда человек видит накрытый стол с многообразием пищевых продуктов на нем, рекламу вкусной еды или же другого человека, принимающего пищу. Существует мнение, что данный тип пищевого поведения чаще возникает у людей, уже имеющих ожирение, так как у них медленноформирующееся чувство насыщения. Ощущение сытости возникает уже в связи с механическим переполнением желудка.

Эмоциогенное пищевое поведение возникает в случаях, когда человек использует пищу вроде «лекарства» от стресса. То есть, находясь в дискомфортных условиях, стрессе или при возникновении тревоги по какому-то поводу, пища повышает настроение, успокаивает.

Разновидностью эмоциогенного пищевого поведения является компульсивное переедание. Оно характеризуется приступами переедания (обычно не более двух часов) во время которых увеличивается не только количество поглощаемой пищи, но и скорость ее употребления. Характерный признак — это потеря контроля над количеством пищи и скоростью поедания. То есть человек по своему желанию не может остановиться, а прекращает есть, когда происходит переполнение желудка. Такие приступы переедания могут прерываться при появлении посторонних людей, так как такие люди тщательно скрывают подобное поведение и стесняются его.

Еще одним видом эмоциогенного пищевого поведения является синдром ночной еды. Это поведение человека, обуславливающее прием пищи в вечернее и ночное время. Чаще у таких людей в утренние часы аппетит может отсутствовать, но при наступлении вечера и ночи аппетит вырастает в несколько раз. Причем, чем более был выражен эмоциональный дискомфорт днем, тем больше переедание вечером. Для таких людей характерным является то, что, не приняв избыточное количество пищи, они не могут заснуть. Их сон будет тревожным и поверхностным. Несколько раз может возникать

пробуждение, пока не будет принято определенное количество еды. В некоторых случаях еда может является модулятором бодрствования. То есть, приняв пищу днем, такой человек может ощутить сонливость и снижение работоспособности.

Ограничительное пищевое поведение характеризуется тем, что человек длительно ограничивает себя в приеме различных пищевых продуктов, уменьшает количество потребляемой еды. Это, в свою очередь, со временем вызывает психологический дискомфорт, и человек начинает переедать, что сопровождается еще большим набором веса. Такое часто встречается при использовании строгих диет. В случае, когда ничего не получается и возникают так называемые «срывы» во время диеты, формируется чувство вины, снижения самооценки [3].

Так как всевозможные ограничения во время диет могут приводить к нарушению пищевого поведения, был предложен принцип интуитивного питания, впервые описанный в книге «Интуитивное питание» Ивлин Трибол и Элизы Реш [5]. Он подразумевает под собой полный отказ от любых ограничений. Считается, что можно есть все, что захочется и когда захочется, но при этом нужно прислушиваться к своему чувству голода и желаниям своего организма. Однако, стоит отметить, что без психологической помощи использовать принцип интуитивного питания при 1 и 2 типе нарушений пищевого поведения, вероятнее всего, невозможно.

К сожалению, проблема переедания может сохраняться на протяжении всей жизни человека. Нарушение пищевого поведения формирует ряд рисков для нормальной жизнедеятельности человека - физиологических, психологических, социальных. Поэтому, для того чтобы нормализовать процессы, связанные с потреблением пищи, следует долго и старательно работать над собой, иногда даже прибегая к помощи психолога. На сегодняшний день проблема нарушения пищевого поведения затрагивает большое количество людей, негативно воздействуя на их жизнь, поэтому в целях профилактики следует освещать эту проблему, а также формировать нормальное пищевое поведение с детства.

Список литературы

1. Кляритская И.Л. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика, лечение / И.Л. Кляритская // Крымский терапевтический журнал. – 2005, №2(4). – ISSN 2307-52336
2. Пищевая зависимость и психология переедания Режим доступа <https://elibrary.ru/item.asp?id=36467966>
3. Расстройства пищевого поведения и их коррекция Режим доступа <https://elibrary.ru/item.asp?id=17331934>
4. Михайлова А. П. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях / А. П.

Михайлова, Д. А. Иванова, А. В. Штрахова // «Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». –2019. Т. 12. № 1

5. Проблематика адаптивного пищевого поведения и его видов в психологии Режим доступа <https://elibrary.ru/item.asp?id=46513981>

ПОДКРЕПЛЕНИЕ В ХОДЕ УСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОПЫТА

**Козловская Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры общей психологии и психологии личности
Глушченко Юлия Сергеевна, студентка 3 курса
Оренбургский государственный университет**

Данная тема является актуальной в связи с ее малой изученностью и тем, что ее исследование способно дать ответ на вопрос: как сделать ход усвоения социального опыта более быстрым и эффективным в современных условиях большого потока информации и дефицита времени. В работе определено понятие подкрепления и его видов, понятие социального опыта и его составляющих, а также описан дизайн эксперимента, и в соответствии с планом, проведено исследование, сделаны общие выводы и намечены тенденции дальнейших исследований. Работа представляет интерес тем, что её результаты могут быть использованы для дальнейшего экспериментального изучения данной темы, а также для составления планов усвоения социального опыта при использовании подкрепления в различных сферах.

Проблема подкрепления с давних времён волнует умы человечества. Человек всегда задавался вопросами, как можно сделать процесс обучения и усвоения знаний, навыков, ценностей более эффективным и продуктивным. Еще Аристотель доказывал, что эмоциональное подкрепление помогает ребенку различать хорошее и плохое, оно является первым этапом в формировании понятий добра и зла, которые уже безэмоциональны [3, с.33].

Большое значение в изучении подкрепления принадлежит отечественному физиологу И.П. Павлову. В его учении об условных рефлексах он говорит о том, что образование условной связи зависит от последующего удовлетворения или неудовлетворения имеющейся у организма потребности, однако отдельно механизмы подкрепления не выделяются и не исследуются им.

Отдельное внимание понятию подкрепления, его механизмам и видам, как одному из центральных понятий уделяется прежде всего в бихевиоризме. В первую очередь, идея подкрепления связана с именем Э. Торндайка, который, проводя свои опыты с животными, организовывал их таким образом, что на выходе из проблемного ящика присутствовало положительное подкрепление, например, пища. После серии экспериментов он обратил внимание на то, что с каждым разом происходит закрепление тех действий, которые в прошлый раз привели к удовлетворению потребности, что и дало ему основания для формулирования закона эффекта. Этот психологический закон базируется на понятии подкрепления и говорит о том, что люди стремятся повторить тот тип поведения, который позволяет им удовлетворить свои потребности, и избегают таких действий, которые не приводят к удовлетворению потребностей.

Идеи Э. Торндайка продолжил и развил Б. Скиннер. Именно ему принадлежит заслуга введения понятия оперантного обуславливания, что по своему смыслу тождественно закону эффекта Э. Торндайка. Значение оперантного обуславливания заключается в том, что поведение, которое было подкреплено, стремится повториться, а поведение, которое не было подкреплено или более того, было наказано, имеет тенденцию не повторяться или подавляться. Следовательно, концепция подкрепления играет ключевую роль в теории Скиннера. Именно Скиннером были выделены основные классификации подкрепления, основания которых мы можем охарактеризовать следующим образом: по режиму, по стимулу, по источнику. Кроме того, Скиннер проводит сравнительный анализ наказания и подкрепления, позволяя разграничить данные понятия.

Кроме того, понятие подкрепления находит свое отражение в работах отечественных психологов. О подкреплении, как условии обучения и воспитания писали С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Ю.Б. Гиппенрейтер и другие авторы; в теоретическом плане оно исследовалось Н.Ф. Талызиной и Т.В. Габай в связи с анализом бихевиористской концепции приобретения опыта. П.Я. Гальперин подчеркивал необходимость подкрепления в ходе приобретения опыта: без него воздействие, оказываемое на мозг при выполнении деятельности, не оставляет следа. Д.Б. Эльконин указывал, что подкрепление потребности является решающим для отбора тех деятельностей, которые могут приводить к ее удовлетворению [7, с.5].

Вместе с тем, в исследованиях деятельностного направления достаточно полной характеристики реальности подкрепления предложено не было. В ходе анализа было выявлено, что теоретическое понятие подкрепления в деятельностной психологии отсутствует – фактически используется понятие, заимствованное у бихевиористов. Последнее, хотя и является наиболее проработанным из существующих эмпирических понятий, не может функционировать в качестве концептуального инструмента при конкретно-психологических исследованиях.

В данной работе говоря о подкреплении, мы будем основываться на воззрениях Б. Скиннера и под данным понятием подразумевать следующее: стимульное воздействие, направленное на поддержание, сохранение чего-либо в психике или поведении человека. [4, с.293]. В связи с представленными взглядами разных ученых на понятие подкрепления, его различными классификациями и определением, считаем правомерным описать данную категорию в нашем экспериментальном исследовании как позитивное, негативное (будут использоваться оба вида подкрепления), с постоянным соотношением, вторичное, опережающее.

Социальный опыт. Социальный опыт индивида, по мнению В. С. Бычкова – опыт участия человека в различных видах деятельности и межличностного взаимодействия при исполнении комплекса социальных ролей, наложивший отпечаток на понимание жизни и отношение к ее

различным проявлениям, определивший содержание установок и знаний человека, уровень развития его умений и навыков [1, с. 23].

В.В. Краевским и И.Я. Лернером выделяются следующие составляющие социального опыта:

- знание – представляет собой всю накопленную информацию о мире и способах выполнения различных видов деятельности;

- опыт осуществления известных способов деятельности включает готовность выполнять установленные нормы, правила деятельности в их проявлении, а также систему общих интеллектуальных и практических навыков и умений;

- опыт творческой деятельности предполагает сформированное творческое отношение к деятельности и готовность личности к организации собственных творческих инициатив;

- опыт эмоционально-ценностного отношения к объектам или средствам деятельности человека - содержит совокупность социальных потребностей, обуславливающих эмоциональное восприятие личностно определенных объектов, входящих в систему ценностей [5, с.4].

В связи с представленным определением и взглядами разных ученых на определение и структуру социального опыта, считаем правомерным представить категорию социального опыта в экспериментальном исследовании через знания.

В качестве независимой переменной в нашем исследовании выступало подкрепление: положительное и отрицательное. Положительное – условие задания, включающее в себя получение испытуемым двух оценок «отлично» при выполнении теста с точностью выше 90% и за 30 минут. Отрицательное – условие задания, включающее в себя отмену выполнения испытуемым следующего задания при выполнении данного теста с точностью выше 90% и за 30 минут. Зависимая переменная – эффективность усвоения социального опыта представлена через точность и быстроту. Точность – соотношение верно данных ответов к максимальному количеству возможных, представлена в процентах. Скорость – время, затраченное на выполнение теста.

Экспериментальная гипотеза: при наличии положительного подкрепления эффективность усвоения социального опыта выше, чем при наличии отрицательного подкрепления.

Выборка: группа студентов 2 курса случайным образом разделенная на 3 подгруппы. Требования к объему подгрупп $n_1 \geq 3$, n_2 , $n_3 \geq 2$.

Условия эксперимента: учебное занятие в знакомой аудитории в окружении своей группы, временной диапазон – между вторым и четвертым по расписанию занятием (первое занятие – может оказаться слишком ранним для студентов, они могут быть еще сонными, пятое – слишком поздним, они могут уже устать от потока информации за день). В качестве теоретического материала выступают темы дефиниции сознания, сознание и бессознательное из книги «Психология сознания» Г. Аконова.

В процессе проведения исследования респондентам давалась инструкция 1 (для 1 подгруппы): «Вашему вниманию предлагается теоретический материал по теме сознания, внимательно изучите его. По окончании отведенного времени (45 минут) по этому материалу вам будет предложено тестовое задание. При решении теста за 30 минут с точностью выше 90% вам будет разрешено не выполнять следующее по данному предмету задание, которое подготовит для вас преподаватель».

Инструкция 2 (для 1 подгруппы): «Вашему вниманию предлагается теоретический материал по теме сознания, внимательно изучите его. По окончании отведенного времени по этому материалу вам будет предложено тестовое задание. При решении теста за 30 минут с точностью выше 90% вам будет выставлено две оценки «отлично» вместо одной».

Инструкция 3 (для 1 подгруппы): «Вашему вниманию предлагается теоретический материал по теме сознания, внимательно изучите его. По окончании отведенного времени по этому материалу вам будет предложено тестовое задание».

Всего в эксперименте приняло участие 23 студента, максимальное количество баллов за прохождения теста можно было набрать 37. При итоговой обработке информации критерий быстроты выполнения теста нами не учитывался, так как очевидных различий в скорости выполнения теста не было: все студенты выполнили тест менее, чем за 30 минут, разница между первым студентом, сдавшим работу, и последним составила 8 минут. Так, учитывалась только точность решения теста. Результаты предоставлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования подкрепления

	Итоговое количество баллов за тест							
Положительное подкрепление	10	10,33	14,83	16	18,33	24	25,33	
Отрицательное подкрепление	10,83	11,66	12	12,67	15,33	17	19	19,5
Отсутствие подкрепления	10,33	12	13	13	13,33	13,66	14,5	15,83

В качестве статистического критерия обработки результатов был выбран Н - критерий Крускала-Уолиса. Критерий предназначен для оценки различий одновременно между тремя, четырьмя и т.д. выборками по уровню какого-либо признака.

Он позволяет установить, что уровень признака изменяется при переходе от группы к группе, но не указывает на направление этих изменений.

В результате обработки результатов была принята нулевая гипотеза, так как полученные данные оказались статистически недостоверны. Таким образом, в нашем исследовании уровень подкрепления не влияет на быстроту и точность выполнения заданий.

Таким образом несмотря на то, что в итоге проведения эксперимента выдвинутые нами гипотезы не подтвердились, полученные результаты представляют ценность для дальнейшего экспериментального изучения данной проблематики и составления планов усвоения социального опыта с применением подкрепления в разных сферах. Мы предполагаем, что результаты оказались статистически недостоверными по следующим причинам: режим независимой переменной (подкрепления) был пропечатан в теоретическом материале, и не все могли обратить на него внимание перед непосредственно изучением текста. В последующем исследовании стоит создать такие условия, когда можно было бы посадить 3 группы испытуемых в разные аудитории и проговорить им режим подкрепления.

Тестовый материал, состоящий из 30 вопросов с вариантами выбора одного или нескольких ответов из предложенных мог оказаться слишком сложным для испытуемых и объемным. Также есть вероятность того, что студенты могли в некоторых моментах случайно поставить правильный ответ. Стоит предложить задания в меньшем количестве, но более дифференцированные по уровню сложности.

При проведении эксперимента дополнительные переменные не были учтены, ради сохранения видимости обычного аудиторного занятия и исключения влияния фактора испытуемого на результаты исследования. Стоит все-таки проконтролировать дополнительные переменные, особенно обратив внимание на самочувствие (в виде предварительного письменного опроса о самочувствии респондента) и вид преобладающей мотивации у респондентов, так как, вероятно, то, что мы считали достаточным уровнем подкрепления, для них таковым не явилось.

Мы считаем, что при учете указанных факторов возможно более успешное и точное экспериментальное исследование данной проблематики.

Список литературы

- 1 Бычкова В.С. Социальный опыт как основа социального воспитания [Электронный ресурс] / В.С. Бычкова, Т.И. Зубкова. – Екатеринбург, 2013. – Режим доступа: <http://do.teleclinica.ru/206139/>
- 2 Марциновская Т.Д. «История детской психологии» [Электронный ресурс] / Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 272 с. – Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/marc_ist/01.php
- 3 Немов Р.С. Психологический словарь. [Текст] / М. Владос. 2007. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 560 с. : ил.
- 4 Сандалова Ю.В. Ценность опыта социальных отношений в социализации студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. ; Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15385>
- 5 Шишкина А.И. Виды и функции подкрепления деятельности учащегося в процессе подкрепления [Электронный ресурс] / диссертация

кандидата психологических наук : 19.00.07 / [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. Фак. психологии].- Москва, 2009.- 146 с.: Режим доступа: <http://www.dslib.net/psychologia-vozrasta/vidy-i-funkcii-podkrepleniya-deyatelnosti-uchawegosja-v-processe-obucheniya.html>

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТОВ: ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ

**Епанчинцева Г.А., доктор психологических наук, профессор
«Оренбургский государственный университет»**

Актуальность. Впервые проблема социального времени была обозначена в статье П.А. Сорокина и Р.К. Мертона в 1937 году, тогда они попытались ввести концепцию «социального времени» как методологический инструмент, позволяющий более развернуто представить и понять социальную периодичность [7]. Феномен социального времени мало изучен психологической наукой, по-прежнему остается прерогативой социологии. Однако социальное время и представления о нем – это психологическое явление, которое определяет, каким видит себя личность в современной системе координат, и насколько она способна адаптироваться к происходящим изменениям и ощущать свое собственное благополучие в современном обществе. Мы отмечаем, что социальное время создается активностью людей, живущих в нем, поэтому важно учитывать настроение общества, его направленность и мотивацию, а это уже задача психологии [5].

В настоящее время социальное время является предметом изучения философии, социальной психологии, социологии и других социально-гуманитарных наук. В рамках философского дискурса социальное время анализируется как форма бытия, проявляющаяся сменой вещей, друг другом, продолжительностью их существования, периоды их развития [1]. Время подразделяется в философии на биологическое, социальное, личностное время, время бытия человека и другие, в подчинённости от структурного уровня организации социальной материи, иначе говоря, философское понимание времени более обширно и охватывает множество аспектов. Исходя из данного теоретического воззрения, социальное время и пространство есть неотъемлемые составляющие социальной реальности. Без времени и пространства было бы невозможно формирование целостной картины мира [4]. В философии проблема времени носит смысложизненный характер, и, как отмечает Н. Бердяев, данная проблема есть проблема человеческой судьбы [3]. Проблема социального времени раскрывается в зарубежной литературе, в частности в концепции «социальной фигурации» Норберта Элиаса, концепции Ф. Броделя, Э. Гидденса, в работах социологов Питера Бергера и Томаса Лукмана, французского философа и социолога Жана Мари Гюйо, представителей классической социологии - Э. Дюркгейма, М. Хальбвакса, П. Сорокина, Р. Мертона, Ж. Гурвича и др. [2].

Вклад отечественной науки в определение социального времени также весьма разнообразен и значим. Отечественная наука, во-первых, разработала философское понимание социального времени как формы существования социального вида движения материи. Во-вторых, именно в отечественной науке получила развитие идея деятельностной природы социального времени.

Главные представители отечественной науки, изучающие проблему социального времени: Г. Е. Зборовский, А. Л. Лой, В. П. Яковлев, В.А. Артемов, Г. П. Орлов, Н. И. Листвина и др. [6].

Таким образом, существуют различные концепции времени в сфере философии, истории, психологии, экономики, но объединяет их тот факт, что единица времени определяется ритмом коллективной жизни, а само время считается необходимой переменной социальных изменений.

Нами было проведено исследование по определению гендерных представлений о социальном времени студентов. В исследовании участвовали студенты юридического факультета Оренбургского государственного университета. Выборка исследования составила 32 человека, из них юноши (18 человек) и девушки (14 человек) в возрасте 21-23 лет. Для исследования был использован Опросник «Временной перспективы» Зимбардо Ф.Д. (адаптация Сырцовой А., Соколовой Е.Т., Митиной О.В., 2008г.). Этот опросник позволяет оценить отношение к категории времени, а через это оценить и отношение личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

Используя корреляционный анализ, в частности, коэффициент Спирмена, мы выявили взаимосвязь между негативным прошлым, гедонистическим настоящим, будущим, позитивным прошлым, фаталистическим настоящим, представленными в опроснике Зимбардо «Временная перспектива».

Далее мы представляем результаты полученных исследований.

Таблица 1 – Корреляционный анализ шкал методики «Временной перспективы» Зимбардо

	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
негативное прошлое	1,00				
гедонистическое настоящее	0,11	1,00			
будущее	0,33	0,16	1,00		
позитивное прошлое	0,13	0,32	0,57*	1,00	
Фаталистическое настоящее	0,56*	-0,05	-0,12	-0,27	1,00

Где (*) соответствует величине коэф. $0.5 < |r| < 0.7$ – умеренная связь;
 (**) соответствует величине коэф. $0.7 < |r| < 1$ – сильная связь

Согласно данным из Таблицы 1, нами выявлено следующее:

Умеренная положительная корреляционная связь между шкалами Негативное прошлое и Фаталистическое настоящее (0,56). Вероятно, пессимистичное отношение к прошлому напрямую связано с беспомощным отношением и негативной оценкой своего настоящего и будущего. Прошлый опыт может оказывать влияние на оценку своего настоящего и будущего, и если он не несет в себе созидательного и продуктивного начала, то велика вероятность того, что настоящее и будущее для личности не представляет большой ценности, для нее всё находится не в его власти и все предопределенно. Отсутствие сфокусированной временной перспективы, планов на будущее, активной жизненной позиции может сформироваться под влиянием негативного прошлого, в котором человек мог почувствовать свою несостоятельность, невозможность оказать влияние на происходящее, что и выработало определенные копинг-стратегии в подобных ситуациях и затем уже фаталистическую позицию.

Умеренная положительная корреляционная связь между шкалами Позитивное прошлое и Будущее (0,57). Позитивная реконструкция прошлого дает определенный фундамент для создания благоприятного отношения к будущему, поскольку прошлый опыт воспринимается личностью, как возможность для дальнейшего роста и развития, организации своей жизни, используя полученные знания и желания находить новые цели и активно достигать их. Можно сказать, что позитивное прошлое является неотъемлемой частью ориентации на будущее, поскольку если личность полностью принимает свое прошлое и устремляется к будущим свершениям, это является характерной чертой зрелой позиции по отношению к временной перспективе.

Были также выявлены некоторые различия в корреляционных связях шкал данной методики среди юношей и девушек (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 - Корреляционный анализ шкал методики «Временной перспективы» Зимбардо юноши.

	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
негативное прошлое	1,00				
гедонистическое настоящее	0,23	1,00			
будущее	0,61	0,32	1,00		
позитивное прошлое	0,24	0,62*	0,57*	1,00	
фаталистическое настоящее	0,53*	-0,21	0,61*	-0,54*	1,00

Где (*) соответствует величине коэф. $0.5 < |r| < 0.7$ – умеренная связь;

(**) соответствует величине коэф. $0.7 < |r| < 1$ – сильная связь

Таблица 3 - Корреляционный анализ шкал методики «Временной перспективы» Зимбардо девушки

	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
негативное прошлое	1,00				
гедонистическое настоящее	0,01	1,00			
будущее	0,03	-0,18	1,00		
позитивное прошлое	0,08	-0,05	0,53*	1,00	
фаталистическое настоящее	0,60*	0,03	0,12	-0,27	1,00

Где (*) соответствует величине коэф. $0.5 < |r| < 0.7$ – умеренная связь;

(**) соответствует величине коэф. $0.7 < |r| < 1$ – сильная связь

Итак, можно выделить следующие моменты:

У юношей и девушек выделяются умеренные положительные корреляционные связи по шкалам Негативное прошлое и Фаталистическое настоящее, а также Позитивное прошлое и Будущее, что является следствием обобщенных результатов, представленных выше.

У юношей выражена умеренная положительная корреляционная связь по шкалам Позитивное прошлое и Гедонистическое настоящее (0,62). Следовательно, существует взаимозависимость между позитивным отношением к своему прошлому опыту и ориентацией на поиск удовольствий в настоящем среди юношей. Эти две составляющие будто дополняют друг друга, так как создают субъективное чувство радости, позитивного отношения к своей жизни «здесь и сейчас». Но присутствуют и некоторые противоречия, поскольку при высоких показателях Позитивного прошлого личность демонстрирует осторожное поведение и не склонна к риску, в то время как высокие показатели Гедонистического настоящего напротив, предполагают некоторую «бесшабашность» и склонность принимать жизнь во всех разнообразиях, в том числе - пробуя себя и в рискованных ситуациях. Здесь же мы наблюдаем совмещение данных временных перспектив у юношей, возможно это говорит о том, что для них характерны более активные формы поведения и реагирования на обстоятельства жизни, более рискованное поведение, обусловленные культурно-историческим опытом, в отличие от девушек. И поэтому существует зависимость положительного опыта, который поддерживает уверенность в своих силах, в своих решениях и заставляет

реализовывать себя в самых разных аспектах жизнедеятельности, даже весьма опасных, и гедонистического отношения к жизни, импульсивности, поиску удовольствий, не задумываясь при этом о будущих последствиях своих поступков.

У юношей выражена умеренная отрицательная корреляционная связь по шкалам Фаталистическое настоящее и Будущее (-0,61). Это означает, что чем сильнее личность демонстрирует безнадежное отношение к своей жизни в целом, тем меньше она склонна ориентироваться на будущее, реализовывать амбициозные планы, достигать высоких целей. И напротив, высокая целеустремленность, умение планировать и предвидеть результаты своего труда, способность видеть связь между своими усилиями и достижениями сводит на нет убежденность в том, что происходящее невозможно контролировать и связанную с этим неудовлетворенность своей жизнью.

У юношей выявлена умеренная отрицательная корреляция по шкалам Фаталистическое настоящее и Позитивное прошлое (-0,54). Таким образом, высокая убежденность в предопределенности жизни, в невозможности внести свои изменения, добиться желаемого, соразмерно с низкими показателями позитивного прошлого. При пессимистичной оценке прошлого, невозможности конструктивно взглянуть на то, что было пережито личностью, приводит к установке на то, что «всё бессмысленно», к неспособности принять ответственность за свою жизнь, способствует росту отчаяния и чувства безысходности.

Список литературы:

1. Амбарова П.А. Время социальной общности: монография / П.А. Амбарова, Г.Е. Зборовский. — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. — С. 78-79.
2. Артемов В. А. Эскиз социологической концепции социального времени / В.А. Артемов // Социологические исследования. — 2013. — № 11(355). — С. 3-9.
3. Бердяев Н.А. Философия свободного духа / Н.А. Бердяев. — М. : Республика, 1994. — С. 283.
4. Головаха Е.А. Психологическое время личности / Е.А Головаха, А.А. Кроник. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 2008. — 380 с.
5. Забелина Е.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы / Е.В. Забелина, М.Г. Смирнов, Ю.В. Честюнина // *Universum: психология и образование*. — 2016. — № 9 (27) — 9 с.
6. Современный философский словарь / сост. В.Е. Кемеров — Лондон; Франкфурт-на-Майне ; Париж ; М. ; Минск : ПАНПРИНТ, 1998. — С. 164.
7. Sorokin P. Social Time: A Methodological and Functional Analysis / P. Sorokin, R.K. Merton // *American Journal of Sociology*. — 1937. — Vol. 42, №5. — P. 615-629.

8. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения / Н.А. Бердяев. — Париж: YMCA-press, 1934. — 178 с.

ПРОЦЕСС ВЫБОРА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОТИПОВ

Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Жамбакова И.Г. студентка 3 курса
Оренбургский государственный университет

В настоящее время у понятия «процесс выбора» множество определений и единого нет. Более того, трудность заключается в том, что одни ученые отождествляют понятия «процесс выбора» и «принятие решения», а другие – нет, но при этом в литературе гораздо чаще встречается именно «принятие решения». Усложняет изучение темы и тот факт, что индивидуальные характеристики выбирающего субъекта либо вовсе не включаются в анализ, как в ряде непсихологических теорий принятия решений, либо понимаются очень узко: учитываются исключительно (или преимущественно) интеллектуальные ориентиры личности. А ведь особенности процесса выбора зависят от множества индивидуально-личностных факторов, и одним из них является, например, психотип. Изучение может помочь в самых разных сферах жизнедеятельности: начиная с маркетинга, где используются данные тенденции для большего влияния на людей и заканчивая профотбором, например, в силовые структуры, где часто выбор сотрудником какого-либо действия может как спасти жизни людей, так и погубить их. Более того, мы каждый день проходим через процесс выбора, и от этого значимость изучаемой темы лишь возрастает. Данные аспекты лишь доказывают, что тема изучена в крайне узком поле и требует более широкого изучения в целом и углубленного в определенных направлениях.

В нашем исследовании методологической основой являлись отечественные и зарубежные теории и концепции, раскрывающие особенности процесса выбора у представителей различных психотипов. Источниками исследования являлись положения и идеи, составляющие основы современной психологии Леонтьева Д.А. («Психология выбора»), Т.В. Корниловой, Г.М.Шварца, Ю.Козелецкого и др. [1].

Так, например, существует подход к пониманию выбора как принятие рационального решения (Т.В. Корнилова, Ю. Козелецкий, Д.Н. Узнадзе и др). По определению Т.В. Корниловой, ПР — это «реализация субъектом интеллектуально-личностных усилий, посредством которых происходит снижение уровня неопределенности ситуации». Собственно, о выборе же как ПР, согласно автору, «следует говорить в тех случаях, когда человек сохраняет достаточную степень произвольности не только в оценивании альтернатив (или множественных исходов), но и в самоопределении, в том числе и относительно своих личностных ценностей» [3].

В другом подходе, где выбор рассматривается через проявление личности (А.Ф. Лазурский, Дж. Келли, Ф.Е. Василюк и др), Ф.Е. Василюк определяет выбор, как «действие субъекта, которым он отдает предпочтение одной альтернативе перед другой (другими) на определенном основании» [4, с. 287]. При этом, личностный выбор по сути парадоксален и потому до конца не рационализируем. Он необратим и трагичен. Парадоксальность выбора состоит в том, что приходится сравнивать практически несравнимое; трагичность – в том, что в жертву выбираемому приносится отвержение не менее существенного для человека».

Различий, как мы видим, много, и практически единственной общепризнанной характеристикой выбора, на которую указывают разные авторы, является то, что он выступает средством разрешения неопределенности.

Таким образом становится понятным, что на данный момент существует множество теорий, и каждый автор также по-своему подходит к определению основного понятия. Нам же интересно изучение процесса выбора у представителей различных психотипов. В данном аспекте исследуемой темы трудность заключалась в том, что существует множество классификаций по психотипу. Это и учение Гиппократов, согласно которому люди делятся на четыре типа в зависимости от преобладания определенной жидкости в организме (сангвиник, флегматик, меланхолик, холерик); З. Фрейд также выделял четыре типа (оральный, анальный, фаллический, генитальный). Швейцарец К. Г. Юнг стал первым создателем классификации психотипов, которая положила начало науке о личности – соционике.

Исходя из своего психоаналитического учения о душе, Карл Густав Юнг создал типологию личности, в которой выделил два основных типа: экстравертов и интровертов [5]. Они и были выбраны за основу в данном исследовании. Также ключевым моментом являются факторы, оказывающие влияние на решения:

1) характеристика лица, принимающего решения, его знания, способности, мотивация;

2) характеристика проблемы: новизна, повторяемость, неопределенность, сложность;

3) характеристика среды принятия решения: значимость, ресурсные ограничения, время, ответственность, степень риска.

На основании выбранной классификации психотипов и факторов, влияющих на принятие решения, была выдвинута следующая экспериментальная гипотеза: имеется связь между психотипом (например, экстраверт/интроверт) и особенностями процесса выбора (риск): интроверты менее склонны к риску, чем экстраверты.

В нашем исследовании приняли участие юноши и девушки 18-23 лет, студенты, обучающиеся в университете на различных специальностях.

Респондентам был предложен опрос, далее методики Когана-Валлаха и следом методика на определение психотипа. После того, как результаты были получены, и выявлено, кто относится к интровертам, а кто к экстравертам (кого-то проинтерпретировать не удалось), была выявлена склонность к риску по каждому и выражена в цифрах.

Опрос прошли 56 человек, 10 из них были исключены. В итоге к расчетам было допущено 46 результатов, где 29 – это интроверты, а 17 – экстраверты. Результаты ответов на вопросы распределились следующим образом:

На вопрос: «Относится ли к вам утверждение "мне сложно давать советы людям по поводу того, какое решение нужно принять"» 26 человек ответили «Да, бывает сложно, но в редких ситуациях», из них 17 человек – интроверты; выбрали вариант «Да, часто бывает сложно» 15 человек, из них 7 интроверты, 4 экстраверта и 4 человека – это те, кто был отсеян из исследования; вариант «Нет, я легко даю советы» предпочли 13 человек, из них это 6 интровертов, 5 экстравертов и 2 человека, которые были исключены из исследования; вариант «всегда, это утверждение полностью описывает меня» выбрал интроверт.

На вопрос: «Относится ли к вам утверждение "мне сложно давать советы людям по поводу того, какое решение нужно принять"» большее количество респондентов, а именно 31 человек, выбрали вариант «Да, бывает сложно, но в редких ситуациях», из них это 16 интровертов, 9 экстравертов, и 6 человек, которые были исключены из исследования; другие 14 респондентов (25) предпочли вариант 2, из них это 8 интровертов, 2 интроверта и 4 человека, которых исключили из исследования; последний вариант «Нет, я легко принимаю решения самостоятельно» предпочли выбрать 11 человек, из них это 6 интровертов, 3 экстраверта и 2 человека, которых исключили из исследования.

На третий дополнительный вопрос: «Вы преимущественно принимаете решения спонтанно или же все продумываете» вариант «Продумываю» выбрали 36 человек, из них 20 интровертов, 8 экстравертов и 8 человек, которые были исключены и результатов исследования; другой вариант ответа «Спонтанно», был выбран 8 респондентами, из них это 5 интровертов, 1 экстраверт и 2 человека, которые были исключены из результатов. Более того, один из респондентов выбрал вариант «импульсивно», а именно интроверт. 7 человек не смогли определиться с тем, как они принимают решения.

После дополнительных вопросов была представлена методика Когана-Валлаха, состоящая из 12 ситуаций, варианты ответов которых раскрывают степень риска испытуемого. В 11 из 12 ситуаций более 50% людей выбрали вариант с риском.

В ситуации № 1 вариант ответа «а» выбрали 8 человек, из них 5 интровертов, 1 экстраверт и 2 человека, исключенные позже из исследования; вариант ответа «б» выбрали 21 респондент, из которых 12 интроверты, 4

экстравертов и оставшиеся 5 – выбывшие из исследования. И, наконец, вариант ответа «в» предпочли выбрать 14 интровертов, 9 экстравертов и 3 человека, чьи результаты не учитываются.

В ситуации №2 вариант ответа «а» предпочли выбрать 24 человека, из них это 13 интровертов, 7 экстравертов и 4 человека, которых мы исключили. Вариант ответа «б» - рискованный – предпочли 32 респондента, из которых интровертов 18, экстравертов 7 и также 7 исключенных из исследования.

В ситуации № 4 вариант ответа «а» выбрали 13 человек, из них это 4 интроверта, 4 экстраверта и 5 человек, исключенных из исследования. Вариант «б» выбрали 43 респондента, и это 27 интровертов, 10 экстравертов и 6 исключенных из исследования людей.

В ситуации № 5 опять же большинство выбрали вариант «б», а вариант «а» предпочли 9 человек. Из них это 5 интровертов, 2 экстраверта, и 2 исключенных респондента. А вариант «б» выбрали 47 человек, это 26 интровертов, 12 экстравертов и 9 исключенных позже респондентов.

Далее следует ситуация № 6, в ней вариант «а» предпочли выбрать 19 человек, а это 10 интровертов, 4 экстраверта и 5 исключенных позже респонентов. Вариант «б» выбрали, как и прежде, большинство – 37, а именно 21 интроверт, 10 экстравертов и 6 исключенных позже респондентов.

Ситуация № 7 показала, что вариант «а» выбрали 13 человек, а именно это 6 интровертов, 4 экстраверта и 3 исключенных позже респондента. Вариант «б» выбрали 43 человека (76,8%), а это 25 интровертов, 10 экстравертов, и 8 исключенных позже из исследования респондентов.

В ситуации № 8 вариант ответа «а» выбрали 23 человека, а это 14 интровертов, 6 экстравертов, и 3 исключенных из исследования. Вариант «б» выбрали 33 человека, а именно 17 интровертов, 7 экстравертов, 7 исключенных из исследования респондентов.

Ситуация № 9 показала, что вариант ответа «а» предпочли 13 человек, а именно 8 интровертов, 2 экстраверта и 3 исключенных из исследования. Вариант снова выбрало большинство, а именно 43 человека, это 23 интроверта, 12 экстравертов и 8 исключенных из исследования людей.

В ситуации № 10 вариант ответа «а» предпочли выбрать 7 человек (12,5%), а это 4 интроверта, 0 экстравертов и 3 человека, исключенных из исследования. Вариант «б» выбрали 49 человек, а это 27 интровертов, 14 экстравертов и 8 исключенных позже испытуемых.

В ситуации № 11 опять подавляющее большинство предпочли вариант «б», а вариант «а» выбрали 8 человек, это 5 интровертов, 1 экстраверт, 2 исключенных позже из исследования. Вариант «б» выбрали 48 человек, а это 26 интровертов, 13 экстравертов и 9 человек, исключенных позже из исследования.

Ситуация № 12 показала, что вариант «а» выбрали 14 человек, а это 9 интровертов, 1 экстраверт и 4 человека, исключенных позже из исследования.

Вариант «б» выбрали 42 человека, а это 22 интроверта, 13 экстравертов и 7 исключенных позже из исследования людей.

Исключительная ситуация № 3, которая показала, что вариант «а» впервые выбрало больше 50 % людей, а именно 29 человек, это 16 интровертов, 7 экстравертов и 6 человек, исключенных из исследования. Вариант «б» предпочли 3 человека – 2 интроверта и 1 экстраверт. Последний вариант – «в» – предпочли 24 человека, а это 13 интровертов, 5 экстравертов, 5 человек, исключенных из исследования.

После каждой представленной ситуации при выборе варианта «б» испытуемые также выбирали вероятность, которой было бы достаточно для того, чтобы выбрать вариант «б» (0,1; 0,2; 0,3; 0,4; 0,5; 0,6; 0,7; 0,8; 0,9), вариант «а» засчитывается как 0 баллов. Исключениями были вопросы 1 и 3, где вариант «а» - 0 баллов, вариант «б» - 0,1 балл, вариант «в» - от 0,2 до 0,9 баллов. В итоге высчитывается среднее арифметическое суммы всех баллов – это и есть склонность к риску, выраженная численно.

Далее мы составляем гипотезы и проводили расчеты по критерию Манна-Уитни, используя данные, полученные по методике Когана-Валлаха. $U=269$ (При $\alpha=0,05$ $U_{кр} = 173$; при $\alpha=0,01$ $U_{кр} = 143$). Таким образом, группа экстравертов не превосходит группу интровертов по склонности к риску в процессе принятия решения.

Заключение

В итоге данного исследования можно сделать следующие выводы:

Нет единого мнения о понятиях «принятие решения» и «процесс выбора». Также следует отметить трудности в разграничении понятий «темперамент» и «психотип».

Недостаточная изученность многих аспектов. Например, индивидуально-личностные характеристики выбирающего субъекта не включаются в анализ. Это создает трудности на этапе сбора теоретической основы.

Применимость новых данных по данной теме очень широка и в самых различных сферах. Изучать процесс выбора можно не только во взаимосвязи с психотипом, но и со многими другими не менее важными характеристиками личности.

В результате проведенного исследования мы выявили, что экстраверты не превосходят группу интровертов по склонности к риску.

Список литературы

1. Зайцева Л. А. Понятие выбора в современной психологической науке // Российский психологический журнал. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-vybora-v-sovremennoy-psihologicheskoy-nauke> .
2. Корнилова, Т. В. (2003). Психология риска и принятия решений/ Т.В. Корнилова. М.: Аспект Пресс., 2003. – 286 с.

3. Леонтьев Д.А. Психология выбора/ Д.А. Леонтьев. – Изд-во: Смысл, 2015. – 464 с.

4. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М., 1982. – Режим доступа: <https://perviydoc.ru/v8666/>

5. Юнг К.Г. Психологические типы/ К.Г. Юнг. Изд-во: Академический проект, 2017. – 540 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ КАРТИН (НА ПРИМЕРЕ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ХУДОЖНИКОВ)

Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Каримова Д.И. студентка 3 курса
Оренбургский государственный университет

В современном обществе остается проблема неравенства полов, в том числе и в искусстве, когда произведения мужчин оцениваются выше произведений женщин, а женщинам достаются роли муз [2]. В 1917 году в России было провозглашено равенство полов, но в умах людей до сих пор остаются стереотипы о женщине в обществе и искусстве, которые могут ограничивать их личностный рост, саморазвитие и самореализацию в творчестве.

Наше исследование направлено на изучение такого представления и поможет приблизиться к ответу на вопрос о том, как на самом деле половая принадлежность влияет на оценку произведений художников и художниц мужчинами и женщинами.

Актуальность заключается в том, что в современном обществе люди независимо от половой принадлежности вправе заниматься творчеством, но проблема влияния пола на восприятия произведений еще не решена: женские произведения часто воспринимаются вторично по отношению к мужским, как дополнительные творческие занятия, которые не запрещаются и не порицаются обществом только в том, случае если творчество не идет в ущерб «традиционно женским обязанностям» [2]. Так, например, анализ 1,5 миллиона аукционных результатов в 45 странах выявил, что работы женщин оцениваются дешевле работ мужчин, и этот разрыв увеличивается в странах с более низким индексом гендерного равенства.

Для разработки темы исследования мы воспользовались следующими научными теориями и подходами: исследование команды ученых Люксембургской школы финансов во главе с профессором Романом Краусслем «Is gender in the eye of the beholder? Identifying cultural attitudes with art auction prices», которое наглядно продемонстрировало высокий уровень зависимости стоимости работ художника от его половой принадлежности; анализ психологических особенностей у людей с различными предпочтениями в изобразительном искусстве исследовались Коношевич А.А. [4]; гендерные отличия в восприятии креолизованных текстов были предметом исследования И.В. Вашуниной [1]; цветовосприятие и цветопредпочтение как гендерная характеристика» изучены Е.В. Мишенькиной [6]; гендерная парадигма человека творческого в изобразительном искусстве изучала Н.А. Коноплева [3]; социокультурные аспекты гендерных проблем в России были изучены как в истории, так и в современности М.Г. Котовской [5]; история развития

гендерного равноправия в России была изучена А.И. Шеленковой [7]; гендерный анализ женского художественного творчества изучался О.А. Ворониной [2].

В качестве экспериментальной гипотезы мы выдвинули предположение, что между половой принадлежностью художников и восприятием их произведений мужчинами и женщинами есть связь: если зрителям (как мужчинам, так и женщинам) заранее известен пол художника, то картины мужчин-художников оцениваются более высоко (получают высокие оценки), чем картины женщин-художниц (получают средние или низкие оценки).

Для исследования данной проблемы мы пригласили студентов университета в количестве 100 человек, среди которых была проведена беседа на выявление знаний материалов (художественные произведения «Женщина с зонтиком в саду» Пьер-Огюст Ренуар, Портрет Чарлза Била-Старшего, Мэри Бил, «Ресторан», Надежда Удальцова, «Пастух Парис» Антонис Ван Дейк, «Маленькая девочка в голубом кресле» Мэри Кэссет, «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка» М.Дюшан, Портрет Фредерика Грейса, Дикси Томас Френсис, «Аврора», Артемизия Джентилески). Далее мы отобрали респондентов, которым незнакомы пол и картины художников.

На следующем этапе было проведено пилотажное исследование для уточнения критериев соотнесения картины и пола художников. И потом проведено основное исследование. В нем участвовало 35 человек: 26 женщин и 9 мужчин.

При ответе дольше всего испытуемые думали над полом художника, но быстрее давали общую оценку картине. Многие высказывали сомнения по поводу половой принадлежности художника, чаще всего респонденты склонялись к тому, что картину написал мужчина. Например, были зафиксированы следующие фразы: «Скорее всего это мужчина, потому что девушки тогда рисовали мало, т.е. им не давали рисовать». Также несколько раз респондентами задавались уточняющие вопросы «А здесь вообще есть картины женщин?». Большой критике подвергались картины в стиле кубизм. Один из респондентов прокомментировал так: «Ничего не понятно! Один!».

На вопросы, каким образом испытуемые-девушки определяли пол художника, были получены следующие ответы: девушки чаще рисуют женщин; портреты чаще рисуют юноши; пейзажи, как правило, рисуют юноши; у женщин более чувственные и яркие картины; юноши более конкретны; девушки рисуют более абстрактно; все картины написали юноши, потому что в то время у женщин не было возможностей; у женщин менее четкие мазки; у мужчин более четкие, точные и размашистые мазки; У женщин более плавные, округлые мазки; у мужчин более грубые мазки; юноши детализировано рисуют женские тела; у женщин теплые, нежные и уютные картины; юноши прорисовывают все более четко и досконально; у женщин более светлые и яркие цвета; у мужчин более темные цвета; девушки используют мягкие, естественные цвета.

На вопросы, каким образом испытуемые-юноши определяли пол художника, были получены следующие ответы: чаще всего выбирал мужчин, потому что женщин-художниц было мало; нагую женщину скорее всего написал мужчина; портреты чаще всего рисуют юноши; детей чаще всего рисуют девушки; у женщин много деталей, округлых линий, светлых оттенков, потому что так проявляется их наивность.

Среди респондентов, принимавших участие в исследовании, оказалось 7 мужчин, которые не занимаются и не занимались художественным творчеством. Самые высокие оценки получила картина «Портрет Чарльза Била-Старшего», автор - Мэри Бил. Все сказали, что картину написал мужчина. Картина «Маленькая девочка в голубом кресле», автор – Мэри Кэссет и картина «Аврора», автор – Артемизия Джентилиски также были высоко оценены. Шесть мужчин решили, что картину «Маленькая девочка в голубом кресле» написала женщина, и были правы. Единогласно испытуемые из данной выборки решили, что картину «Аврора» (Артемизии Джентилески) написал мужчина. Самые низкие оценки получили картины в стиле кубизм – это «Ресторан», автор – Надежда Удальцова и «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка», автор – М. Дюшан. Все испытуемые решили, что картину «Ресторан» написал мужчина. Также шесть из семи мужчин решили, что картину «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка» написал мужчина, и оказались правы.

Следующим этапом был анализ женщин, которые не занимались художественным творчеством (8 человек). Самые высокие баллы оценки получила картина «Аврора», автор – Артемизия Джентилиски. Большинство респонденток решили, что картину написал мужчина, лишь одна верно указала женщину. Самая низкая оценка у картины «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка», автор – М. Дюшан. Чаще всего верно определяли пол художника у картин: «Женщина с зонтиком в саду» Пьер-Огюст Ренуар, «Маленькая девочка в голубом кресле» Мэри Кэссет, «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка» М. Дюшан, «Портрет Фредерика Грейса», Дикси Томас Френсис.

Таким образом, юноши и девушки, которые никогда не занимались художественным творчеством, чаще всего определяли пол художника, как мужской (юноши в 67,8% случаев, девушки в 67,1%).

Еще одна выборка принимала участие в исследовании, это юноши (5 человек) и девушки (8 человек), которые не интересуются художественным творчеством.

Самые высокие оценки получила картина «Аврора» Артемизия Джентилиски. Все юноши и большинство девушек неверно определили, что художник мужчина. Самые низкие оценки получили картины в стиле кубизм – это «Ресторан», автор – Надежда Удальцова и «Спускающаяся по лестнице обнаженная девушка», автор – М. Дюшан. Все испытуемые решили, что обе картины написали юноши-художники. Проанализировав результаты мужчин и

женщин, которые не интересуются художественным творчеством, можно сделать следующие выводы: юноши, и девушки в большинстве случаев считали, что картины написали юноши-художники. Юноши в 65%, девушки в 68,7%.

Таким образом, наше исследование, направленное на изучение взаимосвязи между половой принадлежностью художников и восприятием их произведений мужчинами и женщинами, позволило нам определить, что самые высокие и самые низкие общие оценки были даны тем картинам, которые большинство респондентов определили, как мужские. И юноши, и девушки имеют одинаковые стереотипы о том, что свойственно картинам, нарисованным художницами и художниками: художницы – более теплые пастельные цвета; размытые, плавные, нечеткие линии, мазки; художникам – более темные, контрастные цвета; конкретность, детализация, четкость; портреты и возможность рисовать обнаженные тела. Ни один испытуемый не смог верно определить пол художника у всех картин.

По данному исследованию тяжело судить о том, как пол художника влияет на восприятие произведения мужчинами и женщинами, т.к. респонденты в большинстве случаев считали, что картины написали юноши-художники, что и является ограничивающим фактором.

Список литературы

1. Вашунина И. В. Гендерные отличия в восприятии креолизованных текстов // Вестник УРАО. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-otlichiya-v-voSPIriyatii-kreolizovannyh-tekstov>
2. Воронина О.А. Девушки и художественное творчество: гендерный анализ // Ярославский педагогический вестник. 2020. №5 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenschiny-i-hudozhestvennoe-tvorchestvo-gendernyy-analiz>
3. Коноплева Н.А. Гендерная парадигма человека творческого в изобразительном искусстве // Теория и практика общественного развития. 2013. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernaya-paradigma-cheloveka-tvorcheskogo-v-izobrazitelnom-iskusstve>
4. Коношевич А.А. Анализ психологических особенностей у людей с различными предпочтениями в изобразительном искусстве // Скиф. 2020. №11 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-psihologicheskikh-osobennostey-u-lyudey-s-razlichnymi-predpochteniyami-v-izobrazitelnom-iskusstve>
5. Котовская М. Г. Социокультурные аспекты гендерных проблем в России: история и современность: история и современность : дис. ... д-ра ист. наук : 07.00.07 Москва, 2005.- 420 с.
6. Мишенькина Е. В. Цветовосприятие и цветопредпочтение как гендерная характеристика // Ярославский педагогический вестник. 2004. №1-

2 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsvetovospriyatie-i-tsvetopredpochtenie-kak-gendernaya-harakteristika>

7. Шеленкова А.И. История развития гендерного равноправия в России // Наука. Общество. Государство. 2021. №3 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-gendernogo-ravnopraviya-v-rossii>

ЛИЧНОСТЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Кириенко А.А., кандидат психологических наук
Оренбургский государственный университет

Перфекционизм (от фр. perfection) — это убежденность субъекта в том, что совершенствование себя и других является целью, к которой должен стремиться индивидуум [7].

На бытовом уровне перфекционизм рассматривается как чрезмерное стремлением человека к совершенству, его склонность предъявлять себе и окружающим его людям высокие требования.

С научной точки зрения перфекционизм — личностная черта, имеющая сложную структуру. Ее основными признаками являются: завышенный уровень притязаний, высокая требовательность к себе, высокие стандарты деятельности, ориентация на «самых успешных» людей, восприятие других людей, как требовательных и критикующих, постоянное сравнение себя с окружающими людьми, фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках [5].

Ниже представлены типичные мысли и убеждения людей перфекционистов, касающихся самих себя и их отношениям к окружающим людям: «Работая над каким-нибудь делом, я не могу расслабиться, пока не доведу его до самого совершенства», «Быть лучшим – цель моей жизни», «Если взялся за дело, то необходимо сделать его качественно», «В случае, если я ошибусь, меня будут критиковать», «нужно выкладываться по полной», «Нет предела совершенству», «Меня злит, когда другие ошибаются или проявляют невнимательность к порученному заданию», «Люди, которые ничего не достигли, мне не интересны», «Я постоянно работаю над собой» [6].

Е. Ильин рассматривает понятие перфекционизм, как стремление субъекта к совершенству, у которого высокие личные стандарты и стремление доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям [3].

Необходимо отметить, что множество определений перфекционизма зависят от того, описывают они перфекционизм, как одномерный или многомерный конструкт, то есть какую его структуру подразумевают. Вопрос о психологической структуре перфекционизма на данный момент является предметом острой полемики в психологии [3].

Изначально феномен перфекционизма включал в себя один параметр – тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытывать удовлетворение результатами [2].

Одномерный подход акцентировал внимание на когнитивных факторах перфекционизма в форме иррациональных убеждений или дисфункциональных установок.

Американский психолог М. Холендер приводит следующее определение данного понятия - «это повседневная практика предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» [4].

Д. Бернс определил перфекционизм, как «особую сеть когниций», включающую ожидания, интерпретацию событий, оценки себя и других» [4]. Он добавил такой параметр, как мышление в стиле «все или ничего». При таком мышлении человек допускает для себя только два варианта выполнения деятельности – либо полное соответствие высоким стандартам, либо полный провал. В последующих разработках к этим аспектам перфекционизма был добавлен параметр «избирательной концентрации на настоящих и прошлых ошибках». Отмечалась также склонность перфекционистов к генерализации стандартов во всех областях жизнедеятельности [2].

В 90-е годы представления о структуре перфекционизма были значительно расширены благодаря британским клиническим психологам под руководством Р.Фроста, канадских ученых, возглавляемых П. Хьюиттом и американских ученых под руководством Р. Слэйни) [2, 3].

Ученые полагали, что перфекционизм есть многомерный конструкт, имеющий сложную структуру и включающий в себя, наряду с высокими личными стандартами, когнитивные и интерперсональные параметры.

П. Хьюитт и Г. Флетт выявили три составляющие перфекционизма:

- личностно-ориентированный перфекционизм (завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к самому себе и усиленное исследование себя лично, самокритика, которая делает сложным принятие собственных недостатков и неудач);

- объектно-ориентированный перфекционизм (предъявление преувеличенных, нереалистичных требований к окружающим);

- социально предписанный перфекционизм (убеждение, что другие предъявляют к слишком нереалистичные требования, которым трудно, соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие) [3].

Р. Фрост и его коллеги в структуру перфекционизма включили следующие параметры [3, 4]:

- личные стандарты (склонность личности, выдвигать высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия им);

- озабоченность ошибками (негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать их к неудачам);

- сомнения в собственных действиях (перманентные сомнения личности по отношению к качеству выполнения работы);

- родительские ожидания (восприятие родителей, как людей, которые всегда ждут высоких результатов);

- родительская критика (восприятие родителей как чрезмерно критикующих всегда и везде);

- организованность (отражение порядка и организованности).

В соответствии с этими параметрами Р. Фростом была создана методика «Многомерная шкала перфекционизма» [3].

Помимо изучения структуры перфекционизма, ученые исследуют критерии, позволяющие дифференцировать здоровый перфекционизм от патологического.

В 1978 году Д. Хамачек, основываясь на клиническом опыте, разделил понятия невротического и нормального перфекционизма [4].

Нормальный перфекционист – это человек, который обычно устанавливает для себя высокие стандарты, но при этом не педантичен и отличается достаточной гибкостью, он может приспособлять свои стандарты к существующей вокруг него ситуации. При нормальном перфекционизме субъект получает удовольствие от своих усилий. Успех приносит ему чувство удовлетворения от хорошо сделанной им работы и повышает его самооценку [2].

Невротический перфекционист устанавливает для себя высокие стандарты и не оставляет себе возможности допускать ошибки, у него не бывает ощущения, что что-то сделано достаточно хорошо.

Психоаналитик С. Блатт дал описание переживаний перфекциониста-невротика: «Глубоко корнящееся чувство неполноценности и уязвимости ввергает человека в бесконечный цикл саморазрушения, в котором любая задача или начинание становится очередным угрожающим вызовом. Никакое усилие никогда не бывает достаточным, поскольку индивид постоянно ищет одобрения и принятия и отчаянно старается избежать ошибок и неудачи. Таким образом, любые затрагивающие самооценку обстоятельства порождают интенсивный негативный аффект» [2].

Согласно описаниям Д. Хамачек, невротический перфекционизм включает следующие три составляющие: обеспокоенность недостатками своей деятельности, постоянные сомнения в качестве результата, значимость ожиданий [7].

Обеспокоенность недостатками своей деятельности. Нормальный перфекционист стремится к разумным и реалистичным стандартам, которые ведут его к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки. Невротические перфекционисты сильно обеспокоены возможным появлением ошибок в деятельности. Опасения вызывают даже незначительные оплошности или просчеты.

Постоянные сомнения в качестве полученного результата. Это ни осознание или оценивание отдельных недостатков субъекта, а общее его ощущение, что работа сделана неудовлетворительно.

Значимость ожиданий и постоянное ожидание оценок родителей. Данную связь с родителями рассматривают, как причину расстройства и его источник. Можно сделать предположение, что перфекционисты росли в обстановке, где любовь и одобрение были обусловлены исключительно их успехами. Чтобы получить любовь и одобрение от родителей, они должны делать все с высоким

совершенством. Перфекционисты чувствуют, что не всегда могут соответствовать высоким требованиям, и это означает для них потенциальную потерю родительской любви и принятия [4].

Согласно Н.Г. Гаранян: «Страх неудачи, сопутствующий невротическому перфекционизму, может активировать компенсаторные стратегии поведения, нацеленные на чрезмерно высокие стандарты, например, тщательную перепроверку собственных действий, постоянный поиск одобрений со стороны других людей, постоянную критику других людей, чрезмерно длительные размышления перед принятием решений» [2].

Альтернативой перечисленному может стать стратегия стойкого избегания ситуаций, где субъект ожидает от себя соответствия высоким стандартам, – «паралич деятельности». Именно такой паралич обычно выражается в виде прокрастинации, откладывании начала деятельности в силу желания выполнить его совершенно и идеально, что делает это начало тяжелым и неприятным для субъекта.

Другой формой, избегающей стратегии, согласно Н.Г.Гаранян, может стать прерывание деятельности, незавершение задания из-за опасений субъекта, что оно не будет удовлетворять требованиям перфекциониста [2].

Таким образом, прокрастинация является универсальным способом для субъекта избежать деятельности, которая, по представлениям перфекциониста, должна быть выполнена идеально.

Источники перфекционизма:

Д. Хамачек писал о том, что невротический перфекционизм происходит из детского опыта субъекта. Родители перфекциониста обычно чрезмерно критичны, требовательны и оказывают меньше поддержки. С. Блатт пишет: «Маленький перфекционист продолжает сражаться в надежде завоевать родительское одобрение и любовь: «Если я еще постараюсь, если я стану совершенным, мои родители будут меня любить» [2].

Следует отметить, что изначально перфекционизм может возникать как адаптивная установка, однако в ходе жизни он становится деструктивным для большинства людей. Это происходит потому, что со временем поведение, даже при «нормальном перфекционизме» может приводить к неблагоприятным последствиям, например, к хроническому переутомлению, трудностям концентрации внимания. Изменение жизненных обстоятельств может затруднить достижение ранее достигаемых стандартов [7].

Таким образом, перфекционизм – это явление, центральным компонентом которого, является установление чрезмерно завышенных личных стандартов субъекта выполнения деятельности. Склонность к перфекционизму закладывается еще с детства и формируется родительскими фигурами. Это сложный феномен, связанный, как с нормальным адаптивным функционированием субъекта, так и с его дезадаптацией. Дезадаптационный, «невротический» перфекционизм характеризуется тем, что субъект чрезвычайно обеспокоен недостатками своей деятельности, сомневается в

качестве результата, не способен получать удовольствие от работы и всегда подвержен большому страху неудачи. Субъект часто приписывает завышенные ожидания не только себе, но и окружающим («социально-предписанный перфекционизм»), поэтому любая ситуация оценки становится для него тяжело переживаемой и напрямую влияющей на его самооценку. Планируемая деятельность представляется ему заранее невыполнимой на том «должном» уровне, поэтому очень высоки всегда беспокойство, дисфория перед началом задачи или деятельности. В связи с этим, очень частой реакцией на поставленную перед субъектом задачу, становится прокрастинация, которая может проявиться как в форме откладывания начала деятельности субъектом, так и в откладывании завершения дела.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / сост. и общ ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – с. 23-31.
3. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
4. Косороткина, М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии / М.С. Косороткина // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. СПб. – 2009. Вып. 2. – с. 267-271.
5. Ларских, М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина. // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2015. No 7 (17). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370>
6. Словарь справочник URL: <https://psyfactor.org/personal/personal15-17.htm>
7. Ясная, В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии, 2007, №4. с. 157— 168.

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

**Кириенко А.А., кандидат психологических наук
Оренбургский государственный университет**

Термин «прокрастинация» происходит от латинского слова *procrastinatio* – «задержка, откладывание». Данный термин появился в 70-х годах прошлого века в связи с выходом в свет научных публикаций «Procrastination in one's life» (Прокрастинация в нашей жизни) P.Ringenbach (1971) и «Overcoming Procrastination» (Преодоление прокрастинации) A. Ellis, W.J. Knaus (1979) [13].

В данной статье будет представлен обзор исследований, посвященных проблеме прокрастинации в жизни личности, показаны варианты определений термина, основные характеристики и классификацию.

Канадский психолог Piers Steel (2007) характеризует прокрастинацию как «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [13]. Автор обращает внимание на то, что людям свойственно откладывать не только начало какого-либо дела, но и его завершение, при этом они вполне осознают негативные последствия данного поведения.

Clarry H. Lay (1986) описывает прокрастинацию как «добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, не взирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [11].

Отечественные психологи К.А. Абдульханова и Т.Н.Березина (2001) в книге «Время личности и время жизни» делают выводы, что прокрастинация в жизни личности «по своим проявлениям очень схожа с ленью, отсутствием силы воли, низкой степенью развития организационных навыков, в частности планирования и целеполагания» [2].

Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко в «Большом психологическом словаре» дают определение прокрастинатора как личности, склонной к промедлению в принятии решения, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [1].

Таким образом, говоря о прокрастинации в жизни личности, мы акцентируем внимание на такой особенности или склонности к постоянному откладыванию дел на потом, промедлению, отлыниванию. Другими словами, субъект концентрируется на любых других второстепенных делах, с целью оттянуть необходимость начать или завершить основное дело.

Варваричева Я.И. установила, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект «снежного кома» [3].

Механизм образования «снежного кома» и «замкнутого круга прокрастинаторов», описала Н. Шухова, назвав его «циклом промедления»,

поскольку он повторяется в одной и той же последовательности [8]. «Цикл промедления» представлен в виде формулировок основных мыслей-переживаний субъекта, сопровождающих субъекта при необходимости выполнить откладываемое дело.

Одна из наиболее распространённых негативных мыслей формулируется так: «Лучше бы я начал/а раньше». Данная мысль отражает переживание личностью чувства вины за промедление и отсутствие результата [8].

Другая популярная мысль, отражающая чувство вины за отсутствие результата и раздражение от необходимости прилагать усилия, формулируется следующим образом: «Я не могу наслаждаться жизнью/радоваться, пока...». Таким образом, на когнитивном уровне личность проявляет готовность взяться за выполнение дела, а на уровне поведения демонстрирует совершенно действия, которые носят отвлекающий и расслабляющий характер, как то: чтение занимательной книги, просмотр тв-каналов и т.п.

Когда прокрастинатор осознаёт, что дальнейшее промедление приведёт к невозможности выполнения дела и это приводит к усилению напряжения, то им формулируются следующие мысли: «Дальше откладывать опасно/нельзя», «Вот бы успеть», «Оказывается дело не такое и сложное, можно было заняться им раньше» и т.д.

При получении результата, которое достигается в ситуации острого цейтнота, личность формулирует для себя фразу: «Впредь больше не буду откладываться на потом» [8].

Таким образом, в таком «цикле промедления» находят свое отражение все основные характеристики явления прокрастинации - и эмоциональный дискомфорт, и высокая степень напряжения, которую приходится переживать прокрастинатору, и негативные предчувствия предстоящих последствий откладывания и т. п. [7].

С другой стороны, как отмечает Н. Шухова (1996) «несмотря на количество повторений «цикла промедления», они каждый раз искренне надеются, что в следующий раз такого не повторится и рассчитывают, и что в будущем обязательно получится сделать все вовремя, но их же практический опыт это не подтверждает» [8].

Одна из первых классификаций явления прокрастинации была введена Дж. Батори, Н. Милграмом и Д. Моурером, которые разделили явление на пять разновидностей, в зависимости от характера дел/задач, которые откладываются: бытовая (ежедневные дела, обязанности), невротическая (откладывание реализации жизненно-важных задач), компульсивная (привычное/хроническое откладывание в выполнении любых задач), академическая (промедление в выполнении заданий), в принятии решений (уклонение от принятия решений даже по отношению к простым задачам).

Исследователи Milgram N., & Tenne R. (2000) предложили классификацию, включающую два вида прокрастинации: в принятии решений и в выполнении дел/заданий [12].

Отечественными учеными было предложено различать следующие виды прокрастинации по критерию преобладающих эмоций: расслабленная и напряженная (Ковылин С.В.); пассивную и активную (Варваричева Я.И.) [3, 4].

Теоретические подходы понимания понятия прокрастинации.

Универсальной, единой теории прокрастинации, в современной науке нет, однако разные взгляды на это понятие отражены в теориях психодинамической, поведенческой школы, школы когнитивной психологии, а также в интегративной теории временной мотивации. Эти указанные четыре теоретических подхода являются ведущими, для исследования феномена прокрастинации в последние годы [4].

1. Психодинамический подход. Объяснение тенденции субъекта к откладыванию деятельности, и принятию решений можно найти в работах по изучению механизмов психологических защит. В рамках данного подхода прокрастинация объясняется тем, что субъект избегает выполнения необходимых ему дел, потому что они представляют собой угрозу для его Эго. Когда Эго признает существование угрозы, срабатывает защитный механизм и человек откладывает задачу. Такое поведение может базироваться на детских негативных переживаниях. Следовательно, прокрастинация является следствием детских травм, связанных с детско-родительскими переживаниями [5].

Missildine (1964) использовал термин «синдром хронической прокрастинации» для описания прекращения работы с какими-либо заданиями, либо замедления активности человека [4]. Эта медлительность объясняется нереалистичными требованиями взрослых и родителей, а также недостатками внимания к ребенку и отсутствием эмоционального контакта. Missildine обнаружил, что во взрослой жизни при возникновении ситуаций, имеющих отклик с детскими, субъект возвращается к своему прошлому опыту и сталкивается со своими детскими переживаниями, стремясь избежать которые использует прокрастинацию, как защитный механизм [5].

Схожую теорию объяснения феномена откладывания предложил В. Spock (1971). По мнению автора, в основе прокрастинации лежит защитный механизм, позволяющий преодолеть воспоминания о пережитом в детстве гневе родителей в ситуации, когда ребёнок столкнулся с трудностями выполнения какой-либо задачи или дела. Испытывая страх перед родительским гневом и собственной беспомощности, ребёнок бессознательно реагирует замедленным и отсроченным выполнением всех заданий, порученных родителями. Будучи взрослыми, люди бессознательно воспроизводят защитную реакцию в виде намеренного откладывания дел [6].

2. Поведенческий подход. В бихевиоризме существует идея того, что становление тех или иных форм поведения обычно происходит автоматически, путем подкрепления или отсутствия наказания. Для прокрастинаторов это мнение находит свое отражение в их высокой способности помнить случаи откладывания дел и успешного их завершения за очень короткое время перед окончательным сроком сдачи. Он подчеркивал, что люди предпочитают

подкрепления или награды за выполнение краткосрочной деятельности, а не долгосрочное воплощение своих целей в жизнь [4].

3. Когнитивный подход. В рамках данного подхода говорится о трех основных явлениях, которые лежат в основе прокрастинации: заниженной самооценке, иррациональных убеждениях, несамостоятельности в принятии решения.

A. Ellis, W.J. Knaus (1979) причину прокрастинации видели в иррациональном мышлении и иррациональных убеждениях. Например, убеждение: «Я всегда выполняю свою работу хорошо» приводит к оттягиванию выполнения важной деятельности из-за страха допустить ошибку. Прокрастинаторам замедление в работе необходимо для последующего пояснения ошибок нехваткой времени [9].

Burka и Yuen (1983 г.) объясняли прокрастинацию, как механизм защиты от ситуации, в которой есть угроза негативной оценки со стороны и последующего снижения собственной самооценки. В этом случае личность может использовать рациональное убеждение следующего содержания: «Если я откладываю свою работу, то откладывается и оценка моей работы» [13].

Исследователи Janis I., Mann L. (1971) в труде «Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice» (Принятие решений. Психологический анализ конфликта, выбора и обязательств) описывали прокрастинацию, как неэффективную копинг-стратегию, в случае столкновения субъекта со сложной деятельностью или сложным решением порученной задачи. Здесь субъект сомневается, что получит удовлетворение от того момента, когда работа будет выполнена [10].

4. Теория временной мотивации. Это попытка соединить все существующие мнения авторов, относительно природы прокрастинации, описанная Piers Steel (2007) [13].

По этой теории, каждый человек всегда предпочитает тот вид деятельности, который субъекту принесет в итоге максимальную пользу для него с учетом расхода времени. Это значит, что люди склонны прокрастинировать именно в тех случаях, когда по их суждению итоговая польза от выполнения задачи будет не высока. Кроме того, большое значение имеет количество времени, отводимого на выполнение задачи. Наилучшим образом задача выполняется тогда, когда по отношению к ней имеются высокие ожидания и личная заинтересованность человека, а время достижения сведено до самого минимума [13].

Итак, если подвести итог, то феномен прокрастинации в жизни личности – это явление, при котором субъект осуществляет откладывание выполнения запланированных нужных дел, несмотря на то, что сам он может ожидать негативные для него последствия. Проблемы феномена прокрастинации рассматриваются с точки зрения психодинамического, поведенческого и когнитивного подходов. Сам этот феномен, по мнению исследователей,

является комплексным и включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / сост. и общ ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни: монография / К.А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-130.
4. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. – № 2 (2). – С. 22-41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii>
5. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 352 с.
6. Спок, Б. Ребёнок и уход за ним. - М.: Попурри, 2014. - 704 с. / Б.Спок. – М.: Попурри, 2014. – 704 с.
7. Чевренеди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Психология. Психофизиология. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-v-strukture-vremennyh-otnosheniy-lichnosti>
8. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. - 46 с.
9. Ellis A., Knous W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. // APA.ORG: сайт Американской Психологической Ассоциации. URL: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>
10. Janis, I.L.&Mann L. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment Hardcover – The Free Press, 1977. - 488.
11. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination// Journal of Research in Personality, 1986. – 20, P. 474-495.
12. Milgram N. &Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality, 2000, -14, 141-156.
13. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure// Psychological Bulletin, 133, 2007. P.65-95.URL: <https://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/meta/The%20Nature%20of%20Procrastination.doc>

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Мафрахова А.А., студентка 3 курса
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Вовлеченность в компьютерные игры охватывает разные возрастные группы. С приходом технологий компьютерные игры стали занимать большое место в жизни человека, и это не могло не коснуться воспитательного процесса. Современные родители с рождения ребенка для отвлечения внимания могут дать ему какой-то гаджет, чтобы не заниматься с ним и получить свободное время. В этом случае родители сами прививают ребенку виртуальную зависимость, где после ребенок находит ту поддержку, которую не находил ранее в родителях, там, в своем виртуальном мире, ждут его возвращения.

Всего за несколько лет такая вещь, как компьютерная игра, стала неотъемлемой частью быта, не стало необходимым ходить в компьютерные клубы, чтобы сыграть с друзьями – все стало возможно делать, не выходя из дома. Игры вышли на совершенно иной уровень – стали организовываться олимпиады, проводятся состязания между игроками на скорость и время. Киберспорт официально является одним из видов спорта.

В сетевых многопользовательских играх, такими как AmongUs или CS:GO, игроки нередко приходят друг другу на помощь – делятся «здоровьем», монетами, прикрывают спины друг друга и ощущают потерю партнера на поле боя, когда этого игрока удаляют из игры за проигрыш, ровно так же, как происходило бы это в реальности.

Во время пандемии и социальной дистанции люди остались наедине с собой, со своими семьями, закрыты и изолированы от внешнего мира. В этом случае некой отрадой стали многопользовательские компьютерные игры – они могли помочь оставаться в компании, общаться со своими друзьями и вместе путешествовать по виртуальным мирам.

Интернет и социальные сети выстроены таким образом, чтобы существовала бесконечная лента – нет начала и конца, из-за чего не возникает чувства наполненности, насыщенности. Это вызывает потерю и уход от реальности, такие же чувства, что и испытывает человек при игромании, или же гэмблинг-зависимости.

Конечно же, компьютерные игры не могут заменить реальное общение, поэтому к минусам относят уменьшение реальных контактов людей друг с другом, что может привести к выпадению из процесса социализации, особенно, если к этому причастны дети и подростки – потому что именно в юности происходит вливание в общество.

Компьютерные игры не являются чем-то хорошим или плохим. Это такая же игра, как и обычные реальные, она дает возможность для формирования

особых личностных качеств, но с усовершенствованной реальностью и дающей больше возможности для развития фантазии или ее полного лишения.

Актуальность: все выделенные факторы носят негативный и отрицательный характер влияния игр на жизнедеятельность человека. Так как игры остаются в жизни, то нам необходимо изучать не только отрицательное влияние, но и положительное влияние на развитие. В качестве положительного влияния можно выделить развлечение, релаксацию, познание, приобретение опыта. Остается важным вопрос: как при проведении времени в виртуальном мире формируется личность, полноценна ли она?

Формирование и развитие личности – это процесс, происходящий на протяжении всей жизни человека. Он состоит в приобретении индивидом социальных и личностных качеств. Развитию помогает разносторонняя деятельность и условия социального и культурного окружения человека.

На сегодняшний день много научных работ посвящены изучению проблемы влияния компьютерных игр в точки зрения вреда компьютерных игр, но недостаточно изучен вопрос: каким образом те же самые компьютерные игры могут принести пользу в развитии личности человека.

Наше пилотажное исследование было посвящено влиянию компьютерных игр на формирование развития личности. Для проведения исследования, направленного на изучение влияния компьютерных игр на развитие личности, было проведено анкетирование, благодаря которому были получены пилотажные данные. В анкетировании приняли участие 31 респондент. Гипотеза исследования: существует связь между развитием личности человека и влияния на него компьютерных игр: чем больше игр будет проходить человек, тем будет выше степень его развития. В данном анкетировании задавались вопросы о взаимосвязи компьютерных игр, их влиянии на жизнь респондента, о пользе и вреде, что они приносят и как влияют на общее развитие. Следующим этапом изучения данной проблемы было проведение диагностики уровня развития личности. Для этого из полученных анкетных данных результатов были сформированы несколько групп: те респонденты, что видят в играх развитие, и те респонденты, что считают иначе. Первая группа оказалась шире по своему составу, нежели вторая (86 %). Первая группа положительно отзывалась об играх, делилась в свободных ответах навыками, что вывели из игр, подводили для себя итог, как улучшилась или могла бы улучшиться их жизнь, если бы компьютерные игры были бы глубже настроены на развитие личности и то, как изменились респонденты сами, чем они охотно делились. Кто-то с помощью игр-симуляторов научился водить машину, кто-то улучшил знание иностранного языка, а кто-то дополнил свои знания истории с их помощью. Вторая группа была настроена более равнодушно к играм: они не видели в них какой-то толчок для развития, не признавали игры их, как средство для познания чего-то нового и дали отрицательный ответ на вопрос: «хотели бы вы, чтобы с помощью игр можно было изучать профессиональную деятельность?». Компьютерные игры для второй группы служили больше

способом релаксации и отвлечения от проблем, но никак не для развития личности.

Развитие личности происходит всегда разносторонне, и во время прохождения компьютерных игр чаще всего модернизируется именно когнитивная сторона личности: развиваются мыслительные процессы – восприятие, внимание, мышление, память, формирование понятий, решение задач, воображение и логика. Для диагностики уровня развития личности была использована методика: тест Бурдона, таблица Шульте, методика Мюнстерберга. Эти методики направлены на психологическое изучение и измерение качеств внимания – его распределения, концентрации, устойчивости и переключаемости. Анкетирование прошли 19 женщин – 61,3 % и 12 мужчин – 38,7%. Уровень образования респондентов – 1 респондент обучается в школе, 1 в колледже, 10 в университете и 19 работают, из которых у 3 имеются дети.

В результате исследования большинство респондентов (71%), сказали о том, что к компьютерным играм они относятся хорошо. Респондентов, которые бы посчитали, что компьютерные игры — это зло, - кто бы категорически отрицал – таких не было. Так же респонденты (54 %) отметили, что, по их мнению, в первый раз они встретились с компьютерными играми в возрасте 7-12 лет. Почти половина респондентов играют в компьютерные игры в свободное время (45 %), а оставшиеся - 6 % проходят игры днем, вечером садятся играть 22%, а 9 % предпочитают играть в игры ночью. 16 % без разницы время прохождения игры. У большинства респондентов развит навык самоконтроля (77 %), и они могут отвлечься от игры, если их займут более важные дела (96 %). Также более половины респондентов используют компьютерные игры для изучения чего-то нового (64 %). Респонденты считают, что польза компьютерных игр в развитии человека заключается в релаксации – 90 %, приобретении опыта – 54 %, в развитии и познании – 48 %.

Респонденты, отвечая на вопрос «Как компьютерные игры влияют на развитие человека», дали свободные ответы: «В современном мире компьютерные игры могут стать прямым заработком человека. Многие люди реализуют себя через эти игры», «Позитивно, если игра сделана качественно, имеет структуру и выразительные средства, направленные на четкий результат», «Усиление эскапизма, подавление настоящего развития человека, умственного и физического», «Для меня это нулевая цена ошибки. Можно делать попытки и верить в себя. Также стратегии меня научили расчётливости в финансах и ресурсах», «Стимулируют психику, позволяют пережить опыт, которого человек не может получить в реальной жизни», «Развивают логическое мышление и воображение», «Положительно. Ты можешь пообщаться с друзьями, не выходя из дома. Ты можешь лучше социализироваться, благодаря играм. Можешь узнавать новое, можешь зарабатывать», «Игры обучают, позволяют получить новые неожиданные навыки, помогают в социализации», «Они освобождают от напряжения, дают

или заменяют часть социального опыта, развивают логическое мышление, могут обогащать, как и другие искусства».

Большинство респондентов считают, что с помощью компьютерных игр можно изучать что-то новое (90 %), а также привели примеры: «Узконаправленные знания по тематике игры, некоторые интересные факты из жизни», «Новый опыт. К примеру, отторжение и принятие персонажа из TheLastofUs 2», «Помимо различных софт скиллов, конкретные примеры - иностранный язык, история», «познавательных игр куча и на разные темы. Особенно сейчас в период карантина выходит очень много VR проектов (экскурсии по другим городам, обучение в виртуальной реальности и тп)», «Можно изучить модели поведения систем - как конкретных (внешнеполитическое положение Рима в I веке до н.э.), так и более абстрактных (Что такое цена возможности? Как действовать в условиях неопределённости?)», «Очень разноплановые знания: средневековая история в CrusaderKings, основы политики и экономики в Europa: Universalis, антропология в Ancestors и т.д.». Респонденты поделились, какой опыт они получили, играя в компьютерные игры: «Художественный опыт (опыт передачи идей и эмоций, определённых автором), а также личный опыт (переживание определённых ситуаций, возникших в игре, и не предопределённых авторами - например, взаимопомощь, чувство локтя или предательство)», «Опыт решения разных задач, планирования, прямое участие и переживание историй, опыт того, что в принципе невозможно или недоступно в реальном мире», «Позитивный - изучить языки, пока играешь в совместную игру с игроками из других стран», «В большой степени зависит от конкретных игр, но спектр навыков и опыта, который можно приобрести в играх довольно обширен. Начиная от довольно прикладных языков и логики и заканчивая всеми возможными софт скиллами: работа в команде, принятие решений в критических ситуациях, изучение истории и культуры, развитие реакции, и т.д.», «Малая цена ошибки тренирует веру в себя. Стратегии могут научить расчётливости в финансах и ресурсах».

Также, респонденты назвали игры, в которые они играют сейчас: «BeatSaber, ForzaHorizon 5, Hearthstone», «Forza, Hunt: Showdown, CrusaderKings 3, Ringofpain», «CrusaderKings 3, Bloodborne, Assassin'sCreed 4 BlackFlag, Uncharted: TheNathanDrakeCollection», «ApexLegends, OuterWilds, DiscoElisium», «STALKER.ClearSky, AmongUs», «GTA 5, Cyberpunk 2077, HorizonZeroDawn, A PlagueTale: Innocence, Hellblade», «TotalWar: Warhammer 2, TheClimb 2», «Deathloop, TheUnfinishedSwan, ApexLegends, SuperMarioParty», «CoD, FIFA, Battlefield 2042, Civ 6, F1». Большинство респондентов (87%) так же хотели бы, чтобы были разработаны игры, позволяющие получить навык в их профессиональной деятельности, и 64% было бы проще осваивать профессиональную деятельность, если бы были разработаны игры по их профессии.

Больше половины (58%) респондентов сталкивались с играми, которые обучают каким-либо навыкам, и поделились примерами: «SimCity, ThemeHospital - понятие бюджета. XCom - менеджмент рисков», «SurgeonSimulator учит по шагам проведению хирургических операций, GameDevTycoon дает пусть грубое, но представление о разработке игр», «CityDriver - навык вождения машины по правилам», «SoundGym (игры на развитие звукорежиссёрских умений)», «TheLastofUs 2 — сочувствие к людям», «Civilization - как происходит развитие цивилизации, TheTextorcist: TheStoryofRayBibbia - учит печати на клавиатуре вслепую», «Paper, please скорость внимание. Darkwood – тайм менеджмент. Darkestdungeon - командная работа», «Симуляторы для подготовки пилотов - учат управлению самолетами, симуляторы для обучения работников нефтегазовой сферы - учат понимать и работать с оборудованием, вести себя во внештатных ситуациях и устранять неполадки, GameBuilderGarage - учит основам программирования и создания видеоигр».

Таким образом, наше пилотажное исследование позволило уточнить проблему влияния компьютерных игр на личность, скорректировать задачи и сформулировать гипотезы для дальнейшего, более углубленного изучения.

Список литературы

1. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков компьютерные игры / А. А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Москва, 2011. – № 4 – С. 35–58.
2. Войскунский, А. Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета/ А. Е. Войскунский // Вестник Московского университета. Серия 14 Психология. – 2008. – №2. – С. 140–153.
3. Волкова, Е. Н. Исследование влияния компьютерных игр на интеллектуальное и личностное развития детей младшего школьного возраста [Текст] / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина, Т. А. Пакина // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании: сб. науч. тр. / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 290–299.
4. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/Л. П. Гурьева // Вопросы психологии. – 1993. – № 3 – С. 5–16.
5. Ерогова, И. С. Компьютерные игры в обучении /И. С. Ерогова // Вестник науки и творчества Сибирского федерального университета. – 2016. – С. 17–22.

АДАПТАЦИЯ В СОЦИУМЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности,

Кувшинова Е.В., студент группы 20ФПХ(с)АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

На протяжении многих веков общество никак не воспринимало людей с ограниченными возможностями: умственными и физическими. Оно считало, что им не место в этом мире. Таким людям было тяжело адаптироваться к жизни, они были изгоями. Но сейчас в мире все очень изменилось, и люди стали относиться к ним по-другому. Рассмотрим это отношение на примере адаптации детей с синдромом Дауна.

Синдром Дауна - это генетическое заболевание, вызывающее умственную отсталость, задержку физического развития, врождённые пороки сердца, а также нарушение функции щитовидной железы, слуха и зрения. Это все связано с тем, что у детей с синдромом Дауна появляется лишняя хромосома в 21 паре, в отличие от нормы содержания хромосом у человека [1].

Впервые синдром Дауна был описан и назван «монголизм» английским педиатром Джоном Лэнгдоном Дауном в 1866 году. Он назвал его так, потому что многие из них имеют облик типичного монгола. Сейчас во всем мире людей с синдромом Дауна называют «солнечными», поскольку они добры, дружелюбны, открыты и беззащитны. Они просто не способны кого-либо обидеть, так как напрочь лишены агрессии. Они не умеют обижаться и злиться.

Появление в семье ребенка с синдромом Дауна не зависит от материального состояния, национальности, веры, образа жизни родителей [2].

По статистике частота рождения «солнечных» детей составляет примерно 1 из 700-800 новорожденных. Каждая страна мира ведет свою статистику и создает условия для жизни и развития детей с синдромом Дауна. Рассмотрим на примере США.

До 1960 года в США все дети с синдромом Дауна помещались в специальные учреждения. Они не получали образования, не включались в активную жизнь, когда это было им необходимо. В это время их продолжительность жизни составляла девять лет. И только в 1980 году началось развитие системы сопровождения детей с раннего возраста. Теперь «солнечные» дети стали ходить в обычные детские сады и школы. А взрослые люди создают семьи. Около 10% людей с синдромом Дауна устраиваются на обычную работу. Остальные, как правило, - в специальные мастерские. В связи с этим продолжительность их жизни увеличилась до 50 лет [3].

В нашей стране также создаются центры ранней педагогической помощи и начинаются попытки совместного обучения со здоровыми детьми. В 1998 году Министерство Образования России рекомендовало к широкому

использованию программу ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии «Маленькие ступеньки», авторами которой являются Питерси М. и Трилор Р.

С 2009 года в России реализуется первый проект по подготовке к школе детей с синдромом Дауна. В рамках этого проекта проводятся регулярные занятия в группах по подготовке к школе, которые посещают дети с синдромом Дауна. Формирование такой группы производится по месту жительства на базе детского сада или центра развития. Также на территории работает междисциплинарная команда, которая учитывает особенности каждого ребёнка в группе, поэтому занятия строятся с учётом индивидуальных возможностей детей. Фонд «Даунсайд Ап» оказывает раннюю помощь «особенным» детям уже 20 лет. Он начинал работать, когда отказы в нашей стране от таких детей достигали 90 - 95 %. Сегодня ситуация изменилась. Семьи обращаются в фонд за помощью к специалистам, чтобы научиться общаться и помочь своим детям [3].

В Москве для таких детей также была создана «Школа Волшебства». «Школа Волшебства» - центр содействия реабилитации и социальной адаптации для людей с синдромом Дауна. Цель данной школы: дать профессию и трудоустроить большую часть воспитанников, чтобы люди с синдромом Дауна могли учиться в ВУЗах, а после профильного образования не сидели дома, а работали. Сначала «Школа Волшебства» была в виде мастерской для детей с синдромом Дауна, но потом в центре появилось три основных направления: факультет искусства (вокал, живопись); мастерские (декупаж, бижутерия, мыловарение, швейное дело, свечное дело); факультет спорта (художественная гимнастика (девочки 2 -16 лет), акробатика (мальчики 4-8 лет), настольный теннис (мальчики/девочки 7-15 лет), ОФП (мальчики/девочки 12-22 года), бадминтон (юноши: 11- 25 лет), легкая атлетика (мальчики, 7-11 лет), хореография классическая (девочки 7-16 лет), хореография современная (девочки/мальчики 7-16 лет) [4].

Наша область тоже не осталась в стороне от этой проблемы. В Оренбурге для «солнечных» детей был открыт бесплатный специализированный центр на средства меценатов, в котором идет адаптация детей: учат самообслуживанию, занимаются творчеством, а также физическим и музыкальным воспитанием, проводят занятия по песочной терапии. Все занятия в центре проходят в игровой форме. Здесь с ребятами работают психологи, логопеды. Многие преподаватели - это родители особенных детей, которые учатся вместе с ними. С психологом родители делятся своими проблемами и переживаниями, чтобы научиться принимать своих особенных детей такими, какие они есть, и побороть собственные страхи. Методика, которая используется в центре помогает избавляться от негативных эмоций, комплексов, развивать мышление, фантазию. Как говорит мама одного из ребенка: "Этот центр дал огромную возможность быть нам с детьми. Наблюдать за своими детьми и иметь

возможность работать. Ведь далеко не каждая мамочка, имеющая ребенка-инвалида, может найти себе работу" [3].

Также в Оренбургской области есть центр «Солнечный круг», который был основан в 2017 году. Занятия в центре посещают множество особенных детей. Организация специализируется на работе с детьми и подростками с синдромом Дауна, с органическими поражениями головного мозга и последствиями ДЦП. В центре занятия посещают бесплатно, где все дети поделены на маленькие группы для удобства работы, а малыши посещают занятия с родителями. Сюда приезжают из Сорочинского, Октябрьского, Сакмарского районов. Центр вместе со своими воспитанниками принимает участие в различных фестивалях, соревнованиях и выставках разного уровня.

Кроме того, детям с синдромом Дауна в Оренбургской области предоставляются путевки на отдых и оздоровление в ГАУ «Детский образовательно-оздоровительный центр «Солнечная страна».

«Солнечная страна» - образовательный центр, принимающий круглогодично на отдых и оздоровление детей и подростков из разных уголков Оренбургской области.

Центр располагается в одном из живописных мест области, в селе Ташла Тюльганского района. Площадь, которого составляет около 63,5 га.

Здесь все дети и взрослые объединяются в города (так в центре называются отряды). Всего их три : «Мастеров», «Спорта», «Дружбы».

Город «Мастеров» - это город в котором детей объединяют в малые группы по интересам. Город делится на разные кружки, которые дети могут посещать в любое время. Цель этих кружков: создание условий для выбора детьми лично - привлекательной деятельности, которая позволяет развивать интересы и творческие способности детей, развивать их физические возможности, развивать кругозор.

В городе есть театральная студия «Ералаш»; хореографическая студия «Dance mix»; творческая студия «Музыкальная шкатулка»; художественная студия «Живые краски»; творческая студия «Народная кукла», «Фантазия», «Гипсовое царство»; студия журналистики «Солнечный луч» и радио «Позитив».

В городе «Спорта» дети занимаются утренней гимнастикой, ежедневно закаливающими процедурами (утренняя пробежка, бассейн, сауна), укреплением физического и психологического здоровья, а также занимаются разными видами спорта (пионербол, футбол, волейбол, большой и настольный теннис, баскетбол).

Город «Дружбы» подразумевает фитнес на свежем воздухе.

«Солнечная страна» - место удивительных и незабываемых встреч с интересными людьми. Писатели и поэты, политики и ученые, спортсмены и артисты кино и эстрады дарят детям незабываемые минуты общения [4].

Для детей с синдромом Дауна необходима коррекционно-педагогическая помощь, так как исключение ребенка-инвалида из общественной жизни

сказывается на качестве жизни не только самого ребенка, но и ещё родителей. При проведении опроса стало ясно, что один из родителей частично или полностью выключается из общественной жизни. Из-за этого появляются психологические проблемы, которые ведут к разрушению семьи. В результате помощь нужна и ребенку с синдромом Дауна, и его родителям.

Как хорошо, что в мире есть много неравнодушных и милосердных людей, готовых помочь адаптироваться таким детям. Благодаря им, сделано очень много для того, чтобы они смогли чувствовать себя полноценными членами общества. И само общество не боялось, не отворачивалось от них, а помогало родителям психологически принять этого ребенка, потому что ребенок с синдромом Дауна может появиться в любой семье, от этого никто не застрахован! Конечно, медицина шагнула сейчас далеко и можно на ранних стадиях беременности определить, здоровый малыш будет или нет. И если нет, то прервать ее. Так поступают во многих странах. Но я считаю, что «солнечные» дети не просто так появляются на этом свете. Они делают нас добрее и лучше!

Список литературы

1. Барашнев Ю. И., Барашнева Ю. И., Синдром Дауна. Медико-генетический и социально-психологический портрет [Текст] / Под ред. Барашнева Ю.И. - Изд-во: Триада-Х, 2007 г. - 280 с.

2. Власова, Т. А., Певзнер, М. С. О детях с отклонениями в развитии [Текст] / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. - 2-е изд., испр. и доп. - М., «Просвещение», 1973. - 175с.

3. Волкова А. Н., Безух С. М., Нестерова Г. Ф., Безух С. С. Психолого-социальная работа с инвалидами: Реабилитация при синдроме Дауна [Текст] / А. Н. Волкова и др. - Изд-во: РЕЧЬ, - 2006 г. - 120 с.

4. Урядницкая Н.А., журнал Синдром Дауна XXI века №1 (16). - Изд-во: НО «Благотворительный фонд Даунсайд Ап», 2016. - 12с.

СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В СТРАНЕ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии и психологии личности,**

Кувшинова Е.В., студент группы 20ФПХ(с)АХ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

Суицид, как социальная проблема общества, является актуальной, так как самоубийство - одна из вечных проблем человечества, поскольку существует, как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек.

Суицид (самоубийство) - это сознательное, преднамеренное лишение себя жизни. Как говорит научный сотрудник психологического института: «Суицидальные мысли хоть раз в жизни посещают многих, и это не говорит о чем-либо угрожающем. Тем не менее, если эти мысли становятся настойчивыми и человек видит в совершении самоубийства способ выйти из трудной жизненной ситуации, - стоит заволноваться и предпринять действия, направленные на предотвращение непоправимого». По мере реализации суицид бывает двух видов: истинный и псевдосуицид (демонстративный). Истинный суицид подразумевает действительно себя убить, а псевдосуицид убийство с целью привлечения внимания окружающих на свои проблемы. Рассмотрим причины, из-за которых люди лишают себя жизни [2].

Причин, по которым человек может думать об уходе из жизни, не так уж мало. Часто это результат длительных переживаний, с которыми просто не получается справиться. К таким относятся: потеря любимого человека; издевательства, так называемый буллинг, дискриминация или насилие (касается людей любого возраста и пола); конец важных отношений для человека; потеря работы; серьезное изменение жизненных обстоятельств (развод, бездомность); выявление тяжелой болезни, которая серьезно изменит всю жизнь человека (онкология); беременность или ее потеря; проблемы с финансами (долги); обвиняющий судебный приговор и даже простое осознание того, что ближайшее будущее придется провести в тюрьме; культурные обычаи (принудительный брак).

Если люди по таким причинам так легко сводят свою жизнь с концами, то какие же тогда эмоции они испытывают, чтобы сделать этот шаг: сильное чувство вины; ярость или желание отомстить; ощущение никчемности; печаль или горе, настолько сильные, что человек просто не видит другого выхода из сложившейся ситуации; ощущение полной бессмысленности жизни; чувство загнанности в угол (физическое или эмоциональное); осознание того, что ты обуза для близких.

Как показывает статистика, добровольное сведение счетов с жизнью больше всего распространено на определенные группы людей: в возрасте 15-24

лет; старше 60 лет; страдающих психическими расстройствами; переживших сотрясение или любые травмы мозга; злоупотребляющих алкоголем или психоактивными веществами; испытавших насилие в семье или жестокое обращение, (физическое, сексуальное, психологическое); среди тех, чьи родственники совершили самоубийство; страдающих от тяжелой или хронической (болезни или боли); люди имеющие доступ к огнестрельному или другому виду оружия. Рассмотрим на примере разных стран, как они относятся к самоубийствам [2].

Индия не одобряет в своей стране самоубийство, так как самоубийство в семье приносит плохую репутацию членам семьи. Поэтому о многих самоубийствах в индуистских семьях не сообщается. Самоубийство женщин причиняет больше социального позора членам семьи, чем самоубийство мужчин, и часто приводит к жалобам, судебным делам и уголовному расследованию.

Самоубийство является острой проблемой во многих частях Индии, вызванной главным образом экономическими трудностями, болезнями, семейными разборками и жестоким обращением со стороны других членов семьи.

Самыми большими по рейтингу самоубийств в Индии являются пять штатов: Тамил-Наду (16 927), Махараштра (16 112), Западная Бенгалия (14 957), Андхра- Прадеш (14 238) и Карнатака (12 753).

В последнее время в Индии наблюдались случаи самоубийства или угрозы самоубийства в форме самосожжения в качестве отчаянной меры для привлечения внимания правительства или общественности к устранению личных или социальных проблем.

Эти последние тенденции отражают традиционное отношение индуизма к самоубийству. В целом индуизм осуждает самоубийство, но в конкретных случаях принимает его, как достойный акт самопожертвования. Самоубийство, как эгоистичный акт, считается злом, а как самоотверженное действие - священным и освобождающим от перерождений. Индусы верят, что человеческая жизнь драгоценна, достигается после сотен и тысяч перерождений, она дает уникальную возможность каждому человеку совершить «квантовый прыжок» в высшие планы существования или достичь бессмертия [3].

В Китае самоубийства входят в первую пятёрку основных причин смерти людей. Главные причины, толкающие китайцев на добровольный уход из жизни - бедность и депрессии.

Правительство Китая очень встревожено такой статистикой и планирует сократить число самоубийств. Для этого министерство здравоохранения при поддержке международных организаций разрабатывает специальную программу действий. В ней приходится учитывать и тот фактор, что Китай буддистская страна. А мировые религии относятся к самоубийству по-разному.

Согласно статистике, Китай отличается от других стран следующей особенностью: 90% всех самоубийств приходятся на сельских жителей. Половину случаев составляют женщины - по сравнению с другими странами это необыкновенно высокий процент. В сельской местности Китая ощущается острый недостаток медицинской помощи и сети социальной поддержки, например, для молодых женщин, попавших в беду. По мнению китайских врачей, в увеличении числа самоубийств виновато отсутствие религиозных или законодательных запретов на совершение самоубийства. Известны случаи, когда жители целой деревни добровольно уходили из жизни.

Пугающие цифры, предоставленные Министерством Здравоохранения Китая, отражают изнанку экономического бума, охватившего китайские города. Когда люди так легко уходят из жизни, это создает взрывоопасную ситуацию, угрожающую экономической и социальной стабильности государства. Правительству Китая уже не удастся скрывать социальную проблему такого масштаба.

Министерство здравоохранения Китая еще в прошлом году разрешило создание первого Центра по предотвращению самоубийств под руководством канадского врача Михаэля Филиппа. Практически все международные здравоохранительные организации готовы к тесному сотрудничеству с министерствами и общественными союзами Китая. Важная роль в программе по предотвращению самоубийств отведена Союзу женщин Китая.

По мнению западных специалистов, происходящему в Китае есть объяснение - здесь широко среди населения распространены депрессии и неврозы, которые не подвергаются адекватному медицинскому лечению. В сельской местности у людей имеется свободный доступ к опасным химикатам, например, пестицидам и крысиному яду, которые есть практически в каждом китайском доме. Поэтому две трети китайцев прибегают именно к этим субстанциям для того, чтобы расстаться с жизнью.

Низкий уровень жизни, невозможность обеспечить себя и своих детей создают картину бесцельности жизни в глазах жертв самоубийства. А религиозная допустимость самоубийства выступает в качестве инструмента, облегчающего решения проблемы социального характера. Что касается эффективности западных программ по предотвращению самоубийств, то отдача возможна только в случае их долгосрочности [3].

В США самоубийства происходят примерно каждые 12 минут. Сегодня в результате суицида в стране гибнет в два с половиной раза больше людей, чем в результате убийств, хотя смертность в результате убийств привлекает гораздо больше внимания.

Самые высокие показатели самоубийств среди пожилого населения: мужчины и женщины старше 85 лет составляют 19,3% от всех зарегистрированных самоубийств. Вторая группа - это люди среднего возраста в возрасте от 45 до 64 лет, что составляет 19,2% от общего числа самоубийств.

У молодых людей меньше случаев самоубийств, в то время как подростки составляют 11, 6% зарегистрированных случаев самоубийств.

США выделяет следующие штаты с высоким показателем самоубийств: Аляска, где этот показатель составляет 27. В других штатах с высокими показателями самоубийств есть Вайоминг с 26, 9 смертельными случаями, Нью-Мексико с 23, 3, Юта с 22, 7, Айдахо в 23,2, Невада в 20,3 и Оклахома в 19.1. Причинами высоких показателей самоубийств были названы доступ к огнестрельному оружию, психические заболевания, токсикомания и плохой доступ к медицинской помощи при психических заболеваниях. Также есть в США штаты с низким уровнем самоубийств: Нью-Джерси со ставкой 8,3, Нью-Йорк со ставкой 8,1 и Массачусетс со ставкой 9, 5. Низкие показатели самоубийств были связаны с расширением доступа к медицинским услугам, снижением ожирения, курением, экономической стабильностью для большинства семей и высоким финансированием здравоохранения [1].

Список стран, в которых происходят самоубийства, можно пополнять и пополнять. Неважно, в какой стране живет человек - в развитой или развивающейся. Высокой уровень материального благополучия не защищает человека от проблем. Не важно какой ты: богатый или бедный. Важно, насколько человек любит жизнь, имеет силу духа и воли справиться с проблемами, возможность опереться на родных и близких в трудную минуту. С детских лет ребенку нужно внушать, что жизнь- это дар, и его нужно беречь! Бояться проблем не надо, нужно их решать, а суицид - это не решение проблемы, это конец всему!

Список литературы

- 1.Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. - М.: Мысль, 1994.- 399 с.
- 2.Микиртумов Б.Е., Ильичев А.Б. Курс общей психопатологии. - СПб.: Издание СПбГПМА, 2008
- 3.Решетников М. Психодинамика и психотерапия диспрессии.- СПб: ВЕИП, 2003. - 328 с.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

**Зубова Л.В., доктор психологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

**Кузнецов Михаил Юрьевич
Оренбургский государственный университет**

С точки зрения Г.Ф. Келли, подростковый период, прежде всего, является важным в жизни каждого человека, в течение которого происходит переход от детского когнитивного, эмоционального и социального развития до более зрелого [1, С. 237].

Половое созревание, или же пубертат – это одно из самых значимых биологических и социальных трансформаций человека в его жизни. Оно начинается с изменений в работе мозга подростка, изменений в его эндокринной системе, изменений в концентрации гормонов в теле и морфологических изменений и заканчивается половой зрелостью. [2, С.15-45]

В вопросе полового созревания есть множество аспектов с некоторыми индивидуальными для каждого человека деталями: начало и окончание полового созревания; социально-ролевые положения в группах и в обществе в целом, влияние данного периода на это; восприятие собственного тела и изменений в нём; сексуальные образы себя и других; формирование независимого и зрелого поведения [3, С.1].

Основными признаками наступления периода полового созревания у девушек являются: резкое увеличение роста тела; развитие грудных желёз; появление и рост волос в области лобка, подмышечных впадин и по всему телу; появление высыпаний в виде акне преимущественно в области лица; изменение фигуры тела по женскому типу; начало овуляции; начало менструального цикла; резкое и частое изменение настроения. [5, С. 718-719].

Основными признаками наступления периода полового созревания у юношей являются: резкое увеличение роста тела; увеличение размера яичек и полового члена; появление и рост волос в области лобка, подмышечных впадин и по всему телу, в том числе и на лице; увеличение мышечной массы; появление высыпаний в виде акне преимущественно в области лица; изменение голоса; начало эякуляции; резкое и частое изменение настроения [5, С. 718-719].

В связи с наступлением полового созревания подростки начинают уделять большее внимание собственным половым органам и более открыто проявлять сексуальные чувства, приходящие на смену детского любопытства в сексуальной сфере. В связи с этим взрослые начинают придавать новые значения поступкам и чувствам подростка, с чем юношам и девушкам также приходится считаться [1, С. 239].

Также не исключена возможность того, что во время полового созревания личность подростка будет меняться лишь только в положительном направлении. В данный период у человека под влиянием огромного стресса от перестройки организма могут формироваться различные формы проблемного поведения, такие как депрессия, РПП, социально-неприемлемое поведение и разные формы проблем с социализацией. Все эти проблемы могут быть порождены не только всплесками гормонов в данном периоде, но и неудачным опытом в социализации в подростковом возрасте [3, С.1].

С позиции И.С. Кона, множество проблем в социализации в подростковом возрасте возникают в связи с неоднородностью социального статуса юношей и девушек в данный период. В то время как структура личности приобретает ряд более взрослых деятельных, ролевых, общественно-политических ролей, многие подростки не имеют возможности в полной мере реализовывать данные ролевые потребности, так как основная социальная задача в этом возрасте выбор профессии, в то время как трудовая и общественно-политическая деятельность в данном возрасте имеют строгие ограничения (неполная ответственность, невозможность работать в полный график). Из-за невозможности иметь полную занятость в данном возрасте и огромного количества времени, уделяемого на обучение и освоение основ выбираемой подростками профессии, невозможна и полная их автономность от взрослых, что часто сильно волнует людей данного возраста. Параллельно с выбором собственной профессии у подростков происходит формирование собственного мировоззрения и жизненной позиции, формирование интеграционных механизмов, которые не только помогают социализироваться, но и найти своё место в мире взрослых, в этом возрасте особое развитие получают умственные способности и свой вектор приобретают интересы человека, что так же в дальнейшем помогает индивиду найти собственное место в обществе. Но на данном этапе жизни самоопределение подростка слабо подкрепляется практикой, поэтому его нельзя назвать устойчивым [6, С.167-168].

В этом возрасте подростков часто беспокоит вопрос собственной привлекательности и своего внешнего вида, в котором юноши и девушки стараются подчеркнуть собственную взрослость, для чего они начинают подражать внешним проявлениям зрелого человека и его поведения: частичное или полное копирование манер поведения (развлечения, привычки, поступки, стиль и манера речи, лексикон) и внешнего вида (украшения, стиль одежды, косметика, внешний облик). Такое преобразование позволяет подросткам, как минимум в своих глазах, чувствовать себя взрослыми, что очень важно для юношей и девушек в данном возрасте. Так же в реализации себя как взрослого, подростки часто прибегают к повышенной, особенно по сравнению с допубертатным периодом, самостоятельности, с помощью которой они самореализуются и самоутверждаются. С помощью двух этих способов

подростки не только социализируются, но и удовлетворяют свою потребность считаться и быть взрослыми. [7, С.223]

Подростки во время полового созревания передают сексу факт большой социальной значимости. Многие юноши и девушки часто мечтают о сексуальной или же романтической близости с определённым партнёром или с идеализированным образом партнёра. Эти фантазии в дальнейшем становятся основой для отбора партнёров в реальной жизни и получения первого качественного сексуального опыта, который является очень важным фактором сексуального научения человека [1, С. 239].

Половое созревание является очень весомым фактором, вовлекающим подростков в общение со сверстниками противоположного пола. Успешность данных социальных коммуникаций во многом зависит от навыка девушки или юноши выстраивать эмоционально близкие связи и комфортно себя в них чувствовать. Таким образом у подростка совершенствуется самоощущение приобщения и умение эмоционально сблизиться с партнёром [1, С. 242].

В то же время под влиянием гормонов и желания взрослости подросток становится более эгоистичным, требовательным, чаще жалуется на правила в доме или в школе, начинает считать собственные права недостаточными и требует большей свободы от родителей. Юноши и девушки всё чаще начинают принимать собственные решения и сталкиваться с их последствиями, проявляют больший интерес к миру вне дома и семьи и начинают больше времени уделять друзьям, нежели семье. Подростки всё больше заинтересованы в своём статусе в школе и/или в своём статусе среди своих ровесников и чаще пренебрегают родителями и их статусом. Данные особенности приводят не только к формированию механизмов интеграции в общество, но и зачастую вызывают чувство одиночества и отчаяние, вызванного отдалением от семьи [4, С.721].

В подростковом возрасте романтические и сексуальные отношения между сверстниками служат важным фактором в приобретении опыта, позволяющего юношам и девушкам учиться поддержанию отношений, усвоению собственной поло-ролевой индивидуальности, пониманию собственных обязательств в межличностных отношениях. Также опыт романтических отношений позволяет подросткам понимать в будущем, какие отношения, какие эмоции в их жизнь могут привнести [1, С. 242].

Проанализированный материал даёт возможность сделать выводы о том, что гормональный всплеск и рост организма, вызванные процессом полового созревания подростка имеют огромное влияние на формирование у него механизмов социальной интеграции и социализации в обществе в дальнейшем.

Список литературы

1. Основы современной сексологии / Г. Ф. Келли; пер. с англ. А. Голубев, Н. Исупова, С. Комаров, В. Мисник, С. Панков, С. Рысев, Е. Турутина

/ Clarkson University / 6-е международное издание – М.: изд-во «Питер», 2000. – 896с.

2. Handbook of Adolescent Psychology / Lerner R. M., Steinberg L. / 2-е издание / изд-во «John Wiley & Sons», 2004/ - 852с.

Режим доступа:

<https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf>

3. Is puberty a critical period for socialization / F.D. Alsaker / с.1

Режим доступа:

https://www.researchgate.net/publication/223841847_Is_puberty_a_critical_period_for_socialization

4. Physical and Psychosocial Effects of the Changes in Adolescence Period / Özdemir A., Utkualp N., Pallos A. / International Journal of Caring Sciences; May-August 2016; Volume 9; Issue 2 - с.723

Режим доступа:

https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/39_Ozdemir_special_9_2.pdf

5. [«Puberty and psychological development» Elizabeth J Susman, Alan Rogol / International Journal of Caring Sciences May-August 2016 Volume 9 Issue 2 - с.723]

6. Хрестоматия «Возрастная и педагогическая психология» /

И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин / 5-е издание – Москва, 2008. – 367с.

7. Психогигиена пола у детей / Д. Н. Исаев, В.Е. Каган / Л.: Медицина : Ленингр. отд-ние, 1986. – 335с

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии и психологии личности**

**Нагаева В.А., студент 2 курса
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Нервно-психическое напряжение – это особое состояние, возникающее в непривычных, тяжелых для психики человека условиях. В случае нервно-психического напряжения от организма требуется максимально быстрая перестройка, адаптация всей системы организма в целом.

С.Л. Рубинштейн в различных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет три уровня.

Первый – это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности.

Второй, более высокий уровень эмоциональных проявлений, по С.Л. Рубинштейну, составляют предметные чувства (эмоции).

Третий уровень связан с более обобщенными чувствами, которые аналогичны по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это ирония, чувство юмора, чувство трагического, возвышенного.

На базе эмоциональных переживаний формируется огромный спектр чувств человека, поэтому выделяют: нейтральные чувства; положительные; негативные; социальные; эстетические чувства; группу чувств, связанных с понятием собственности [1]. Одним из самых стрессовых периодов в жизни человека является период получения высшего образования. Наиболее стрессовые факторы учебной деятельности – это экзамены, зачеты, защиты курсовых и дипломных проектов [2].

Сдача экзаменационной сессии сопряжена с огромными умственными и эмоциональными нагрузками, большой психической напряженностью и ответственностью. Напряженный характер сессии является ее специфической чертой.

Экзамен – это проверка знаний в условиях стресса. Среди медиков существует точка зрения, что до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Отсюда можно сделать вывод, что экзамены здоровья учащимся не прибавляют, а лишь наоборот. Действительно, многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и самой сдачи экзаменов имеют место крайнее ограничение двигательной активности, интенсивная умственная деятельность, нарушение режима отдыха и сна, а также эмоциональные переживания. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма.

Учебная деятельность, а также возрастная специфика психического развития вызывает у юношей и девушек характерные для них психические

переживания и состояния. Для ранней юности вообще характерно богатство проявлений различных состояний.

Особенно в сложном положении оказываются первокурсники, которые после экзаменов в школе попадают в новые специфические социальные отношения и условия учебной деятельности. Меняется распорядок дня, деятельности, отдыха и сна, непривычны методы и формы обучения, появляются новые эмоциональные переживания. Рабочая нагрузка студентов, которая превышает в обычное время 12 часов в сутки, в период сессии увеличивается до 15 – 16 часов. Кроме того, ситуация экзамена у студентов неизменно вызывает проявления стрессового характера. Почти четверть студентов недосыпает даже в течение семестра, не говоря уже о периодах сессии.

К общим причинам стресса у студентов в течение всего учебного процесса, в том числе и в период сессии, относятся: несоответствие адаптивных генетических программ современным условиям, когнитивный диссонанс, условия жизни или учебы, иррациональные установки и убеждения, нарушения коммуникации с преподавателями, одногруппниками, администрацией вуза. Среди субъективных причин стрессового состояния как результата учебной деятельности сами студенты называют большую учебную нагрузку, строгость преподавателей, жизнь вдали от родителей, семейные конфликты, чрезмерно серьезное отношение к учебе, застенчивость и замкнутость, проблемы в личной жизни и др. [3].

В период сессии ведущая причина возникновения стресса во время сессии – это отсутствие у студента системной работы в течение семестра, неуверенность в себе и высокая критичность [4].

Основные признаки нервно-психического напряжения у студентов в период зачетной экзаменационной сессии – изменение поведения, то есть повышенная раздражительность и неадекватные реакции, снижение активности, постоянное разочарование, потеря контроля над ситуацией, нежелательные реакции организма (учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и сыпь на коже).

Стресс от экзаменационных сессий – один из самых типичных студенческих стрессов. Стресс – это естественная реакция человека на ситуацию угрозы, опасности, дискомфорта. Назначение стресса заключается в мобилизованности всех ресурсов организма для преодоления препятствий, решение проблем, выполнения важных задач и в результате обеспечения успешной адаптации к условиям среды. Стрессовые реакции помогают человеку быть собранным, сконцентрированным, проявлять повышенную активность, действуют на все интеллектуальные, эмоциональные и волевые ресурсы. Их можно рассматривать как один из инструментов адаптации к стрессовым ситуациям во время экзаменов.

Эффективную адаптацию к этим внешним и внутренним обстоятельствам обеспечивает адаптационный потенциал личности студента на психическом,

физиологическом и социальном уровнях, для которых характерны конкретные инструменты адаптации. Каждый из этих уровней, так или иначе, связан с актуализацией различных потребностей, удовлетворение которых помогает восстановить гомеостаз «организм-среда» [5].

Список литературы

1 Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие. / [Скрипченко А.В., Долинская Л.В., Огороднийчук С.В. и др.]; под общ. ред. А.В. Скрипченко. – М.: Просвещение, 2016.

2 Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев; ред. колл.: Б. Ф. Ломов, Е. В. Шорохова, Ю. М. Забродин. АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1977.

3 Роменец В.А. Воспитание творческих способностей у студентов / Владимир Андреевич Роменец. – М.: шк., 1973.

4 Чебыкин А. Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 4.

5 Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. – Самара: Самарский ГПИ, 1991.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

**Нагаева В.А., студент 2 курса
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

В современном мире огромное количество профессий подвержено нервно-психическим нагрузкам. Людям, находящимся в постоянном стрессовом состоянии, становится тяжело управлять собой, собственными эмоциями, появляется агрессия и злоба. Как правило, времени на отдых нет. И помочь понять, что же с ними происходит, никто не может. Не во всех сферах деятельности есть психологи, и также вовсе не каждый человек понимает, что он столкнулся с проблемой эмоционального выгорания. Особенно часто синдром эмоционального выгорания встречается у тех людей, чья работа осуществляется путем взаимодействия «человек — человек».

Первым термин «эмоциональное выгорание» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он обобщил изменения, который видел среди специалистов, занятых в психиатрии. Одним из ведущих современных исследователей проблемы выгорания является Кристина Маслах, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли. По классификации Маслах, выгорание напрямую связано с постоянной деятельностью: именно это отличает синдром от других эмоциональных изменений.

Эмоциональное выгорание — долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессоров средней интенсивности, по мнению В.В. Бойко. Исследованиями подтверждено, что больше всего страдают представители так называемых интеллектуально-коммуникативных профессий: руководители, продавцы, консультанты, агенты, преподаватели, врачи, журналисты, специалисты различных социальных служб, чья работа связана с нервно-психическими нагрузками [1].

Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит в несколько этапов:

1. У пациента нарастает усталость, появляется слабость и расстройство сна (либо долго засыпает и тяжело просыпается утром, либо вечером засыпает раньше обычного, но просыпается ночью и долго не может уснуть). Также возможны головные боли, диарея, тахикардия, аритмия, гипертония, снижение памяти и внимания (особенно его переключение и концентрация). Достаточно частыми являются не проходящие боли в горле, першение и хрипота, но при тщательном осмотре ЛОР-врачами диагнозы не подтверждаются.

2. Затем проявляются психологические симптомы, а именно личностные

изменения — усиливается тревожность, развиваются депрессивные расстройства, часто меняется настроение, возникают неконтролируемые эмоции. На запущенных стадиях формируются зависимости: никотиновая, пищевая, алкогольная и даже наркотическая.

3. Крайняя степень проявления — парасуицид (причинение осознанного вреда своему здоровью, например, принять большую дозу снотворного, но без цели довести себя до смерти) или даже суицид [2].

Важное место в исследованиях, посвященных эмоциональному выгоранию, уделяется факторам, инициирующим его развитие. Большинство специалистов в данной сфере разделяют их на внутренние и внешние причины.

В качестве внешних факторов рассматриваются условия среды — различного рода стрессоры, связанные со спецификой профессиональной деятельности. Это прежде всего продолжительность рабочего дня, характер выполняемых работ, количество клиентов и глубина контактов, степень самостоятельности в принятии решений, обратная связь с руководством.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, в свою очередь, можно отнести: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивную интериоризацию (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, а также нравственные дефекты и дезориентация личности [3].

В научной литературе можно встретить несколько теорий, описывающих стадии эмоционального выгорания. Несмотря на внешние различия, они достаточно схожи.

Наиболее полная теория принадлежит Джозефу Гринбергу, где он описывает пятиступенчатую модель эмоционального выгорания:

1. "Медовый месяц". На данной стадии сотрудник с удовольствием берётся за работу и полон решимости. Но по мере усложнения заданий и при повышении трудовой нагрузки, теряет интерес к профессиональной деятельности, работа перестаёт приносить удовольствие.

2. "Недостаток топлива". На второй стадии появляется усталость, отрешённость, нарушение сна и аппетита. Часто нарушается трудовая дисциплина — сотрудник опаздывает, уходит раньше без причины, наблюдаются частые перекуры или чаепития.

3. "Хронические симптомы". Появляется раздражительность, агрессия, сотрудник становится измождённым, перестаёт следить за своей внешностью (особенно это заметно у женщин, которые чаще подвержены выгоранию). Работник часто жалуется на хроническую нехватку времени.

4. "Кризис". Именно на этом этапе начинают развиваться хронические заболевания, в результате которых сотрудник может частично, а в тяжёлом случае и полностью потерять свою работоспособность. У человека сильно падает самооценка и, по его мнению, значительно ухудшается качество жизни.

5. "Пробивание стены". Физические и психологические проблемы

обостряются, и возникает риск развития опасных для жизни заболеваний [4].

Если не обращать внимание на симптомы эмоционального выгорания, могут возникнуть осложнения, такие как неврозы, зависимости, депрессия, гипертония, аритмия, тахикардия, гастрит, могут обостриться хронические заболевания и т. д.

В запущенных случаях эмоциональное выгорание приводит к потере трудоспособности и ухудшению качества жизни, а в редких случаях к суицидальным проявлениям. Известна связь между степенью эмоционального выгорания и склонностью к суициду среди сотрудников МЧС, УИН и врачей-психиатров. Синдром выгорания в совокупности с нарастающим психическим напряжением приводит к профессиональной деформации, т. е. к психологической дезориентации личности из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности. Не осознавая своё состояние, человек переносит проблемы и эмоции в семью. Это вызывает ссоры, затяжные конфликты, которые могут привести к разводу. Руководители же, в свою очередь, часто не разбираются в причинах изменения поведения и эмоционального состояния своего сотрудника, им проще уволить и найти замену, руководствуясь принципом "незаменимых людей не бывает". Таким образом, "не замеченные" признаки эмоционального выгорания приводят к тяжёлым и в крайних случаях к необратимым последствиям [5].

При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находится клиент, даст рекомендации и поможет улучшить состояние.

Список литературы

- 1 Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. СПб.: Питер, 1999.
- 2 Чутко Л. С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. — М.: МЕДпресс-информ, 2014.
- 3 Гринберг Д. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002.
- 4 Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. — СПб: Речь, 2009.

КИДНЕПИНГ, АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Козловская Т.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Пригода А.В., студентка 2 курса Института социально-гуманитарных инноваций и массмедиа

Оренбургский государственный университет

В период развода родители зачастую борются за своих детей. Одна из сторон видит в ребёнке определённый рычаг, который может манипулировать противоположной стороной. В это борьбе родители забывают об эмоциональном состоянии ребёнка, что является главным в таком конфликте. Порой личные интересы, корыстные цели родителей переходят границы, и одна из сторон прибегает к похищению ребёнка в угоду своим интересам по отношению к противоположной стороне. Иными словами, происходит «киднеппинг».

В 1984 году появилась информация о киднеппинге (похищении детей с целью вымогательства денег у их родителей) в СССР. Первое похищение ребенка произошло в поселке Кишечный. За мальчика (его звали Рубен Гаспарян) похитители требовали 150 тысяч рублей. В 1986 году еще одно похищение было совершено в Алма-Ате. Похитители требовали 15 тысяч рублей [2].

Понятие «киднеппинг» позаимствовано из английского языка. В словаре иностранных языков определение «киднеппинга» звучит так: это похищение людей, главным образом детей, с целью вымогательства выкупа [3].

В законодательстве РФ термин не используется, но встречается в юридической публицистике. Такого рода похищение не закреплено в Уголовном кодексе РФ, так как пока каждый из родителей имеют права и обязанности, они не нарушают закон. Независимо от того, что одна из сторон против воли удерживает ребёнка и скрывает от противоположной стороны. Согласно Российскому уголовному законодательству, не наступает уголовное наказание в том случае, если законный представитель (к примеру, родитель) «похищает» ребенка у другого. Предусмотрен только штраф. Важно только то, что подобные действия осуществляются в пользу и в интересах ребенка (даже если интересы были поняты ложно). Ответственность по ст. 126 УК РФ за похищение в таком случае не наступает [4].

Существуют разные причины, почему происходит такого рода похищения со стороны родителей по отношению к ребёнку, к примеру, М.В. Карманов в выделил ряд таких причин как: требование выкупа (собственно киднеппинг); требование совершения определенных действий (шантаж); продажа новым родителям; продажа для занятий проституцией, попрошайничеством и т.п.; продажа для изъятия внутренних органов; месть родителям; за долги; нападение маньяка, педофила и т.п.; жестокие детские игры и др. [2].

Понятие «киднеппинг» мало изучено в психологическом пространстве. Больше внимание уделяется эмоциональному состоянию ребёнка в период такой конфронтации родителей. Потому что зачастую именно ребёнок становится жертвой из-за личной выгоды своих родителей.

Обращая внимание на Российское законодательство, то синонимичное слово к понятию «киднеппинг» будет, является похищение. Согласно комментариям к статье 126 Уголовного кодекса РФ, можно квалифицировать как похищение действия, выражающиеся в захвате человека, изъятии его помимо его воли из привычной микросоциальной среды с последующим перемещением и удержанием в другом месте. Три основных способа совершения похищения человека: захват, перемещение и удержание человека путем оказания на него психологического давления, применения физического насилия и посредством обмана [4].

Но в юридическом плане нельзя применить данную статью, к примеру, к отцу ребёнка только потому, что он удерживает сына/дочь у себя и не разрешает видится с матерью, так как до тех пор, пока он не лишён родительских прав и обязанностей, он имеет на это полное право оставить ребёнка у себя. В дальнейшем, пока суд не определит временное местожительство ребёнка, а затем уже постоянное. После чего подключаются остальные органы, такие как судебные приставы, опека и комиссия по делам несовершеннолетних.

Последний раз статья 126 УК РФ «Похищение человека» редактировалась в 2011 году. В 2020 году общественному обсуждению был представлен законопроект об установлении уголовной ответственности за неисполнение судебного акта об отобрании (передаче) ребенка. В данном законопроекте в статье 315 предусмотрена уголовная ответственность за неисполнение судебного акта об отобрании (передаче) ребенка. Т.е. это одна из многочисленных попыток решить очень сложную проблему семейного киднеппинга. Данная тема по сей день остается достаточно актуальной и открытой для обсуждения, что со стороны юрисдикции, что со стороны психологии, так как до конца не выявлен мотив такого рода действия со родителей по отношению к ребёнку [5].

Анализ правового решения проблемы киднеппинга в Европейских странах, странах Азии, а также на территории стран СНГ позволил определить, что эта проблема также стоит перед судебной системой этих стран, и наказание за данное деяние очень суровое.

В странах СНГ уголовно-правовые акты аналогичны нормам УК РФ. Если рассматривать страны Европейского союза, то на сегодняшний день самой эффективно законодательной базой на территории Европейских стран считается и является Гаагская конвенция, по борьбе с киднеппингом. Данная конвенция распространяется на детей до 16 лет и похитители обязаны немедленно вернуть ребенка независимо от того, кто является похитителем, родственник, родитель или посторонний человек. При этом, в конвенции

прописаны условия, при которых родитель имеет право не возвращать похищенного ребенка. Среди таких условий (рассматриваемых в суде при вывозе ребенка за рубеж): последующее согласие второго родителя, угроза здоровью ребенка при возвращении родителю, нарушение прав человека в стране проживания ребенка. Примером такого решения может служить решение суда Испании, который посчитал, что в Израиле нарушаются права человека (оттуда был вывезен ребенок). Ребенка оставили на территории Испании [1].

В уголовном кодексе Федеративной Республики Германии также прописана ответственность за похищение. Ответственность устанавливается дифференцированно в зависимости от личности потерпевшего, мотивов похитителя, причинение вреда здоровью или смерти [1].

Такое же наказание прописано в уголовном кодексе Франции гл. 4 «О посягательствах на свободу лица». Срок лишения свободы за арест, похищение, задержание или незаконное удержание лица от 20 лет до пожизненного заключения. Подобное наказание предусмотрено судебной системой Испании [1].

В Турции и Польше предусмотрено наказание за похищение человека до 10 лет лишения свободы. И эти страны можно считать самыми лояльными в данном случае.

Что касается Азиатских стран, то там предусмотрено самое строгое наказание за похищение пожизненное лишение свободы или смертная казнь [1].

Так как часто при «похищении» ребенка одним из родителей ребенка пытаются вывести в другую страну, в Российской Федерации определены правила вывоза детей до 18 лет, которые прописаны в ФЗ № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» от 15.08.1996 г. (в ред. от 25.06.2020 N 29-П), а так же в ведомственных инструкциях и регламенте Федеральной миграционной службы, Пограничной службы ФСБ [6].

В законодательных базах стран прослеживается наказание разной степени за угрозы и похищения детей у одного из родителей. Но если же рассматривать с психологической точки зрения, что движет матерью или отцом, какие действительные мотивы скрываются за действиями киднеппинга, на данный момент остается под вопросом. Сегодня же психологи могут оценить психоэмоциональное состояние ребёнка, который находится в эпицентре конфликта между взрослыми. Но полной картины, почему происходят такие случаи и как это предотвратить, пока нет. В дальнейшем нами будут проводиться исследования, которые будут детально разбирать с разных сторон причины таких ситуаций, и что заставляет взрослых людей идти на такие поступки, как кража детей у одного из родителей.

В Государственной Думе Российской Федерации вице-спикер Госдумы Анна Кузнецова планирует создать экспертный совет, который займется проблемой киднеппинга родителями собственных детей. Среди специалистов в

области юриспруденции, родителей, чьи права были нарушены при общении с собственными детьми будут и специалисты – психологи. Возможно приглашение психологов позволит гасить родительские войны на досудебной стадии.

Список литературы

1 Городнова О.Н. Похищение ребенка одним из родителей как уголовно наказуемое деяние // Вестник ЧГУ. 2012. №1.

2 Карманов М. В. Киднеппинг как объект прикладного исследования // Статистика и экономика. 2016. №2.

3 Киднеппинг. Толковый словарь иностранных слов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://foreign.slovaronline.com/search?s=Киднеппинг>

4 Статья 126 УК РФ. Похищение человека. Уголовный кодекс РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://oukrf.ru/st126>

5 Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 25.03.2022) // Собрание законодательства Российской Федерации от 17 июня 1996 г. N 25 ст. 2954;

6 Федеральный закон «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» от 15.08.1996 N 114-ФЗ (последняя редакция от 25.06.2020 N 29-П) // «Российская газета» от 22 августа 1996 г. N 159;

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО БУЛЛИНГА

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии и психологии личности

Рызбаева К.Р., студент 2 курса группы 20 ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский Государственный Университет»

Проблема буллинга существовала всегда, как в детском возрасте, так и во взрослой жизни. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит половое созревание, психологические и физические изменения, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план, и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходят конфликты, борьба за лидерство.

Подростковый возраст Л. С. Выготский характеризует «...критическим для формирования дифференцированной самооценки, освоения социальных ролей, выработки нравственных принципов и регуляции нормативного поведения» [3, с. 11]. Исходя из этого, любой вид насилия оставит свой отпечаток на дальнейшей жизни школьника.

«Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – избиение, психологический террор, травля одного человека другим или группой людей [4]. Школьный буллинг в современном мире рассматривается как серьезная социально-педагогическая проблема». Проблема буллинга не имеет национальных границ, поэтому необходимо практическое решение и борьба с серьезными последствиями.

Исследователи проблематики буллинга по-разному подходят к его толкованию. Д. Олвеус, один из первых исследователей буллинга, охарактеризовывает буллинг как «стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении какого-то времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте диспропорциональных властных отношений».

В научной литературе выделяют следующие виды буллинга:

1. **Физическая агрессия:** включает в себя пинки, удары, толкания, а в крайних случаях возможно применение оружия. Такое поведение встречается чаще среди мальчиков.

2. **Словесный буллинг:** в данном случае главным оружием служит голос. Жертве присваивают обидное имя (кличку), с которым постоянно обращаются к нему, тем самым унижая и оскорбляя его. Данный вид буллинга зачастую направлен на тех людей, которые имеют заметные отличия в физической внешности, особенностях или акценте голоса и низкую или высокую

академическую успеваемость. Также обзывания принимают форму по поводу предполагаемой половой ориентации.

3. *Экономический буллинг* направлен на использование денежных средств с целью контроля определенного лица. В этом случае у потерпевшего вымогаются денежные средства, завтраки. Обидчики также могут вынуждать красть имущество, с целью возложения вины на жертву.

4. *Кибербуллинг* (от англ. – cyberbullying) или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту. Предполагает взлом личных страниц, распространение ложной информации и слухов, отправку негативных сообщений и комментариев. Является самым опасным видом буллинга, поскольку не всегда можно найти источник, откуда исходит угроза. Появилось даже такое понятие как *буллицид – суицид*, совершенный из-за травли в интернете.

Возникновение конфликтного взаимодействия сопровождается организацией его структуры. Буллинг-структура – социальная система, включающая преследователей, их жертв и наблюдателей [5]. Д. Олвеус говорит о том, что «обидчики» - это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но также «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам» и высокая потребность в доминировании над другими. Они ощущают себя успешными и самоуверенными и испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения.

«Жертвы» отличаются социальной отрешенностью, стараются уклоняться от конфликтов, они очень чувствительные, замкнутые и застенчивые, имеют психосоматические симптомы, повышенную тревожность и депрессивность, низкой самооценкой и неуверенностью в себе, сниженной учебной мотивацией и многочисленными проблемами в общении.

Характер «свидетеля» выполняет большинство подростков и детей, с множеством различных личностных черт. Установлено, что в результате ощущения собственного бессилия, их самооценка заметно снижается.

Анализ научной литературы позволяет выделить четыре группы факторов возникновения конфликтов в подростковой среде, влияющих на развитие буллинга [1,2]:

1. Материально-бытовая неустроенность (недостаточность финансовых средств в семье подростка);

2. Организационно-управленческие (факторы, которые описывают конфликт как между самими обучающимися, так и между учащимися и педагогами, вызванные не выполнением ими учебных обязанностей);

3. Социально-психологические (факторы, обусловленные созданием социальных групп; в процессе межгрупповой и межличностной коммуникации происходит искажение информации, предьявляется непроверенная информация

или заведомо ложная информация, что приводит к негативным последствиям во взаимодействии подростков);

4. Личностные (индивидуально-психологические и возрастные особенности подростка влияют на поведение его и умение взаимодействовать с другими школьниками; данные факторы обусловлены конфликтоустойчивостью, спецификой культуры конфликтного поведения и агрессивным поведением подростка).

Мотивом буллинга является зависть, месть (когда жертва хочет наказать другого за свои страдания), глубокая неприязнь человека, борьба за власть, самоутверждение себя за счет слабого человека, желание быть в центре внимания, стремление запугать и унижить человека.

Участие в процессе буллинга психотравматично сказывается на личности подростка, которое может привести к суицидальным мыслям, депрессивным состояниям, а также к профилю антисоциальной личности.

В настоящее время явления буллинга рассматривается, как серьёзная социально-педагогическая проблема, для разрешения которой необходимо принимать меры по профилактике. Проведение мероприятий по предупреждению либо снижению уровня агрессии поможет исправить эту негативную ситуацию в обществе.

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология // А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов.: Учебник для вузов. 6-е изд. – СПб.: Питер, 2015. – 528 с.

2. Банькина, С.В. Конфликтология в школе. Часть II / С.В. Банькина // Учебно-методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений. – М., 2002 г. – 224 с.

3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Книга по требованию, 2012. Т. 4. 431 с

4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. 2006. №11. С. 15–18

5. Соловьёв Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Науковедение». – 2014. – № 3. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_22285304_62543160.pdf

ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

**Рызбаева К.Р., студент 2 курса группы 20 ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский Государственный Университет»**

Каждый человек имеет определенные привычки, характер и ведет устоявшийся образ жизни. И таких людей большинство, так как их жизнь считается повседневной нормой. Но есть такие группы людей и личностей, которые способны своим желанием, силой воли или энтузиазмом заставить других людей играть определенную роль.

Человек в толпе остро ощущает настроение соседа, более того, оно автоматически передается ему. Человек больше не ведет себя как отдельный человек, он буквально "заражен" настроением толпы.

Это явление называется "психологией толпы".

Под толпой в психологии понимают временную бесструктурную толпу людей, как правило, не имеющих конкретно осознаваемой общей цели, но взаимосвязанных сходным эмоциональным состоянием и общими объектами внимания.

Понятие «толпа» вошло в обиход во многом благодаря психологу и философу Г. Лебону. Он охарактеризовал толпу, как «коллективную душу» или «одухотворенную толпу», «духовное единство толпы».

При объединении небольших групп, которые состоят из индивидов, негодующих по определенному поводу, в достаточно большую группу, значительно возрастает вероятность проявления спонтанного поведения. Последнее направлено на выражение оценок, мнений и чувств, испытываемых людьми, или на изменение посредством действия ситуации. Чаще всего предметом такого спонтанного поведения является толпа.

В современной психологии толпа классифицируется по управляемости и характеру поведения. По управляемости толпа делится на следующие типы:

- ведомый проявляется и формируется под влиянием конкретного человека, который является организатором или лидером в данной толпе;
- спонтанное (неконтролируемое) формируется и проявляется без какого-либо организационного начала со стороны конкретного физического лица;
- организованная толпа возникает по спланированному организаторами объединения индивидов, которые могут быть не знакомы друг с другом, но действовать в соответствии с заранее известным планом.

Кроме того, есть еще три основных типа толпы:

Окказиональная толпа (от англ. occasion-случай) представляет собой совокупность людей, преследующих сиюминутные цели, которые не имеют между собой ничего общего, кроме того, что наблюдают одно и то же явление,

например: «зеваки» наблюдают транспортную аварию. В этом случае доминирующей чертой является любопытство.

Конвенциональная толпа (от англ. конвенция-конвенция) состоит из людей, которые неслучайно собрались в определенное время в определенном месте, а для заранее объявленного события: футбольного матча, митинга, концерта рок-группы и т. д. Здесь преобладает более организованный интерес, и люди готовы следовать определенным конвенциям на данный момент.

Экспрессивная толпа (от англ. выражение-выражение) - это группа людей, собравшихся вместе для получения морального удовлетворения. В отличие от конвенциональной, экспрессивная толпа собирается для обогащения новым опытом, идеями и знаниями, а также чтобы выразить свои интересы и чувства. Экстремальной формой экспрессивной толпы является экстатическая толпа (от англ. ecstasy). Люди, достигшие экстаза, истязают себя цепями, рвут одежду, танцуют до изнеможения, иногда смертельно, не в силах остановиться.

Каждый человек в толпе приобретает несколько специфических психологических характеристик, которые могут быть ему совсем не свойственны, если он находится в изолированном состоянии. Такие характеристики напрямую влияют на его поведение в толпе.

Следующие характеристики характерны для человека в толпе:

1. Инстинктивность, когда индивид в толпе отдается таким инстинктам, которым никогда, находясь в других ситуациях, он не дает волю.

2. Анонимность, когда человек, потерявшийся в толпе, полностью перестает отвечать за свои действия. Из этого может возникнуть жестокость, которая сопровождает агрессивную толпу. При этом участник толпы оказывается безликим и неизвестным остальным.

3. Бессознательный, участник толпы растворяется, как сознательный человек. В нем доминирует похожее направление идей, мыслей и чувств, которое определяется желанием и внушением превратить все внушенные идеи в действие.

4. Безответственность, индивидуум стирает чувство ответственности. Он теряет свою индивидуальность, подчиняясь законам толпы, и способен на любые поступки и действия.

5. Состояние гипнотического транса, человек не осознает своих поступков и поступков, пребывая в состоянии гипноза некоторое время.

Стоит также отметить, что вся толпа отличается общим эмоциональным состоянием, спонтанной направленностью к поведению, а также психическим заражением – распространением эмоционального состояния от одной личности к другой, на психофизиологическом уровне контакта. Отсутствие четких целей и организационное распространение толпы могут превратить ее в объект манипуляции или в орудие давления и противоправных действий.

Появление толпы редко выходит за рамки причинно-следственных явлений, осознание которых не всегда спонтанно. Несмотря на то, что одним из существенных признаков толпы является случайный состав формирующих ее

людей, часто образование толпы начинается с определенного ядра, в качестве которого действуют зачинщики.

Первоначальное ядро толпы может развиваться под влиянием рационалистических соображений и ставить четко определенные цели. Но в дальнейшем ядро растет лавинообразно и стихийно. Толпа увеличивается, привлекая людей, которые, казалось бы, раньше не имели ничего общего друг с другом. Спонтанно толпа образуется в результате несчастного случая, которое привлекает внимание людей и вызывает в них интерес (точнее, вначале — любопытство). Возбужденный этим событием, человек, который присоединяется к уже собравшимся, готов потерять часть своего обычного владения и получить захватывающую информацию от интересующего объекта. Начинается круговая реакция, которая побуждает людей проявлять похожие эмоции и удовлетворять новые эмоциональные потребности через психическое взаимодействие.

В поведении толпы проявляются как идейные влияния, с помощью которых готовятся определенные действия, так и изменения психических состояний, происходящие под воздействием конкретных событий или информации о них. В действиях толпы происходит стыковка и практическая реализация как идеологических, так и социально-психологических влияний, их взаимопроникновение в реальное поведение людей.

Совместные чувства, воля, настроения оказываются эмоционально и идеологически окрашенными и многократно усиленными. Ситуация массовой истерии служит фоном, на котором часто происходят самые трагические действия.

Паника-это эмоциональное состояние, возникающее в результате нехватки информации о пугающей или непонятной ситуации, или чрезмерного избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

Факторы, которые могут вызвать панику, разнообразны. Их природа может быть физиологической, психологической и социально-психологической. Известны случаи паники в быту в результате катастроф и стихийных бедствий. В панике людьми движет безотчетный страх. Они теряют самообладание, солидарность, спешат, не видят выхода из ситуации.

Люди готовы поддаться заразительным действиям окружающих, когда это действие соответствует их идеям и убеждениям. Очевидно, что психическое заражение было бы невозможно, если бы люди не видели и не слышали о поступках и действиях других. Психическое заражение может породить чувства по эмоциональной шкале — как положительные, восторженные, так и отрицательные, чувство уныния и депрессии.

В каждом обществе наряду с официальными системами связи параллельно работают неофициальные системы. В разных точках они касаются друг друга. Например, содержание неофициального общения — разговоры, сплетни, реплики, слухи - переходит на страницы печатных изданий или становится темой разговоров телевизионного комментатора, что способствует

их распространению. И более того, важные сообщения средств массовой информации обычно обсуждаются в кругу друзей или семьи.

Список литературы

1. Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. 16-е изд. СПб.: Питер, 2004. С. 895–944.
2. Лебон Г. Психология масс. Цит. по: Психология масс: Хрестоматия. М., 2006. С. 13.
3. Статья «Поведение толпы» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://i-kiss.ru/rubrika/povedenie_tolpy
4. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я» // По ту сторону принципа удовольствия / пер. с нем.; сост., послесл. и коммент. А. А. Гугнина. М.: Прогресс, 1992. С. 256–325.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕЕНИЯ «СИНДРОМА ОТЛИЧНИКА» И СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры ОПиПЛ
ОГУ,**

**Тарасова А.Ю., студент группы 20ФПХ(с)АХ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Оренбургский государственный
университет»**

Современная реальность, наполненная безграничными возможностями, требует от общества осознанности и постоянной прогрессии. Каждый участник социума сегодня стремится к индивидуализации, раскрытию собственных способностей и потенциала, что способствует дальнейшему достижению успеха. Все же по-прежнему есть люди, которые воспринимают мир без градации от черного к белому. Такие люди с самого детства стремятся к достижению высшего результата за свою деятельность, пытаются быть лучшими везде и во всем. Казалось бы, что в этом плохого? Однако, стремление быть лучшим везде на постоянной основе зачастую не приводит к «здоровому взгляду» на жизнь, так как сама идея «идеальности» априори является недостижимой. В связи с этим такие люди чаще всего не могут в полной мере насладиться событиями в настоящем времени, так как постоянно подвергнуты стрессу либо из-за неудовлетворенности собой, либо из-за отсутствия одобрения окружающих.

Синдромом отличника является целым комплексом психологических особенностей личности. Характеристикой данного синдрома является слепое убеждение, что любая, даже самая сложная задача, должна быть выполнена идеально, а несовершенный результат не имеет права на существование. Как следствие, выявляются такие признаки: потребность во внешней положительной оценке, недостаточная ориентированность на собственные интересы и желания. Возникает синдром еще в младшем возрасте вследствие формирования определенных установок, навязывания моделей поведения, реакций на внешнее отношение окружающих (например, избыток или недостаток внимания от родителей). Людям такого типа тяжело дается рациональное оценивание себя как индивида, собственные действия каждодневно подвергаются подробному анализу с приданием негативного окраса. Стоит отметить, что «отличники» - первоклассные исполнители, которые неукоснительно следуют четким указаниям, не затягивая со сроками сдачи. Свободомыслие и творческое мышление человеку-«отличнику» не свойственны, так как необдуманность действий – слишком рисковое качество для носителя. Человеку предпочтительнее решать задачи знакомыми способами, присуще заикливание на мелочах и проявление эмоциональной нестабильности.

Следует упомянуть, что синдром чаще присущ женскому полу. Объясняется это патриархальным устройством общества, где женщины до сих пор в большей степени подвержены критической оценке со стороны социума.

Проведем анализ причинности формирования данной патологии. Итак, чаще всего этот синдром появляется в младшей школе, когда школа становится одной из первых площадок, где человек социализируется и пытается проявить себя как личность. Как правило, причиной синдрома становятся особенности взаимоотношений в семье. Например, высокие требования родителей по отношению к ребенку (высокие оценки, грамоты, медали), недостаток внимания или, наоборот, излишняя «залюбленность» (гиперопека). У ребенка с неокрепшей психикой подсознательно фиксируется установка: "Родители будут гордиться мной только, если я буду успешным". В погоне за отметкой «отлично» дети нередко становятся ведомыми и зачастую не умеют выражать собственное мнение.

Следующей причиной является компенсация родительских неудач. Успешные начинания детей, по мнению родителя, должны оправдывать продолжение амбиций самого взрослого. При этом в ребенка вкладывают понятие успеха в качестве эталона, то есть другие исходы событий невозможны. Нереализованный, как личность взрослый через ребенка пытается повысить собственный социальный статус, получить признание коллег, педагогов, родственников, тем самым ребенка «загоняют в клетку» общепринятых стандартов «идеальных детей», пренебрегая при этом его желаниями, интересами, состоянием здоровья.

Синдром может проявляться из-за заниженной самооценки ребенка или подростка, так как посредством достижений в разных сферах жизнедеятельности ложно компенсируется собственная неуверенность. В данном случае злую шутку может сыграть и юношеский максимализм.

У взрослого человека с возникшим синдромом причиной может стать неумение принимать критику, признавать собственные ошибки. Люди расценивают перфекционизм как венец «успешности» любого начинания, а совершение ошибки преследуется самокритикой и постоянным нагнетающим сожалением о содеянном. Критика извне в адрес «отличника» в данном случае не воспринимается категорически либо за ней следует излишний эмоционально окрашенный негатив по отношению к себе.

Часто люди просто не замечают, что в их жизни присутствует синдром отличника. Избавиться от синдрома отличника полностью почти невозможно, так как эта модель поведения преследует человека почти всю сознательную жизнь.

Осознанному человеку следует понимать, что ни один человек не застрахован от ошибок, любое наше действие или бездействие приводит к какому-либо результату, который остается в жизни в качестве события, становящегося жизненным опытом. Отметка в виде «отлично» - не гарант абсолютного счастья. К примеру, Томас Эдисон, изобретатель лампы

накаливания, имел лишь четыре класса образования, и на старости лет любил повторять: «Неужели вы считаете, что я бы сумел что-то изобрести, если бы ходил в школу?».

Итак, существует несколько способов контроля приобретенного синдрома:

1. Начните с самооценки. Нужно понять, что идеальных людей не бывает. Не нужно думать о том, что скажут окружающие. Не сравнивайте постоянно себя с другими. Каждому из нас свойственно ошибаться. Примите себя и свои недостатки.

2. Позволять себе добиваться не только отличного результата. Помните, что вы имеете право на отдых, спокойствие и умиротворение. Не каждое действие должно заканчиваться феерией. Вы имеете право на ошибки.

3. Начать заниматься чем-то новым. Осваивая что-то новое, мы перманентно вносим в нашу жизнь понятие о том, что ошибки лишь часть пути.

4. Научиться снимать с себя чужую ответственность. В вашей жизни только вы знаете, что именно нужно. Не следует самозабвенно пытаться стать для других лучше, помогая человеку.

5. Научитесь правильно расставлять приоритеты. Необходимо заняться делегированием, то есть распределять свои обязанности на первостепенные и второстепенные. Это поможет придти к желаемому результату скорее, так как не будет помех.

6. Необходимо принимать критику. Не нужно воспринимать ее как оскорбление или способ задеть вас. Разумная критика от человека, чье мнение для вас важно, лишь благотворно скажется на понимании проблемы.

7. Иногда представление худшего варианта развития событий помогает адекватно оценить происходящее, дать успокоиться и продолжить начинание.

Синдром отличника может как помогать, так и мешать человеку в жизни. Если вы чувствуете, что ваши стремления к «отлично» негативным образом сказываются на качестве вашей жизни, следует приложить все усилия для избавления от него. Будьте главным героем в своей жизни. Зависимость от одобрения людьми должна быть минимизирована, ведь тем самым мы загоняем себя в рамки общественного мнения и еще больше зарываемся в собственных комплексах. Каждый из нас живет свою жизнь, и прожита она должна быть в комфортном взаимодействии с собой и социумом.

Список литературы

1. Анпилогова Л.В., Егорова Ю.Н., Квадрициус М.П., Пак Л.Г., Солдатова Л.А., Тарасенко Т.Н. Становление личности в условиях современного образовательного пространства. – Оренбург, 2008.

2. Конькина Е.В., Егорова Ю.Н., Малахова О.Ю. Позиции общества знаний в современном образовательном пространстве. //Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 6.

3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4. С. 18–48.
4. Чошанов М. А. Школьная оценка: старые проблемы и новые перспективы // Педагогика. — 2000. — № 10. — С. 34.

ВЛИЯНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ЧЕЛОВЕКА

Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности ОГУ

Толкачев А. Е., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Трофимова К. А., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Эмоциями называют психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость, и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены.

Негативные эмоции основываются на неприятных субъективных переживаниях, которые возникают из-за неудовлетворения каких-либо потребностей человека. Они возникают и прогрессируют в тех случаях, когда ожидания расходятся с достигнутыми результатами.

По воздействию на деятельность человека эмоции подразделяются на стенические и астенические. Стенические помогают человеку в его деятельности, увеличивая его энергию и силы, придают смелость в совершении поступков и высказываний. В свою очередь астенические, характеризуются пассивностью и скованностью. Эмоциональные состояния зависят от характера психической деятельности, одновременно и оказывая на нее воздействие.

Влияние интенсивных эмоций на деятельность и поведение человека отмечалось Лазурским. Он писал, что «отрицательное влияние чувствований на наши восприятия и суждения усиливается в том случае, когда чувство достигает значительной интенсивности, а это бывает именно при аффектах». Например, в судебной практике человека, совершившего преступление под влиянием аффекта, рассматривают как невменяемого или как заслуживающего снисхождения, признавая, что сильный аффект резко изменяет течение психических процессов [4].

Поведение при высоком уровне эмоционального напряжения выражается в виде скованности движений, пассивности, замедленных психических процессов, общим напряжением в теле или повышенной суетливостью, а также несдержанностью в общении. Наблюдается понижение устойчивости психических процессов, которая может проявиться в блокировке восприятия мышления, памяти и практических действий.

Говоря про отрицательные или астенические эмоции, принято выделять следующие: *страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд* [2].

Существуют различные способы борьбы с негативными переживаниями. Рассмотрим метод систематической десенсибилизации на примере страха. Метод может использоваться с задействованием пугающих стимулов, реально присутствующих в терапевтической ситуации, или работать с мысленным

опытом, когда стимул, вызывающий негативное переживание, отсутствует в реальности, а работа производится с представлением.

В процедуре систематической десенсибилизации можно выделить три ключевых этапа.

На первом этапе пациент вместе с терапевтом составляют список объектов и ситуаций, вызывающих у пациента страх. В процессе обсуждения с психотерапевтом и сравнения между собой особенностей переживаний пациента этот список ранжируется от наиболее пугающих к наименее пугающим объектам или событиям. То есть на первых позициях в списке оказываются ситуации и объекты, вызывающие наибольший страх, на последних - наименьший, с несколькими промежуточными позициями.

На втором шаге пациент учится расслаблению. Расслабление позволяет смягчить физическое проявление страха. Одно из наиболее распространенных объяснений этому состоит в том, что страх - стеническая реакция, то есть реакция, мобилизующая энергетические ресурсы организма для борьбы или бегства. Расслабление является действием, противоположным мобилизации. При расслаблении за счет устранения симптомов страха снижается и интенсивность его субъективного переживания, как утверждал еще У. Джемс.

После того, как пациент научится расслаблению, на третьем шаге он физически или мысленно помещается в ситуацию, которая пугает его в наименьшей степени. В этой ситуации он должен использовать навык расслабления для преодоления страха.

Иногда, когда справиться со страхом не удастся, пациент возвращается к более легким ситуациям, прорабатывает их заново, справляясь со страхом, прежде чем двигаться дальше. Так прорабатываются все ситуации из списка до тех пор, пока даже самая страшная ситуация, стоящая на вершине иерархии, не перестает вызывать у человека страх [5].

Отрицательные эмоции негативно влияют на человека, разрушают его жизнь и здоровье. Подобное пагубное воздействие связано с длительным воздействием негативных эмоций на нервную систему. Кратковременная вспышка негативной эмоции не сможет нанести сильного вреда здоровью человека. Скорее всего, он просто не обратит на нее внимание. Только частое переживание страха, злости и печали приводит к расстройствам не только психического, но и физического здоровья. Ненависть и раздражение влияют на нормальное функционирование сердца, кишечника и печени. Существует вероятность возникновения диабета и даже инфаркта. Постоянное беспокойство способно привести к проблемам с органами пищеварения. Излишнее волнение повышает давление, ослабляет иммунитет, ведет к преждевременному старению. Грусть и тоска могут стать причиной приступа астмы. Страхи нарушают работу почек и репродуктивной системы. Хуже этого только подавление эмоций. Человеку приходится держать под контролем свои эмоции в ситуациях, когда их выражение неуместно, или это может повлечь за собой нежелательные последствия. Подавление эмоций встречается довольно

часто. Например, на рабочем месте, в личном взаимодействии с окружающими людьми. Вовремя сдержанная вспышка гнева или недовольства может избавить человека от многих проблем в жизни. Если же человек после того, как ему пришлось контролировать свои эмоции, не находит для них способа выражения, не может освободиться от накопленного негатива, то его внимание закикливается на переживании о произошедшем.

Следующей стадией влияния отрицательных факторов является вытеснение эмоций или же их приглушение. Приглушение чувств начинается, когда человек не способен найти способ отпустить свои негативные эмоции. Человек периодически самовольно или под воздействием раздражающих факторов возвращается в воспоминаниях к ситуации дискомфорта и вновь переживает подавленные эмоции. Это происходит из-за того, что воспоминания о неприятной ситуации раздражают нервную систему и вынуждают человека подсознательно искать способы защиты от внутреннего дискомфорта [3].

Источников отрицательных эмоций много. Некоторых из них нельзя избежать, например, смерть родственников, близких, друзей; другие трудно предотвратить, а иногда и предположить. Но существует много астенических эмоций, источником которых является сам человек, а именно его поведение и поступки.

Зачастую производственные и бытовые шумы, служащие источниками отрицательных эмоций, производятся по вине человека. Невнимательность и дерзость продавцов, скандалы соседей за стеной, круглосуточные работы по строительству жилого дома, ночные гонщики на улице служат источником отрицательных эмоций на постоянной основе.

При негативных эмоциях может возникнуть агрессия; при ощущении опасности возникает страх, подкрепленный адреналином; появление соперника или конкурента становится причиной ревности и зависти. Регулярное раздражение соответствующим образом преобразует обычные, контролируемые человеком эмоции в нечто большее и куда серьезнее: в первом случае агрессия перерастает в ненависть, во втором — страх в тревогу (состояние жертвы), в третьем — в раздражительность и недовольство. Чем сильнее человека одолевают проблемы, тем больше он подвергает свой организм напряжению и тем самым наносит ему огромный ущерб.

Редкие проявления негативных эмоций являются вполне нормальной реакцией человека на проблемы, так часто появляющиеся в нашей жизни. Они предупреждают о проблемах, указывают на то, в чем наши суждения неверны, где мы заблуждаемся и иницируют процесс познания. Отрицательные эмоции приносят пользу, когда они уменьшают нашу уверенность в предположениях и догадках настолько, чтобы открывают перед нами двери для чего-то нового. Негативные эмоции в определенный момент времени способны подтолкнуть человека к важному решению или пробудить желание направить проблемную ситуацию в нужное русло, а также на их фоне положительные эмоции становятся более желанными и лучше ощутимыми [1].

Наибольшее негативное воздействие на человека оказывают его собственные мысли о плохом. Примерно 80% болезней являются результатом сильных негативных переживаний. Они способны вызывать перенапряжение нервной системы, что, в свою очередь, может привести к сбоям в передаче нервных импульсов от мозга к внутренним органам. Не зря врачи говорят о том, что залог быстрого выздоровления пациента зависит от него самого и его настроения, а не только эффективного лечения и восстановления. Следует научиться управлять эмоциями, тогда большинство проблем уйдут из вашей жизни, а наградой будет крепкое здоровье и позитивное настроение.

Список литературы

1 Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – С. 272.

2 Бобнева, М. И. Психологические механизмы регуляции социального поведения / М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. – Москва: изд. «Наука», 1979. – С. 334.

3 Елфимова, Н. В. Функции эмоций в создании мотивационного компонента деятельности / Н. В. Елфимова // Эмоционально-волевая регуляция учебной деятельности / Н. В. Елфимова. – М., 1987. – С. 24–30.

4 Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А.Ф. Лазурский – 2-ое изд., стер., Серия: Антология мысли. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – С. 245.

5 Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования: учебное пособие / Ю.Е. Кравченко. — Москва: ФОРУМ ИНФРА-М, 2021. — С. 544.

ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности ОГУ

Толкачев А. Е., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Трофимова К. А., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Каждому известно, когда человек раздражен, он становится более агрессивным. Самый простой пример — проявление им физической или вербальной агрессии, когда человек ударит молотком по пальцу, забивая гвоздь или в ярости ударяет по столу рукой. Вопрос о существовании единого и общепринятого термина «агрессия» не получил однозначного решения среди ученых-исследователей, и определение его является крайне сложной задачей. Под агрессивным поведением принято понимать враждебные деструктивные действия, противоречащее нормам и правилам, нарушающее спокойствие общества, их целью является нанесение страдания, причинение ущерба всем живым существам. В другом определении, сформулированном известным психологом, агрессия понимается как «любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим». Здесь ущерб не дифференцируется, и под ним можно подразумевать как физический, так и психологический вред, нанесенный жертве. Кроме того, это определение учитывает возможность угрозы нанесения ущерба и также классифицирует подобное поведение, как агрессивное.

Сложно представить агрессивное поведение в отсутствии объекта агрессии. Объектом агрессии принято считать вещь, животное, человека или группу людей, против которых направлены агрессивные действия. В отношении одушевленных объектов агрессии принято употреблять термин «жертва». Под субъектом агрессии или агрессором, в психологии понимают источник агрессивного действия. При этом сторонники интенционального подхода оговаривают, что человек, совершающий насилие не по собственному желанию, не является истинным субъектом агрессии. Кроме того, отдельным и трудным примером агрессивных действий является аутоагрессия, когда субъект и объект агрессивных действий совпадают. В этом случае причины проявления агрессии становятся сильнее инстинкта самосохранения. Сложность здесь состоит в том, что человек сам едва ли может способствовать предотвращению систематического аутоагрессивного поведения и, соответственно, не способен справиться с этим без посторонней помощи [1].

К некоторым формам агрессивного поведения относят враждебность, задиристость, озлобленность, жестокость. Среди социальных факторов, влияющих на уровень агрессивности и проявления агрессии в обществе, основным является действие средств массовой информации. Большинство

каналов на телевидении для поднятия своего рейтинга «специализируются» на телесериалах с криминальным содержанием, сценами насилия и убийств. Например, у детей существует «сенситивный период», в течение которого индивиды особенно восприимчивы к воздействию медиа. Критический возраст «сенситивного периода», по данным одних психологов это возраст от 8 до 12 лет, по наблюдениям других от 3 до 10 лет.

Причин раздраженности может быть много, но все они возникают из-за наличия дискомфорта. Изученными психологами, в связи с агрессивным поведением человека, факторами, способствующими возникновению дискомфорта, являются боль, жара, помимо этого провоцировать дискомфорт могут факторы внешней среды — табачный дым, неприятные запахи, загазованность и прочее. Исходя из причины, выделяют: реактивную и проактивную агрессию или, другими словами - «оборонную» и «инициативную». Реактивная агрессия — это ответ на агрессию другого. Проактивная агрессия — это агрессия, исходящая непосредственно от самого зачинщика. Например, проявляющие реактивную агрессию мальчики начальных классов склонны преувеличивать агрессивность своих сверстников и поэтому отвечают на кажущуюся враждебность агрессивными действиями. Учащиеся, демонстрировавшие проактивную агрессию, не допускали подобных ошибок в интерпретации поведения своих сверстников [3].

Внутренними проявлениями агрессии могут быть идеи, фантазии и аффекты. Например, человек может вынашивать идею насилия над кем-то, расправляться с обидчиком в своих фантазиях или испытывать сильный аффект.

Агрессия может проявляться через различные аффекты: раздражение, зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовство, ярость, бешенство и ненависть. Интенсивность агрессивных аффектов коррелирует с их психологической функцией. Агрессия может выполнять такие важные для индивида функции, как отстаивание независимости или устранение источника угрозы. Также она служит устранению препятствий на пути к удовлетворению потребностей, разрешению внутренних конфликтов, повышению самооценки. При этом агрессия может частично или полностью не осознаваться человеком, ее проявляющим.

Ведущими признаками агрессивного поведения являются следующие: выраженное стремление к доминированию над людьми и использованию их в своих целях, тенденция к разрушению, направленность на причинение вреда окружающим людям, насилие.

Психоаналитический подход к пониманию природы агрессивного поведения во многом сходен со взглядами эволюционистов, которые считают, что агрессия имеет внутренний источник, а для того, чтобы не произошло неконтролируемого всплеска агрессии, нужно, чтобы эта энергия постоянно разряжалась. Например, стало популярным посещать интерактивные антистресс-комнаты, где занимаются разрушением неодушевленных предметов,

другим способом выплеска эмоций является участие в спортивных состязаниях, в этом случае агрессию рассматривают, как энергичные, наступательные действия и дают им положительную оценку, ведь отсутствие у команды спортивной «злости» или агрессивности оценивается как существенный недостаток. Однако «положительная» агрессия является чаще всего исключением, имеющим место в узкоспециальной сфере. Психологи считают, что наиболее «опасное» время для усвоения моделей агрессии — вечер. Во-первых, именно в вечернее время транслируется наибольшее количество сцен насилия. Во-вторых, в эти часы с увеличением усталости снижается уровень самоконтроля, что обеспечивает принятие негативных образцов поведения. Более того, воспринятые в ночные часы модели, могут повториться в сновидениях и усваиваться на уровне подсознания. С другой стороны, в рамках психоанализа заключается идея, согласно которой реальная агрессия человека изживается в ходе просмотра сцен экранного насилия.

С позиции психоанализа у человека есть два наиболее мощных инстинкта: либидо и инстинкт смерти, или танатос. Либидо рассматривается как стремление, направленное на сохранение и воспроизводство жизни. Второй инстинкт представляет собой энергию, направленную на прекращение жизни. Поведение человека является результатом сложного взаимодействия двух описанных выше инстинктов. Вследствие того, что существует острый конфликт между жизнью и смертью, защитные психологические механизмы направляют энергию танатоса, в результате чего агрессия выходит наружу и направляется на других. Если энергия танатоса не будет вырываться наружу, то это приведет к разрушению психологического благополучия личности [4].

Агрессивная личность более склонна к глубоким привязанностям, чувствительна к психологическим стимуляторам и психоактивным веществам, агрессивные люди часто страдают сенсорным и сексуальным голодом. Способствует проявлению агрессии наличие поблизости агрессивно настроенных людей.

Переговоры с агрессивным человеком в школе, дома и на работе проходят по-разному. Различия касаются прежде всего тактики — методов общения с агрессором в той или иной обстановке. Например, агрессивное поведение в школе называется буллингом — так или иначе может затронуть детей любого возраста, хотя в разном возрасте, вплоть до окончания средней школы, травля выглядит по-разному. Дети — это не взрослые, они не могут рассуждать на таком же уровне, они до него просто не доросли. Не ждите от них рациональных действий, это приходит вместе со зрелостью. Школьная травля может оставить в душе ребенка глубокие раны, которые будут мучить его всю жизнь. Родители должны объяснять ребенку, что такое правильное поведение. Деструктивная агрессивность, при которой разрушительные тенденции в поведении постоянны и целенаправленны, повышенная агрессивность могут превратить ребенка в конфликтного индивида,

неспособного к нормальному общению со сверстниками и взрослыми, у которого будут наблюдаться явные трудности в поведении. Профилактика агрессивного поведения школьника заключается в наполнении психолого-педагогических методик и программ воспитания средствами индивидуализации воспитательного процесса, обращения к внутреннему миру ребенка, его самости, личностным смыслам [2].

Таким образом, агрессивное поведение личности подразумевает любые действия с выраженным мотивом доминирования, но при этом явную социально-негативную оценку имеют прежде всего те формы агрессивного поведения, которые нацелены на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Профилактика насилия и агрессии в обществе должна быть основана на знании особенностей агрессивной личности, причин агрессивного поведения. Развитие у агрессоров навыков общения и умений разрешения конфликтных ситуаций на специальных психологических тренингах может оказаться весьма полезной и действенной мерой для снижения уровня агрессии и насилия.

Список литературы

- 1 Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие. М.: Юрайт, 2013. - С. 182.
- 2 Мухина, В., Устюжанин Ф. Проблемы психологического сопровождения ребенка с трудностями в поведении // Развитие личности. 2014. № 1. - С. 216.
- 3 Пиюкова, С. С. Основные методы воспитательного воздействия на несовершеннолетних осужденных в процессе их ресоциализации: учебно-методическое пособие / С. С. Пиюкова, Ф. И. Ушков, О. В. Ощепкова, О. Н. Ежова. – Самара: Самарский юридический институт ФСИИ России, 2016. – С. 36.
- 4 Платонов, Ю. П. Социальная психология: учебник / Ю.П. Платонов. — М.: ИНФРА-М, 2018. — 336 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат) — www.dx.doi.org/10.12737/17256. ISBN 978-5-16-011147-6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ИХ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

**Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии и психологии личности ОГУ**

Толкачев А. Е., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Трофимова К. А., студент группы 20ФПХ(с) АХ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

На протяжении уже многих лет ученых волновали психологические различия между мужчинами и женщинами. Этим вопросом занимается специальный раздел психологии – гендерная психология, которая изучает закономерности поведения человека в социуме, определенные его биологическим полом, социальным полом и их соотношением. Гендерный анализ позволяет изучить поведение мужчин и женщин в социально-бытовой среде. В результате проведения множества исследований были установлены некоторые психологические особенности представителей противоположных полов. Остановимся на них подробнее.

Начнем с наиболее известного факта о том, что женщины более эмоциональны и чувствительны, нежели мужчины. Эмоциональное состояние женского организма обеспечивается гормонами, которые продуцируются телом и контролируются мозгом. Гормоны – вещества «летучие», то есть, то нет. Отсюда возникает изменчивость эмоций. Мужчины, напротив, склонны скрывать свои эмоции [2].

Женщины способны к быстрому переключению внимания с одного объекта на другой, например, во время телефонного разговора они могут практически одновременно вести разговор на несколько не связанных друг с другом тем. В отличие от женских, мужские мысли имеют четкое направление. Если он разговаривает с друзьями, к примеру, о поломке автомобиля, то следующая тема для беседы найдется тогда, когда предыдущая себя уже исчерпает.

Также различаются и темы, обсуждаемые мужчинами и женщинами. Женщины более учтивы во время беседы и обычно упоминают близких людей или людей, занимающих важное место в их жизни, в то время как мужчин скорее интересуют вопросы, связанные с социальным статусом, такие как работа, деньги и спорт.

С социальной точки зрения женщины лучше мужчин коммуницируют с другими людьми. В разговоре они отличаются естественностью, умеют говорить быстрее и грамотнее мужчин. Массовые психометрические исследования показывают, что у девочек лучше развит вербальный тип мышления, а у мальчиков – зрительно-пространственный. Уже к 18 месяцам девочки знают приблизительно 50 слов, мальчики же приобретают такой

словарный запас лишь к 22 месяцам. Дамы - тонкие натуры, поэтому более развиты в интерпретации эмоций, передаваемых выражением лица, в истолковании языка движений тела и в определении незначительных изменений в интонациях человеческого голоса, способны чувствовать намерения других людей [4].

Представители прекрасного пола чаще всего сфокусированы на каких-либо мелочах, благодаря чему они более наблюдательны в обычной ситуации, но в экстренных ситуациях в силу эмоциональности женщины теряются, тогда как мужчины концентрируются, и все их инстинкты обостряются. В тоже время мужское мышление отличается склонностью к обобщениям, абстрактностью, мужчина более рационален. Их мышление напоминает цифровой подход: «Да - нет», женское - аналоговые процессы: нечто одно перетекает в нечто другое. Мужчина вначале думает, потом говорит. Женщина думает, когда говорит, именно этот процесс является способом ее мышления.

Мужское восприятие основывается на том, что он видит. У женщины большая часть впечатлений связана с восприятием речи. Не случайно появилось высказывание, что "мужчина любит глазами, а женщина - ушами". По скорости восприятия и душевной подвижности женщина заметно превосходит мужчину, а также отличается хорошей памятью. Например, женщины читают быстрее, чем мужчины, и лучше, с большими деталями излагают прочитанное.

По мнению многих ученых, мужественность, прежде всего, соотносится с логичностью, а женственность - с интуитивностью. Мужское и женское самосознание имеет каждое свои отличительные черты: мужчина логичен, полон инициативы; женщина инстинктивна, склонна к самоотдаче [5].

Из наблюдений за социально-психологическими различиями психологи сделали вывод, что для мужчины характерны черты темперамента холерика, а у женщин преобладают черты меланхолика и сангвиника. Женщины более активны и подвижны, для них характерна быстрая смена настроения и бурное проявление чувств.

Мужчинам гораздо легче существовать в мужских коллективах, чем женщинам в женских. Всем известно, что тесть с зятем гораздо чаще находят общий язык, чем свекровь с невесткой.

Различия в женской и мужской психике распространяются и на другие сферы жизни. Например, в построении любовных отношений. Мужчина, долгое время ухаживающий за женщиной, пытается расположить ее к себе, завоевать ее внимание. Представителям сильного пола требуется гораздо меньше времени, чтобы осознать силу своих намерений, понять свои чувства к женщине и сделать выбор. Но им необходимо какое-то время и определенные усилия, чтобы привлечь ее внимание и завоевать доверие. Этим же объясняется и долгое и мучительное «остывание» женских чувств, в тех случаях, когда мужчина сумел заинтересовать женщину, но отношения не сложились. Мужчина влюбляется быстро, но также быстро остывает, если женщина не

умеет интриговать его. Этим объясняется быстрое остывание чувств мужчины к женщине, которая не оправдывает мужские ожидания.

Изучение дифференциации женских и мужских ролей и соотношения сил между полами в различных обществах в разные исторические периоды показывает, что современные общественные движения за эмансипацию женщин и их равноправие с мужчинами составляют лишь верхушку огромного айсберга многообразных форм взаимодействия и противостояния мужского и женского начал на протяжении всей известной нам истории человечества [3]. Гендерные роли относятся к типу предписанных ролей. Статус будущего мужчины или будущей женщины приобретается ребенком при рождении, а затем в процессе гендерной социализации ребенок обучается исполнять ту или иную гендерную роль.

Гендерный конфликт вызван противоречием между нормативными представлениями о чертах личности и особенностях поведения мужчин и женщин и невозможностью или нежеланием личности и группы людей соответствовать этим представлениям-требованиям. Известны три основные стратегии поведения в ситуации межличностного конфликта. Первая стратегия относится к силовым стратегиям поведения, она направлена на достижение собственных интересов без учета интересов партнера. Она описывается в терминах доминирования, конкуренции, соперничества. Поведение характеризуется напористостью, использованием жестких аргументов, выставлением ультимативных требований, эмоциональным давлением на партнера, что чаще всего характерно для современных женщин. Другую стратегию взаимодействия в конфликте образуют такие формы поведения, которые имеют в своей основе стремление к уходу от конфликта. Они могут иметь характер игнорирования проблемы, непризнания существования конфликта, нежелания решать имеющуюся проблему. Так чаще всего поступаю современные мужчины, которые рассматривают ситуацию в целом, они зачастую не замечают возникшую проблему. Другая форма ухода от конфликта – это уступчивость, готовность пренебречь, поступиться своими интересами и целями. В тех случаях, когда уступчивость ничем не оправдана, она расценивается, как неспособность отстаивать свои интересы, как неконструктивный подход к разрешению конфликта. Третья стратегия – переговорная – расценивается как наиболее эффективный путь к разрешению межличностных конфликтов. Суть переговоров заключается в принятии решений, в большей или меньшей степени удовлетворяющих интересам обеих сторон.

Поведение же в рамках традиционной мужской роли характеризуется напористостью, доминированием, ориентацией на контроль и успех. Считается, что поведение мужчин по сравнению с поведением женщин характеризуется большей рациональностью и взвешенностью решений. Женское традиционное ролевое поведение, напротив, должно отличаться уступчивостью, покладистостью, принятием другого и проявлением сочувствия к его

проблемам. Если сопоставить содержательные характеристики поведения в рамках гендерных ролей со стратегиями поведения в межличностных конфликтах, приведенных выше, то легко заметить, что гендерные стереотипы традиционного ролевого поведения оказываются деструктивными в ситуации конфликтного взаимодействия. Для мужского поведения, реализующего традиционную гендерную роль, в большей мере характерна первая стратегия, а для женского – вторая, в то время как продуктивной является переговорная стратегия [1].

Проблемы восприятия мира по средствам процесса мышления мужчин и женщин в виду их различия перетекают в проблемы понимания и общения, которые были на протяжении многих веков. Обычно женщины стараются избежать конфликта и приложить все усилия для сохранения гармонии в межличностных отношениях, в то время как мужчина, столкнувшись с угрозой, скорее всего, пойдет на конфликт. Наилучшим вариантом решением практически всех проблем является диалог.

Список литературы

1 Гендерная психология: учебное пособие / Ж. Г. Дусказиева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – С. 108.

2 Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Заглавие. Особенности женской психики. Размышления психиатра / П. Р. Румянцев. - М.: Генезис, 2017. – С. 200.: ил. - ISBN 978-5-98563-484-6.

3 Ксенофонтова, Н. А., Гарушянц Т. К. Мужчина и женщина. Диалог или соперничество? Книга I Москва 2004 - С. 99.

4 Миронов, В. В. Философия: учебник для вузов [Текст]: учебное пособие / В. В. Миронов. – М.: Инфра, 2005. – С. 44-47.

5 Фотекова, Т. А., Кичеева А. О. Половые различия в состоянии высших психических функций в период взрослости [Текст] монография / Т. А. Фотекова, А. О. Кичеева. – М.: Питер, 2014. – С. 20-30.

ПСИХОЛОГИЯ СКАЗКИ. ВЛИЯНИЕ СКАЗКИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности ОГУ

Толкачев А. Е., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Трофимова К. А., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Навряд ли сейчас найдется человек, который никогда не читал сказок в своей жизни. И у каждого была та самая любимая сказка, которую хотелось прочесть еще тысячу раз. Так что же такое сказка для ребенка?

Сказка – это не просто вымысел, фантазия, это особая реальность мира чувств, за яркой картинкой волшебства, которая так манит детей, кроются знание и мудрость, которые, безусловно, необходимы для развития полноценной личности. Личность – это человек, обладающий определенным набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества.

Очень важным моментом в жизни ребенка является способ преподнесения ему сказки. К примеру, когда мама, читая сказку о любви, говорит своей дочери, что в будущем она тоже выйдет замуж за прекрасного принца, то тем самым она задает определенный сценарий для выбора идеального принца.

Немаловажно и психолого-педагогическое воздействие сказки на ребенка. Б. Д. Эльконин отмечает присутствие в целостной эстетической форме волшебной сказки образцов инициативности, смыслов человеческой деятельности, мотивов нравственного поведения, присваивающихся ребенком в процессе слушания сказки [5]. Зачастую и наша жизнь складывается по сценарию любимой сказки. Она закладывает в наше сознание определенную программу, задает жизненный путь. Ребенок отождествляет себя с положительным героем. И будучи взрослым, поступает так же, как его любимый герой, совершает его «подвиги» и повторяет его ошибки. Когда любимая сказка передается от родителей по наследству, тогда ребенок берет не свой, а родительский жизненный сценарий. Сказки помогают развить в ребенке такие качества, как отзывчивость, доброта, делают контролируемым и целенаправленным эмоционально-нравственное развитие ребенка. Слушая сказочные истории, дети глубоко сочувствуют персонажам, у них появляется внутренний импульс к содействию, к защите и помощи, но эти эмоции быстро гаснут, так как в данный момент нет условий для их реализации.

Сказка оставляет след на поведении и характере ребенка, от которого избавиться нелегко. В возрасте 3-6 лет происходит умственное развитие, оно характеризуется формированием образного мышления, которое позволяет

думать о предметах, представлять их в своем воображении и сравнивать. Ребенок начинает сравнивать окружающую его действительность с моделью, которую ему представляет автор сказки, она выступает в виде знаковой системы, которая помогает ему объяснить окружающую среду. Поэтому сказка является лучшим способом преподнесения ребенку знаний о мире, о добре, о зле. Особое место здесь занимает сказка, которая включает в себя духовные ценности, ярко представленный мир чувств, напоминая жизнь взрослых людей. Сказка помогает ребёнку познать мир не только умом, но и сердцем, даёт возможность откликнуться на окружающие явления и события, выразить своё отношение к добру и злу [2].

При обсуждении сказочных историй, при осмыслении жизненных уроков, отыскивании параллелей с реальными явлениями жизни, ребенок приобретает способность осознанно действовать, видит причинно-следственные связи между событиями. Происходит осмысливание своего предназначения, своих возможностей и способностей. То есть формируется определенный жизненный «фонд». Во многих сказках дети узнают, что сила заключена в правде и добре, которые всегда побеждают зло. Детей привлекает оптимизм сказок, он также увеличивает ее образовательную ценность. Сказка - очень эффективный педагогический инструмент, если в ней есть такие составляющие, как увлекательность сюжета, образность и веселье.

Ребенок растет, растет и его круг общения. Перед ребенком встает необходимость сдерживать возникшие в определенной ситуации эмоции, управлять выражением своих чувств. Именно этому научиться позволяет сказка. Например, для ребенка, который боится темноты, подбирается готовая или составляется новая сказка, в которой с помощью метафор описывается его страх и способы его преодоления. В таком случае ребенок, слушая сказку и отождествляя себя с героем, продумывает возможные способы преодоления страха, то есть учится справляться с ним.

Сказки настолько сильно влияют на сознание ребёнка, что в психологии появилось целое направление «сказкотерапия», в рамках которого с помощью сказок психологи работают с сильными эмоциями, страхами, обидами ребёнка, помогают наладить отношения в семье и со сверстниками.

Существуют разнообразные классификации сказок. Различают сказки о животных, бытовые, волшебные, авторские, народные и психологические. Сказка помогает закладывать в детях основы нравственности, воспитывать моральные ценности, формирует характер, эмоциональное отношение к окружающему миру и к людям. Какие же сказки читать детям? Конечно, в первую очередь ребёнка нужно знакомить со сказками своего народа: так он приобщается к родной культуре, усваивает национальные ценности. Народные сказки, несмотря на их простоту, имеют глубокий философский и психологический смысл. Однако ограничивать ребёнка только сказками своего этноса не стоит. Авторские сказки тоже нужны и важны, но к ним родителям стоит быть более критичными, потому что авторское произведение – это всегда

результат субъективного восприятия жизни одного конкретного человека, и не всегда родителя могут быть согласны с его мнением. Бытовые сказки рассказывают об устройстве семейной жизни, показывают способы разрешения конфликтных ситуаций, способствуют в формировании позиции здравого смысла и помогают с легкостью и чувством юмора относиться к небольшим проблемам. Можно сказать, что детям нужно читать разнообразные сказки, это способствует расширению кругозора ребенка. Безусловно, нужно читать детям сказки, которые будут их интересовать, помогать в понимании окружающего мира. При умелом использовании сказка действительно становится мощным инструментом воспитания и развития ребёнка, но гнаться за этим не стоит. Для ребёнка чтение сказок – это увлекательная игра, которая должна приносить удовольствие [3].

В процессе работы со сказкой формирование эмоциональной сферы ребенка происходит в тесной взаимосвязи с развитием речи. С помощью русских народных сказок дети начинают понимать, насколько богат родной язык. Яркость, образность, простота, возможность повторять одни и те же речевые формы и образы, которые присуще русскому языку, позволяют сделать сказки главным фактором развития связной речи дошкольников. Происходит обогащение словарного запаса ребенка за счет слов, обозначающих чувства и эмоциональные состояния человека. Пересказ сказок формирует эмоционально-выразительную речь. Дети осваивают возможности вербально выражать свои чувства. Совершенствование эмоциональной сферы позволяет ввести в обиход ребенка установленные формы вежливого обращения [4].

Влияние сказок на гармоничное эмоциональное развитие детей дошкольного возраста заключается в том, что в сказочной форме ребенок не только сталкивается с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, измена, предательство и коварство, но и способен выразить собственные эмоции и чувства. Сказка является особой реальностью, помогающей установить для себя мир человеческих чувств, отношений, важнейшие нравственные категории. Это очень важно для становления и осмысления общих понятий, для упорядочения чувств ребёнка, для становления его эмоциональной сферы [1].

Восприятие сказки оказывает сильное воздействие на эмоциональное развитие детей, процесс ознакомления со сказкой создает реальные психологические условия для формирования социальной адаптации ребенка. Во все времена сказка способствовала развитию позитивных межличностных отношений, социальных умений и навыков поведения, а также нравственных качеств личности ребенка, которые определяют его внутренний мир.

Сказка для ребенка является своеобразной матрицей, с помощью которой ребенок организует свой внутренний мир, заполняя его ячейки элементами опыта, упорядочивает аффективную сферу, формирует стройную систему смыслов, структурирует и оформляет познавательные процессы.

Восприятие сказки становится специфической деятельностью ребенка, притягивает и захватывает его, позволяет ему свободно мечтать и фантазировать. При этом сказка для ребенка не только вымысел и фантазия. Сказка создает определенную реальность, которая позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной для понимания ребенка сказочной форме постигать взрослый мир чувств и переживаний. Сказка является отправной точкой формирования мировоззрения детей, которые заряжают душу энергией. Необходимо не упускать момент и читать ребенку сказки, рассматривать с ним картинки, обсуждать их.

Список литературы

- 1 Большунова, Н. Я. Место сказки в дошкольном образовании [Текст] / Н. Я. Большунова // Вопросы психологии. - 2004. - № 4. - С.13-26.
- 2 Диагностика эмоционально-личностного развития детей 3-7 лет [Текст] / сост. Н. Д. Денисова. - М.: Учитель, 2017. – С. 196.
- 3 Зеленкова Т. В. Функционально-статистический анализ сказок, сочиненных детьми // Вопросы психологии. 2001. - С. 26.
- 4 Ушакова, О. С. Методика развития речи детей дошкольного возраста [Текст] / О. С. Ушакова, Е. М. Струнина. -М.: 2010. – С. 288. -10000 экз.- ISBN 5-691-00871-4
- 5 Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст]: учеб.пособие - 4-е изд., стер. / Д. Б. Эльконин. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 384.

ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ

Аптикиева Л. Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности ОГУ

Толкачев А. Е., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Трофимова К. А., студент группы 20ФПХ(с) АХ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Семья и семейные ценности – это два понятия, которые не могут существовать друг без друга. О ценности можно говорить, как о положительной или отрицательной значимости объектов окружающего мира. Значимость определяется не столько свойствами предметов самих по себе, а их вовлеченностью в сферу жизни человека, его интересами, потребностями, отношениями в социуме. Семья не может быть без основополагающих ценностей, обеспечивающих ее целостность и здоровье. Именно благодаря им на протяжении многих лет супругам удается сохранить духовное здоровье, единство и целостность. На заботе и любви строятся традиционные семейные ценности. Примеры прекрасных взаимоотношений можно увидеть там, где оба человека уважают друг друга, в созданный ими союз каждый из них привносит свое, но при этом принимает индивидуальность своего партнера. Здесь две зрелые личности образуют единую гармоничную атмосферу, где будут рождаться и расти их дети. Но семейные ценности полностью теряют смысл без семьи [5].

Семья – это место, где человек всесторонне развивается, здесь укрепляется уверенность ребенка в себе, раскрывается индивидуальная направленность личности. В процессе общения с близкими он подражает их манерам, поступкам, действиям. Это дает ему начальное представление о жизни, которое он затем активно использует в обществе.

Вопрос семейных отношений является предметом изучения многих наук: философии, психологии, педагогики, социологии и многих других. Семья – важный социальный институт, от которого зависит как образ жизни людей, так и здоровье нации и государства. Поэтому формирование истинных семейных ценностей является очень важной задачей. Семейные ценности важны и ценны для всех членов семьи. Для каждой семьи важным и главным является что-то свое: например, одним нужно доверие, вторым материальное обеспечение, финансовая независимость. Отсюда следует, что в разных семьях существует уникальная точка зрения и не всегда похожая на точку зрения общества. Важно, что это не противоречит принципам семейной морали [4].

Классификация семейных ценностей вытекает из определения семьи. Можно классифицировать семейные ценности по объектам, составляющим предмет оценки. Семейные ценности можно разделить по элементам связи внутри семьи и по функциям, выполняемым семьей как институтом. Эти две

классификации совпадают по некоторым пунктам, но каждая из них позволяет рассмотреть некоторые виды, которые не учтены в другой. В первом случае выделяется три группы семейных ценностей: ценности, связанные с супружеством; ценности, связанные с родительством и ценности, связанные с родством. Вторым вариантом классификации семейных ценностей может быть представлен по выполняемым семьей социальным функциям: репродуктивной функции (ценность детей), функции социализации (ценность участия обоих родителей и старших поколений в воспитании детей), экзистенциальной функции (ценность внутрисемейных коммуникаций; ценность семейного микроклимата, ценность здоровья, благополучия и поддержания долголетия членов семьи), экономической функции (ценность семейного бизнеса, ценность семейного потребления). По критерию цивилизационной принадлежности ценностные ориентации семьи классифицируются как традиционные, современные и постсовременные [1].

Семья рассматривается, как пространство совместной жизнедеятельности, внутри которого удовлетворяются специфические потребности людей, связанных кровными и родственными связями. Брак представляет собой исторически меняющуюся социальную форму отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родственные права и обязанности. Психологическая суть брака заключается в подтверждении отношений в паре, а также их включении и согласовании с другими отношениями, которые уже поддерживают будущие супруги. Супружеская семья - это своеобразная кооперация, где главными являются отношения между мужем и женой, в процессе которых формируются семейные ценности, которые впоследствии становятся базой для отношений «родители - дети».

На протяжении всего периода отношений между супругами семейные ценности внедряются в их жизнь и культивируются. Молодым их пытаются привить бабушки, иногда полезную информацию на данную тематику можно почерпнуть из СМИ, также об этом говорят в церквях и т.д. Уважение, вера, продолжение рода, святость материнства, верность, любовь — это далеко не полный список фундаментальных семейных ценностей.

Члены семьи вместе отдыхают, получают удовольствие и радуются, существенное место занимают традиции и ритуалы, члены семьи принимают особенности и уникальность каждого из них, уважается право на приватность (на наличие личного пространства, неприкосновенность частной жизни), а также принимаются и прорабатываются чувства каждого члена семьи.

Фраза "Я тебя люблю" имеет большой смысл. Каждый раз, произнося эту фразу, выражается значение этих слов для человека. Все люди хотят любви. Говорите о любви словами и делами, например, готовя всей семьей обед, гуляя со своими детьми в парке развлечений, уделяя внимание жене за тихим ужином при свечах. Очень важно, чтобы родители научили своих детей принимать

правильные решения. Каждый человек должен иметь четкое представление о семейных ценностях, которые закладывают фундамент крепкой и дружной семьи. Знание нравственных основ играет важную роль в построении доверия и его повышении к каждому члену семьи. Важно, чтобы каждый знал, что его любят, ценят и нуждаются в нем. Каждому члену семьи должно быть предоставлено пространство и свобода заниматься своими делами. Гибкость в решении семейных проблем – путь к счастью и благополучию. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила.

Чрезмерный порядок может привести к ухудшению отношений и появлению обид. Единственный способ сохранения уважения в семье — показать, как уважать себя на личном примере. Между уважением и страхом существует очень тонкая грань. Уважать другого подразумевает под собой принятие человека таким, какой он есть. Уважение, как ценность семьи, распространяется на общественные места, где человек контактирует с людьми. Необходимо научиться прощать людей, которые обидели вас. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. Стоит поговорить с человеком, который вас обидел, обсудить волнующие вопросы, а затем принять решение – простить человека и двигаться по жизни с ним или без него [2].

Семейные ценности отражают то, как функционирует общество. Оно постоянно меняется под влиянием различных факторов, и это влияет на систему ценностей в сознании молодежи. Все это привело к изменению отношения молодежи к семье и браку. Изменение и развитие общества, новые взгляды формируют и новое понимание семейных ценностей. Сегодня нравственные приоритеты родителей и детей значительно разнятся. У последних отношение к данному понятию имеет более прогрессивный, но жесткий характер. Такая тенденция наблюдается ввиду того, что каждое последующее молодое поколение берет от предыдущего только самое необходимое, привносит в него собственные, актуальные в настоящее время семейные обычаи и традиции.

Семья не является чем-то необычным для молодых людей, она не является главной ценностью. На смену семейной жизни пришли карьера, процветание и самореализация. Семья как ценность в сознании студентов имеет высокую степень важности, но не главную. Семья для них выступает как комфортное психоэмоциональное пространство для жизни. Именно в браке сформировываются верность себе и собственным идеалам, друзьям, родственникам, преданность Родине, умение любить, доброта и щедрость к окружающим, ответственность и взаимовыручка, уважительное отношение не только к старшим, но и ко всем людям. Современная молодежь, вступая в брак и создавая семью, в первую очередь обращает внимание на взаимную любовь. Но в то же время они не исключают, что причиной этого может быть как желание соответствовать социальным стандартам, так и страх остаться в одиночестве. Эти изменения в сознании молодых людей говорят только о модернизации современной жизни, но не о потере ценности семьи. Все

перемены в нашей жизни происходят сложным образом - одно не может измениться, не повлияв на изменение другого. Безусловно, понятия доверия, любви, взаимопомощи, уважения и доброты остаются основополагающими и для человека XXI в. Но, как ни печально, они подвергаются давлению со стороны самых разных факторов, которые обусловлены проблемами общества [3].

Важной составляющей каждого из нас являются семейные ценности. Именно в семье получают необходимую поддержку и любовь, формируются как личность и получают ощущение значимости в этом мире. Функциональная способность определяется составом семьи. Чем традиционнее состав семьи, тем она функциональнее, имеет большую свободу и меньшую зависимость от мер, принимаемых государством для ее поддержки и защиты.

Список литературы

1 Акутина, С. П. К проблеме классификации семейных духовно-нравственных ценностей // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. СПб. 2009. No 94. - С. 9-15.

2 Голод, С. И. Стабильность семьи: Социологический и демографический аспекты Л.: Наука, 2004. — С. 123. Медкова Д. В. Семейные ценности как объект социологического анализа/ Ломоносовские чтения 2003 г. Студенты. Том № 2. — [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: // <http://lib.socio.msu.ru>

3 Гурко, Е. М. Представления студенческой молодежи о браке // Актуальные проблемы семей в России. – М., 2006. – С. 45.

4 Закирова, Н. М. К вопросу о необходимости формирования семейных ценностей / Н. М. Закирова, Г. Ф. Биктагирова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – No 7-1. – С. 78.

5 Семья и семейные ценности: библиогр. Указатель (2005 – 2015 гг.) / АлтГУ, НБ, БО; сост.: Т. В. Лакиза. – Барнаул, 2015. – С. 32.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности Оренбургского государственного университета

**Федоренко А.С., студент 2 курса
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Двадцать первый век — век компьютерных технологий. Сложно представить современного человека, который бы не имел бы аккаунта в социальной сети. Человек ежедневно проводит в сети интернет большую часть своего времени. Если раньше, чтобы узнать о новостях и просто поговорить приходилось писать письма, то сейчас это делается одним нажатием клавиши.

Социальные сети позволяют общаться на расстоянии с большим количеством людей, живущих в разных странах нашего мира, помогают заводить новых друзей, влюбляться и следить за новостями, происходящими в мире, слушать музыку, смотреть видео и многое другое. Можно сказать, что социальные сети позволяют получать огромный массив необходимой информации в кратчайшие сроки.

Социальная сеть — многопользовательская интернет-система, которая позволяет осуществлять поиск информации, общаться, знакомиться, обмениваться аудио- и видеофайлами. Социальные сети стремительно набирают популярность среди пользователей сети Интернет. К наиболее популярным социальным сетям можно отнести:

«ВКонтакте» — российская социальная сеть, создателем которой является Павел Дуров. Один из самых посещаемых сайтов СНГ. «ВКонтакте» позволяет пользователям обмениваться информацией, видео- и аудиозаписями, фотографиями, играть в игры.

«Одноклассники» — российская социальная сеть, используемая для поиска одноклассников, одноклассников, бывших выпускников и общения с ними. «Одноклассники» позволяет обмениваться сообщениями, писать комментарии играть в игры и многое другое.

«Тik-Tok» — социальная сеть, позволяющая снимать видеоролики, обмениваться сообщениями, вести прямые эфиры.

«You Tube» — сервис, предназначенный для просмотра и размещения созданного пользователями видео со всего мира в Интернете. Профессионально снятые фильмы, клипы, любительские видеозаписи. Пользователи могут добавлять, просматривать и комментировать видеозаписи [1].

Выделим ряд общих свойств, характерных для социальных сетей:

1. Наличие личного профиля (открытый или закрытый), содержащего информацию о пользователе (место учебы, город проживания, возраст, увлечения и т.д.);

2. Предоставление возможностей обмена информацией любого формата (документы, аудио и видео, фотографии, личные сообщения и т.д.);

3. Возможность поддерживать список других пользователей, с которыми данного пользователя имеются взаимоотношения (друзья, родственники, коллеги, одноклассники и т.д.).

В современном мире подростки все больше и больше времени проводят в социальных сетях, все дальше отстраняясь от реальной действительности. Причем многие школьники зарегистрированы и пользуются сервисами нескольких ресурсов социальных сетей. Социальные сети имеют, как положительные психологические стороны, так и отрицательные. Например, они помогают подросткам преодолеть робость, скромность, застенчивость, ввиду чего появляется страх выступить перед публикой, высказывать свое мнение. В социальной сети подростки чувствуют полную свободу, сидя или лежа на диване они могут писать гневные сообщения и комментарии, и никто его их остановит, против ничего не скажет, и молодежи это нравится. Поэтому проблема зависимости более характерна для застенчивых и неуверенных в себе людей, которые, скрываясь за чужой маской, распушенности, пишут посты, комментарии, гонятся за большим количеством лайков, утешают свое самолюбие и приобретают еще большую зависимость [2].

Зависимость от социальных сетей ярко проявляется в том случае, когда человек не может в прямом смысле жить без телефона, то есть он обязательно должен проверить, кто сейчас находится онлайн, какую историю выложил, какой пост опубликовал. Человек практически живет социальными сетями и совсем забывает о существовании реального мира. Проводя большое количество времени в социальных сетях, подростки начинают страдать бессонницей, возникают проблемы со зрением, с памятью, понижается уровень успеваемости, повышается уровень тревожности,

Основной причиной этого является отсутствие внимания со стороны родителей, отсутствует контроль над тем, какие группы посещает его ребенок, какие видеозаписи смотрит, с кем общается, сколько времени он проводит за телефоном. Несмотря на полезность социальных сетей, они же и несут опасность. Дети более доверчивы, нежели взрослые, тем самым они являются «объектом» для воздействий. Хотя информация в социальных сетях и должна фильтроваться, однако в большинстве случаев этого не происходит, и ребенок сталкивается с нежелательным контентом.

Ввиду еще не окрепшей психики наиболее опасными для подростков в социальных сетях являются: суицидальные группы, мошенники, педофилы и т.д.

Суицидальные группы получили широкое распространение в 2015 году. Тогда в социальной сети «ВКонтакте» начали появляться так называемые «Группы смерти», склоняющие детей к суициду в режиме реального времени. С ноября 2015 года по апрель 2016 года при разных обстоятельствах в России были склонены к самоубийству по разным данным от 90 до 130 подростков [3].

Основная их масса состояла в сетевых «группах смерти», таких как «Киты плывут вверх», «Космический кит», «Белый кит», «Китовой журнал», «Море китов», «Океан китов», «Летающий кит», «разбуди меня в 4:20», «f57» и так далее. Самое страшное, что родители не замечали ничего странного в поведении ребенка.

Обмануть детей не сложно, поскольку они не опытные и особо доверчивы. Самым распространённым видом мошенничества в социальных сетях можно считать прохождение онлайн-опроса, в котором необходимо предоставить личную информацию. Получив эту информацию, мошенники с большой легкостью могут получить доступ к учетным записям подростков, данных карты и подобной информации

Педофилы создают в социальных сетях «фейковую» страницу, пытаются добавиться к детям «в друзья» и пишут им сообщения. Сначала они заводят общение с детьми, «втираются» им в доверие, а затем заставляют их самостоятельно снимать непристойные фото и видео. После этого ребенок становится жертвой шантажа — его запугивают тем, что его фотографии разошлют знакомым, одноклассникам и близким. Также известны случаи, когда педофилы с «фейковой» страницы писали несовершеннолетним девушкам и предлагали встретиться.

Таким образом, социальные сети оказывают как положительное, так и отрицательное действие на подростков. Но однозначно судить о влиянии социальных сетей на личность подростка нельзя. Польза социальных сетей зависит будет от личности подростка, которая в раннем возрасте еще только формируется. Станет ли он использовать аккаунт для общения с «хорошими» или с «плохими» людьми, будет ли он расширять свой кругозор в социально полезной области, или заинтересуется «запрещенными» темами. Не стоит забывать, что все нужно делать с чувством меры.

Список литературы

1 Рыжова Е. А. Использование подростками ресурсов социальных сетей // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. №33-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-podrostkami-resursov-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 12.05.2022).

2 Гарина Е.Д. Проблема социально-психологической зависимости подростков от социальных сетей // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-sotsialno-psihologicheskoy-zavisimosti-podrostkov-ot-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 12.05.2022).

3 DVHAB.RU. «Группа смерти «Синий кит» — часть гибридной войны против России — эксперт». Электронный ресурс: <http://www.dvnovosti.ru/khab/2017/03/03/63080/>.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности Оренбургского государственного университета

**Федоренко А.С., студент 2 курса
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Сегодня сложно представить повседневную жизнь без компьютера. В наше время компьютер и компьютерные технологии присутствуют во многих отраслях деятельности человека. Компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно на учебе, работе, дома и даже в самолете. С его помощью мы быстро находим необходимую нам информацию, общаемся, работаем, учимся, смотрим фильмы и играем в игры, иными словами, компьютер стал источником неисчерпаемой информации.

Помимо полезных функций компьютера, существуют и ряд негативных, оказывающих отрицательное влияние на психику человека. С появлением компьютеров, появились и компьютерные игры, которые сразу же завоевали сердца многих пользователей. Список игр стремительно растет, игры совершенствуются, тем самым привлекая все больше и больше людей. Появляются киберспортивные турниры, в которых игроки соревнуются между собой в различных играх, различные каналы, рассказывающие про компьютерные игры. В последнее время «трендом» стало проведение прямых трансляций на стриминговых площадках таких как Twitch, You Tube и др., где сами стримеры устраивают различные челенджи, проводя 24-х часовые игровые стримы, при этом отказываясь от еды, сна и других физиологических потребностей.

Компьютерная игра — компьютерная программа, реализующая игровой процесс. Существует огромное разнообразие компьютерных игр, поэтому их условно классифицируют на ролевые и не ролевые игры.

Ролевые игры (RPG) — это игры, в которых игрок принимает на себя роль конкретного виртуального персонажа. Примером таких игр могут служить: Diablo, Warframe, Fallout, World of Warcraft, Dark Souls и др.

Не ролевые игры — это игры, в которых игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа. Выделяют следующие подтипы не ролевых игр: аркадные игры, головоломки, стратегии, симуляторы и т.д.

Российские исследователи уделяют особое внимание ролевым играм, поскольку они оказывают сильнейшее влияние на психику человека и способны вызывать сильнейшую зависимость.

RPG-игры имеют свои подтипы, наиболее интересными с психологической точки зрения являются RPG-игры с многопользовательским

онлайн режимом (MMORPG) и RPG-игры, основанные на ограниченной в пространстве многопользовательской боевой арене (MOBAPG). Приведённые выше подтипы ролевых видеоигр способны оказывать максимальное воздействие на возникновение агрессии и зависимости у игроков [1]. Особую группу риска, подвергаемую влиянию компьютерных игр, составляют подростки. По данным российских и международных информационных агентств, более 68% современных подростков играют в компьютерные игры, половина из которых погружается в игровую среду более чем на 6-8 часов в день [2].

В играх жанра RPG и подтипа MMORPG по сюжетной линии подразумевается повышение уровня персонажа, однако в процессе игры подняться на следующий уровень становится все труднее. Например, игрок доходит до определенного игрового этапа и сталкивается с игроками, находящимися на более высоком уровне и с лучшей экипировкой, которых не может победить. Игрок находится в раздраженном состоянии, ведь он потратил на игру уже несколько недель, а прекратить ее — потерять всё, чего он достиг и на что потратил огромное количество времени. Но, чтобы дальше проходить игру и побеждать более серьезных игроков, ему нужно больше времени проводить за игрой.

В таком случае разработчики игры предлагают игроку два пути выхода из такой ситуации:

Первый путь — это обращение к функции пожертвования, среди игроков именуемой как «донат», которая позволяет приобрести виртуальные вещи, экипировку, чтобы сделать персонажа более сильным или же просто купить «буст» уровня. Примерами игр с такими функциями могут служить такие наиболее популярные игры, как: Counter-Strike Global Offensive, World of Tanks, Dota 2.

Второй путь, как упоминалось ранее, повышение онлайн, то есть необходимо больше времени проводить за игрой. Игрок не совершает пожертвования, но тратит на игру большое количество времени.

Оба пути вызывают привязанность к игре, а также к развитию агрессии. Отличительной особенностью агрессии, вызванной «донатом» и «высоким онлайн» в играх, по мнению многих игроков, является то, что спустя длительное время игрок начинает винить себя за трату большой суммы денег или огромного количества времени на виртуальные преимущества. В результате этого, человек замыкается на виртуальном игровом пространстве, теряет чувство самоконтроля, сводит к минимуму общение с окружающими людьми. Так работает схема заманивания и удерживания игроков в компьютерном виртуальном пространстве ролевых игр и особенно MMORPG. Данный механизм использует базовые психологические потребности и особенности.

Главной опасностью, которую представляют компьютерные игры, считают игровую зависимость. Игровая зависимость — одна из разновидностей

аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки, так как их неокрепшая психика легко поддается влиянию компьютерных игр [3].

Исследования показывают, что формирование игровой зависимости проходит в четыре стадии:

1. Стадия легкой увлеченности. Игрок получает удовольствие от игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии в том, что игра имеет ситуационный характер.

2. Стадия увлечения. Фактором, который свидетельствует о переходе к этому этапу, есть появление и иерархии новой потребности — компьютерной игры. Игра принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возможны активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется не только сдвигом физиологических потребности на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями — в ценностно-смысловой сфере личности. Если в течение какого-то времени игрок не сядет поиграть в компьютерную игру, то он начинает испытывать неудовлетворенность, негативные эмоции, тревогу, дисфорию. Формируется депрессивный симптомокомплекс.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы. То есть человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности не может [4].

Психологи считают, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у подростков является недостаток общения и взаимопонимания с родителями, друзьями и близкими людьми.

Человек, страдающий зависимостью от компьютерных игр, с головой погружается в виртуальный мир и совсем забывает про реальную действительность. Сначала у игрока пропадает аппетит, он не отлучается от игры даже для того, чтобы покушать, затем он отказывается ото сна, жалея времени на отдых. Самое ужасное в игровой зависимости то, что она начинается весьма безобидно, не вызывая никаких подозрений со стороны близких людей. Когда она становится очевидной, бороться с ней становится сложно и так просто вытащить игрока из этой зависимости не получится.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от игр:

1. Когда подростка просят отвлечься от игры, он делает это не с особым желанием.

2. Если подростка все же смогли отвлечь, то он становится очень раздражительным.

3. Подросток не может спланировать время, в течение которого он будет играть.

4. Подросток тратит большое количество денег на приобретение различных игр и виртуальных вещей, приобретаемых за «донат».

5. Подросток «забывает» на учебу, на домашние дела и обязанности.

6. Прием пищи происходит за компьютером, все чаще и чаще можно заметить за подростком злоупотребление кофе и энергетиками.

7. Нарушается режим сна.

8. Подросток общается с окружающими о компьютерных играх.

Большинство подростков, зависимых от компьютерных игр — те, кто плохо адаптируется в обществе, у них проблемы в учебе, во взаимоотношениях с родителями, сверстниками. Учитывая, что игровой мир приобретает большую значимость, зависимого ребенка могут начинать раздражать окружающие его люди. Чаще они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Примером может служить многократно показанный ролик на просторах интернета, где можно наблюдать неадекватное, истеричное поведение подростка, когда родители лишают его компьютера. Многие перестают ходить на учебу, отказываются выходить из комнаты и полностью игнорируют окружающий мир [5].

Таким образом, проблема формирования компьютерной зависимости у подростков актуальна, важна и социально значима. Компьютерные игры могут вызвать серьезную зависимость, а чрезмерное пребывание за компьютером способно нарушать некоторые психические свойства подростков, а именно сочувствие, открытость, коммуникабельности. Это приводит к замкнутости, обособленности подростка; утрате интереса к социальной жизни, нарушению межличностных отношений.

Список литературы

1 Романова Е. С. , Шубин С. Б. Психологическое влияние компьютерных и консольных видеоигр в молодежной среде / Е.С. Романова, С. Б. Шубин. // Системная психология и социология. — 2017. — Т1.— №21 (116). — С. 57-70.

2 Швацкий А. Ю. Социально-психологические последствия увлечения подростков компьютерными играми / А. Ю. Швацкий // АНИ: педагогика и психология. — 2019. — №2 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-posledstviya-uvlecheniya-podrostkov-kompyuternymi-igrami> (дата обращения: 07.05.2022)

3 Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова. – Москва: Эксмо, 2008. – 224 с.

4 Бобров А. Е. Юрьева Л. Н. , Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. — Днепропетровск:

пороги. —2006. —196 с. // Социальная и клиническая психиатрия. —2007.— №4. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/yurieva-l-n-bolbot-t-yu-kompyuternaya-zavisimost-formirovanie-diagnostika-korreksiya-i-profilaktika-dnepropetrovsk-porogi-2006-196-s> (дата обращения: 09.05.2022).

5 Нацибуллина, А. Р. Психология игровой зависимости у подростка / А. Р. Нацибуллина.// Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 122-124. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75816/> (дата обращения: 09.05.2022).

ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ХИМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ

**Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры ОПиПЛ
ОГУ**

**Четверикова Д. К., студент 2-го курса группы 20ФПХ(с)АХ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Оренбургский государственный
университет»**

В настоящее время одним из основных направлений концепции развития образования является качественное воспитание будущих специалистов и обеспечение их конкурентоспособности. Успех их карьеры зависит от степени развития компетентности будущих выпускников. Современные химики должны обладать значительными знаниями и умениями в области производственно-технологической деятельности [1], иметь представление о рисках, связанных с особенностями профессий по направлению фундаментальных наук, и целях, постановка которых необходима для достижения как личностного успеха, так и, в первую очередь, реализации проектов и задач, поставленных научным сообществом страны. В статье рассмотрены психологические особенности восприятия студентами будущей профессии химика.

Был проведён социологический опрос студентов 1-3, учащихся на химико-биологическом факультете в формате беседы.

Студенты первого курса демонстрировали интерес как к будущим профессиям, так и ко всему процессу обучения в целом, особенно делая акцент на «постоянных опытах, которых не было в школе». Данное явление связано с особенностями построения учебного процесса, направленного в первую очередь на сдачу Единого Государственного Экзамена, а не осуществления полноценной подготовки школьников по усвоению программы по химии при помощи материальной базы школ, что также подтверждается автором статьи «Химический эксперимент в школах» Д. М. Жилиным:

«...Несмотря на то, что юридический стандарт в явном виде требует от школьников сформированности экспериментальных умений, эти умения никак не проверяются. В подходе к организации их проверки в формате ГИА и ЕГЭ обнаруживается юридическая коллизия. С одной стороны, на итоговой аттестации по предмету не допускается присутствие учителей-специалистов в данном предмете. С другой стороны, такие специалисты требуются по нормам техники безопасности. Эту коллизию можно было бы разрешить, допустив присутствие специалистов на этапе проверки экспериментальных навыков, или сформировав экспериментальные задания с включением условий их проведения, что позволило бы неспециалистам принимать необходимые решения по обеспечению безопасности эксперимента. Однако на данный момент этим никто не озабочен, поэтому проверка экспериментальных навыков

и умений выпадает из всех форм итоговой аттестации. <...> Подытоживая, можно сформулировать инструментальную роль химического эксперимента, которая сводится к тому, что эксперимент:

- способствует увеличению интереса к химии;
- формирует концептуальное понимание на основе эмпирической реальности;
- это мощный инструмент организации когнитивного конфликта;
- является организующим фактором, облегчая работу учителя на уроке» [2].

Студенты старших курсов демонстрировали более «спокойное» отношение к эксперименту – в отличие от 1-го курса чётко аргументировали его необходимость в различных направлениях и отраслях химии, фактически рассказывая о специфике своей будущей работы, тем самым подтверждая большую осведомлённость, заинтересованность «реальными» вакансиями и условиями труда (первый курсу было сложно ответить на вопрос «кем Вы конкретно хотите работать?», практически все респонденты не смогли дать комментарий). Кроме того, отмечается большая склонность старших учащихся к перераспределению свободных часов в пользу университета с целью повышения уровня профессиональных знаний и самоосознания себя как компетентного специалиста.

Представления об опасностях, угрозах и рисках профессиональной деятельности, формирующиеся в процессе профподготовки служит исходным базисом, определяющим уровень культуры безопасности и надёжность реализации деятельности в будущем.

От характера индивидуальных представлений о рисках профессиональной деятельности, опосредуемом множеством переменных, зависит расстановка приоритетов в сфере деятельности, действенность стратегий профессионально-безопасного поведения, эффективность передачи в профессиональном окружении знаний, в том числе, в области обеспечения безопасности [3, 4, 5, 6].

Опрашиваемый 2-3 курс демонстрировал более высокий уровень личной ответственности как за себя, так и за окружающих, что выражалось в строгом соблюдении техники безопасности, при возникновении потенциально опасной ситуации в готовности сделать замечание коллеге. Первый же курс охарактеризовал собственное поведение как стремление выглядеть в глазах одноклассников более «солидно», выражая готовность проводить серьёзный рискованный эксперимент не акцентируя внимание на технике безопасности. На вопрос «Готовы ли вы сделать замечание другу, если он нарушает ТБ, понимая, что вероятность возникновения опасной ситуации минимальна?» Младшие ответили: «Нет», старшие «Да». Таким образом, в процессе обучения повышается профессиональная осознанность студентов, растёт чувство

ответственности за себя и окружающих, формируется более трезвый взгляд на получаемую профессию химика – «Она опасна, связана с риском, я понимаю и готов к этому».

Подводя итог, можно сказать, что полученные результаты хорошо коррелируют с исследованиями, проведёнными другими учёными - представители старших курсов в большей мере склонны воспринимать себя как профессионалов, которые располагают соответствующим уровнем профессиональной компетентности и собственной точкой зрения по отношению к оценке опасностей и угроз профессиональной деятельности, а также к возможным способам адаптации к её требованиям. Они более целостно понимают свою будущую профессиональную роль и склонны к рефлексивной оценке потенциальных рисков профессии, что находит отражение в их представлениях о социальных, информационных, межличностных составляющих профессиональной безопасности и в выделяемых ими приоритетах безопасности деятельности [7].

Таким образом, кафедра химии Оренбургского государственного университета является благоприятной средой, способствующей полноценному становлению химиков как с юридической, так и с профессиональной и социально-психологической стороны.

Список литературы

- 1 Митрохина А. С. Диагностика уровня сформированности мотивационно-ценностного компонента производственно-технологической компетенции у будущего химика/ Митрохина А. С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - №1 (191) DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p242-248
- 2 Жилин Денис Михайлович Химический эксперимент в российских школах // Российский химический журнал. 2011. №4.
- 3 Гуцыкова С.В. Комплексная оценка представлений о культуре безопасности студентов химико-технологического вуза // Вестник РХТУ им. Д.И. Менделеева: Гуманитарные и социально-экономические исследования: в 2 т. Том 1. Гуманитарные исследования / Отв. ред. Н.Н. Горбонос. Выпуск IV. – М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2013. – С. 106-122.
- 4 Carmeli A., Brueller D., Dutton J.E. Learning behaviours in the workplace: the role of high-quality interpersonal relationships and psychological safety // Systems Research and Behavioral Science. – 2009. – V. 26. – P. 81-98.
- 5 Conchie S.M., Donald I.J., Taylor P.J. Trust: Missing Piece(s) in the Safety Puzzle // Risk Analysis. – 2006. – V. 26 (5). – P. 1097-1104.
- 6 Neal A., Griffin M.A., Hart P.M. The impact of organizational climate on safety climate and individual behaviour // Safety Science. – 2000. – V. 34. – P. 99-109

7 Ефимова Наталия Сергеевна Профессиональная безопасность как психолого-педагогическая проблема подготовки специалистов // Общество. Коммуникация. Образование. 2011. - №136.

ЦЕННОСТИ ТИНЕЙДЖЕРОВ, СКЛОННЫХ К ШОПИНГ-АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНЧЕСКОМУ ПАТТЕРНУ

VALUES OF TEENAGERS PRONE TO SHOPPING ADDICTIVE BEHAVIOURAL PATTERN

**Зубова Л.В., доктор психологических наук, профессор
Оренбургский государственный университет**

**Щеглова И.Г.
Оренбургский государственный университет**

**Zubova L.V., doctor of psychology, professor
«Orenburg State University»**

**Shcheglova I.G.
«Orenburg State University»**

Аннотация: статья посвящена ценностям тинейджеров, склонных к шопинг аддиктивному поведенческому паттерну. Автором подтверждается, что с видоизменениями условий жизни и самого индивидуума, зарождаются новые ценности, а время от времени они переоцениваются. Являясь важной частью российского общества, ценности тинейджеров, в первую очередь, претерпевают изменения. В статье подчеркнута значение господствующей идеологии современного общества потребления, формирующей склонность к шопинг аддиктивному поведенческому паттерну среди тинейджеров. В статье приводятся результаты эмпирического исследования ценностей тинейджеров, склонных к шопинг аддиктивному поведенческому паттерну. Статья представляет интерес с точки зрения научно-исследовательской деятельности.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, тинейджеры, шопинг аддикция, поведенческий паттерн.

Abstract: the article is devoted to the values of teenagers who are prone to shopping addictive behavioral patterns. The author confirms that with the modification of living conditions and the individual himself, new values are born, and from time to time they are reassessed. As an important part of Russian society, the values of teenagers are first of all undergoing changes. The article emphasizes the importance of the dominant ideology of the modern consumer society, which forms the propensity for shopping to an addictive behavioral pattern among teenagers. The article presents the results of an empirical study of the values of teenagers prone to shopping addictive behavioral patterns. The article is of interest from the point of view of research activities.

Keywords: values, value orientations, teenagers, shopping addictions, behavioral pattern.

Социально-экономические и социокультурные условия развития общества диктуют новые законы и нормы в самореализации личности, вызывающие различные проявления аддиктивного поведения [1, 2, 3]. И здесь ценности являются одними из важнейших среди таких факторов.

Ценности личности формируются в процессе социогенеза и представляют собой с одной стороны, допустимое в социуме удовлетворение базовых человеческих потребностей. А с другой стороны - обобщенные взгляды общества о моральных нормах и нравственных устоях, регламентирующих поведение людей. Соответственно, ценности выполняют функцию фундаментальных норм и ориентируют индивида в жизненно значимых ситуациях в сторону социально одобряемого выбора своего поведения [4].

Необходимо также помнить, что ценности постоянно находятся в динамичном процессе: рождаются, отмирают, переходят из одной категории в другую, претерпевают изменения. Но все они взаимодействуют, дополняют или противостоят друг с другом.

Впервые понятие «ценностные ориентации» стало употребляться Т. Парсонсом. Термин «ценностные ориентации» был введен, как метафора философии ценностей в послевоенной социальной психологии, но очевидной разницы между ними нет. Но есть разница между критериями «общее – персональное» или «реально действующее – рефлексивно создаваемое». По его словам, у каждого индивидуума есть представление о существовании ценностей, не специфичных для их наличия в сознании [5, С. 128].

Термин «тинэйджер» (teenager) обычно не используется социологами, которые хотят обозначить возраст подростков от 13 до 19 лет (в определении возраста есть «teen»). В социологии термин используется для обозначения подростковой культуры потребления, которую буквально называют как «подросток потребляющий».

Функционалистский подход к культуре тинейджеров также впервые применил Т. Парсонс при обсуждении роли групп в обществе во время Второй мировой войны. Развитие этого подхода дано Ш. Айзенштадтом в 1956 году в книге «От поколения к поколению». Стержневые вопросы, которые он затронул в своем исследовании, таковы: как именно происходит трансляция ценностей от одного поколения к другому; благодаря чему поддерживается процесс трансляции ценностей; как далее эти ценности реализуются в новых социально-культурных и экономических условиях.

У. Томас, Ф. Знанецкий, Д.Н. Узнадзе, А.Г. Здравомыслов, В.В. Сусленко, В.А. Ядов, А.В. Петровским, Л.И. Божович, А. Маслоу, И.А. Ракиевой, Ч. Моррис рассматривали и исследовали ценностные ориентации через призму потребностей, установок, убеждений, мотиваций, социализации, направленности, активности и поведением личности.

Ллойд Демоз подразумевает под ценностями – коллективные ценности, которые представляют собой всего лишь человеческий опыт, меняющийся с каждым поколением; не изменения, которые кажутся сомнительными, а стабильность [6].

В.А. Ядов называет эти ценности индивидуальными общими ценностями в дополнение к общим социальным ценностям, которые преобразуют смысл жизни и являются средством для достижения цели, направляя социальное поведение личности в ситуации морального выбора.

Ядов, как и многие другие ученые, рассматривает ценностные ориентации в сфере социализации личности. Индивид адаптируется при помощи селекции, преобразования, ассимиляции групповых норм и требований. Усвоенные ценности формируют систему ценностных ориентаций личности, определяют, и корректируют поведение и деятельность индивида, в условиях, где выявляется отношение индивидуума к целям жизнедеятельности и к средствам удовлетворения этих целей.

По мнению Ч. Морриса, ценности как предпочитаемое поведение. На фоне оценочной ситуации и с учетом господствующих в обществе ценностей: оперативные, скрытые, объективные ценности тесно взаимодействуют с предпочитаемым поведением.

В своей статье Б.А. Барабанщиков указывает, что в ходе исследования выявлены эмпирические данные, подтверждающие, что ценности взаимосвязаны с определенными формами и способами поведения; формированию ценностных ориентаций способствуют характерные индивидуально-личностные свойства, несмотря на то, что связь личностных свойств и ценностей, значительно, многогранна [7].

Идея Гегеля, содержится в том, что новые ценности зарождаются эволюционно, а не телеологически. С каждым новым поколением в игру истории вступает новый психокласс, разрушающая общие идеи старого психокласса и уступающая место эпохе бунта, победы и поведения. Новый психокласс – это часть нового поколения, изобретшего новый способ воспитания детей. Бунт возникает, когда новый психокласс молод, особенно в искусстве. Удачные ситуации возникают, когда цели группы во многом определяются новым психоклассом, даже если они еще в меньшинстве. Когда рождается еще наиболее молодой психокласс, и над его целями и стилем жизни довлел предшествующий, наступает период реакции.

В современном обществе ценности формируются внезапно, под действием самых разнообразных факторов, например: масс-медиа. Роль ценностного воздействия на их создание минимальна. Существует суждение, что желательным является соответствия целей воспитания подлинно действующей в обществе системе ценностей. Воспитание человека в их духе и есть верное решение проблемы. Это возможно, когда результат локальных ценностей положительно влияет на динамическое развитие личности, а также на общий язык. И, к сожалению, такой картинке пока не встречается.

В нынешней России тинейджеры – одна из наиболее уязвимых в социальном отношении групп, чья система ценностей подвергается влиянию со стороны множества разнонаправленных факторов. В данное время социально-экономическая ситуация в нашей стране характеризуется непостоянством. Поэтому в условиях социальной среды, как особой области становления идентичности тинейджеров называют вопросы появления у них аддикций. Одним из доминирующих факторов, влияющих на тинейджеров, является Шопинг среда, которая трансформирует их поведение и приводит к шопинг аддикции.

Таким образом, проблема безопасного формирования менталитета тинейджеров в условиях доминирования Шопинг среды приобретает особую важность. В данном случае, это условие безопасности, когда нет риска, что Шопинг среда причинит вред их здоровью физическому, умственному, духовному и нравственному развитию.

В основе эмпирического исследования формируется противоречие между многократным повторяющимся шопинг аддиктивным поведенческим паттерном и воздействием социально-культурной потребительской среды, формирующей ценности, сконцентрированные на воплощении в жизнь шопинг аддиктивного поведенческого паттерна тинейджеров.

Анализ психологических научных источников показал, что вопрос определения ценностей тинейджеров, склонных к шопинг аддиктивному поведенческому паттерну в настоящее время актуален и находится в стадии активного исследования.

Предмет: ценности тинейджеров, склонных к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну.

Гипотезы: ценности тинейджеров, склонных к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну соответствуют типу личности «властитель», «потребитель» и подчинены «темным» переживаниям.

Целью исследования: анализ ценностей тинейджеров склонных к шопинг аддиктивному поведенческому паттерну.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

- 1) провести эмпирическое исследование ценностей тинейджеров, склонных шопинг аддиктивному паттерну.
- 2) проанализировать полученные результаты и дать им психологическую интерпретацию.

На разных этапах исследования применялись следующие методы: анализ научной литературы; методы статистической обработки, сравнительный анализ, корреляционный анализ по r -критерию Пирсона с использованием статистического пакета SPSS Statistics 17.0.

В исследовании принимали участие 80 респондентов в возрасте от 15 до 18 лет, с целью определения у них склонности к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну. Исследование проводилось на территории России в городе Оренбурге на базе на базе МОАУ «Лицей № 1».

Каждому студенту в процессе тестирования были предоставлены методики (для достижения целей исследования и проверки гипотезы) и бланки ответов. Тестирование проходило в течение часа, после заполнения тестов нами была проведена обработка полученных данных и их интерпретация. Диагностика проводилась в групповом режиме.

На первом этапе исследования, выполненного с целью определения склонности к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну, всем респондентам был предложен тест Котлярова. На этом этапе выявлено, что из 80 респондентов 48, то есть больше половины респондентов склоны к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну.

На втором этапе исследования с целью определения ценностей была применена методика для выявления ценностей личности Шварца, первая часть – «Обзор ценностей», получены следующие данные (рис. 1).

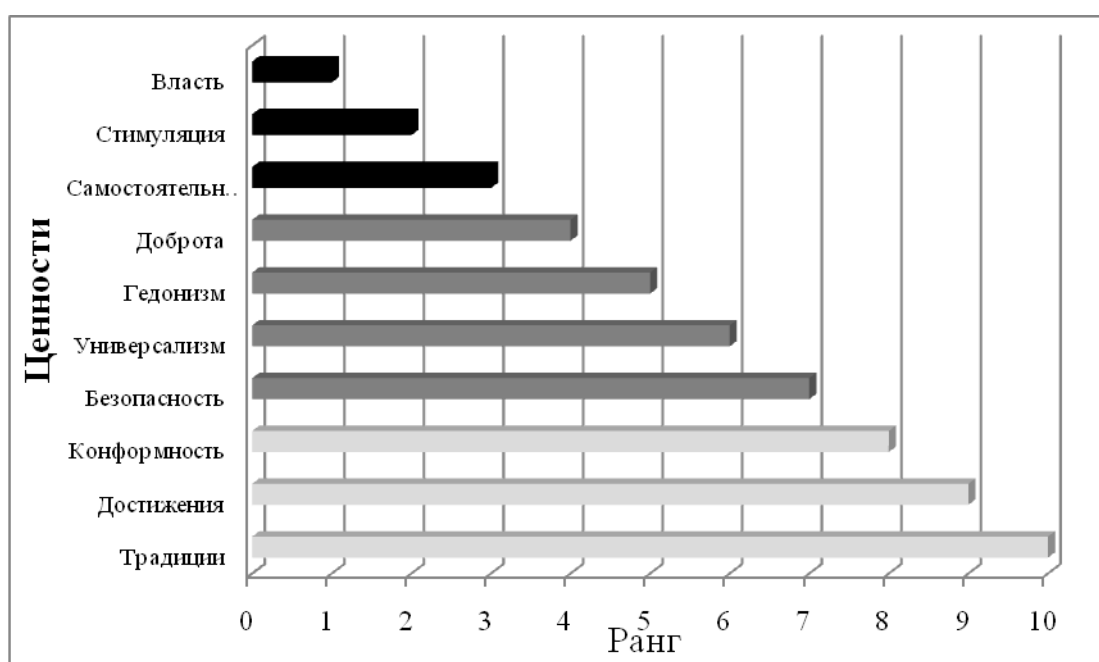


Рис. 1. Иерархия ценностей тинейджеров, склонных к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну

Как видно из данной диаграммы, на уровне ценностей или ценностных ориентаций наиболее значимыми являются ценности:

- власть (в том числе контроль над людьми и средствами (богатство, социальная власть, идентичностью));
- стимуляция (поиск новизны, необходимой для поддержания желаемого уровня активности индивидуума);
- самостоятельность (свобода мысли и действия, творчества и исследований).

Наименьшей значимостью на уровне нормативных идеалов обладают такие ценности, как:

- конформность (подчинение, склонность к действиям, причиняющим вред другим);
- достижения (стремление к успеху, реализация амбиции);
- традиции (означает уважение и ответственность за культурные и религиозные традиции и обычаи, их поддержание, признание и принятие).

Что же касается ценностей, находящихся между уровнем значимыми и незначимыми для личности, то здесь находятся такие ценности, как:

- доброта (готовность оказать помощь);
- гедонизм (поиск удовольствия);
- универсализм (терпимость и равенство);
- безопасность (означает потребность в мире и общественном порядке, безопасность для других и себя).

Необходимо также помнить, что ценности личности не всегда могут отражаться в поведении из-за отсутствия индивидуальных навыков, давления сверстников, приверженности определенным принципам, образцу для подражания и другим факторам.

Преобладающими типами личности у шопинг-аддиктивного тинейджерства являются «властитель» и «потребитель», объединенные потребностью переживания в приобретении вещей, которые также можно условно обозначить, как «темные» переживания. Таким образом, выявленные значимые ценности власть, стимуляция и самостоятельность означает стремление к общественному признанию и жажду новых ощущений и впечатлений, которые проявляются в соответствии с общественными стандартами.

Современные тинейджеры, склонные к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну, ориентированы на суперпотребление, в котором главное место отводится материалистическим потребительским ценностям. Наряду с этим следует отметить, что тинейджеры, склонные к данному аддиктивному поведенческому паттерну, характеризуются индивидуализированной ориентацией личности, проявляющейся в стремлении обеспечить свою автономность мышления и выбор спектра деяний.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась: ценности тинейджеров, склонных к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну, соответствуют типу личности «властитель», «потребитель» и подчинены «темным» переживаниям.

Изучение влияния современных социокультурных условий в нашей стране на изменение ценностей тинейджеров предполагает формирование нового типа направленности личности, характеризующегося индивидуализированной ориентацией на личностные ценности. В нашем исследовании было выявлено, что ценности тинейджеров, склонных к шопинг-аддиктивному поведенческому паттерну, отличаются. Прежде всего эгоцентричностью, повышенной значимостью зарекомендовать себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения современных стандартов и тенденций, амбивалентностью, вызванной

неустойчивой психоэмоциональной симптоматикой, сложным характером межличностных отношений, что проявляется в противоречивом стремлении к общению и страхе быть непринятыми.

В нашем эмпирическом исследовании наблюдается тенденция, что в ряду ценностей шопинг-аддиктивного тинейджерства появляются специфические особенности, в большинстве своем не свойственные предшествующим поколениям. Современные тинейджеры отвергают ценности коллективизма, соблюдение традиций. Это способствует формированию поколения Next с избеганием любыми путями в повседневных сферах жизнедеятельности переживаний, скуки и находящихся в непрерывном поиске удовольствия.

В целом, по выражению Н.М. Лебедевой, это напоминает процесс аккультурации этнических меньшинств в господствующем обществе, когда им дается совет расстаться с теми культурными чертами, которые ценны, но не адаптивны [8].

Библиография.

[1] Щеглова И.Г. Особенности ценностных ориентаций старших школьников, предрасположенных к ониомании // Психология и психотехника. – 2015. – № 12. – С. 1234-1240.

[2] Щеглова И.Г. Особенности шопинг-зависимости и ценностных ориентаций старшеклассников, мотивированных на успех // Вестник магистратуры ОГУ. – Оренбург, июнь 2014. – № 6 (33). Том 1. – С. 187-189.

[3] Щеглова И.Г., Зубова Л.В. О новых возрастных границах ониомании личности как асоциальном явлении // Психология и Психотехника. – 2016. – № 2. – С. 146-153.

[4] Морогин В.Г. Ценностно-потребностная сфера личности / В.Г. Морогин. – Томск: ТГПУ, 2003. – 357 с.

[5] Артюхова Ю.В. Ценности и воспитание // Педагогика. – 1999, № 4. – С. 108-128.

[6] Ллойд Демоз. Психоистория. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 512 с.

[7] Барабанщиков Б.А. Системная организация и развитие психики // Психологический журнал. – 2003, № 1. – 30 с.

[8] Лебедева Н.М. Базовые ценности русских на рубеже XXI века // Психологический журнал. – 2000. Том 21. – № 3. – С. 73-87.

[9] Епанчинцева Г.А. Управление процессом суверенизации личности как проблема образования взрослых // Социокультурная динамика региона. Наука. Культура. Образование: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Оренбург, 2000. – С. 286-287.

[10] Зубова Л.В. Информационно-когнитивный подход к методологии генезиса асоциальной личности. – Монография. – М.: «Дом педагогики», 2010. – 348 с.

[11] Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.

SOFT И HARDSKILLS В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Козловская Т.Н. кандидат педагогических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Новичкова Е.В., студентка 2 курса
Яббарова С.И., студентка 2 курса
Оренбургский государственный университет

Каждая профессия обязывает развивать определенные навыки для успешной работы. Профессия педагога-психолога - не исключение. Следует отметить, что данная профессия имеет свою специфику. Педагог-психолог должен владеть не только знаниями, преподаваемой дисциплины, но и уметь грамотно и качественно передать их учащимся. В своем исследовании мы попытались изучить особенности soft skills и hard skills применительно к данной профессии.

Оксфордский словарь определяет термин «soft skills», "Personal attributes that enable someone to interact effectively and harmoniously with other people", т. е. как личные атрибуты, которые позволяют кому-то эффективно и гармонично взаимодействовать с другими людьми [5].

Согласно последним исследованиями в профессиональной сфере, успех человека на 85% зависит от мягких компетенций и на 15 % от жестких навыков, и интерес работодателей к «мягким навыкам» составляет 93 % [2].

Как утвердилось в последнее время, на первый план у работодателей выходят мягкие навыки (softskills). Но не нужно забывать о жестких навыках, которые являются базисами не только для преподавателя психологии, но и для других профессий. Так что же важнее: мягкие навыки или жесткие? С этой целью нами было проведено исследование среди студентов 1 курса психологического факультета и 2 курса строительного факультета.

Ориентируясь на исследования World Economic Forum и ключевые компетенции, которые они выделили, мы составили список тех, которые так же можно отнести к профессии психолога. «Жесткие навыки»: знание иностранного языка, многозадачность, умение программировать, клиентоориентированность, владение профессиональными компьютерными программами, навык скорочтения, умение программировать критическое мышление, «мягкие навыки»: эмпатия, пунктуальность, чувство юмора, самоорганизация, умение водить автомобиль, стрессоустойчивость, клиентоориентированность, дипломатичность, ответственность, самоанализ, обучаемость, креативность, пунктуальность, навыки лидера.

Изучив контент-анализ дефиниции «soft skills» в работе Ивониной А.И., Чулановой О.Л., Давлетшиной Ю.М. «Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft-skills и hard skills в профессиональном и карьерном развитии сотрудников» [1], мы выбрали для себя определение Шпилова В. «Soft skills - это социально-

психологические навыки: коммуникативные, лидерские, командные, публичные и другие, которые могут пригодиться в большинстве жизненных ситуаций, связаны с тем, каким образом люди взаимодействуют между собой» [4], которое больше всего подходит к профессии педагога-психолога.

Анализ научных статей позволил определить проблемное поле современной подготовки педагогов-психологов. Рассмотрим более детально навыки в профессии педагога-психолога, исходя из ключевых понятий и требований профессионального стандарта. Hardskills (жесткие навыки) включают в себя знания человека по профессии, инструменты, которыми он владеет, технические компетенции. Анализ профессиональной направленности педагога-психолога позволил выделить основные навыки, которые необходимы для осуществления эффективной профессиональной деятельности. Профессиональный стандарт определяет необходимые знания, умения и навыки педагога-психолога. Среди них: владение приемами преподавания, организации дискуссий, проведения интерактивных форм занятий; консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; владение приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; диагностика интеллектуальных, личностных и эмоционально-волевых особенностей, препятствующих нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания и совместно с педагогом, преподавателем разрабатывать способы их коррекции, осваивание современных дидактических технологий, умение анализировать достижения науки и применять их в практике, разработка методики преподавания и организаторская работа [3].

Но все эти умения и навыки педагог-психолог не сможет осуществить без гибких навыков (softskills). Это в первую очередь: любознательность, логичность и практичность ума, рефлексивность, устойчивость внимания, коммуникабельность, высокий социальный интеллект, доброжелательность, внимательность и наблюдательность, большая выдержка, настойчивость и другие. Если мы обратимся к профиограмме педагога-психолога, то среди характеристик личностных качеств можно увидеть следующее: педагог-психолог должен иметь высокие умственные способности, быть проницательным, рассудительным, несколько догматичным, иметь склонность к эклектике, быть в меру общительным, тактичным, иметь хорошую память, устойчивое внимание, слабую креативность, склонность к формализации подаваемого материала, самообладание, повышенная тревожность, терпеливость и упорство, должен быть аккуратным, с широким кругозором; должен хорошо знать свои личностные особенности, способности, возможности, сильные и слабые стороны, способы компенсации недостатков.

По мнению специалистов, необходимо формировать навыки сбора и систематизации информации, в результате чего развиваются умения формулировать гипотезы, планировать, прогнозировать и задавать вопросы, фиксировать и передавать полезную информацию, что позволяет осваивающим профессию совершать верные учебные действия и первые профессиональные пробы. «Работа» с информацией – неотъемлемая составляющая soft skills для любого профессионала современности [1]. Также в работе психолога возникают ситуации, в которых он должен решить дилемму, разрешить конфликтную ситуацию и ведущую роль в этом могут сыграть коммуникативные навыки.

Был составлен список навыков, содержащий различные характеристики профессиональной деятельности педагога психолога и других профессий и проведено пилотажное исследование, целью которого было уточнение у студентов, какими профессиональными навыками должен обладать педагог-психолог. В исследовании приняли участие 26 студентов, из них 13 человек - студенты 1 курса, обучающихся по направлению подготовки «Психология» и специальности «Психология служебной деятельности» и 13 человек - студенты 2 курса строительного факультета. Из ответов студентов можно сделать вывод о том, что больше всего студенты выбирают такие навыки, как навык стрессоустойчивости- 92,3% (24 человека). Такой выбор сделали как студенты-психологи, так и студенты строительных профессий, 49,8% и 42,6% соответственно. Второе место разделили два навыка - самоорганизация и ответственность - 84,6 % (22 человека) и на третьем месте – критическое мышление- 80,8 % (21 человек). Меньше всего выбрали навыки знание иностранного языка, способность анализировать- 3,8% (1 человек), хотя работа педагога-психолога связана с анализом большого объема информации. Студенты-психологи считают, что им не нужен самоанализ в профессии. Одинаковый выбор среди студентов по такому качеству, как «эмпатия» 31% респондентов из каждой группы обозначил как важное качество в деятельности педагога психолога. Чувство юмора для студентов-психологов является одним из главных качеств. 42% респондентов выделили это качество. Хотя в профессиограмме отмечается, что психолог должен иметь слабую креативность, тем не менее студенты-психологи обозначили его как одно из главных (46% респондентов)

Таким образом, портрет педагога-психолога в глазах студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология» и «Психология служебной деятельности» и студентов «далеких» от этой профессии, во многом схож.

По результатам проведенного исследования мы видим, что студенты в большей степени выбирают мягкие навыки (softskills). Следующим этапом исследования мы планируем изучить насколько современная профессиональная подготовка обеспечивает развитие мягких навыков у студентов-психологов.

Список литературы

1. Ганпанцурова, О. Б. Помагаева А. Н. Коммуникативная компетентность как основа профессиональных «soft skills» педагога-психолога / О.Б. Ганпанцурова, А.Н. Помагаева // Актуальные экспериментальные исследования психологии и смежных наук. Смальта. №1, 2021. – Режим доступа: <https://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/4017/1/kommunikativnaya-kompetentnost-k.pdf>
2. Ивонина. А. И., Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft-skills и hard skills в профессиональном и карьерном развитии сотрудников/ А.И. Ивонина, О.Л. Чуланова, Ю.М. Давлетшина // Вестник евразийской науки. 2017. №1 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-napravleniya-teoreticheskikh-i-metodicheskikh-razrabotok-v-oblasti-upravleniya-rol-soft-skills-i-hard-skills-v-professionalnom> (дата обращения: 05.05.2022).
3. ПРИКАЗ от 24 июля 2015 г. N 514н Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gppc.ru/wp-content/uploads/2016/02/2.-Standart-pedagoga-psihologa.pdf>
4. Шипилов, В. Перечень навыков soft-skills и способы их развития [Электронный ресурс]. Режим доступа http://www.cfin.ru/management/people/dev_val/softskills.shtml
5. Definition of soft skills in English. Oxford University Press [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.lexico.com/definition/soft_skills

ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

**Якунина А.А., студент группы 20ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

Чувства и эмоции - это очень сложные явления, особенно те, которые мы испытываем, влюбляясь, и часто мы даже не понимаем, что происходит с нашим организмом. На самом деле все в нашем организме не случайно и объясняется просто с химической точки зрения.

С точки зрения психологии, любовь является совокупностью множества базовых эмоций. Любовь - это интимное и глубокое чувство, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею [3]. Кроме чувств, любовь включает в себя мыслительный процесс, а также, кроме эмоциональных переживаний, некоторые разновидности любви включают в себя сексуальное влечение [1].

Рассматривая самый распространенный аспект любви – романтический, можем выделить три стадии его развития:

- 1) вожделение;
- 2) влечение;
- 3) привязанность .

На первой стадии с точки зрения химии чувство вожделения (или похоти) в основном поддерживается или стимулируется сексуальными гормонами в организме.

Эстроген и тестостерон - это два основных типа гормонов, которые в равной степени присутствуют в организме мужчин и женщин и поддерживают чувство вожделения в мозге. В ответ на похоть и желание, химические процессы в мозге уменьшают стресс и дают прилив энергии, необходимый для ухаживания и выносливости во время спаривания. Процесс спаривания - это дискретный, взаимосвязанный процесс, который вызывает притяжение [4]

С точки зрения психологии, первую стадию любви можно назвать эрос, первичного из значений любви, которое подразумевает широчайшую сферу чувственных желаний и получаемых от них наслаждений. В такое желание всегда входит чувственность в качестве умственно эмоционального фактора. В буддизме этот фактор считается элементом нечистоты, оскверненным состоянием сознания, следствием которого будет дукха, неудовлетворенность, ведущая к страданию.

Без сомнения, эротическая любовь сама по себе эгоистична, потому что в ней мы просто хотим чувства радости для себя, а другой человек часто не учитывается, и люди вне пары в этот момент даже не думают об этом. Диапазон эротических и сексуальных любовных чувств довольно узок и сосредоточен на "Я" [2].

Вторая стадия считается одной из самых приятных для человека. Фаза, когда человек действительно начинает испытывать любовь. Его нетерпеливое влечение к другому человеку приводит к волнению, и нет другого выбора, кроме как думать об этом конкретном человеке. С научной точки зрения исследователи пришли к выводу, что в процессе влечения участвуют три нейромедиатора, которые способны радикально изменить личность человека. Этими нейромедиаторами являются адреналин, дофамин и серотонин.

Ученые выяснили, что первоначальные симптомы влечения к кому-либо вызывают увеличение адреналина и кортизола. По этой причине всякий раз, когда вы сталкиваетесь с субъектом своей страсти, ваша чувствительность снижается, ваше сердце учащенно бьется, а также возникает сухость во рту. Адреналин — это гормон страха и его воздействие ощущается только в самом начале встречи с субъектом страсти.

Дофамин - наш естественный стимулятор, который вызывает чувство желания и помогает поддерживать мотивацию, но в больших количествах может вызвать эйфорию, одержимость и даже галлюцинации. Другими эффектами дофамина являются: прилив энергии, значительное снижение аппетита, снижение желания спать, высокая концентрация внимания. И все эти эффекты испытывают влюбленные.

Серотонин играет не последнюю роль среди химических веществ мозга, используемых для поддержания чувства любви. Серотонин отвлекает ваш разум, заставляя его думать о вашем партнере. Он как фильтр, который не дает другим мыслям стать в центре внимания [4].

Вторую фазу в психологии называют Светом эроса, она характеризуется сексуальной, половой энергией любви, которая заключается в ее потенциальности, в ее чистой животной силе. Она всегда существует на определенном расстоянии между мужчиной и женщиной. Именно за счет этой энергии восторг перед объектом любви не зависит от прежнего опыта, возникающие волнения все равно переживаются как впервые, сердце и тело и желание человека всегда чисто. Объект страсти всегда полон притягательной новизны и очарования неразгаданности. Чистая страсть все время строит миражи, наполняет личность, объект вожделения чудесными и восхитительными качествами [2].

Когда пара успешно проходит первые две стадии любви, их связь друг с другом становится очень сильной. Привязанность — это связь, помогающая паре вывести свои отношения на продвинутый уровень. На данном этапе отношений у пар часто появляется сильное желание завести детей и заботиться о них.

Исследуя «фактор привязанности», ученые обнаружили два гормона, которые способствуют сохранению чувства любви к своему партнеру. Этими гормонами являются окситоцин и вазопрессин.

Окситоцин, также известный как «гормон объятий», является одним из самых мощных гормонов, выделяемых в равной степени мужчинами и

женщинами, особенно во время оргазма и ласк. Окситоцин формулирует глубину любви и поддерживает привязанность партнеров. Исследование показало, что чем больше партнеры занимаются сексом, тем больше у них привязанность. Окситоцин играет ключевую роль в принадлежности и привязанности у людей. Этот гормон также помогает прогнозировать поведение другого человека и улучшает взаимодействие между парами, укрепляя социальные связи.

Вазопрессин является нашим естественным антидиуретиком, взаимодействует с почками и контролирует жажду. Этот гормон высвобождается в большом количестве сразу после секса. Хотя мозг у женщин и мужчин структурно различен, они оба выделяют вазопрессин из гипофиза.

Вазопрессин называют важным гормоном, способствующим длительным отношениям. Исследование в области биологической психологии оценило 37 пар путем измерения уровня нейропептидов в крови и наблюдало связь между уровнем вазопрессина и супружеской поддержкой, желанием поддерживать отношения, отсутствием негативного общения, количеством социальных контактов [4].

Последнюю стадию в психологии называют «страстью эроса». Люди, которые переживали это проникновение в суть эроса, редки. В основе лежит инстинкт размножения, но это чувство наполняется в человеке сознанием, переживанием, смыслом, множественностью эмоций и всегда становится огромным контекстом личностного существования [2].

Любовь — это химия. Гормоны, которые вырабатываются в любви, делают нас счастливее, работоспособнее и жизнерадостнее. С точки зрения психологии, любовь - это до конца не понятая совокупность чувств и эмоций, которую стоит испытать каждому человеку вне зависимости от пола и возраста.

Список литературы

1. Игнатова П. Д. Химия как основа любви. — «Студенческая наука – 2020», 2020.
2. Козлов В.В. Психология любви. — М.: Москва, 2016.
3. Пятилетова Л.В. Психология (романтической) любви. — Тенденции развития науки и образования, 2019.
4. Химия любви. Что такое любовь с научной точки зрения? — [Электронный ресурс].: Режим доступа: <https://sci-news.ru/2019/himija-ljubvi-cto-takoe-ljubov-s-nauchnoj-tochki-zrenija/> - 13.05.2022.

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аптикиева Л.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

**Якунина А.А., студент группы 20ФПХ(с)АХ
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»**

На фоне ускоренного процесса научно-технического развития человечество сталкивается с многими острыми проблемами, связанными с ускорением жизненного ритма, социальной нестабильностью и высоким уровнем агрессии в обществе. В связи с возросшими требованиями к личности, особенностями жилой и бытовой среды проблема психического здоровья приобрела особое значение [1].

Согласно исследованиям В.В. Красновой [3], риск развития психических заболеваний особенно высок у студентов разных университетов из-за трудностей в обучении и множественных стрессоров [1]. Университетское образование часто приводит к формированию социальной тревоги и расстройств пищевого поведения. С этим периодом жизни связаны первые проявления различных невротических расстройств.

Одним из прогрессирующих заболеваний является расстройство пищевого поведения – это комплексы, возникающие в результате длительного воздействия поведенческих, физиологических, эмоциональных, психологических, психопатологических, межличностных и социальных факторов.

Расстройства пищевого поведения (далее называемые РПП) - это расстройства пищевого поведения (повышенная частота приема пищи, неконтролируемый аппетит и т. д.) которые включают широкий спектр поведенческих реакций от ограничительного пищевого поведения до компульсивного переедания. РПП включает такие заболевания, как нервная анорексия, атипичная нервная анорексия, нервная булимия, атипичная нервная булимия, компульсивное переедание и т. д. [5].

Расстройства пищевого поведения являются одними из смертельных психических заболеваний. Согласно мировой статистике, женский пол чаще страдает расстройствами пищевого поведения, в меньшей степени - мужской. На сегодняшний день, согласно официальной мировой статистике, 25% людей, подверженных заболеваниям, составляют мужчины и 75% женщины [5].

РПП имеют психологическую и физиологическую этиологию. Провоцирующими факторами являются:

- генетическая предрасположенность;
- подверженность насилию в детстве;
- психические патологии;
- черепно-мозговые травмы;
- врожденные генетические мутации;

- идеализация худобы;
- чрезмерная самокритика;
- эмоциональная нестабильность;
- внешнее давление;
- дефицит внимания, недостаточная нагрузка;
- социальная изоляция;
- стресс

Частота возникновения расстройств пищевого поведения (РПП), которые представляют собой отдельную группу патологических состояний психики, в последнее время значительно возросла. Психоэмоциональные черты личности и история психотравм играют важную роль в более позднем развитии РПП. Страх оценки четко выражен в РПП, поскольку он формируется благодаря усвоению "идеала красоты" и стремлению соответствовать ценностям социальной сферы, где внешнему виду придается преувеличенное значение, например, общество студентов [1].

Вопрос о происхождении страха позитивной оценки, как посредника между социофобией и расстройствами пищевого поведения, до сих пор мало изучен. Чрезмерное потребление пищи или гиперконтроль - это противоположные пути патологической компенсации первичной социальной фобии, возникающие на фоне постоянного мониторинга негативного оценивания, самофокусировки. Избегание объективной оценки собственного веса и эпизоды булимии как способы компенсации дисфункционального стресса сопровождаются страхом негативной оценки и неприятия, выраженной потребностью в принятии, одобрении [1].

Согласно отечественной (МКБ-10) и зарубежной (DSM-V) классификациям, а также основываясь на российском клиническом опыте, РПП подразделяют на следующие подтипы:

1. Нервная анорексия:

- ограничительный тип (в случае, если пациент не переедает и не занимается очищением ЖКТ);
- тип, связанный с систематическим перееданием и последующим очищением ЖКТ.

2. Нервная булимия:

- с систематическим очищением ЖКТ любыми способами;
- без систематического очищения ЖКТ.

3. Переедание:

4. мышечная дисморфия;

5. пикацизм – поедание человеком несъедобных вещей;

6. мерицизм - многократное пережевывание, проглатывание и отрывивание пищи;

7. избегание/ограничение приёма пищи;

8. другие специфические подтипы;

9. психогенная рвота.

По степени тяжести расстройства выделяют:

- Самое тяжёлое и наименее прогностически благоприятное расстройство среди всех видов нарушения пищевого поведения — НА.
- НБ варьируется от среднетяжёлой (без очищения ЖКТ¹) до тяжёлой степени выраженности (с очищением ЖКТ).
- Переедание и другие специфические подтипы считаются психическим расстройством лёгкой степени тяжести.
- Степень тяжести психогенной рвоты и др. определяется тяжестью основного заболевания [4].

Для профилактики расстройств пищевого поведения во взрослом возрасте стоит внимательно следить за своим физическим и психологическим состоянием. Раннее выявление расстройства пищевого поведения позволяет повысить шансы на выздоровление, так как излечимость на ранних стадиях существенно высока.

При появлении признаков расстройств следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах появления болезни, определит, на какой стадии тяжести находится клиент, проведет дальнейшую консультацию с последующими рекомендациями.

Список литературы

5 Афанасьев С.О. Социальная тревога коморбидная с расстройствами пищевого поведения у студентов медицинских вузов. — Научно-практический журнал, Т. 23, № 1. 2020.

6 Коржова С.О., Махортова И.С., Чубаров Т.В., Ширяев О.Ю. Сравнительный анализ тревожно-депрессивных проявлений у детей с ожирением и их родителей при эпизодах переедания. — Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2019.

7 Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор дезадаптации у студентов. — Молодые ученые - московскому образованию. Материалы IX городской научно практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. - М.: МГППУ, 2010.

8 Рахманов В. А. Что такое расстройство пищевого поведения? Причины возникновения, диагностику и методы лечения в статье доктора Рахманов В. А. — [Электронный ресурс].: Режим доступа: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-pishevogo-povedeniya/#lechenie-0> - 13.05.2022.

9 Шульц К.В., Жукова О.В., Нагорняк А.С., Поцелуев Н.Ю. Психологические аспекты расстройств пищевого поведения. —Барнаул: Межкультурная коммуникация в образовании и медицине № 4. 2021.

¹ Желудочно-кишечный тракт