

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Донской государственный технический университет»
в г. Шахты Ростовской области
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)

НАУЧНАЯ ВЕСНА – 2024

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Сборник научных трудов

Научное электронное издание

ШАХТЫ
ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты
2024

УДК 159.9+004+796+37.01
ББК 6/8

Редакционная коллегия:

***С.Г. Страданченко, С.А. Масленников, Д.В. Русяков,
Т.В. Зайцева, Ж.В. Горностаева, Л.А. Спектор, И.В. Куренова***

Научная весна – 2024 : Гуманитарные науки : сборник научных трудов : научное электронное издание / редкол. : С.Г. Страданченко [и др.] ; Ин-т сферы обслуж. и предпринимательства (филиал) федер. гос. бюджет. образоват. учреждения высш. образования «Донской гос. техн. ун-т» в г. Шахты Рост. обл. (ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты). – Шахты : ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2024. – 1 CD-ROM. – Систем. требования : Pentium III 866 МГц ; 2,62 Мб RAM ; Windows XP ; Adobe Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов PDF) ; CD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с экрана. – ISBN 978-5-907579-56-9. – Текст : электронный.

В сборник вошли материалы лучших докладов по итогам работы секций и направлений Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Научная весна – 2024».

Конференция проведена в соответствии с приказом № 85-А от 27 марта 2024 г.

Материалы в сборнике публикуются в авторской редакции. Ответственность за аутентичность цитат, приводимых имен и дат, а также за точность употребляемой терминологии несут сами авторы.

© ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2024

Подписано к использованию 19.06.2024

Объем 2,62 Мб

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты
346500, г. Шахты, Ростовская обл., ул. Шевченко, 147

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамова Т.Р. Психологическая экспликация социальной адаптации женщин, осужденных к лишению свободы	6
Артамонова О.В. Полоролевые предпосылки к использованию лжи студентами.....	11
Ашихин И.М., Колоскова Н.В. Использование искусственного интеллекта для автоматического построения графика и списка упражнений спортивных тренировок	17
Бондарева И.И. Психологические особенности развития агрессивного ребенка младшего школьного возраста	23
Булгакова М.В. Способы социально-психологической поддержки детей с ОВЗ.....	29
Глушан Я.А. Специфика преодоления эмоционального выгорания работников образовательных учреждений.....	34
Голобородько Т.Н., Тищенко Д.В., Голобородько Е.А. Проблема дисгармоничных отношений детей и родителей в литературе XX – XXI вв.	40
Дегтярева И.В., Олейник А.И. Психосоциальные характеристики ребенка младшего школьного возраста	45
Зазулина Е.В., Аксенов О.А. Важность отдыха в спорте	49
Игнатова Ю.А., Попова О.А. Анализ особенностей английского юмора как черты национального характера англичан	54
Кичалюк О.Н., Клевцова А.Е. Теоретические основы правотворческой деятельности	59
Кичалюк О.Н., Уварова Н.А. Правовой аспект реализации избирательного права граждан в муниципальном образовании	63
Кичалюк М.С., Борzych П.П. Профессиональная самореализация личности как предмет исследования в психологической науке	68
Ковалева Е.С. Психология поведения человека в кризисном состоянии	73
Козырева Т.И. Влияние физической культуры в укреплении иммунной системы.....	79
Колоскова Н.В., Сорокин Д.В. Блокчейн в спорте и медицине как способ защиты персональных данных	82
Котелевская М.А., Героян А.В. Психосоциальные риски и страхи современной молодежи.....	89
Котляров Е.О. Антропологизации правовых практик в современной культуре.....	93
Котлярова В.В., Белевцев А.Е. Трансформация знания в современную эпоху	98

Котлярова В.В., Богданов Н.К. Понимание культуры повседневности в современной философии	103
Котлярова В.В., Жидкова Е.М. Психологические особенности эмоционального развития личности у подростков из неполных семей ...	108
Котлярова В.В., Игнатенко С.С. Теоретико-методологический потенциал принципа плюрализма	115
Котлярова В.В., Аветисян З.С. Влияние эмоций на профессиональную деятельность работников экстремального профиля	120
Котлярова В.В., Спиридонова Н.В. Характеристика феномена профессионального выгорания в современной психологии	125
Котлярова В.В., Шубина М.М., Морозова А.В. Основные социально-психологические теории старения.....	131
Кравцова Ф.Г., Колоскова Н.В. Влияние пищевой продукции и биохимических добавок на организм человека во время занятий спортом.....	136
Лисицина В.А., Беретарь Р.М. Понятие копинг-стратегий в современной психологии	144
Луковецкая Е.В. Особенности смысложизненных ориентаций в аспекте определения гендерной идентичности	148
Малая И.А. Особенности аутоагрессивного поведения у студентов.....	153
Могилевская Г.И., Бураков Я.Р. Особенности формирования компьютерной зависимости в подростковой среде	158
Могилевская Г.И., Бабаева А. Особенности развития профессиональной мотивации педагогических работников в процессе трудовой деятельности	163
Морозова О.А., Мухудадаев М.М. Вооруженные силы Российской Федерации в системе военного строительства (правовой аспект деятельности)	171
Морозова О.А., Доценко А.В. Правовые основы обеспечения суверенитета в Российской Федерации	176
Плешкова С.В. Факторы формирования уверенного поведения и уверенности в себе у подростков	180
Родионова В.И., Макаренко Е.Н., Беркутов А.Н. Механизмы манипуляции как детерминанты формирования молодежного сознания и поведения.....	185
Родионова В.И., Мелоян Т.Н. Особенности психики ребенка и его эмоционального состояния в подростковый период	189
Руденко А.М., Агафонова Т.С. Высокая степень удовлетворенности браком как следствие гармоничных семейных отношений.....	193
Савченко Я.И. Психологические методы урегулирования межличностного конфликта в супружеской паре	198

Семенцова Н.А. Коррекция физического развития телосложения двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	204
Слезова Д.В. Причины и специфика проявления агрессивности детей подросткового возраста	208
Соловьева Л.Т. Характеристика межличностных конфликтов супругов и психологических техник их преодоления.....	214
Швачкина Л.А., Родионова В.И., Санков И.Д. Основные аспекты социально-психологической адаптации студентов-мигрантов	219
Швачкина Л.А., Родионова В.И., Слезова Д.В. Психологические особенности взаимоотношения между родителями и детьми в контексте многодетной семьи	227
Шубина М.М., Величко А.А. Теоретические подходы к исследованию проблемы психической дезадаптации в психологии	231
Шубина М.М., Кабалоев Г.Р. Критерии и формы проявления толерантности и агрессии в межличностном общении.....	235
Шубина М.М., Комарова Е.С. Психологическая готовность к школе как понятие современной психологии	239
Шубина М.М., Юрченко К.А. Понятие здоровья, здорового образа жизни, культуры здорового образа жизни.....	243

УДК 159.9

Т.Р. Абрамова

Магистрант

Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСПЛИКАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН, ОСУЖДЕННЫХ К ЛИШЕНИЮ СВОБОДЫ

PSYCHOLOGICAL EXPLICATION OF THE SOCIAL ADAPTATION OF WOMEN SENTENCED TO IMPRISONMENT

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются психологические особенности и проблемы социальной адаптации женщин, осужденных к лишению свободы и освободившихся из них. Автором рассмотрены основные характеристики женской психологии и проанализированы факторы, помогающие в успешной ресоциализации преступниц и их повторной адаптации в обществе. В завершении исследования предпринята попытка предложить эффективную систему психологической работы с женщинами-преступницами и даны рекомендации как для специалистов, непосредственно занятых в исправительных колониях, так и для органов государственной власти, регулирующих пенитенциарную систему в России.*

***Ключевые слова:** женщины-преступницы, ресоциализация, адаптация, пенитенциарная система, осужденные, исправительные учреждения, клиническая психология, полоролевая модель женщины.*

***Summary.** This article examines the psychological characteristics and problems of social adaptation of women sentenced to imprisonment and released from them. The author considers the main characteristics of female psychology and analyzes the factors that help in the successful re-socialization of criminals and their re-adaptation in society. At the end of the study, an attempt was made to propose an effective system of psychological work with female criminals and recommendations were given both for specialists directly employed in correctional colonies and for state authorities regulating the penitentiary system in Russia.*

***Keywords:** female criminals, re-socialization, adaptation, penitentiary system, convicts, correctional institutions, clinical psychology, gender role model of a woman.*

Многогранность такого неоднозначного явления, как преступность, и ряд существующих в сфере проблем детерминируют необходимость переосмотра и усовершенствования всей уголовно-исполнительной политики государства. Эта потребность была впервые реализована в 2010 г. в Концепции развития уголовно-исполнительной системы РФ. В 2020 г. законодательный акт нашел продолжение в новой концепции – на период до 2030 г. [1] Одним из способов повышения эффективности системы исполнения наказаний в этом документе называют качественную проработку инструментов ресоциализации, то есть повторной социализации преступников в обществе, а также совершенствование методов психологического и пе-

дагогического воздействия на осужденных. Под ресоциализацией Г.М. Андреева понимает следующее: «Это двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду» [2]. В 2022 г. в России на фоне осуществления военных действий сократилось число заключенных, однако эта статистика не коснулась женской половины тюремного населения и в местах лишения свободы на сегодня содержится около 40 тыс. женщин. Считается, что лица женского пола более уязвимы в тюремной среде в силу своего социального положения в обществе. При этом проблемы социальной адаптации женщин имеют свои специфические особенности, которые стоит рассмотреть подробнее. Необходимо понимать, что женщины-преступники более нестабильны в эмоциональных проявлениях, а также легче подвергаются негативному воздействию со стороны. Можно констатировать, что антисоциальные привычки и взгляды сохраняются у женщин чаще, чем у мужчин, даже после возвращения в общество. Однако все эти особенности, к сожалению, никак не отражаются ни в законодательстве РФ, ни в рекомендательных документах.

Российская правовая система не предусматривает для женщин строгий режим тюремного заключения, при этом условия содержания преступниц отличаются в зависимости от тяжести преступления, социального поведения каждой отдельной заключенной, а также конкретной колонии. Послабления получают те девушки, которые не нарушают установленные правила дисциплины, принимают участие во внутренних производственных процессах и общественной жизни колонии. Согласно указанному выше документу, основная цель уголовного заключения – исправление социальных доминант личности и формирование новых, корректных принципов по отношению к обществу и людям, а также общее повышение культурного уровня индивидов. Однако нынешние пенитенциарные учреждения, что для мужчин, что для женщин с этой задачей, к сожалению, справляются не в полной мере. В исправительных колониях повсеместно распространены наркологические и психологические заболевания, которые замедляют процессы социализации личности и мешают исполнению вышеуказанных целей. В социологических исследованиях эти вопросы поднимаются нечасто, так как маргинальные личности, в особенности женщины, зачастую воспринимаются общественностью как отрицательное явление, не требующее изучения и любого рода снисхождений. Однако именно грамотная ресоциализация способна помочь преступницам сохранить свое место в обществе и выполнять свою общественную роль, направленную на всеобщее благо. Я.С. Васильева подчеркивает: «Успешная ресоциализация невозможна без учета объективных и субъективных факторов жизнедеятельности».

тельности личности. Изменение структуры отношения преступника к социальным нормам, правилам, своим обязанностям и жизненным ценностям зависит не только от внешних, но и внутренних причин. В процессе ресоциализации условно осужденного необходимо учитывать весь комплекс детерминирующих факторов, который включает в себя: общественно-политические условия, социально-демографические данные, криминологические характеристики, психологические свойства личности, поведенческие особенности, социально-бытовую и семейную ситуацию, состояние здоровья» [3]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для грамотной психологической адаптации женщины необходимо учитывать в том числе ее полоролевую модель и место в обществе. В отличие от мужчин женщины-преступницы выполняют еще несколько важных ролей в обществе, среди которых наиболее ярко выделяется материнство.

Стоит отметить, что в процессе реформирования пенитенциарной системы в России была сохранена ведомственная служба. В рамках работы ее сотрудников выявляются психологические проблемы преступников, но решить их не представляется возможным. Для нивелирования этой проблемы, актуальной не только внутри колонии, но и для всего общества, видится необходимым приобщение к работе, в том числе, клинических психологов, способных не только диагностировать проблему, но и разрешить ее. Как утверждает Н.В. Сарычева: «В этом направлении важна также работа социального педагога, который в первую очередь должен стремиться к объективной оценке индивидуальных особенностей женщины-преступницы. Наравне с психологом, а в необходимых случаях с клиническим психологом он должен использовать для этого наблюдение не только за осужденными, но и за социальным окружением женщин, осужденных к лишению свободы» [4]. Именно такой подход позволяет по-настоящему корректировать поведенческие установки личности и работает на исправление девиантного поведения, а не игнорирование его, таким образом уменьшая возможность повторного совершения преступлений и способствуя нормальному возвращению в социум. Люди, освободившиеся из мест лишения свободы, как правило, подвергаются надзору со стороны правоохранительных органов, но, как показывает практика, такой способ малоэффективен и не дает ожидаемых результатов. В то же время глубокая психологическая проработка внутренних противоречий и помощь профессионального специалиста в поиске и возвращении человеку его социально необходимой роли справляется с этой задачей гораздо лучше. Приоритетная роль в этом механизме отводится воспитательной функции психолога, который помогает преступнику адаптироваться в окружающем его обществе, найти свое место в нем и вытеснить мешающие адаптации негативные установки и принципы, заложенные в личности изначально.

Процесс ресоциализации и дальнейшей адаптации заключенных в обществе затрудняется отсутствием гендерного разделения в работе с преступниками – специалистов, работающих в колонии, не готовят к работе с

женщинами, хотя, как уже было сказано ранее, такое взаимодействие имеет ряд отличительных особенностей. Одной из главных специфических черт социальной адаптации женщины является предусматривание его биологической потребности в материнстве.

Обратимся к работе Я.Р. Сапуновой: «Женщины в подавляющем большинстве случаев значительно сильнее переживают отрыв от семьи, а комплекс психических состояний женщин богаче и своеобразнее, внутренние переживания оказывают на них более глубокое влияние, чем на мужчин. Осужденная, семья которой сохранилась в период отбывания наказания, испытывает меньше затруднений, связанных с вопросами устройства своей жизни на свободе. Женщины, имеющие возможность возвратиться по отбытию наказания в свою семью, реже совершают правонарушения, добросовестно трудятся, помогают своим семьям, посылая им часть своего заработка» [5]. Таким образом, при организации работы с заключенными или недавно освободившимися женского пола необходимо уделять особое внимание мотивационным аспектам личности, которые для женщины в первую очередь заключаются в семье и детях.

Важно также понимать, что после освобождения из мест заключения психологическая адаптация к жизни не заканчивается – специалистам необходимо помогать женщинам в приспособлении к новым условиям жизни и новому социальному статусу. Как справедливо отмечает Л.А. Латышева: «Требуется развитие специальных программ по оказанию помощи осужденной и ее семье, создание или привлечение к этой работе фондов, женских организаций. Реализация данных программ потребует внесения изменений в действующее законодательство, регламентирующее вопросы деятельности субъектов процесса ресоциализации осужденных женщин как на пенитенциарном, так и на постпенитенциарном этапах» [6].

Помимо очевидных бытовых проблем, женщина после тюремного наказания сталкивается с вопросами трудовой адаптации – уголовное прошлое не позволяет им найти престижную и хорошо оплачиваемую работу, что впоследствии побуждает к совершению новых преступлений. Государство в этом вопросе не обладает необходимыми функциями и не способно оказать качественную поддержку недавно освободившимся. Такая система, к сожалению, способствует ретрансляции девиантного поведения и возникновению своего рода «замкнутого круга», в котором женщина остается закована между социальными ролями и, таким образом, не может избавиться от маргинального поведения.

В заключении видится значимым подчеркнуть, что не всегда женщины, отбывающие наказание в местах лишения свободы, действительно являются опасными преступниками и заслуживают социального презрения. Задача не только государственной власти, но и всего общества в целом – помочь оступившимся вновь адаптироваться к нормальной жизни среди

людей. Помочь в этом может серьезная работа с психологами и клиническими специалистами, а также поддержка со стороны государства. Причем такая работа необходима как в рамках исправительных учреждений, так и за их пределами – вернувшись в социальную среду, недавно освободившиеся женщины сталкиваются с новыми вызовами и часто утрачивают способность справиться с ними самостоятельно. Важно также обращать внимание на психологические и биологические особенности женщины, завязанные на семейности и отношении к детям. Наиболее легко адаптируются к жизни в обществе именно женщины, у которых есть семья, как главный мотиватор к развитию и социальному благополучию. Этот фактор должен особенно пристально изучаться специалистами и внедряться в психологическую работу по ресоциализации женщин. Чтобы не допустить повторного совершения преступлений, важно также помогать освободившимся в возвращении к трудовой деятельности и поиске работы за пределами колонии. Реализация всех вышеназванных принципов поможет нивелировать отрицательные последствия общественной изоляции, а в последствии станет причиной снижения уровня женской преступности в России.

Список литературы

1. Российская Федерация. Распоряжение Правительства РФ от 29 апреля 2021 г. «Об утверждении Концепции развития уголовно-исполнительной системы РФ на период до 2030 г.» от 12.05.2021 № 1138-р // Российская газета. – Текст : непосредственный.
2. Семенова, Л.А. Социальная психология / Л.А. Семенова, Г.М. Андреева. – Текст : непосредственный // Социологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 195–198.
3. Васильева, Я.С. Социальные и психологические факторы ресоциализации условно осужденных / Я.С. Васильева. – Текст : непосредственный // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 1. – С. 91–98.
4. Сарычева, Н.В. Проблемы ресоциализации и адаптации женщин, осужденных к лишению свободы / Н.В. Сарычева. – Текст : непосредственный // Пробелы в российском законодательстве. – 2017. – № 3. – С. 20–22.
5. Сапрунова, Я.Р. Психологические особенности женщин, отбывающих наказание в виде лишения свободы / Я.Р. Сапрунова. – Текст : непосредственный // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 11(24).
6. Латышева, Л.А. Особенности ресоциализации женщин, осужденных к лишению свободы / Л.А. Латышева. – Текст : непосредственный // Пенитенциарная наука. – 2014. – № 2(26).

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

О.В. Артамонова

Магистрант

Научный руководитель – Г.И. Могилевская, канд. философ. наук, доцент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПОЛОРОВЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛЖИ СТУДЕНТАМИ

GENDER-ROLE PREREQUISITES FOR THE USE OF LIES BY STUDENTS

***Аннотация.** Данная научно-исследовательская статья рассматривает поведенческие особенности респондентов студенческого возраста, связанные с мотивацией использования лжи и обмана в общении. В основе работы лежит методика психолога И.П. Шкуратовой. Автор проанализировал данные, полученные в результате опроса 21 участника, и привел статистику ранжирования показателей. В заключение исследования автор делает вывод об актуальности рассматриваемой проблемы и полученных результатах проведенного опроса, а также приводит аргументы, оправдывающие или запрещающие использование лжи в повседневном общении референтной группы.*

***Ключевые слова:** ложь, обман, приукрашивание, умалчивание, искажение, истина, полоровые предпосылки, этикетная ложь, ложь во благо, ложь-фантазия, ложь-оправдание, ложь-умолчание, ложь-сплетня, ложь-самопрезентация.*

***Summary.** This research article examines the behavioral characteristics of student-age respondents related to the motivation for using lies and deception in communication. The work is based on the methodology of psychologist I. P. Shkuratova. The author analyzed the data obtained from a survey of 21 participants and provided statistics on the ranking of indicators. In the conclusion of the study, the author concludes about the relevance of the problem under consideration and the results of the survey, and also provides arguments justifying or prohibiting the use of lies in everyday communication of the reference group.*

***Keywords:** lies, deception, embellishment, concealment, distortion, truth, gender-role premises, etiquette lies, lies for good, lies-fantasy, lies-justification, lies-silence, lies-gossip, lies-self-presentation.*

Человек на протяжении всей своей жизни, начиная с самого раннего возраста, использует ложь для того, чтобы реализовать свой мотивационный потенциал и добиться поставленных целей. Этот феномен на протяжении всей истории человечества интересует представителей разных областей научного знания, которые исследуют его со стороны всевозможных аспектов, в том числе с точки зрения нравственности, этики, философии, психологии, социального и биологического взаимодействия. В бытовом представлении под ложью принято понимать намеренное искажение или сокрытие истинных фактов, умышленный обман, как правило, в корыстных целях. Американский профессор психологии П. Экман, посвятивший свои труды изучению предпосылок и распознавания лжи, определял это яв-

ление как «действие, которым один человек вводит в заблуждение другого, делая это умышленно, без предварительного уведомления о своих целях и без отчетливо выраженной со стороны жертвы просьбы не раскрывать правды» [1]. Ученый подразделяет ложь на две различные формы: искажение и умалчивание – при чем первая считается более «серьезным» негативным проявлением, в то время как вторая даже не всегда воспринимается как истинная ложь. Умалчивая часть информации, человек скрывает некоторые обстоятельства, но не вводит в заблуждения, используя заведомо неправдивые факты. При искажении же взамен истинной информации преподносится ложная. В рамках нашего исследования под ложью будет пониматься любое осознанное изменение действительности, будь то умалчивание или деформация некоторых аспектов. Психолог Ю.В. Щербатых приводит собственную классификацию обмана:

- невольный, когда один человек обманывает другого, даже не осознавая этого;
- вынужденный – в полной мере осознается субъектом, но совершается под давлением обстоятельств;
- сознательный, или злонамеренный – субъект заранее планирует свои обманные действия, которые направлены на извлечение собственной пользы, получаемой за счет введения в заблуждение другого человека [2].

Какова бы ни была общая классификация причин использования лжи человеком, в рамках данного научного исследования рассматриваются особенности поведения студентов разной гендерной идентичности. В основе работы лежит методика И.П. Шкуратовой «Виды лжи» [3], которая представляет собой опросник из 48 утверждений, которые участники оценивали по шкале от 0 до 2 баллов, где 0 – совсем не характерно, а 2 – очень характерно. По результатам опроса 8 юношей и 13 девушек наивысший балл получила так называемая категория ложь-умолчание, что подтверждает утверждение, выдвинутое П. Экманом. Исследование наглядно продемонстрировало, что студенты обоих полов нередко не говорят родным и близким о своих планах, не считая такое поведение лживым. В противовес этому они, наоборот, предпочитают рассказывать о себе минимум информации, не делиться желаниями, чувствами, эмоциями, переживаниями и другой личной информацией. Умалчивание всего объема данных происходит по разным причинам, например, избегание контроля, желание сохранить неприкосновенность частной жизни, а также зачастую попытка избавиться от контроля со стороны старшего поколения. Далее график расходуется: вторым по популярности типом лжи юноши назвали ложь-самопрезентацию – приукрашивание своих положительных сторон с целью завоевать расположение противоположного пола или получить похвалу среди авторитетного близкого круга. Молодые люди не считают зазорным преувеличить свои таланты, способности и достижения, зависить уровень доходов и образования или представить в более выгодном свете собствен-

ные навыки или умения для завоевания определенного статуса в глазах окружающих. В противовес этому девушки чаще отдают предпочтение этикетной лжи – умалчивание своих желаний, чувств и потребностей в угоду принятым нормам социального поведения или интересам окружающих. В качестве примера можно привести ситуацию, когда студентки делают вид, что рады приходу гостей, хотя на самом деле не желают этого и притворяются исключительно из вежливости, даже в ущерб собственным желаниям и потребностям. Также опрошенные подтверждали, что готовы отмолчаться в ответ на оскорбления и принижения, чтобы избежать конфликта и не продемонстрировать качеств, которые могут показаться негативными. Третья позиция в рейтинге меняется – у девушек это место занимает ложь-самопрезентация в то время, как у парней этикетная ложь. Причем автор отмечает, что выражение обеих форм обмана ярче проявляется у молодых людей, чем у девушек.

Далее значения снова расходятся. Четвертую позицию среди юношей занимает ложь из позиции сплетни – намеренное приукрашивание или подчеркивание фактов, не имеющих доказательной силы, кроме слов других собеседников. У девушек же ложь-сплетня занимает аж шестую строчку, однако оба гендера студентов не считают постыдным или недопустимым использовать или передавать сплетни, слухи и другую непроверенную информацию другим людям, чаще всего относясь к этому как к достаточно безобидному занятию, не имеющему негативного подтекста. В то же время четвертое место у девушек занимает ложь во благо – это ситуация, когда человек говорит неправду или скрывает правду с целью достижения каких-то положительных результатов или защиты интересов других людей. Это может быть сделано с намерением предотвратить негативные последствия или улучшить ситуацию в целом – защитить чувства другого человека, избежать конфликта или спора, защитить кого-то от опасности или неприятностей, достичь какой-то выгоды для общества или группы людей. Среди юношей категория ложь во благо занимает шестую строчку, при этом студенты обоих полов придерживаются мнения, что сокрытие истины с целью принести пользу другим людям не должно котироваться негативно или каким-либо образом осуждаться. Однако, как подчеркивает А. Гусейнов, «солгав, вы уже выступаете против блага другого, по крайней мере, в качестве человека вообще. Далее, возникает вопрос: а тот, которому лгут, разве он не является также «другим»? Как быть с его благом? Тем самым, благодаря формуле «ложь во благо другого», мы оказываемся в ситуации, когда должны выбирать среди «других», произвести селекцию среди них по нравственному критерию. Но став на этот путь, разве мы не отступаем от нравственности, понимаемой как любовь к ближнему, где каждый человек (и самаритянин тоже!), каждое разумное существо, если говорить языком Канта, является ближним?» [4]. Важно отметить, что использование лжи во благо может быть спорным и иметь негативные последствия – та-

кая ложь может нарушать доверие, создавать недопонимание и приводить к потере доверия в отношениях. Кроме того, ложь может стать привычкой и привести к дальнейшему распространению неправды, поэтому важно обдумывать и взвешивать последствия перед использованием лжи во благо.

Интересно, что на пятом месте и у парней, и у девушек располагается так называемая ложь-оправдание – психологический механизм, при котором человек придумывает или приводит ложные аргументы, чтобы оправдать или оправдаться за свои поступки, поведение или ошибки. Человек, использующий ложь-оправдание, стремится создать иллюзию правоты и справедливости в своих действиях, несмотря на наличие фактов, свидетельствующих обратное. Ложь-оправдание может быть использована как способ сохранить свое самооценку и избежать наказания или осуждения со стороны других людей. Однако, на долгосрочной основе, использование лжи-оправдания может привести к потере доверия окружающих и созданию негативной репутации. Со стороны опрошенных респондентов считается уместным использовать умалчивание или намеренное искажение фактов в случае, когда необходимо сохранить отношения или избежать конфликтов, спровоцированных негативными поступками. При этом студенты подтверждают, что могут придумывать и замещать некоторые факторы, а также причины поведения для того, чтобы скрыть истину, которая очерняет их поведение в глазах близкого человека. Седьмое и восьмое место делят ложь фантазия и мотивы лжи – у девушек преобладает второе, у молодых людей первое. Хочется подробнее остановиться на понятии «ложь-фантазия» – это вымышленная история или ситуация, которая создается с целью обмана других людей. Это может быть ложное утверждение, представленное как правда, или выдуманный рассказ, который не имеет оснований в реальности. Ложь-фантазия может использоваться для различных целей, включая манипуляцию, защиту, самоутверждение или просто для развлечения. Она может быть использована как способ скрыть правду или изменить восприятие событий. Некоторые люди могут использовать ложь-фантазию как способ создать впечатление о себе, которое не соответствует действительности. Они могут выдавать себя за кого-то другого или приукрашивать свои достижения и качества. Это может быть особенно распространено в социальных сетях, где люди могут создавать вымышленные профили и жизни. Однако использование лжи-фантазии может иметь негативные последствия. Когда люди обнаруживают, что им было солгано или что они были обмануты, это может нарушить доверие и отношения. В некоторых случаях, ложь-фантазия может привести к серьезным последствиям, таким как уголовное преследование или потеря работы. Важно отличать ложь-фантазию от творческой выдумки или фантазии, которая используется в художественных произведениях или играх. В этих случаях фантазия представляет собой форму развлечения или самовыражения и не предполагает обмана или введения других людей в заблужде-

ние. В целом, ложь-фантазия – это вымышленная история или ситуация, которая используется для обмана или манипуляции других людей. Она может иметь различные цели и последствия, и важно быть осторожными и честными в своих коммуникациях с другими людьми. Опрошенные респонденты отмечают, что достаточно редко прибегают как к лжи-фантазии, так и мотивам лжи. Однако они также подтверждают, что приукрашивают свои слова, чтобы произвести впечатление и развеселить собеседников, преувеличивают свои достижения, когда рассказывают о себе. Им нравится слушать истории, в которых рассказчики много фантазируют и создают увлекательные сюжеты.

В исследованиях А.К. Акименко акцент делается на поиске взаимосвязи между типом использования лжи и уровнем адаптивности респондента [5]. Согласно анализу, студенты с низким уровнем адаптированности, как правило, прибегают к использованию лжи в случаях необходимости средства защиты, тогда как те, кто проявляет высокую приспособленность, лгут, чтобы достичь своей цели. В отличие от эгоистической направленности лжи, у людей со средним уровнем адаптированности она имеет альтруистический характер. Эти факты подтверждаются наличием выраженных макиавеллистических ориентаций у людей с низким и высоким уровнем приспособленности, а также их снижением у людей со средними показателями. В свою очередь, уровень развития эмпатии определяет чувствительность восприятия респондентов. Именно эмпатия в основном определяет способность испытуемых успешно распознавать ложь. В ходе исследования были получены данные, которые свидетельствуют о тесной связи между личностными характеристиками участников и их социально-психологической приспособленностью, выбором стратегий поведения и использованием лжи. Например, люди, которые испытывают трудности в адаптации в семейной и социальной среде, обычно предпочитают подчиненно-застенчивую или зависимо-послушную стратегию поведения. Они часто лгут и используют ложь в целях самозащиты. Участники, которые успешно приспосабливаются к социуму и проявляют выраженное женское направление, склонны к сотрудничающе-конвенциональному или ответственно-великодушному стилю поведения. Предпочтение этих стратегий связано с такими социально-психологическими характеристиками, как выраженная религиозность, высокая эмпатия, адекватная самооценка, низкий уровень макиавеллизма и высокий уровень субъективного благополучия. В связи с этим, эти участники честны и прямолинейны, редко лгут и делают это в основном для защиты своих близких и сохранения социальных отношений. Респонденты, которые успешно приспосабливаются в социуме, проявляют враждебность и макиавеллизм, имеют высокую самооценку и субъективное благополучие, предпочитают властно-лидирующую стратегию поведения. Они также имеют высокие показатели по шкалам «Личностного дифференциала». Люди, предпочитающие независимо-домини-

рующий стиль межличностных отношений, также проявляют аналогичные социально-психологические характеристики. Они характеризуются атеистической направленностью, удовлетворительным самочувствием, благополучной социальной приспособленностью, выраженным эмоциональным контролем и маскулинной ориентацией. Люди, демонстрирующие высокие показатели по шкалам «враждебность», «макиавеллизм» и «маскулинность», преимущественно используют прямолинейно-агрессивную стратегию поведения. Следует отметить, что участники, предпочитающие данную стратегию, обычно не удовлетворены системой сложившихся отношений с окружающими.

Как видим, использование различных видов лжи среди юношей и девушек не имеет существенных различий. Таким образом, полоролевые предпосылки являются важным фактором, влияющим на использование лжи студентами. Исследования показывают, что мужчины и женщины имеют различные мотивации и причины для использования лжи. Мужчины чаще склонны использовать ложь для достижения своих целей и укрепления своей социальной позиции, в то время как женщины склонны использовать ложь для поддержания гармоничных отношений и избегания конфликтов. Однако, необходимо отметить, что эти предпосылки не являются абсолютными и могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого студента. Дальнейшие исследования в этой области помогут более полно понять влияние полоролевых предпосылок на использование лжи студентами и разработать эффективные стратегии для преодоления этого явления.

Список литературы

1. Экман, П. Психология лжи / науч. ред. В.В. Знаков ; пер. с англ. Н. Исуповой и др. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 255 с. – Текст : непосредственный.
2. Щербатых, Ю.В. Искусство обмана. / Ю.В. Щербатых. – Текст : непосредственный // Москва : Изд-во Эксмо, 2005. – 720 с.
3. Шкуратова, И.П. Сайт. – Текст : электронный // <https://irshkuratova.ru/researches.html> (дата обращения: 05.12.2023).
4. Гусейнов, А.А. Что говорил Кант, или почему невозможна ложь во благо? / Гусейнов А.А. – Текст : непосредственный // Философско-литературный журнал «Логос», 2008. – № 5(68).
5. Акименко, А.К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения современной молодежи в процессе социально-психологической адаптации / А.К. Акименко. – Саратов : Известия Саратовского университета. – Серия Философия. Психология. Педагогика, 2010. – № 3. – Текст : непосредственный

[В начало к содержанию](#)

УДК 004.584

И.М. Ашихин¹, Н.В. Колоскова²

¹Студент

²Старший преподаватель

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПОСТРОЕНИЯ ГРАФИКА И СПИСКА УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TO AUTOMATICALLY BUILD A SCHEDULE AND LIST OF EXERCISE SPORTS TRAININGS

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы, возникающие при построении графика занятий, а также актуализация использования искусственного интеллекта для решения данных проблем. Рассмотрены механизмы обучения интеллекта максимально подходящие для данной схемы, а также выделен наиболее эффективный по указанным в статье причинам. Определены основные составляющие данного программного обеспечения, а именно анализатор и классификатор физических характеристик конечного потребителя, анализатор и классификатор питания конечного потребителя, анализатор и классификатор психологического состояния конечного потребителя, алгоритм построения автоматического расписания занятий, анализатор потребления калорий конечного потребителя. Рассмотрены механизмы использования анализа качества работы искусственного интеллекта, а также механизмы автоматической корректировки работы для улучшения работы данного алгоритма. Рассмотрены возможности использования искусственного интеллекта конечным потребителем и их преимущества и недостатки.

Ключевые слова: искусственный интеллект, нейронные сети, машинное обучение, автоматизация, физическое развитие, оптимизация, автономное обучение.

Summary. This article discusses the problems that arise when constructing sports training, as well as updating the use of artificial intelligence to solve these problems. The mechanisms for training intelligence that are most suitable for this scheme are considered, and the most effective one is highlighted for the reasons specified in the article. The main components of this software have been determined, namely an analyzer and classifier of the physical characteristics of the final consumer, an analyzer and classifier of the final consumer's nutrition, an analyzer and classifier of the psychological state of the final consumer, an algorithm for constructing an automatic lesson schedule, an analyzer of final calorie consumption consumer. The mechanisms for using analysis of the quality of artificial intelligence work, as well as the mechanisms for automatically adjusting the work to improve the performance of this algorithm, are considered. The possibilities of using artificial intelligence by the end user and their advantages and disadvantages are considered.

Keywords: artificial intelligence, neural networks, machine learning, automation, physical development, optimization, autonomous learning.

Сегодня все более актуальным становится поддержания своего физического состояния в атлетическом виде. Так как в современном мире у людей в большинстве случаев время на себя остается после рабочего дня и

на выходных, то велик спрос на спортзалы, которые имеют весь необходимый инвентарь для тренировок и квалифицированный персонал, который обеспечит безопасность и эффективность занятий спортом. Но стоит отметить, что в большинстве случаев организации, которые предоставляют условия для занятий взимают плату за свои услуги, порой данные суммы являются довольно внушительными из-за большого спроса или иных экономических причин. Из-за этого люди, которые и хотели бы заниматься теряют интерес или пытаются заниматься сами, но самостоятельные занятия могут приводить к травмам из-за низкой квалификации и недостаточной начальной физической подготовки. Также стоит отметить, что персонал организаций, предоставляющий данные услуги, может иметь недостаточный уровень навыков или вообще отсутствие соответствующего образования, что также может приводить к травмам и иным проблемам со здоровьем. Поэтому следует разработать алгоритм, который бы позволил конечному потребителю заниматься спортом дешевле, а также бы снизил расходы организаций, владеющих спортивными залами.

Наиболее эффективным решением было бы использование искусственного интеллекта, который бы применял верные решения и рекомендации человеку. Самым выгодным для конечного пользователя решением является мобильное или веб-приложение, которое бы за небольшую плату предоставляло бы услуги или представляло бы собой платное приложение, которое устанавливается один раз или было бы бесплатным, но показывало бы рекламу. При составлении плана занятий и графика в большинстве случаев люди выбирают самый быстрый и легкий вариант, что приводит к травмам или неудовлетворительному результату, так как быстрые варианты тренировок созданы либо для людей, уже имеющих неплохую физическую подготовку, либо ради заголовка. Также стоит отметить, что люди имеют обычно жесткий график, поэтому обычно занимаются после работы, что не всегда эффективно и желательно. Время для занятий требует анализа и индивидуального подхода к каждому. Поэтому следует использовать искусственный интеллект, который бы дал верный ответ за низкую цену.

Под искусственным интеллектом подразумевается система, состоящая из нескольких специализированных нейронных сетей или жестко запрограммированных алгоритмов. Модульный подход является наиболее эффективным, так как каждый блок выполняет конкретные функции и при последующем изменении или исправлении ошибок, данный подход позволяет сэкономить время и средства на разработку.

Искусственная нейронная сеть (выше и далее нейронная сеть) – это математическая модель, а также ее программные и аппаратные реализации, построенная по принципу работы биологических нейронных сетей, сетей состоящих из нервных клеток. Данные модели используются для распознавания образов, классификации, задачах управления и др. [1].

В данном случае наиболее эффективным поведением каждого модуля является либо жесткое представление модели, либо совмещенная анализирующая и классифицирующая нейронные сети. Так как исследования развития физического развития крайне обширны, то можно свести задачу к определению целей и характеристик пользователя, чтобы определить эффективный план по табличным значениям, но так как один параметр влияет на другие, а их число крайне велико и требует тестовых занятий, чтобы понять начальное состояние, а также формулировки начального состояния довольно расплывчаты и сводятся к количеству выполненных упражнений за один подход, то следует использовать нейронные сети, так как они основываются на большой выборке данных, что увеличивает их точность в ответах.

Для начала стоит рассмотреть классификацию нейронных сетей для определения наиболее подходящей.

Нейронные сети подразделяются по парадигме обучения, а именно на обучение с учителем и на обучение без учителя. Первая парадигма подразумевает наличие обучающей выборки, состоящей из списка, который состоит из выходных параметров и выходных, то есть при прохождении данной выборки происходит сверка ответа нейронной сети и верного ответа, если ответы не совпадают, то происходит корректировка весов, но чаще ответ сверяется не полным совпадением, а с погрешностью, которая устанавливается в зависимости от задачи. Это нужно, чтобы нейронная сеть не переобучилась, то есть просто запомнила верные ответы. Этого нужно избегать, так как подразумевается, что нейронная сеть должна работать с похожими данными, а не с такими же [2].

Вторая парадигма подразумевает, что нейронная сеть сама должна определять какой ответ является верным, а какой нет, то есть она должна сама находить закономерности и связи между данными. Данные модели используются тогда, когда разработчики не могут дать точный ответ на все вопросы при формировании выборки. Данные модели обычно имеют низкую скорость обучения [2].

Наиболее подходящим подходом для автоматизации тренировок является первый, так как начальные данные имеются в достаточном количестве и выделены основные зависимости между параметрами.

Теперь следует выделить конкретные модули и их функции для формирования полноценной системы, способной составлять план и расписание тренировок автоматически.

Самое главное, с чего стоит начать это сбор и анализ физических показателей конечного потребителя, а именно: пол, рост, возраст, вес, наличие заболеваний и уровень подготовки каждой группы мышц. Для этого следует, чтобы конечный потребитель заполнил некую анкету о всех параметрах, кроме состояния групп мышц. Этот набор данных следует классифицировать, а именно для старта должны быть стартовые наборы трениро-

вок, которые должен выполнить человек для анализа его физического состояния по пульсу, давлению, уровню кислорода и температуре (эти параметры уже можно собирать при помощи умного браслета или иного спецоборудования), если пользователь не может предоставить точные данные при помощи приборов, то можно либо запросить только пульс с расчетом на погрешность, либо задать вопрос о самочувствии потребителя по шкале. Таким образом нейронная сеть данного модуля должна состоять из нескольких сетей. Одна должна свести все параметры о состоянии к шкале состояния, то есть классифицировать. Вторая же нейронная сеть должна определить состояние групп мышц по таблице с расчетом физиологических особенностей человека, то есть подобрать тот набор упражнений, который будет минимизировать нагрузку на болезненную область. Это можно сделать, проанализировав нагрузку на те или иные системы организма и составив шкалу нагрузки. Также не стоит игнорировать и другие параметры [3].

Вторым по важности параметром является питание, следует анализировать не только количество потребляемых белков, жиров и углеводов, но и потребление макро- и микроэлементов. В идеале для этого анализировать не только общий состав продуктов, но и место и способ производства, это можно частично реализовать благодаря системе «Честный знак», но это относится не ко всем продуктам, что снижает точность расчетов. Данный модуль представляет собой только одну нейронную сеть и алгоритм расчета баланса, то есть решение задачи торгового баланса, но для веществ, так как благодаря исследованиям известно сколько человек расходует в среднем веществ. Нейронная же сеть, должна проанализировать общий расход веществ с расчетом всех особенностей человека, так как при различных заболеваниях разный базовый расход веществ [4].

Также немаловажным параметром является психологическое состояние пользователя, так как тренировку желательно спроектировать так, чтобы он после занятия был в приподнятом настроении и при этом не перевозбужденным. Стабильное положительное состояние закрепится у человека в голове и шанс того, что он бросит заниматься станет ниже, а также эффективность тренировок возрастет, так как при приподнятом настроении ослабляются рецепторы усталости. Также есть шанс, что если у человека была депрессия, то она либо снизится, либо, если она была на ранних стадиях и не связана с болезнями, то она пройдет. Данный модуль должен состоять из анализатора, который должен быть взаимодействовать через камеру и бота с пользователем, чтобы понимать его эмоциональное состояние и одновременно, в зависимости от ситуации, при помощи другой нейронной сети классификатора, который для данного состояния выбирает нужные фразы для мотивирования и подходящие упражнения для наибольшего эмоционального отклика, давать пользователю нужные рекомендации и фразы [5].

Составления графика и порядка выполнения занятий сводится к решению задачи максимизации, то есть, после занятия мышцы тренируемой группы были повреждены, поэтому им нужен отдых, в противном случае нужного результата не будет, поэтому задача состоит в том, чтобы в рамках двух недель распределить занятия так, чтобы максимизировать получение результата без вреда для здоровья. Для этого следует ввести коэффициенты для каждого упражнения, если занятие проводится и задействуется поврежденная группа мышц, то из полученного коэффициента вычитается потеря. Данные коэффициенты следует получить экспериментальным путем, в качестве отправной точки можно отследить массу группы мышц с разным интервалом восстановления для разных людей, чем разнообразнее выборка, тем лучше. Данный момент требует дальнейшего исследования.

Питание нужно не только рассматривать с точки зрения состава, но и общей энергетической ценности, которую следует рассчитывать индивидуально, с расчетом не только на здоровье и физиологические особенности, но и рабочую деятельность человека, так как при строгой диете возможно снижение продуктивности, что приводит к снижению доходов. Готовые формулы расчета не анализируют данные параметры, поэтому для данного модуля потребуется также две нейронные сети. Первая отвечает за анализ характеристик человека, а вторая подсчитывает итог, относительно особенностей. Например, одни люди после приема пищи ощущают прилив сил, для таких можно, если возможно увеличить частоту приема, но с сохранением общей суммы, а другие, наоборот, сонливость, в их случае реже, но в пределах допустимого [6].

Для анализа качества работы модели следует проводить опросы среди конечных потребителей, анализируя результаты, степень выполнения рекомендаций модели и общее впечатление от использования, реагируя на недочеты. Для отбора реальных предложений от простых комментариев с недовольством без указания подробных причины или просто хорошим отзывом, следует либо выбрать наиболее большие по объему, либо нанять людей, которые отсортируют и выберут реальные предложения [7].

Для автоматизации корректировки следует формировать список предложений исправлений ответов модели от конечных потребителей. При формировании большого списка (более 100) с одинаковым исправлением, корректировать веса нейронов нужного модуля.

Для взаимодействия с пользователем есть несколько вариантов, а именно через мобильное приложение, через терминал в спортивном зале, косвенно через тренера. Первый вариант является самым выгодным для конечного потребителя, так как экономит для него средства, но он является не самым эффективным, так как не у всех имеется необходимый инвентарь. Второй вариант может привести к повышению цены на абонемент, а также является не актуальным, так как для бизнеса это является только до-

полнительными расходами, хотя и является самым эффективным, так как организация могла бы снабдить свой инвентарь необходимыми датчиками. Последний вариант, хорош тем, что он поможет тренеру скорректировать тренировки, а также является хорошим справочником, а для самой модели хорошей основной, так как изначально будет корректироваться специалистом, но это имеет свои минусы, а именно велик риск в недополучении всех данных, так как их могут вводить за ненадобностью, что приведет к некорректной работы модели. Самым оптимальными вариантом было бы изначально позиционировать приложение как помощник тренеру, а после пополнения базы выпускать данный продукт в массы.

Таким образом были рассмотрены проблемы, которые возникают при построении расписания и плана тренировок. Методы их решения при помощи искусственного интеллекта. Описаны его составляющие и необходимый функционал каждого модуля. Также расписаны преимущества и недостатки использования данной модели и способы ее развития.

Список литературы

1. Ростовцев, В.С. Искусственные нейронные сети : учебник / В.С. Ростовцев. – Киров: ВятГУ, 2014. – 208 с. – ISBN 978-5-81114-7462-2. – Текст : непосредственный;

2. Лимановская, О.В. Основы машинного обучения : учебное пособие / О.В. Лимановская, Т.И. Алферьева. – Екатеринбург : УрФУ, 2020. – 88 с. – ISBN 978-5-7996-3015-7. – Текст : непосредственный.

3. Сидоров, Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учебно-методическое пособие / Д.Г. Сидоров. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. – Сетевой ресурс (574КБ). – Загл. с титул. экрана. – URL: <https://e.lanbook.com/book/342719>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный;

4. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. – Текст : электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов : официальный сайт. – 2019. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200037560> (дата обращения: 22.02.2024);

5. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург : УрФУ, 2013. – 96 с. – ISBN 978-5-7996-0840-8. – Текст : непосредственный.

6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – Текст : электронный // Гарант.ру : официальный сайт. – 2021 – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 22.02.2024).

7. Мартышенко, С.Н. Метод повышения достоверности онлайн-опросов / С.Н. Мартышенко. – Текст : непосредственный // Территория новых возможностей. – 2017. – № 4. – С. 223–235.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

И.И. Бондарева

Магистрант

Научный руководитель – М.М. Шубина, д-р филос. наук

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF AN AGGRESSIVE CHILD OF PRIMARY SCHOOL AGE

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты психологических особенностей проявления самоутверждения в младшем школьном возрасте. Определено понятие «самоутверждение». Основываясь на анализе научной литературы, автор приходит к мнению о том, что младший школьный возраст характерен проявлением агрессивности. В качестве причин образования агрессивности указаны такие факторы, как особенности семейного воспитания, темперамент, окружающая среда, недостаток коммуникативных или интеллектуальных качеств. Отмечается, что самоутверждение – это сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. Также самоутверждение помогает в формировании социальных связей внутри школьного социума. Результаты исследования могут помочь в разработке эффективных программ и методик для работы с агрессивными детьми младшего школьного возраста, а также в понимании механизмов развития агрессивного поведения и способов его предотвращения.

Ключевые слова: самоутверждение, младший школьный возраст, фактор личностного развития, агрессивность, социум, педагог, воспитание.

Summary. The article examines the theoretical aspects of the psychological characteristics of the manifestation of self-affirmation in primary school age. The concept of “self-affirmation” is defined. Based on an analysis of scientific literature, the author comes to the conclusion that primary school age is characterized by the manifestation of aggressiveness. Factors such as family upbringing, temperament, environment, and lack of communication or intellectual qualities have been identified as reasons for the development of aggressiveness. It is noted that self-affirmation is a conscious act of identifying and asserting one’s own position in problematic situations. Self-affirmation also helps in the formation of social connections within the school community. The results of the study can help in developing effective programs and methods for working with aggressive children of primary school age, as well as in understanding the mechanisms of development of aggressive behavior and ways to prevent it.

Keywords: *self-affirmation, primary school age, factor of personal development, aggressiveness, society, teacher, education.*

Самоутверждение является одним из психологических факторов, влияющих на личностное развитие агрессивного ребенка младшего школьного возраста.

Данная проблема актуальна, так как агрессивное поведение у детей может привести к серьезным проблемам в будущем, включая проблемы в общении с другими людьми, проблемы в школе и на работе, а также проблемы с законом. Поэтому важно искать способы помочь агрессивным детям развивать положительные качества, такие как самоутверждение, чтобы помочь им стать более успешными и счастливыми в жизни. У агрессивных детей может быть низкая самооценка, что приводит к повышенной агрессии. Самоутверждение может помочь таким детям укрепить свою самооценку и уменьшить агрессивное поведение.

Цель исследования – выявление связи между самоутверждением и агрессивным поведением у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования, в частности, для определения понятия «самоопределение» и «младший школьный возраст»;
2. Рассмотреть психологические особенности младшего школьного возраста;
3. Исследовать влияние различные факторов на развитие агрессивности в младшем школьном возрасте;
4. Выявить связь между личностным развитием агрессивных школьников и самоутверждением.

Младший школьный возраст по общепринятой классификации приходится на 7–11 лет. Данная периодизация соответствует возрастным рамкам, установленными Ж. Пиаже: по мнению ученого в возрасте 7–11 лет происходит стадия конкретных операций, после которой следует развитие формального мышления (дети учатся выстраивать логические цепочки, используют методы элементарной логики [1]). По мнению Выготского, в возрасте 8–12 лет случается кризис 7 лет, что выражается в определенной сложности воспитательной работы, так как на практике в 7–8 лет дети переходят из среды детского сада в школьную атмосферу [2].

В этот период происходит важное развитие эстетического восприятия, творчества, формирования нравственно-эстетического отношения к жизни. Дети начинают устанавливать связь между профессиональными и учебными интересами. Важными особенностями младших школьников являются усиленный рост мускулатуры, эмоциональное развитие, а также неустойчивость поведения, зависящего от эмоционального состояния.

Агрессивность в этом возрасте может стать проявлением комплекса разных факторов: дети эмоционально не устойчивы, что выражается в резкой смене настроения, проявлении страха, радости, апатии. Не только эмоциональная нестабильность, но также и ярко выраженный эгоцентризм (ребенок думает только об удовлетворении своих потребностей). Развитие эгоцентрических черт может быть заслугой родительского воспитания, особенно если ребенок в семье один и внимание родителей сосредоточено только на нем.

Агрессивность также может быть и следствием проявления темперамента ребенка. Холерики и сангвиники, к примеру, имеют более яркий выраженный эмоциональный стиль поведения. Им характерны перепады и эмоциональная нестабильность. Из-за ожиданий, которые не сбываются, холерики и сангвиники склонны реагировать неверно в той или иной ситуации. Холерики чаще всего не способны правильно ориентироваться в ситуации, которая требует преодоления конфликта [3].

Специалисты выделяют и другие факторы, которые влияют на развитие агрессивности в младшем школьном возрасте:

- развитие интеллекта как правило ниже;
- проблемы с самооценкой [4];
- отсутствие самоконтроля;
- неразвитость коммуникативных качеств;
- особенности нервной возбудимости.

Агрессивное поведение младших школьников по мнению многих специалистов – это проявление своей позиции, выстраивание границы между миром и собой (по одну сторону Я, по другую – те, кого ребенок считает «чужими»). Происходит это как реакция на окружающих и на то, что он получает в ответ: недопонимание, отчуждение, грубость, критика.

Агрессивное поведение может быть одним из способов самоутверждения для ребенка. Он может использовать агрессию, чтобы привлечь внимание, получить власть или защитить себя. Однако, такое поведение может привести к негативным последствиям, таким как конфликты с другими детьми, проблемы в школе и даже к нарушению закона. В связи с этим важно обратиться к определению термина «самоутверждение».

Е.П. Никитин подходил к вопросу определения термина с точки зрения философии: он утверждал, что самоутверждение – это когда человек сам утверждает себя в себе» [5]. Автор ставит акцент на том, что процесс самоутверждения происходит внутри человека.

И.А. Ильин исследует самоутверждение с позиции независимости личностного восприятия от внешних оценок. Он говорит об этом так: «уважение к себе должно основываться на верном восприятии себя, а не на иллюзиях или болезненном самомнении. Оно должно быть подкреплено личным актом самоутверждения, а не чужими мнениями, которые могут быть ошибочными или лживыми. Чувство собственного достоинства

должно быть основано на личном опыте и ценностях, а не на том, как нас воспринимают другие. Если мы уважаем себя только тогда, когда нас уважают другие, то на самом деле мы не уважаем себя» [6].

А. Шопенгауэр говорил в своих трактатах о таком явлении как «воля к жизни». Говоря о личности, он утверждал, что центральным процессом ее обозначения в жизни и социуме является самоопределение, которое представляет собой процесс и результат смысловых и ценностных ориентаций личности, ее жизненных позиций, установок и критериев личного отношения к событиям и явлениям жизни, стратегий поведения в типовых и кризисных ситуациях.

К. Стил изучал самоутверждение в рамках теории, которая утверждала, что человек создает необходимые ему ценности исходя из своего опыта и информации, которую получает в процессе жизнедеятельности. Однако, получая информацию и опыт, угрожающий установленным принципам и ориентирам, человек наносит ущерб своему самоутверждению. Получается, что самоутверждение – это процесс, растянутый во времени и сильно зависимый от внешних обстоятельств [7].

Самоутверждение включает в себя такие константы как:

- чувство собственного достоинства;
- тактика поведения;
- приоритеты в потребностях и ценностях;
- Я-концепция;
- ощущение принадлежности к социуму.

В общем смысле самоутверждение – это процесс укрепления и поддержания своего положения в группе, а также укрепления своей самооценки.

В младшем школьном возрасте происходит первый этап самоопределения (Г.Н. Ников, В.Ф. Сафин): связано это по мнению ученых с тем, что ребенок меняет сферу деятельности – взамен игровой наступает учебная, меняется окружающая среда – у педагога другие функции в отличие от воспитателя в детском саду, меняется ощущение коллектива и позиция себя по отношению к нему. Школьник заводит друзей, обретает новые социальные связи, во главе его приоритетов показательная деятельность ради признания: другими словами, юный ученик стремится быть полезным для своего окружения (поэтому дети могут дарить друг другу подарки, носить в школу угощения, покупать сладости, чуть в более старшем возрасте помогать с уроками, помогать списывать на контрольных и т.д.).

Учеба формирует у ребенка способность к самодисциплине и самостоятельности. Он начинает делать уроки сам, он должен запоминать информацию и потом воспроизводить ее в школе и за ее пределами, он должен коммуницировать с педагогом (нахождение родителей в школе теперь недопустимо и ученикам приходится самим выстраивать коммуникативные мосты со старшими внутри образовательной организации). Именно самостоятельность становится фундаментом для развития самоутверждения.

Самоутверждение – это также сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. Ребенок формирует свою позицию, что выражает его согласие/несогласие с родителем, педагогом, сверстниками. Это выражается, например, в желании ребенка зачеркнуть плохую оценку учителя в дневнике – так он показывает, что не согласен с мнением преподавателя. В случае с агрессивными школьниками разрешение проблемных ситуаций может быть затруднительным. Поведение, близкое к асоциальному (зачеркивать оценки в дневнике, бегать в классе, шуметь в публичном месте), зачастую воспринимается негативно, однако, являет собой форму самоутверждения. Агрессивные школьники таким образом доказывают свое право на определенную правоту и мнение, на свою позицию. Однако, родители видят в таком поведении форму агрессии, которую необходимо ограничивать, а самого ребенка ставить в позицию виновного.

Младшие школьники стремятся к самоутверждению среди сверстников, им свойственна конформность. Другими словами, школьники пытаются получить положительные эмоции и признание, чтобы стать приверженцем социальной группы и ощутить комфорт, находясь внутри нее. В дошкольном возрасте данное желание выражено не так сильно из-за возрастных особенностей, в школе же ощущение приверженности становится более явным.

Самоутверждение ребенка может становится причиной асоциального поведения ребенка, что ярче всего проявляется в семейной обстановке. Ребенок пытается взять верх над родителями, манипулирует ими – мотивом такого поведения становится желание получить обратную связь или признание от окружающих. Не удовлетворяя стремление к самоутверждению другими путями, избирая инфантильный бесперспективный способ обратить на себя внимание, ребенок становится агрессивным, неуправляемым. Подобные особенности могут обнаруживаться в поведении ребенка со скрытыми еще акцентуациями в развитии личности, что в дальнейшем может проявиться в подростковом возрасте в асоциальном поведении.

Таким образом, самоутверждение ребенка является важным фундаментом личностного развития в младшем школьном возрасте. Данный период взросления ребенка характерен особым эмоциональным развитием и восприимчивостью, что может инициировать развитие агрессивных форм поведения и реакций на окружающую среду. Младший школьник проявляет агрессию и как форму реакции, и как доказательство позиции по самоутверждению. Получается, что самоутверждение школьника может быть взаимосвязано с его резкой формой поведения. Попытки самоутвердиться ребенка в школе обусловлены его желанием быть полезным в социуме,

быть причастным к определенной социальной группе, например, своим друзьями. Самоутверждение способствует развитию таких важных личностных качеств, как самостоятельность, самооценка, коммуникация, социализация и т.д.

В итоге, самоутверждение – это процесс, в ходе которого человек стремится укрепить свою самооценку и утвердить свою личность в обществе. У детей младшего школьного возраста этот процесс может быть особенно сложным, так как они только начинают формировать свою личность и ищут свое место в обществе.

Результаты исследования могут помочь в разработке эффективных программ и методик для работы с агрессивными детьми младшего школьного возраста, а также в понимании механизмов развития агрессивного поведения и способов его предотвращения.

Список литературы

1. Харькова, Д.Ю. Основы теории когнитивного развития Пиаже / Д.Ю. Харькова, Э.И. Сафаргалина. – Текст : непосредственный // Colloquium-journal, 2019. – № 2. – С. 86–90.

2. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 367 с. – Текст : непосредственный.

3. Бэррон, Р. Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон ; пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова, С. Шпак. – 2-е изд. – Москва : Питер, 2014. – 411 с. – ISBN 978-5-496-00994-2. – Текст : непосредственный.

4. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный школьник : практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд ; перевод с англ. А.Б. Орлова. – Москва : Просвещение, 1991. – 223 с. – ISBN 5-09-003407-9 – Текст : непосредственный.

5. Никитин, Е.П. Феномен человеческого самоутверждения / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. – 217 с. – ISBN 5-89329-226-X. – Текст : непосредственный.

6. Ильин, И.А. Сочинения : в 2 т. / И.А. Ильин. – Москва : Московский философский фонд Медиум, 1994 – Т. 2: Религиозная философия. – 1994. – 574 с. – Текст : непосредственный.

7. Стил, К.М. Как стереотипы заставляют мозг тупеть и что с этим делать / Клод М. Стил. – Москва : АСТ, 2018. – 319 с. – ISBN 978-5-17-110451-1. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

М.В. Булгакова

Магистрант

Научный руководитель – М.М. Шубина, д-р филос. наук

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

СПОСОБЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

METHODS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

***Аннотация.** Данное научное исследование рассматривает проблему социально-психологической поддержки детей с ограниченными возможностями здоровья. Автором приведена характеристика понятия дети с ОВЗ, уделяется внимание роли семьи и общества в процессе развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, а также рассматриваются такие феномены, как социально-бытовая адаптация и социально-средовая ориентация. В ходе исследования рассматриваются способы и методы социально-психологической поддержки детей с ОВЗ. В заключении статьи автор делает вывод об актуальности рассматриваемой проблемы и ее дальнейшем развитии.*

***Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, социально-психологическая поддержка, адаптация, дети с ОВЗ, социально-бытовая адаптация, воспитание ребенка с ограниченными возможностями, психологические особенности.*

***Summary.** This scientific study examines the problem of socio-psychological support for children with disabilities. The author describes the concept of children with disabilities, pays attention to the role of family and society in the development of a child with disabilities, and also examines such phenomena as social and household adaptation and socio-environmental orientation. The study examines the ways and methods of socio-psychological support for children with disabilities. In conclusion, the author concludes about the relevance of the problem under consideration and its further development.*

***Keywords:** children with disabilities, socio-psychological support, adaptation, children with disabilities, social and household adaptation, upbringing of a child with disabilities, psychological characteristics.*

Отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) менялось на протяжении развития общества. В современном мире все большее внимание уделяется интеграции детей с ОВЗ в нынешние условия жизни. Суть этого процесса заключается в готовности социума к переосмыслению отношения к тем, кто имеет такой статус, с целью реализации их прав на предоставление равных с другими возможностями в различных сферах жизни. Актуальность данной проблемы имеет прямую связь со стремительным ростом количества детей, которые имеют ограниченные возможности здоровья. Авторы Л.М. Ондар, Р.В. Базыр-Тараа в своей работе отмечают, что дети с ограниченными возможностями – это «лица, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность спосо-

бом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста» [1]. Согласно приведенному определению авторов, дети с ОВЗ могут обладать интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими или другого рода отклонениями в психофизическом развитии. Психологическая неготовность к жизни в определенной системе с устоявшимися нормами, установками и социальными отношениями – это одна из наиболее значимых проблем для детей с ограниченными возможностями здоровья. Ребенок с ОВЗ начинает приспосабливаться к жизни с уже имеющимся пониженным уровнем интеграционных и адаптационных возможностей. Низкий уровень возможностей определяет тип заболевания, особенности его протекания, вид отклонения в развитии, а также выраженность дефектов и степень пораженности организма. Важную роль в развитии детей с ОВЗ играет семья. Для таких детей семья – это не только опора, но и стимул жизни. К сожалению, существуют ситуации, когда родители негативно реагируют на появление в семье ребенка с определенными патологиями развития. Факт того, что ребенок имеет какие-либо отклонения, создает тяжелый эмоциональный фон со всеми последующими негативными последствиями. К таким последствиям относится длительный стресс, оказывающий разрушающее влияние на отношения внутри семьи, что приводит к их деформации и возможному разрушению. К деформации могут приводить такие причины, как психологические особенности личностей отца и матери, их способность принимать или не принимать болезнь своего ребенка, наличие комплексов и отсутствие поддержки со стороны окружения. Тяжелые отношения в семье негативно влияют на развитие ребенка с ограниченными возможностями. Поэтому семьям, которые воспитывают детей с ОВЗ, необходимо оказывать психологическую поддержку и помощь, которая требует системного подхода и участия всех специалистов, наблюдающих ребенка. К таким специалистам относятся: психолог, социальный работник и педагог-дефектолог. Специфика психологической поддержки родителей, воспитывающих ребенка с ОВЗ, определяется стадией, которую переживает семья: осознание произошедшего и его анализ, насколько сейчас актуален прежний опыт по данному вопросу, дискредитация этого опыта и/или отказ от него, создание новых знаний и их применение в жизни.

Перейдем к еще одной проблеме, которая оказывает негативное воздействие на развитие детей с ОВЗ, – это их принятие в обществе. Зачастую сверстники жестоко реагируют на ребенка с какими-либо отклонениями в развитии, что в свою очередь, приводит к замкнутости, скрытой депрессии, отказу от коммуникации, негативному самовосприятию, сниженному эмоциональному фону. Отсутствие возможности полноценного социального взаимодействия и различные психологические нарушения у детей с ОВЗ выражаются в их неспособности к социально-бытовой адаптации. То есть ребенку с ограниченными возможностями здоровья тяжело ухаживать за собой, принимать пищу, одеваться и т.д., в отличие от его здорового

сверстника. Чтобы научить ребенка с ОВЗ таким действиям, необходима комплексная и продолжительная работа не только родителей, но и специалистов. По мнению автора Завражного В.В., «социально-бытовая адаптация подразумевает, что ребенок с ограниченными возможностями здоровья должен не только владеть навыками самообслуживания, но и быть способен ориентироваться в условиях места проживания, знать основные объекты инфраструктуры, а также уметь принимать самостоятельные решения в бытовых вопросах» [2]. Таким образом, социально-бытовая адаптация поможет детям с ОВЗ обладать бытовыми навыками жизнедеятельности, умением принимать решения и ориентироваться в окружающих условиях. Решение проблемы с социально-бытовой адаптацией ребенка означает переход к новому уровню деятельности – социально-средовой ориентации.

Социально-средовая ориентация – это подготовка ребенка с ОВЗ к спонтанной коммуникации с индивидами, определению своих перспектив, целей и способов их осуществления, а также к развитию способности разрешения разнообразных жизненных проблем. Для решения такого рода задач следует прибегнуть к практическим занятиям в сопровождении специалиста по социальной работе. Эти занятия помогут закрепить имеющиеся у ребенка социальные навыки и сформировать дальнейшие направления работы. Есть ряд факторов, которые оказывают воздействие на процесс и успешность адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Как сообщают авторы Т.В. Решетникова и А.В. Груша, к таким факторам относятся: «психофизиологические особенности ребенка, сниженное физическое здоровье; ограниченность возможности принятия участия в некоторых видах деятельности в соответствии с возрастом (игровая, учебная, трудовая, коммуникативная)» [3]. По мнению авторов, если ребенок обладает слабым физическим здоровьем, психологическими и физическими особенностями развития, а также трудностями в общении с другими детьми, то в этом случае ему будет гораздо труднее адаптироваться к условиям жизни общества.

Для того чтобы процесс адаптации ребенка с ОВЗ прошел успешно, важно реализовывать целенаправленную работу по нескольким конкретным направлениям. Специальные психологические программы сопровождения, учитывающие особенности и нарушения ребенка являются одним из таких направлений по успешной адаптации [4]. Системная и целенаправленная работа с родителями детей с ОВЗ повышает эффективность мероприятий, которые проводятся с целью адаптации.

Если рассматривать семью как микрогруппу, то ее задача состоит в том, чтобы оказывать поддержку ребенка на всех этапах вхождения в социум, содействии в создании и развития разных форм коммуникации, а также в регулярном повторении и закреплении полученных умений. Примечательно, что специалисты рекомендуют вовлекать родственников ребенка с ОВЗ не только в образовательную, но и реабилитационную среду [5].

Еще одним необходимым условием, которое содействует адаптации, может стать работа с преподавателями по формированию у детей с ОВЗ навыков и компетенций нужных не только для обучения, но и для благоприятного общения с детьми.

Важное место в процессе обучения и воспитания особенных ребенка с ОВЗ отводится социально-психологической работе, главной целью которой является преодоление трудностей в процессе адаптации и обособления. К основным задачам в социально-психологической работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья относятся: помощь в преодолении сложностей, которые стоят между ребенком и обществом, формировании чувства собственного достоинства, помощь в понимании и принятии себя. От эффективности проведения социально-психологической работы зависит гармоничное развитие личности ребенка, формирование психики и черт характера [6].

Стоит отметить, что дети с ОВЗ обладают более хрупким внутренним миром. По этой причине социально-психологическая помощь базируется на гуманных принципах, которые подтверждают ценность каждого члена социума. К этим принципам относятся: индивидуальный подход, эмпатия, искренность, обеспечение психологической безопасности и другие. Социально-психологическая работа с детьми с ОВЗ – это комплекс упорядоченных действий. В социально-психологической работе есть несколько ключевых этапов: диагностический и коррекционный [7]. Основа диагностического этапа заключается в общении с родителями ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Цель беседы – это сбор данных о ребенке, анализ полученной информации и ее интерпретация. В процессе общения с родителями выявляется проблема, составляется план действий при учете запросов не только представителей ребенка, но и его самого. Диагностический этап играет ключевую роль в реабилитационной деятельности. Коррекционный этап состоит из комплексной поддержки и помощи. Последующие реабилитационные мероприятия улучшают не только когнитивную, но и эмоциональную сферу детей с ОВЗ. Таким образом, важную роль в социально-психологической поддержке, которая оказывается ребенку с ограниченными возможностями здоровья, играет интеллектуальная деятельность и поддержание позитивного эмоционального состояния. Этому способствует разнообразие техник психокоррекции, направленных на проработку внутренних проблем и травм.

Особое место среди таких технологий отводится методам арт-терапии, то есть лечению творчеством. Такое лечение способствует снятию эмоционального напряжения и тревоги. Отметим, что выбор метода лечения зависит от характера отклонения и особенностей ребенка, а также его навыков и желаний. К ним относятся: сказкотерапия (способствует устранению чувства страха, переживаний. С помощью сказок ребенок учится контактировать с миром); танцевальная терапия (терапия проводится с по-

мощью движений, которые содействуют устранению стеснения и зажатости); музыкальная терапия (терапия проводится с помощью музыки, что благотворно влияет на эмоциональное состояние малыша); игро-терапия (использование ролевой игры, которая воздействует на стимуляцию познавательных процессов в ситуациях решения задач).

Далее рассмотрим группы методов, которые помогут оказать социально-психологическую поддержку детям с ограниченными возможностями здоровья. Методы поддержки психического здоровья ребенка: метод устранения отрицательных переживаний (осмысление обиды, злости, страха, вины, а также определение причин их возникновения); метод релаксации (расслабление, за которым последует успокоение и формирование внутреннего комфорта). Методы, способствующие развитию аналитико-рефлексивных способностей: метод наблюдения, метод коллективного анализа деятельности (ребенок с помощью родителя или педагога анализируют происходящее); метод рефлексии (самопознание личности и собственного отношения к окружающему миру). Методы поддержки развития коммуникативных способностей: метод «создания свободной ситуации» (ребенок сможет самостоятельно выбрать модель поведения в определенной ситуации, за которой последует обсуждение и анализ правильности выбора); метод «коммуникативного тренинга» (ролевые игры с участием нескольких детей, а также выполнение ими заданий по определенной программе).

Подводя итог данной исследовательской работе, хочется подчеркнуть, что проблема социально-психологической поддержки детей с ограниченными возможностями здоровья является достаточно актуальной. В настоящее время все большее внимание уделяется поиску и созданию различных способов социально-психологической поддержки, которые помогут детям с ОВЗ пройти успешную адаптацию и интеграцию в современные условия жизни. Не стоит забывать, что семья является главной опорой ребенка с ОВЗ. Родителям особенных детей также требуется оказание своевременной психологической помощи. Социализация ребенка с ограниченными возможностями здоровья будет эффективной, при условии применения комплексного подхода, а также разнообразия методов.

Список литературы

1. Ондар, Л.М. Психологическая помощь родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья / Л.М. Ондар, Р.В. Базыр-Тараа. – Текст : непосредственный // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки – 2017. – № 4. – С. 46–49.
2. Завражнов, В.В. Социально-психологические аспекты обслуживания детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях социального центра / В.В. Завражнов, А.В. Каморкина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 21.1(80.1). – С. 92–94.

3. Решетникова, Т.В. Особенности адаптации детей с ОВЗ в общеобразовательной организации / Т.В. Решетникова, А.В. Груша. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – С. 27–29.

4. Социальная работа с инвалидами : учебное пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – Москва : КНОРУС, 2017. – 399 с. – ISBN 978-5-406-05908-1. – Текст : непосредственный.

5. Артюшенко, Н.П. Организация процесса включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательные учреждения Н.П. Артюшенко. – Текст : непосредственный // Школьный логопед. – 2011. – № 1. – С. 5–24.

6. Психологические особенности и коррекция эмоционально-личностного развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников в условиях образовательной инклюзии : монография / П.А. Егорова, С.Н. Сорокоумова, О.В. Суворова и др. ; ФГБНУ «Федеральный научно-клинический центр реаниматологии и реабилитологии». – Нижний Новгород : ФНКЦ РР, 2018. – 269 с. – ISBN 978-5-85219-616-3. – Текст : непосредственный.

7. Ульяновская, У.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии : учебное пособие / У.В. Ульяновская, О.В. Лебедева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 173 с. – ISBN 978-5-7695-8301-8. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

Я.А. Глушан

Магистрант

Научный руководитель – М.М. Шубина, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

СПЕЦИФИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

THE SPECIFICS OF OVERCOMING THE EMOTIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

***Аннотация.** Данное научное исследование рассматривает проблему специфики преодоления эмоционального выгорания работников образовательных учреждений. Автором приведена характеристика понятия эмоциональное выгорание, уделяется внимание процессу развития данного синдрома в профессиональной деятельности, а также приводится терминология отечественных авторов. В ходе исследования рассматриваются типы личности, которые наиболее подвержены эмоциональному профессиональному выгоранию (ЭПВ), стадии синдрома выгорания, профилактические*

мероприятия и методы по борьбе с ЭПВ. В заключении статьи автор делает вывод о профилактике и методах преодоления эмоционального выгорания сотрудников в сфере образования.

Ключевые слова: синдром выгорания, эмоциональное профессиональное выгорание педагога, работники образовательных учреждений, профессиональный стресс, профессиональная группа.

Summary. *This scientific study examines the problem of specifics of overcoming emotional burnout of employees of educational institutions. The author describes the concept of emotional burnout, pays attention to the process of development of this syndrome in professional activity, and also provides the terminology of domestic authors. The study examines the personality types that are most susceptible to emotional professional burnout (EPV), the stages of burnout syndrome, preventive measures and methods to combat EPV. In conclusion, the author concludes about the prevention and methods of overcoming emotional burnout of employees in the field of education.*

Keywords: *burnout syndrome, emotional professional burnout of a teacher, employees of educational institutions, professional stress, professional group.*

На сегодняшний день проблема эмоционального выгорания работников сферы образования является наиболее популярной. Профессиональная деятельность педагогов предполагает эмоциональную насыщенность, высокую степень факторов, которые вызывают стрессовое состояние и психофизическое истощение, по этой причине сотрудники сферы образования особенно подвержены риску психологического напряжения. Эмоциональное выгорание педагога может оказывать отрицательное влияние на процесс обучения, коммуникацию с учащимися, их родителями и коллективом, а также на возникновение и закрепление в характере и профессиональных качествах негативных черт, разрушающих здоровье. Успех учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении зависит от многих факторов, наиболее важный – это личность педагога. Профессия работника образовательного учреждения предполагает психологически здоровую личность, которая непрерывно самосовершенствуется и стремится к трудовому развитию. Личность преподавателя не должна испытывать негативно-го воздействия из-за возникающих проблем в профессиональной деятельности или личной жизни. Несмотря на появляющиеся трудности, учителю необходимо сохранять самообладание, чуткость, вежливость, внимательность, терпимость и эмпатия. Однако поскольку данная работа предъявляет высокие требования и накладывает сильную ответственность на человека, то случается так, что у работника образовательного учреждения возникают такие личностные проявления, как хроническая усталость, снижение работоспособности, повышенная раздражительность, появление негативных психологических установок и общее ухудшение самочувствия. В подобных случаях можно говорить об эмоциональном профессиональном выгорании (ЭПВ).

Впервые термин «синдром выгорания» ввел немецкий исследователь Х. Фрейнденберг в 1974 г. Согласно его точке зрения, данный термин использовался для определения психологически здоровых людей, которые регулярно общаются с клиентами и при этом испытывают эмоциональную перегрузку. Профессор В.В. Бойко определяет выгорание как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1]. По мнению академика, выгорание отчасти является функциональным стереотипом, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Отечественный ученый Т. В. Форманюк считает, что феномен эмоционального профессионального выгорания – это «ощущение полного безразличия к трудовой деятельности, коллегам, обучающимся и всему окружающему» [2]. Специалист утверждает, что эмоциональное выгорание характеризуется угасанием стимула к профессиональной деятельности, общению, а также ухудшением самовосприятия и повышенной самокритике, так как преподаватель начинает страдать от снижения самооценки, винить себя в недостатке знаний и некомпетентности как специалиста. Таким образом, эмоциональное выгорание является сложным психофизиологическим процессом, возникающим в ходе трудовой деятельности и проявляющимся в ощущении усталости, нехватки энергии и стимула, понижении работоспособности и негативной установке по отношению к труду, обществу и окружающему миру. Появление синдрома эмоционального выгорания – это результат сложного взаимодействия личностных особенностей человека и его отношений с коллективом в том учреждении, в котором он работает. Скорость возникновения эмоционального выгорания у работников образовательных учреждений зависит от сложности их профиля и обучающихся, с которыми они взаимодействуют, также в этом вопросе немаловажную роль играет эмпатия педагогов. Зачастую эмоциональное выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, которая появляется на фоне продолжительных профессиональных стрессов средней степени интенсивности.

Рассмотрим типы личности, которые наиболее подвержены синдрому эмоционального профессионального выгорания. Педантичный тип – это тип личности, для которого характерна абсолютная добросовестность, чрезмерная аккуратность, а также стремление достичь образцового порядка в любой сфере. Человек демонстративного типа личности стремится добиться первенства во всем. Такой тип личности характеризуется высокой степенью истощаемости при осуществлении даже незначительной обыденной работы. Для эмотивного типа личности свойственна отзывчивость, повышенный уровень эмпатии, а также саморазрушение. К такому типу личности принадлежат впечатлительные и чувствительные люди. Выделим основные стадии синдрома эмоционального профессионального выгорания. Первая стадия характеризуется забывчивостью, повышенным контролем

из-за боязни ошибиться, скрупулезной проверкой выполнения рабочих действия. Все это происходит на фоне сильного нервного напряжения. На второй стадии у педагога снижается интерес к профессиональной деятельности, коммуникации, повышается раздражительность, ухудшается состояние здоровья. На третьей стадии у сотрудника образовательного учреждения наступает абсолютное личностное выгорание [3]. Упадок сил, депрессивное состояние, отсутствие контроля и проявления эмоций.

В современном мире используется множество методов, которые помогают преодолеть синдром эмоционального профессионального выгорания. По мнению большинства исследователей, лучшим способом снижения эмоционального выгорания является профилактика этого состояния. Авторы А.А. Черных, Р.Д. Санжаева отмечают, что «целесообразно проводить профилактическую работу в отношении педагогического состава образовательного учреждения, которая включала бы в себя психологическую диагностику на предмет эмоционального профессионального выгорания для получения полной картины психического состояния педагогов» [4]. Проведение психологической диагностики поможет своевременно определить синдром выгорания у педагога, после чего следует организовать профилактические мероприятия, которые будут направлены на эмоциональную разгрузку, отдых и обучение преподавателя разумной трате ресурсов и саморегуляции.

Обратимся к нескольким направлениям работы, которые включает в себя своевременная профилактика эмоционального выгорания сотрудников образовательных учреждений: организация деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и работа с индивидуальными особенностями. Направление организации деятельности предусматривает обеспечение работников образовательных учреждений возможностью карьерного роста, четкое распределение обязанностей между сотрудниками. Говоря о профилактике синдрома выгорания, необходимо создать благоприятные условия работы для педагогов, которые подразумевают время на принятие пищи, отдых, техническую оснащенность помещения и достаточное количество информационных ресурсов для работы. Еще одним направлением профилактики эмоционального профессионального выгорания является создание психологического комфорта в коллективе. В профессиональной группе необходимо создать понимание того, что все ее участники – это одно целое, каждый из них поддержит и окажет помощь другому. Проведение тренингов по тимбилдингу, совместный досуг, деловые игры будут способствовать объединению участников коллектива. Также следует организовать мероприятия по развитию у работников умения разрешать конфликтные ситуации и находить конструктивные решения.

Психологическая работа с индивидуальными особенностями сотрудников образовательных учреждений заключается в развитии креативности, которая необходима для развития гибкости и оригинальности мышления.

Креативность поможет устранить ригидность мышления преподавателя. В этом направлении также следует обучить работников техникам релаксации и контроля своего физического и психического состояния, методикам снятия стрессовых состояний, которые возникают у сотрудников из-за напряженной деятельности и способам формирования навыков саморегуляции. Саморегуляция может осуществляться без и с участием сознания. Саморегуляция с участием сознания также называется психической саморегуляцией. Это целенаправленное изменение не только определенных психофизиологических функций, но и в целом психоэмоционального состояния. Психическая саморегуляция происходит благодаря естественным или специально сконструированным приемам и способам, в результате которых могут появиться несколько эффектов: эффект успокоения (результат устранения эмоционального напряжения), эффект восстановления (результат снижения утомления), эффект активизации (результат усиления психофизиологической реактивности).

По мнению авторов К.Ю. Брешковской и Н.С. Бобровниковой, в борьбе с эмоциональным профессиональным выгоранием целесообразно использовать методы, которые базируются на невербальной активности. В качестве таких методов авторы приводят арт-терапию и музыкотерапию [5]. Арт-терапия – это механизм психологического коррекционного воздействия, главным принципом которого является переосознание возникшей сложной жизненной ситуации благодаря творческим способностям работника сферы образования. Арт-терапия побуждает технику активного воображения, что также оказывает влияние на развитие креативности и гибкости мышления. Музыкотерапия является одной из техник релаксации, которая позволяет снизить эмоциональное напряжение и облегчить момент осознания переживаний. Таким образом, арт-терапия или музыкотерапия являются одними из методов по борьбе с синдромом выгорания. При коллективной терапии с коллегами данные методы помогут наладить процесс коммуникации в профессиональной группе. К универсальным методам, которые направлены на саморегуляцию имеющегося психического состояния сотрудников, достигших разных стадий синдрома эмоционального профессионального выгорания, можно причислить: медитацию, лечебную физкультуру, визуализацию, тренинги по повышению профессиональной самооценки.

Основным спутником нервного напряжения является мышечный зажим, который появляется из-за негативных эмоций. Главный способ восстановления здоровья работников образовательных учреждений – это психоэмоциональная и физическая активность. Ходьба, бег и другие формы лечебной физкультуры будут оказывать положительное влияние на педагога и снизят уровень эмоционального выгорания. Необходимо помнить, что здоровье и правильное отношение сотрудников к организму и здоровому образу жизни играют важную роль, так как образовательные учреждения –

это главный элемент социализации детей и подростков, в котором среди иных ценностных установок усваивается ценность не только физического, но и психического здоровья. Повышение профессиональной самооценки является одним из методов, способствующих устранению синдрома эмоционального профессионального выгорания, так как позитивная оценка себя как профессионала, который достоин уважения, позволяют современному сотруднику в сфере образования чувствовать удовлетворенность собой и своей трудовой деятельностью. Повысить профессиональную самооценку можно с помощью визуализации, концентрации и психологической установки на успех.

Подводя итог данной исследовательской работе, хочется подчеркнуть, что проблема преодоления эмоционального выгорания работников образовательных учреждений на данный момент является недостаточно проработанной. Она не только вызывает повышенный исследовательский и практический интерес, но и порождает практическую необходимость совершенствования психокоррекционной работы с людьми, работающими в сфере образования. По этой причине работа в данном направлении актуальна, а в некоторых учреждениях может быть крайне необходима. Знание стадий синдрома эмоционального профессионального выгорания, а также типов личности, которые наиболее подвержены ему, позволит педагогам и администрации более серьезно и внимательно отнестись к своевременной профилактике и борьбе с развитием этого синдрома. Риск эмоционального выгорания в образовательной сфере могут уменьшить стабильные и комфортные условия труда, возможности для регулярного повышения квалификации и карьерного роста, грамотно построенные взаимоотношения в коллективе, здоровое самовосприятие и самооценка профессиональной деятельности. Умение спокойно реагировать на различные трудности, а также обладание навыками саморегуляции и релаксации снизят вероятность появления эмоционального выгорания. Профилактика данного синдрома должна быть комплексно направленной на улучшение психического и физического состояния сотрудника.

Список литературы

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – Москва : Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. – 469 с. – ISBN 5-900855-60-0. – Текст : непосредственный.
2. Форманюк, Т.В. Синдром «Эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 35–40.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Страченкова. – [2-е изд.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 336 с. – ISBN 5-469-00289-6. – Текст : непосредственный

4. Черных, А.А. Особенности проявлений синдрома эмоционального профессионального выгорания педагогов / А.А. Черных, Р.Д. Санжаева – Текст : непосредственный // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – Сер. : Педагогические науки. –2017. – № 2. – С.75–79.

5. Брешковская, К.Ю. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников / К.Ю. Брешковская, Н.С. Бобровникова. – Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN521.pdf> (дата обращения: 15.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 37.014

Т.Н. Голобородько¹, Д.В. Тищенко², Е.А. Голобородько²

¹Преподаватель КЭС

²Обучающийся КЭС

Колледж экономики и сервиса ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПРОБЛЕМА ДИСГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В ЛИТЕРАТУРЕ XX – XXI ВВ.

THE PROBLEM OF DISHARMONIOUS RELATIONS BETWEEN CHILDREN AND PARENTS IN THE LITERATURE OF THE XX – XXI CENTURY

Аннотация. В данной статье поднята проблема взаимоотношений детей и родителей в литературе XXI в. на примере произведений И. Полянской «Утюжок и мороженое», В. Комкова «Я – немец», Р. Брэдбери «Вельд», М. Якуниной «Дорогая Рита». Описывается разобщенность и дисгармоничность отношений между старшим и младшим поколением. Отмечается изменение содержания детской литературы в связи с проникновением «взрослых», нравственных и социальных проблем. Поднимается проблема влияния литературы на мировоззрение подростков. В погоне за комфортом, решая свои проблемы, родители постепенно теряют понимание своего предназначения. Ребенок чувствует себя ненужным. Отсутствие позитивных примеров в детской литературе, нравственного ориентира может отрицательно отразиться на психологии подростка-читателя.

Ключевые слова: дисгармоничные отношения, подросток, семья, подростковая литература, психология взаимоотношений, родители и дети.

Summary. This article raises the problem of the relationship between children and parents in the literature of the XXI century on the example of the works of I.Polyanskaya "Iron and ice cream", V.Komkov "I am a German", R.Bradbury "Veld", M.Yakunina "Dear Rita". It describes the disunity and disharmony of relations between the older and younger generations. There is a change in the content of children's literature due to the penetration of "adults", moral and social problems. The problem of the influence of literature on the worldview of adolescents is raised. In the pursuit of comfort, solving their problems, parents

gradually lose understanding of their purpose. The child feels unnecessary. The absence of positive examples in children's literature, a moral guideline, can negatively affect the psychology of a teenage reader.

Keywords: disharmonious relationships, teenager, family, teen literature, psychology of relationships, parents and children.

Литература XXI в. о семье, ребенке, какая она? Не будем брать книги, нацеленные на маленького читателя. Что может прочитать подросток от 12 до 16 лет?

Во-первых, книг, описывающих жизнь подростка, очень мало. Во-вторых, чтобы найти произведения, в которых существует счастливая семья, нужно основательно потрудиться. Разобщенность детей и родителей, к сожалению, становится одной из более частых проблем не только в современном обществе, но и в литературе. В детскую литературу проникают «взрослые», нравственные и социальные проблемы, усиливается психологизм, больше уделяется внимания к исследованию скрытого «Я».

В рассказе «Утюжок и мороженое» писательницы И. Полянской главным героем выступает сама рассказчица, ее родители постоянно находят причины для громких ссор, из-за чего ее родная сестра сильно болеет. Еще недавно героиня была доброй и открытой, никогда не врала родителям, чтобы они купили новую игрушку или отпустили гулять, и получала наказания за свои редкие детские шалости. Ее сестра была полной противоположностью: умела хорошо врать и вертеться в жизни, избегая наказаний. Все эти обстоятельства глубоко проникли в душу девочки и сломили ее. Все положительные качества исчезли, как будто их никогда и не было. Она научилась изящно врать. Когда отец устроил скандал по поводу игрушечного утюжка, героиня лжет своему отцу, чтобы прекратить ссору. В один из дней бабушка и девочки вышли на прогулку, по пути им попадается киоск с мороженым, но бабушка не способна купить его из-за отсутствия денег. У рассказчицы деньги точно были, но и здесь она лжет, чтобы не покупать его. «Каждый сам за себя», – думает про себя героиня [1]. Никто ее не замечал, когда она нуждалась в помощи, даже когда строгий отец таскал ее за волосы, никто не помог, вот и она никому ничего не должна. Родители рассказчицы приучили своих дочерей, что ложь гораздо важнее, нужно стать такой же эгоисткой, чтобы добиваться своих целей. Недоверие, ссоры, крики, ложь – вот что главенствует в этой семье.

Зашить рот нитками – такое решение принимает герой рассказа «Я – немец», написанный В. Комковым. Автор повествует нам историю о мужчине, который приехал в гости к своей семье. За столом они начинают вспоминать, как проходило его детство. «Как ты кричал тогда! Как ты много кричал в детстве!» – вспоминает мама, смотря на сына влюбленными глазами [2]. Кричал из-за всяких пустяков: мясо плохо прожарено, брат много чавкает, ухо чешется, не покупали мороженое, новую игрушку или когда мама не хотела читать сказку на ночь. Его легко можно было назвать

трудным ребенком. Герои вспоминают историю, как мальчик с матерью возвращался из больницы и начал выкрикивать фразу: «Я – немец!» И так продолжалось несколько раз, а мама не обращала внимания, хотя люди, находящиеся вокруг, четко слышали эти крики и оборачивались, недружелюбно смотря на них. Когда же сын старается вести себя хорошо, никто даже не обращает внимания на него. Возможно, именно поэтому ребенок пытается завоевать внимание со стороны окружающих его людей плохим поведением, ведь тогда его точно заметят. Мама совершает огромную ошибку: она начинает его игнорировать. Это подорвало психику ребенку и в какой-то степени доверие к, казалось бы, самому близкому человеку. Герой вырос, приходит на семейные праздники, но по сути семьи нет. События прошлого давно позади, но отношения в семье так и не улучшились. Мать пытается собрать всех за одним столом, но им даже не о чем поговорить, потому из года в год они просто пересматривают старые фотографии, вновь и вновь возвращаясь в былые времена. Эта история доказывает, как важно уделять все внимание ребенку в процессе воспитания, каким бы он ни был, иначе, в конце концов, можно потерять «связь» с ним.

Р. Брэдбери в рассказе «Вельд» показывает полное разрушение семьи, в которой чрезмерное и бездумное увлечение технологиями становится причиной гибели ее членов. Технологии полностью избавили человека от забот, а для детей они стали более родными, чем их собственные родители: «Ребенок не может жить без привязанностей. Вы с женой позволили этой комнате, этому дому занять ваше место в их сердцах». Лишенный необходимости уделять внимание быту, заботе о детях, человек чувствует себя ненужным. Эта проблема особенно ощущается на фоне очеловеченной техники: кровати поют колыбельные, дом стал заменой отца и матери, а комната наделяется способностью ненавидеть. В погоне за комфортом родители постепенно теряют понимание своего предназначения: «Я здесь вроде ни к чему. Дом – и жена, и мама, и горничная. Разве я могу состязаться с африканским вельдом, разве могу искупать и отмыть детей так быстро и чисто, как это делает автоматическая ванна?» [3] Отец принимает решение временно отключить дом, но дети воспринимают это как попытку «убить». Потакание капризам и прихотям детей, отсутствие теплоты общения, вообще, общения с детьми – это настоящее преступление со стороны родителей, за это их будет ждать жестокое наказание в виде их убийства выдуманными хищниками, которые был способен произвести умный дом. По сути, дети убивают своих родителей.

В произведении П. Санаева «Похороните меня за плинтусом» показывается медленное разрушение ребенка стараниями бабушки, чрезмерная опека и «любовь» ломает психику сначала матери, а затем и внука. Попытки заботы о внуке превращаются в хитроумные истязания и мучения ребенка. «Будь ты проклят... Чтоб ты жизнь свою в тюрьме кончил...» – с такими словами обращается бабушка к второкласснику Саше Савельеву, своему внуку [4].

Полезно ли читать подросткам о таких дисгармоничных отношениях между родителями и детьми? Если только в качестве антипримера, что так жить и поступать нельзя. Авторы таких произведений будто решают свои психологические проблемы и «залечивают» таким образом свои детские травмы. Обратимся к редкому положительному примеру.

«Дорогая Рита...» М. Якуниной рассказывает нам о двух девочках и их родителях. Конечно, идеальных семей не бывает. У всех случаются разногласия, ссоры, но в данном произведении за конфликтами находятся безграничная любовь и поддержка. Когда с Ритой, одной из дочерей, произошел несчастный случай, после которого она оказалась в больнице, родители всегда находили время, чтобы быть рядом с ней. Саша не всегда ладит с сестрой и вначале даже боится зайти к ней в палату, но и у нее накопилось очень много добрых слов, которые хотелось сказать, если бы сестра была рядом и слышала ее. Саша очень переживает, что Риту родители любят больше ее самой. На эти мысли ее подтолкнула новость о том, что Саша является приемной дочерью своих любимых мамы и папы. Родители никогда не рассказывали об этом, ведь они ее любят, как родную, и не догадываются о ее переживаниях. Саша очень обрадовалась честному разговору матери и отца, стала гораздо спокойнее, ведь не было никого ближе в ее жизни, чем семья: «Но я больше не злилась на них за это, потому что, как сказал папа, все и вправду было совсем не просто». Детская ревность к сестре перерастает в крепкую любовь и поддержку [5]. Отношения между родителями и детьми в этой семье являются одним из немногих примеров гармоничных отношений, встречающихся в литературе XXI в.

Семья – это самое необходимое и главное, что есть у человека, важный оплот в жизни каждого из нас. Ведь именно в семье ребенок знакомится с нравственными ценностями, которые способствуют успешному воспитанию личности, именно со своими родными мы переживаем самые трогательные, счастливые, а иногда и тяжелые моменты, происходившие со всеми нами. Только благодаря им мы находим в себе силы, даже когда это кажется невозможным. Семья – это почва для формирования человеческой души. Именно в семье подрастающий человек получает представление о нравственных ценностях, без которых немислимо воспитание личности [6].

В XXI в. появляется множество произведений, в центре которых стоит семья и ребенок. Подавляющая часть русской и зарубежной литературы, имеющая своей тематикой и проблематикой семейные ценности, описывает несчастливые семьи, разобщенность детей и родителей. В большинстве случаев основой сюжетов становятся дисгармоничные отношения. Они формируются на основании отсутствия единства интересов, ценностей родителей и детей и выражаются в повышенном или пониженном уровне напряженности, отчужденности, конфликтности и агрессивности субъектов отношений [7].

В литературе необходим образец, показывающий, какой должна быть семья. Через чтение происходит приобщение к общечеловеческим ценностям. Человек погружается в мысли героев, проживает вместе с ними жизнь, пытается прочувствовать их боль, сомнения, радость, муки совести, отчаянье, любовь, воодушевление. На определенное время он находится в мире книги, учится вместе с героями находить пути решения возникающих проблем. Художественные произведения как образное отражение действительности оказывают влияние на эмоции, воображение, мысли детей, отражаются на их поведении. Нравственным ориентиром должна стать литература о «счастливых семьях». Отсутствие позитивных примеров в детской литературе может отрицательно отразиться на психологии подростка-читателя.

Список литературы

1. Полянская, И.Н. Утюжок и мороженое. – URL: http://www.lib.ru/newproza/polyanskaya_i/r_utyuzhok_i_morozhenoe.txt. – Текст : электронный.
2. Комков, В.С. Я – немец. – URL: https://magazines.gorky.media/novyi_mi/2017/3/ya-nemecz.html. – Текст : электронный.
3. Брэдбери, Р.Д. Вельд. – URL: <https://libreed.ru/books/veld>. – Текст : электронный.
4. Санаев, П.В. Похороните меня за плинтусом. – URL: <https://mir-knigi.info/books/proza/sovremennaya-proza/268-pohoronite-menya-za-plintusom.html>. – Текст : электронный.
5. Якунина, М.Р. Дорогая Рита. – URL: <http://kniguru.info/korotkiy-spisok-dvenadtsatogo-sezona/dorogaya-rita-mariya-yakunina>. – Текст : электронный.
6. Тараносова, Г.Н. Семейные ценности в Отечественной детской литературе XX – XXI вв. / Г.Н. Тараносова, М.Г. Лелявская. – Текст : непосредственный // Текст: филологический, социокультурный, региональный и методический аспекты : сборник материалов VI Международной научной конференции, Тольятти, 16–19 апреля 2019 г. ; под редакцией Г.Н. Тараносовой, И.А. Измestьевой. – Тольятти : Тольяттинский государственный университет, 2019. – С. 106–112.
7. Харина, В.А. Влияние классической литературы на мировоззрение молодых людей современного российского общества / В.А. Харина. – Текст : непосредственный // Инновационные подходы к работе с молодежью : сборник материалов Профессионального форума / под общей редакцией Н.Д. Бобковой. – Курган : Курганский государственный университет, 2014. – С. 182–184.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.922.73

И.В. Дегтярева¹, А.И. Олейник¹

¹Магистрант

Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PSYCHOSOCIAL CHARACTERISTICS OF A PRIMARY SCHOOL AGE CHILD

***Аннотация.** Статья посвящена обоснованию сложности психосоциальных характеристик ребенка младшего школьного возраста. Психологические характеристики младших школьников выступают уникальной динамической системой, структурная основа которого образуется путем сочетания комплекса различий индивидуального (темперамент, состояние здоровья, способности и интересы) и личностного (самосознание, социально-этического, эмоционально-волевого, потребностно-мотивационного, интеллектуального развития) конструктов*

***Ключевые слова:** детство, младший школьный возраст, психологические характеристики, развитие психики.*

***Summary.** The article is devoted to the substantiation of the complexity of the psychosocial characteristics of a child of primary school age. The psychological characteristics of younger schoolchildren act as a unique dynamic system, the structural basis of which is formed by combining a complex of differences between individual (temperament, health status, abilities and interests) and personal (self-awareness, socio-ethical, emotional-volitional, need-motivational, intellectual development) constructs*

***Keywords:** childhood, primary school age, psychological characteristics, mental development.*

В младшем школьном возрасте психика ребенка претерпевает ряд важных трансформаций – формируется новый вид деятельности, обусловленный системой межличностных отношений, произвольностью познавательных психических процессов, развитием оценки и самооценки, возможностью контролировать свои эмоциональные состояния и т.д. [1].

По мнению А.В. Запорожца, В.К. Вилюнаса, М. Раттера и ряда других психологов эмоции влияют на наше здоровье, самочувствие, активность. Положительный эмоциональный фон уравнивает нервные процессы и функциональную работу всего организма. Эмоции являются центральным звеном всего организма и всей психической жизни человека. В связи с этим, младший школьный возраст является особенным для развития эмоционально-волевой сферы [2].

Эмоции влияют на течение различных психических процессов и обуславливают формирование определенных черт характера личности. Генетические задатки ребенка, его жизненный опыт, воспитания и обучения,

принадлежащих к эмоциональной сфере, а также обусловлена эмоциями поведение играют важную роль в развитии личности, в приобретении им определенных характерологических черт (например, раздражительность, веселье и т.п.), проявляют тенденцию ребенка переживать в повседневной жизни определенные эмоции.

Личность младшего школьника развивается в условиях учебной деятельности, поэтому образовательное взаимодействие и отношения со сверстниками играют важную роль в процессе становления личности (В.С. Мухина). Особенно это проявляется в ситуациях оценки достижений учащихся учителем. Психология восприятия ребенком оценки как педагогического инструмента познавательной сферы служит показателем личности в целом, а не знаний, в частности. Этому способствуют и родители, которые расспрашивают ребенка об оценке, выражая свое отношение через одобрение или возмущение, несмотря на то, что за негативными комментариями скрыт целый комплекс негативных эмоций – переживаний в виде агрессивного поведения, уныния к себе, комплексу неполноценности.

Семейное воспитание базируется на эмоциях и чувствах, где образцом является родительское отношение, что демонстрирует родительскую любовь (нелюбовь) к ребенку. Именно в семье ребенок получает первые знания относительно особенностей общения с другими людьми. С близкими людьми ребенок переживает чувства любви, дружбы, тревоги, страха, доверия, гнева. Беря во внимание детско-родительские отношения, мы поделили данное понятие на две группы: благополучные и неблагополучные детско-родительские отношения.

А.С. Спиваковская выделила следующие положительные характеристики детско-родительских отношений:

- адекватность поведения родителей по отношению к ребенку, принятие его индивидуальных качеств и изменений в процессе развития. Поддержка ребенка в эмоциональном плане и понимание его внутреннего мира являются важными составляющими для благоприятного развития ребенка;
- динамичность в отношении и воспитании ребенка заключается в способности перестраиваться и менять характер отношений в зависимости от возраста и развития ребенка;
- прогностичность характеризуется умением родителей предвидеть будущие перспективы ребенка, а также способность считаться с целями ребенка и способствовать их достижению [3].

У младших школьников достаточно хорошо развита речь, однако могут встречаться определенные недостатки (заикание, картавость, неразборчивость и др.), которые с возрастом могут полностью исчезнуть. Значимой особенностью выступает подражание взрослым, своим сверстникам, героям из кинофильмов, что помогает в учении и способствует быстрому овладению знаниями и навыками. У младших школьников довольно ярко могут проявляться специальные умственные способности, одним из показателей

которых может быть специфичность восприятия, запоминания или обобщения материала в определенной сфере знаний. Кто-то быстрее воспринимает, точнее обобщает и лучше запоминает математические объекты и отношения, а кто-то – словесный материал, увереннее чувствует себя при оперировании наглядным материалом [4].

Важность социальной ситуации как фактора личностного развития отмечал Л.С. Выготский, который отмечал, что в наибольшей степени на развитие ребенка влияет язык и система отношений со сверстниками и взрослыми. К. Вехерт замечает, что ребенок в значительной степени требует «положительного социального опыта школы» (создание ситуаций успеха), рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости [5].

«Подъемы» и «падения» в этом возрасте обусловлены качественными изменениями, которые, с одной стороны, сопровождаются появлением у самого ребенка значимых субъективных трудностей разного порядка, а с другой – возникновением объективных препятствий при его взаимодействии с окружающей средой. Специфические социальные потребности младшего школьного возраста связаны с процессом формирования личности [6]. Это потребность в социальной самоидентификации, индивидуализации, самоактуализации творчестве, наличия близкого друга, выборе жизненной стратегии. Проблемы реализации этих потребностей на микросоциальном уровне связаны с характеристикой социального окружения подростка (семьей, школой, сверстниками), на более высоком (макросоциальном) уровне – с особенностями социокультурной ситуации, в которой формируется личность.

В исследованиях А.М. Прихожан отмечается взаимосвязь между тревожностью детей и тревожностью родителей, которая влияет на их самочувствие, учебную успеваемость и личностное развитие в целом и может как вызвать стрессовые реакции, так и при положительном межличностном взаимодействии, способствовать их профилактике. В частности, в исследованиях А.М. Прихожан отмечается взаимосвязь между причинами возникновения тревожности у детей и стилем поведения родителей и стилем воспитания. Ученым было отмечено, что родители тревожных детей часто более интенсивно переживали страхи, опасения, чем родители эмоционально стабильных детей. Полученные данные свидетельствуют, что тревожные дети воспитываются в семьях, в которых хоть один из родителей имеет негативные эмоциональные переживания, особенно это касается матерей [7]. Клинический анализ случаев показал также, что поведение матерей тревожных детей условно можно объединить в следующие стили: первые – высоко активные, сильные, которые полностью «контролируют» жизнь детей в семье, а вторые, наоборот, ригидные, пассивные. Ученый отмечает, что во всех этих группах процент тревожных детей достаточно высокий.

В частности, дети с нарушениями привязанности (так называемая опасная привязанность по Дж. Боулби) часто развивают антисоциальный взгляд на себя и других, поскольку они ожидают, что другие будут не чуткими и не окажут поддержки, как это было в их раннем детстве с окружающими их людьми. Они склонны неопределенные сигналы в социальных ситуациях интерпретировать как направленные на них негативно, поэтому реагируют агрессивно. Попытки повлиять на буллеров через их родителей дают низкую эффективность (20–30 %) из-за низкой осведомленности родителей о реальности такого поведения их ребенка, а также из-за того, что информирование родителей не меняет модели поведения их самих, которым подражают их дети.

Таким образом, психологические характеристики младших школьников выступают уникальной динамической системой, структурная основа которого образуется путем сочетания комплекса различий индивидуального (темперамент, состояние здоровья, способности и интересы) и личностного (самосознание, социально-этического, эмоционально-волевого, потребностно-мотивационного, интеллектуального развития) конструкторов. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования психики ребенка.

Список литературы

1. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто ; изд. 6-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 442 с. – ISBN 5222035905. – Текст : непосредственный.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4. – Текст : непосредственный.
3. Волков, Б.С. Психология подросткового возраста : учебник / Б.С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-406-04939-6. – Текст : непосредственный.
4. Воробьева, К.В. К вопросу о формировании эмпатии у младших школьников / К.В. Воробьева. – Текст : непосредственный // Символ науки: международный научный журнал. – 2020. – № 11. – С. 170–173.
5. Нестерова, А.А. Психологические особенности детей, склонных к виктимности в ситуации школьной травли / А.А. Нестерова. – Текст : непосредственный // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2023. – № 5. – С. 277–285.
6. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 624 с. – ISBN 5-9268-0195-8. – Текст : непосредственный
7. Прихожан, А.М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 192 с. – ISBN 978-5-469-01499-7. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 796.015

Е.В. Зазулина¹, О.А. Аксенов²

¹Старший преподаватель

²Студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВАЖНОСТЬ ОТДЫХА В СПОРТЕ

THE IMPORTANCE OF RECRRATION IN SPORTS

Аннотация. В данной статье рассмотрена важность отдыха для профессиональных спортсменов и людей, ведущих спортивный образ жизни, а также рассмотрены актуальные методы восстановления. Отдых является важнейшей составляющей жизнедеятельности каждого человека, в жизни спортсмена отдых занимает не менее важное значение. С нынешним темпом жизни у спортсменов актуальность проблемы восстановления сил после физических нагрузок стала также важна, как и сама тренировка. Достижение более высоких результатов в жизни спортсмена возможно только лишь при правильной организованности режима отдыха и активности. Достичь наилучших результатов не удастся только одними изматывающими тренировками. Интенсивные тренировки до износа, без полноценного отдыха приведут не к тому, к чему стремится спортсмен, а к проблемам со здоровьем в виде сильной усталости, проблем с позвоночником, различных хронических заболеваний и другого.

Ключевые слова: отдых, спорт, физическая активность, здоровье, восстановление, утомление.

Summary. This article examines the importance of rest for professional athletes and people who lead a sporty lifestyle, as well as current recovery methods. Rest is the most important component of every person's life, rest is no less important in the life of an athlete. With the current pace of life for athletes, the urgency of the problem of recuperation after physical exertion has become as important as the training itself. Achieving higher results in the life of an athlete is possible only with proper organization of the rest and activity regime. It will not be possible to achieve the best results by exhausting workouts alone. Intense friction to the point of wear and tear without proper rest will not lead to what an athlete strives for, but to health problems in the form of severe fatigue, spinal problems, various chronic diseases and more.

Keywords: recreation, sports, physical activity, health, recovery, fatigue.

В современном мире проблема здоровья людей занимает наиболее важное место. Так, в качестве решения данной проблемы предлагается регулярные занятия физической культурой, спортом. Большинство знают, что занятия спортом улучшают здоровье, но уже меньшая часть людей осознает о вреде чрезмерной физической активности и отсутствии полноценного отдыха.

Так, многие люди, не имеющие должного опыта и знаний, начинают свою спортивную деятельность самостоятельно с ежедневных изматывающих тренировок, после которых у них не остается никаких сил. Не осознавая никаких последствий к которым такие тренировки могут привести, они берут на себя непосильное и таким образом изматывают свой орга-

низм, что в итоге приводит в лучшем случае к тому, что пропадает вся мотивацию заниматься, а в худшем – к проблемам со здоровьем.

Важность проблемы отдыха заключена еще и в том, что нередко даже профессиональные спортсмены недостаточно осведомлены о важности восстановления после тренировок.

Под отдыхом понимается состояние покоя или такого рода деятельности, которое снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.

Отсутствие полноценного отдыха или просто его нехватка приводит к развитию утомления, а длительное отсутствие отдыха – к переутомлению, что в свою очередь может привести к возникновению различных заболеваний [1].

Утомление – состояние, возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы. Оно проявляется в уменьшении силы мышц, выносливости, уменьшается координация движений и увеличиваются затраты энергии. Утомление вызывает чувство усталости, которое выступает в роли сигнала для организма, неким предохранительным механизмом, который предостерегает его от запредельного перенапряжения.

Утомление бывает нескольких видов:

- острым, то есть носящее краткосрочный характер;
- хроническим, то есть носящее долговременный характер;
- общим, затрагивающее все функции организма;
- локальным, затрагивающее определенную группу мышц.

Утомление делится на 2 фазы:

- компенсированное (утомление, при котором не наблюдается снижения работоспособности);
- некомпенсированное (утомление, при котором все резервные силы организма исчерпаны и работоспособность понижается) [2].

Таким образом, для спортсмена является важным соблюдать такой режим, при котором утомление не будет некомпенсированным и не будет иметь хронического характера.

Как утверждает А.С. Рыжов, для оценки переутомления необходимо заниматься самоконтролем за состоянием организма. Высокая работоспособность в течение дня, хорошее самочувствие, а также желание тренироваться говорит о том, что отдых является полноценным, а нагрузки являются нормальными. Вялость, плохой сон, нежелание тренироваться являются признаками переутомления. В таком случае, если вовремя не предпринять соответствующие меры, то это приведет к серьезным последствиям, как боли в области сердца, повышение артериального давления и др.

Также нужно понимать, что чем больше продолжительность занятия и интенсивность тренировки, то тем длительнее должен быть отдых.

Данные, которые скажут о переносимости нагрузок и восстановлении организма, можно получить ежедневно подсчитывая пульс утром после сна в положении лежа. Если, колебания пульса не превышают 2–4 ударов, то это свидетельствует о полном восстановлении организма.

Устранить утомление можно, повысив уровень общей и специализированной тренированности организма, развив на должном уровне его физическую и умственную активность.

Помочь избежать утомление возможно при помощи переключения вида деятельности, так, к примеру, спортсмен после тяжелой тренировки может потратить время на массаж группы мышц, что он прорабатывал, или же на непродолжительную дыхательную гимнастику.

Восстановление – это процесс, который происходит в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Период, в течение которого происходит восстановление, называют восстановительным периодом [3].

Как отмечает П.А. Чебатуркина, существует несколько этапов восстановления, такие как быстрое, замедленное, суперкомпенсация и отсроченное восстановления.

Под быстрым восстановлением понимается такое восстановление, что заканчивается в течение часа после физической активности. В это время организм интенсивнее, чем обычно расходует вещества, что остались в резерве. Также важно в это время поддерживать водно-солевой баланс.

Во время замедленного восстановления, которое длится на протяжении нескольких дней, организм восстанавливает поврежденные клетки и ткани, что были произведены во время силовой нагрузки.

Суперкомпенсация – это этап восстановления, который начинается на 3 день после тренировки. В этот период организм усиленно потребляет белки и углеводы для построения мышц. Как раз, для получения прогресса, данный этап является наиболее подходящим для тренировки. Отсутствие своевременной тренировки приведет к откату организма к исходному состоянию, когда тренировок не было.

В том случае, если вы пропускаете тренировки, после этапа суперкомпенсации наступает этап отсроченного восстановления. В это время происходит обратная перестройка организма в состояние до начала тренировок. Данный этап довольно длительный и конечный его результат наступает примерно спустя месяц отсутствия физической активности [4].

Спортсмену, чтобы находиться в оптимальном состоянии и быть готовым к улучшению своих результатов, необходимо тренироваться именно на этапе суперкомпенсации, но при этом, не доводя свой организм до состояния, при котором наступит переутомление. Для решения такой проблемы необходимо правильно разграничивать отдых и нагрузку, другими словами – уметь отдыхать.

Выделяют такие виды отдыха: пассивный и активный.

Активный отдых – отдых, во время которого спортсмен занимается определенной деятельностью, которая отличается от предыдущей физической нагрузки. Это может быть рыбалка, сбор грибов, игра в бильярд, компьютерные игры, посещение развлекательных мероприятий.

Под пассивным отдыхом понимается отдых, при котором отсутствует двигательная активность. Это может быть массаж, медитация.

Далее, рассмотрим те способы восстановления, которые чаще обычного применяют спортсмены, опираясь на свой опыт, для лучшего восстановления организма.

Согласно выводам из опроса, проведенного Р.В. Фроловым и Е.Е. Александровой, и исследованию А.И. Рыжова, люди, что активно занимаются спортом, в качестве восстановления применяют методы, перечисленные ниже.

1. Сон. Он выступает как важное условие для восстановления после тренировки. Именно во сне организм восстанавливается быстрее всего. При этом продолжительность сна должна быть не менее 7–8 ч., а после пробуждения должно отсутствовать чувство «разбитости».

2. Проведение разминки и заминки. Разминка необходима для подготовки мышц к предстоящей тренировке, а заминка помогает мышцам избавиться от молочной кислоты, что улучшит состояние спортсмена после тренировки.

3. Баня, ванна и контрастный душ. Все эти способы восстановления увеличивают обменные процессы в организме, благоприятно воздействуют на кровообращение и расслабляют мышцы.

4. Питание. Питание должно быть сбалансированным. Стоит заметить, что организм при питании пищей, что богата углеводами, работает более экономично и меньше утомляется, чем при питании жирной пищей.

Так же необходимо пить воду во время и после тренировки. Количество воды в суточном рационе должно быть в пределах 1,5–2,5 л.

5. Массаж. Массаж способствует усилению кровообращения в мышцах, улучшает их регенерацию и восстановительные процессы.

Без достаточного количества тренировок не достичь поставленных результатов, не поставить новый рекорд, но и без должного отдыха о прогрессе можно забыть. Каждый спортсмен должен это брать на свой счет. Только правильно распределив ресурсы, спортсмен не будет испытывать на себе утомление.

Исходя из всего вышесказанного, сформулируем советы, полезные для ускоренного восстановления организма и для достижения значимых результатов.

1. Сон. Спать необходимо всегда норму. Для каждого она своя, но не должна быть значительно меньше 7–8 ч.

2. Питание. Питаться, как уже было сказано выше, необходимо не жирной пищей, а той, что богата углеводами и белками. Кроме этого, советуется питаться не переедая, лучше чаще и меньше, чем реже и больше.

К питанию еще можно отнести различные медико-биологические средства восстановления, как витамины, белковые препараты, спортивные напитки и коктейли [5].

3. Тренировка. Тренироваться для результата следует именно в те дни, когда наступает этап суперкомпенсации. Отличным решением в таком случае является график 3 раза в неделю. При этом брать на себя лишнее категорически не рекомендуется. Сюда же можно включить наличие разминки перед тренировкой и заминку, как ее окончание.

4. Отдых. Не зря говорится, что делу время, а потехе час. Отдых может быть как пассивным, так и активным, как массаж или баня, так и прогулка по городу или сбор грибов. Важным здесь является то, что спортсмен отдыхает и этот отдых ему по душе.

5. Самонаблюдение и самоанализ. Наблюдение за собой необходимо, чтобы вовремя заметить ухудшение самочувствия, появление первых симптомов переутомления и предпринять меры по предотвращению этого.

Список литературы

1. Мостовая, Т.Н. Эффективный отдых и оптимальная двигательная активность – эффективное средство восстановления работоспособности / Т.Н. Мостовая, И.Г. Дегтярев, Ю.Н. Старовойтов. – Текст : электронный // Наука – 2020. – 2018. – № 1. – С. 146–151. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnyy-otdyh-i-optimalnaya-dvigatel'naya-aktivnost-effektivnoe-sredstvo-vostranovleniya-rabotosposobnosti> (дата обращения: 12.02.2024).

2. Фролов, Р.В. Восстановление спортсменов после тяжелых физических нагрузок / Р.В. Фролов, Е.Е. Александрова. – Текст : электронный // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» – 2021. – № 8(41). – С. 34–39. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vostranovlenie-sportsmenov-posle-tyazhelyh-fizicheskikh-nagruzok> (дата обращения: 12.02.2024).

3. Рыжов, А.С. Восстановление организма после занятий физическими упражнениями / А.С. Рыжов. – Текст: электронный. // Наука – 2020. – 2017. – № 1. – С. 81–92. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vostranovlenie-organizma-posle-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami> (дата обращения: 13.02.2024).

4. Чебатуркина, П.А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности / П.А. Чебатуркина, Л.Н. Рютина. – Текст : электронный // SCI-ARTICLE.RU – 2021. – № 1. – URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1613536821> (дата обращения: 16.02.2024).

5. Еремин, Р.В. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов / Р.В. Еремин. – Текст : электронный. // Наука-2020 – 2021. – № 6(51). – С. 144–147. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-biologicheskie-i-psihologo-pedagogicheskie-aspekty-vostranovleniya-sportsmenov> (дата обращения 16.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 004.8

Ю.А. Игнатова¹, О.А. Попова²

¹Обучающийся КЭС

²Преподаватель КЭС

Колледж экономики и сервиса ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ АНГЛИЙСКОГО ЮМОРА КАК ЧЕРТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА АНГЛИЧАН

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF ENGLISH HUMOUR AS A FEATURE OF THE NATIONAL CHARACTER OF THE BRITISH PEOPLE

***Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые особенности английского юмора как черты национального характера и его виды.*

***Ключевые слова:** английский национальный характер, юмор, межкультурная коммуникация.*

***Summary.** The article examines the key features of English humor as national character traits and its types.*

***Keywords:** English national character, humor, intercultural communication.*

В процессе изучения иностранного языка происходит приобщение к культуре страны изучаемого языка в процессе осуществления межкультурной коммуникации, т.е. культурного взаимодействия, представленного связью и общением между представителями различных культур [1].

При этом очень актуальным становится чувство юмора, так как часто именно оно способствует установлению эффективной коммуникации.

В любой национальной культуре особенности юмора той или иной страны являются яркой характеристикой национального характера. Это неотъемлемая часть национального самосознания и колорита.

Англичане традиционно любят и ценят юмор, гордятся им, это часть их повседневной жизни.

Однако же очень часто английский юмор остается непонятым для представителей других национальностей. Это обусловлено тем, что для каждого народа характерен свой жизненный уклад, обычаи, традиции, история и т.д.

Непонимание возникает как при просмотре английских фильмов, телепередач, чтении книг, газет, журналов, так и при личном общении. Информация, передаваемая с помощью юмора, может восприниматься неправильно в силу черт, нехарактерных для юмора других стран.

Англичанина может очень рассмешить, например, политическая или экономическая статья, но какую-нибудь юмористическую с точки зрения русского человека передачу они будут воспринимать совершенно невозмутимо. Часто неприкрытое удивление вызывают и английские анекдоты, которые не видят в них ничего смешного.

Также следует отметить, что это правило работает и в обратном случае: при переводе шуток с русского языка на английский часто возникает непонимание. Это может быть как из-за трудностей перевода, так и из-за разницы в менталитете представителей этих стран.

В то же время в эпоху интенсивного развития информационных технологий коммуникация между всеми странами мира становится все более интенсивной. А реакция на юмор собеседника – это своеобразная проверка на возможность дальнейшего сотрудничества.

Поэтому исследование характерных черт английского юмора, особенно трудных для понимания иностранцами, очень актуально.

Существуют определенные национальные образы представителей разных стран, основанные на распространенных в той или иной стране стереотипах поведения. Так, например, итальянцы традиционно считаются энергичными и темпераментными; немцы – практичными и аккуратными, жители северных стран – флегматичными, спокойными и сдержанными.

На национальный характер англичан в целом и на чувство юмора в частности большое влияние оказывает географическое положение страны. Великобритания – это островное государство, включающее в себя Англию, Шотландию, Уэльс и Северную Ирландию. Там проживает множество национальностей – англичане, шотландцы, валлийцы, ирландцы и все эти народы не похожи друг на друга.

Народы этого государства гостеприимны, доброжелательны, сохраняют верность традициям, особенностям национального быта. Англичане считаются воспитанными и вежливыми, они высоко ценят дисциплину. У них есть строгие правила соблюдения личных границ. Важная особенность менталитета англичан – их знаменитая невозмутимость. Однако, под ее маской могут бушевать довольно сильные эмоции. Но показывать их на людях не принято. Спонтанность в действиях британцам не свойственна [2].

Каждый национальный характер обладает своим типом юмора. Англичан характеризуют как чопорных, высокомерных, консервативных, медлительных, однако, известно, что их юмор считается самым тонким. Авторы изученных нами работ Э. Майол и Милстед, К.Фокс единодушны во мнении, что главная отличительная черта английского юмора в том, что он не является свойством отдельного человека или группы людей, а характерен для всех жителей этой страны без исключения, т.е. является общенациональной особенностью [3, 4].

Английский юмор – не столько стиль, сколько образ жизни. Национальная поговорка гласит: "Everyone has a fool in his sleeve" – «У каждого в рукаве сидит свой дурак».

Толковый словарь английского языка Merriam-Webster определяет юмор как «humour (humor)(юмор) – the amusing quality or element in something – смешное свойство или составная часть чего-то» [5].

Итак, само слово «юмор» имеет английское происхождение. Это понятие трактуется как черта характера с одной стороны и как жанр литературы – с другой.

Как и характер англичанина, юмор его может быть совершенно необычен. Для него характерна самоирония и самокритичность. Они могут смеяться над личными качествами, чертами характера, особенностями внешности. Это умение англичане очень ценят. Даже собственные промахи и ошибки могут вызвать у них смех. Умение посмеяться над этим считается большим достоинством характера.

Сами англичане разделяют свои шутки на:

– **«слоновьи шутки» (the elephant jokes)** – особенно глупые шутки.

Пример 1. A man walks into a doctor's office. He has a cucumber up his nose, a carrot in his left ear and a banana in his right ear.

What's the matter with me?" he asks the doctor.

The doctor replies, "You're not eating properly."

Перевод: в кабинет врача заходит человек. На носу у него огурец, в левом ухе морковь, в правом – банан.

«Доктор, что со мной?» – спрашивает он у доктора.

Доктор отвечает: «Вы неправильно питаетесь».

Пример 2. How can you tell that an elephant has been in your refrigerator? – By the footprints in the butter.

Перевод: – Как вы можете узнать, что слон побывал у вас в холодильнике? – По следам на сливочном масле.

– **«сухое чувство юмора» (dry sense of humour)** – сдержанная и иногда язвительная ирония.

Пример 3. Three fishermen are sitting in a boat. "What wonderful weather it is today!" says one of them. An hour later, another fisherman objects to him: "No, the weather is disgusting today!" Another hour passes, and then a third one speaks: "Gentlemen, stop arguing!"

Перевод: Сидят в лодке три рыбака. «Какая сегодня чудесная погода!» – говорит один из них. Через час другой рыбак возражает ему: «Нет, сегодня отвратительная погода!» Проходит еще час, и тут подает голос третий: «Джентльмены, прекратите спорить!»

– **юмор «с банановой кожурой» (banana skin sense of humour)** – достаточно примитивные и грубоватые шутки, как когда кто-то поскользнется на банановой корке и всем смешно.

Пример 4. The passenger ran after the departing bus and sprawled at the very door, tripping over the dirty shoes of an elderly lady.

Перевод: Пассажир бежал за уезжающим автобусом и растянулся у самых дверей, споткнувшись о грязные ботинки пожилой леди...

– **«истории о лохматой собаке» (shaggy-dog stories)** – верх абсурда, когда весь юмор строится на нелогичности высказывания) и(или) обыгрывании многозначных слов [3].

Пример 5. The English lord is leaving home. The servant accompanies him and asks: "Sir, if the lady sends me to pick you up, tell me, where shouldn't I look for you?"

Перевод: Английский лорд уходит из дому. Слуга провожает его и спрашивает:

– Сэр, если леди пошлет меня за вами, скажите, где вас не надо искать?

Пример 6. "The ship was sinking and four sailors were able to get a lifeboat into the water and climb into it, safely. As they relaxed, they decided to have a cigarette and relax a few moments before starting their journey to safety. The cigarettes were dry but all their matches had become wet and they had no way to light their cigarettes. Finally, one of the sailors came up with a solution. He threw a cigarette overboard. This worked well because the lifeboat had become a cigarette lighter."

Перевод: «Тонул корабль, и четыре моряка смогли спустить на воду спасательную шлюпку и благополучно забраться в нее. Расслабившись, они решили выкурить сигарету и немного отдохнуть, прежде чем начать свое путешествие в безопасное место. Сигареты были сухими, но все спички намокли, и у них не было возможности прикурить. Наконец, один из моряков придумал решение. Он выбросил сигарету за борт. Это сработало хорошо, потому что спасательная шлюпка превратилась в прикуриватель».

Юмор основан на игре слов: lighter – зажигалка, а также наречие легче.

Пример 7. – Какое английское слово самое длинное?

– Smiles – (потому что между первой и последней буквой в нем – миля).

Пример 8. – Как называется человек без левой руки и ноги?

– All right! (Все в порядке).

Очевидно, что данные шутки невозможно перевести на другой язык без потери смысла.

Также среди англичан распространен так называемый «черный юмор» или «юмор висельника». Так называются шутки над тем, что смешным быть никак не может: катастрофы, болезни, физические уродства, смерть и т.п. Юмора такого рода много и в английских комедиях. Например, в фильме *Keeping Mum* (русский перевод названия – «Молчи в тряпочку») странная старушка с милой улыбкой на лице наносит сковородкой или лопатой травмы всем, кто мешает жить любимому семейству.

Следует упомянуть еще несколько особенностей. В Англии практически нет тем, запрещенных для шуток. Даже королевская семья и именитые политики могут стать объектом юмора. Юмор близких людей по отношению друг к другу также может шокировать, показаться жестким и грубым. Но на самом деле для англичан характерно, что чем грубее шутки – тем ближе и доверительнее отношения.

Также характерная особенность англичан – сохранение серьезности во время шуток. Если иностранец плохо знает английский язык, то он вообще может не заметить остроты или анекдота. Таким образом, хорошее знание английского языка и его речевых оборотов, позволяющих понять «соль» шуток – обязательное условие, чтобы понять юмор англичанина при общении с ним.

Рассмотрим типичный английский анекдот с игрой слов:

– Will you tell me your name?

– Will Knot.

– Why not?

На вопрос «Ты скажешь мне свое имя?» человек отвечает: – Уилл Нот (Will Knot), в английском языке, если быстро прочитать фамилию и имя, получится фраза – отрицание «Нет», тогда логичным становится вопрос «Почему не скажешь?»

Англичане часто шутят экспромтом. Например, продавец, призывая покупателей не создавать толпу возле входа, и, не видя на это их реакции, говорит серьезным тоном: Excuse me, are you stupid or are you not English? – Простите, вы тупые или вы не англичане?

Или же на железнодорожной станции во время ливня объявили: – Temple Station is closed, because of unprecedented behavior of the passengers. They refused to leave the station, because of the rain. – Станция Темпл закрыта из-за беспрецедентного поведения пассажиров. Они отказались покинуть станцию из-за дождя.

Это следует учитывать всем, кто отправляется в Англию, потому что подшутить над туристом могут везде и в самый неожиданный момент. В таком случае хорошо воспринято будет умение не растеряться и подыграть.

Таким образом, в статье описано, когда и как возник английский юмор, его виды и особенности. Указано, что юмор является специфической национальной чертой характера англичан. Это весьма существенная часть английского национального характера. Он имеет свои характерные черты и виды, причем отличить английский юмор от серьезности довольно трудно.

Россиянам английский юмор может быть непонятен из-за того, что у наших народов есть свои привычки, жизненный уклад, история, традиции и обычаи, свое правительство, свои предпочтения и т.д. Но изучить его полезно каждому, ведь важно не только правильно говорить на языке, но и понимать менталитет страны изучаемого языка, где юмор играет немаловажную роль.

Данное исследование имеет значение, поскольку юмор и неформальное общение являются важной частью межкультурной коммуникации и способствуют установлению дружеских партнерских отношений между представителями России и Великобритании.

Список литературы

1. Гузикова, М.О. Основы теории межкультурной коммуникации: учебное пособие / М. О. Гузикова, П.Ю. Фофанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2015. – 124 с. – ISBN 978-5-7996-1517-8. – Текст : непосредственный.
2. Павлоцкий, В.М. Знакомимся с Британией: Книга для чтения по страноведению / В.М. Павлоцкий. – Санкт-Петербург : КАРО, Базис, 2021. – 214 с. – ISBN 5-93942-009-5. – Текст : непосредственный.
3. Майол, Э. Эти странные англичане / Э. Майол, Д. Милстед ; перевод с английского И. Тогоевой. – Москва : Эгмонт Россия ЛТД, 2022. – 71 с. – ISBN 5-85044-301-0. – Текст : непосредственный.
4. Фокс, К. Правила английского юмора, или юмор – всему голова. – Текст : электронный // Портал cyberleninka.ru : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/keyt-foks-pravila-angliyskogo-yumora-ili-yumor-vsemu-golova/viewer> (дата обращения: 10.03.2024).
5. Humor Definition & Meaning. – Текст : электронный // Портал Merriam-Webster : официальный сайт. – 2024. – URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/humor>.

[В начало к содержанию](#)

УДК 34

О.Н. Кичалюк¹, А.Е. Клевцова²

¹Канд. юрид. наук

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРАВОТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THEORETICAL FOUNDATIONS OF LAW-MAKING ACTIVITY

***Аннотация.** В данной статье авторы раскрывают понятие термина «правотворчество», «субъекты правотворчества», а также анализируют содержание данного понятия. Особое внимание уделяется системе органов государственной власти субъекта, принимающих непосредственное участие в процедуре нормотворчества. Кроме того, авторы исследуют действующие федеральные законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие институт правотворчества и правоприменения органов муниципальной власти в правовой системе Российской Федерации, анализируют конституционность Уставов субъектов в контексте принципа федерализма. Авторы анализируют показатели эффективности правотворческой деятельности уполномоченных органов. В конце исследования, авторы делают акцент на существовании, имеющих проблем нормотворческой деятельности субъектов, относя к ним:*

закрытую работу государственных органов власти, коррупционный фактор, несоответствующий уровень квалификации должностных лиц по отношению к занимаемым ими должностям.

Ключевые слова: правотворчество, субъекты правотворчества, должностное лицо, государственный орган субъекта, нормотворчество, конституционность.

Summary. In this article, the authors reveal the concept of the term «law-making» «subjects of law-making», and also analyze the content of this concept. Special attention is paid to the system of public authorities of the subject, which are directly involved in the rule-making procedure. In addition, the authors examine the current federal laws and other normative legal acts regulating the institution of law-making and law enforcement of municipal authorities in the legal system of the Russian Federation, analyze the constitutionality of the Charters of subjects in the context of the principle of federalism. The authors analyze the effectiveness indicators of the law-making activities of the authorized bodies. At the end of the study, the authors emphasize the existence of existing problems of standard-setting activities of subjects, referring to them: the closed work of state authorities, the corruption factor, the inappropriate level of qualification of officials in relation to their positions.

Keywords: law-making, subjects of law-making, official, state body of the subject, rule-making, constitutionality.

Под правотворческой деятельностью органов публичной власти регионов предлагается понимать комплекс практических действий по подготовке, обсуждению, принятию, реформированию и ликвидации правовых актов.

Субъектами правотворчества могут выступать граждане, гражданские объединения, государственные и муниципальные органы власти, должностные лица определенных органов и некоторые иные участники правотворческой деятельности.

Органы публичной власти – это собирательное понятие, означающее властные органы, уполномоченные реализовывать публичные функции, подразделяемые на органы государственной власти и местного самоуправления.

Система органов государственной власти субъекта представлена следующим образом:

1. Законодательный орган субъекта Российской Федерации.
2. Высшее должностное лицо субъекта Российской Федерации.
3. Высший исполнительный орган субъекта Российской Федерации.
4. Иные органы государственной власти субъекта Российской Федерации, образуемые в соответствии с конституцией (уставом) субъекта Российской Федерации [1].

Законотворческую деятельность указанные выше органы власти осуществляют на базе Конституции, федерального закона «Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации».

Отдельные аспекты нормотворческой деятельности содержатся в региональных актах высшей юридической силы. Возможность принятия регионами своих Уставов порождает ряд дискуссий, вызванных возникновением юридических коллизий между нормами права Конституций субъектов и Российской Федерации.

Главным требованием, выдвигаемым к Основным нормативным актам регионов, является абсолютное соответствие принципу конституционности: полное соблюдение положений Конституции Российской Федерации, в целях защиты и соблюдения, законных прав и свобод граждан.

Как правило, Основные законы субъектов созданы согласно этому принципу, так например, в Уставе Ростовской области закреплено: «Ростовская область признает на своей территории верховенство Конституции Российской Федерации, федеральных конституционных законов и федеральных законов, принятых по предметам ведения Российской Федерации, и федеральных законов, принятых по предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации» [2].

Исходя из этого, многие исследователи в области права, в том числе и Е.А. Лукьянова, считают необходимым: «принятие федерального закона о нормативных правовых актах, который стал бы основой правотворческого процесса, закрепив понятие нормативного – правового акта, иерархию нормативных правовых актов, процессуальные вопросы правотворчества» [3, с. 5].

Развитие субъекта, во многих сферах общественной жизни (политической, экономической, социальной) зависит от уровня выполнения публичными органами власти правотворческой деятельности.

Именно поэтому сфера правоприменения и нормотворчества каждого региона представляются важнейшими аспектами в развитии всей системы Российской Федерации [4].

Уровень данных показателей выявляется при помощи:

- регулярная аналитика уровня состояния правовой системы субъекта, на предмет наличия устаревших, актуальных или не соответствующих федеральному законодательству правовых норм;
- обнаружение пробелов и недостатков в правовой системе региона, складывающейся при разработке, изменению, ликвидации нормативно-правовых актов, создающих законодательную базу региона;
- повышения уровня правового сознания не только у должностных лиц государственной власти, но и у граждан, не имеющих отношение к правотворческой деятельности;
- недопущение возникновения конфликта интересов, проявлений коррупционной направленности у государственных и муниципальных служащих [5].

Еще одним важным нормативным актом при осуществлении правотворческой деятельности является регламенты представительных (законодательных) органов субъектов России.

Таковыми актами регламентируется процесс правотворчества региональных законопроектов, нормативно-правовых и других подзаконных актов, структура и организация органов власти.

Принятие подобного регламента закрепляется в нормативном акте субъекта, обладающим высшей юридической силой, например: «Постановлениями Государственного Совета – Хасэ Республики Адыгея: а) при-

нимается Регламент Государственного Совета – Хасэ Республики Адыгея и решаются вопросы внутреннего распорядка его деятельности» [6].

В связи со сложностью и спецификой нормотворческой деятельности выдвигают ряд необходимых для соблюдения принципов публичными органами власти субъектов: «законность, научность, демократизм, федерализм, связь с практикой, профессионализм лиц, работающих в государственных органах, использование положительного правового опыта».

Несоблюдение совокупности указанных принципов или хотя бы одного из них приводит к серьезным проблемам во всей системе правотворчества и применения, что приводит к возникновению трудностей во всей правовой системе России.

К таким проблемам можем отнести:

- непрозрачную работу законодательных органов, порождающий недоверие ко всем ветвям власти у граждан;
- низкий уровень квалификации должностных лиц государственных органов власти, обладающих компетенциями по участию в процессе нормотворчества, что приводит появлению коллизий, противоречия между нормативно-правовыми актами и прочим иным негативным законодательным явлениям;
- слабое взаимодействие между субъектным кругом правотворчества, который включает в себя: Российскую Федерацию, ее субъекты, органы власти государственного и местного значения, общественные объединения, граждан. Согласно, проведенному анализу правоприменительной и судебной практике контакт между звеньями процесса правотворческой деятельности налажен весьма слабо;
- проявление коррупционных факторов, в виде личной имущественной заинтересованности должностных лиц органов власти.

Список литературы

1. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации : Федеральный закон № 414-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 21.12.2021 [принят Государственной Думой 14 декабря 2021 г. : одобрен Советом Федерации 18 декабря 2002 года]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_404070/ (дата обращения: 01.02.2024).

2. Российская Федерация. Законы. Устав Ростовской области : Областной закон № 19-33 : текст с изменениями и дополнениями на 29.11.2022 [принят Законодательным Собранием 19 апреля 1996 г.]. – Текст : электронный // Правительство Ростовской области : официальный сайт. – URL: <https://www.donland.ru/documents/27//> (дата обращения: 01.02.2024).

3. Лукьянова, Е.А. Закон о законах / Е.А. Лукьянова. – Текст : непосредственный // Законодательство. – 1999. – № 11. – С. 296–298.

4. Конституция Российской Федерации : (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 года № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ, от 05 февраля 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020 г. № 1-ФКЗ]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_40241/ (дата обращения: 03.02.2024).

5. Российская Федерация. Законы. О противодействии коррупции : Федеральный закон № 273-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 25.12.2008 [принят Государственной Думой 19 декабря 2008 года : одобрен Советом Федерации 22 декабря 2008 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82959/ (дата обращения: 03.02.2024).

6. Российская Федерация. Законы. О нормативных правовых актах Республики Карелия : Федеральный закон № 410-ЗРК : текст с изменениями и дополнениями на 10.05.2011 [принят Палатой Республики 11 мая 2000 г. : введен в действие 31 мая 2000 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: <https://www.consultant.ru/law/review/reg/glawc/glawc9042022-05-31.html> (дата обращения: 05.02.2024).

7. Законодательное собрание Ростовской области : официальный сайт. – Ростов-на-Дону. – URL: <https://zsro.ru/> (дата обращения: 05.02.2024). – Текст : электронный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 342.8

О.Н. Кичалюк¹, Н.А. Уварова²

¹Канд. юрид. наук

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ РЕАЛИЗАЦИИ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ПРАВА ГРАЖДАН В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

THE LEGAL ASPECT OF THE PROCEDURE FOR THE IMPLEMENTATION OF THE RIGHT TO VOTE IN A MUNICIPALITY

***Аннотация.** В данной статье авторы раскрывают понятие терминов «муниципальные выборы», «местное самоуправление», анализируют их содержание. Особое внимание уделяется важной роли органов местного самоуправления при организации и проведении выборов местного значения, включая все этапы избирательной кампании. Кроме того, авторы исследуют действующие федеральные законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие институт выборов субъекта Федерации в механизме всего избирательного процесса Российской Федерации. Авторы анализируют*

процедуру проведения избирательного процесса на примере деятельности избирательной комиссии Октябрьского района Ростовской области, при этом, акцентируя внимание на важности взаимодействия органов местной власти с избирательными комиссиями регионов России. Подводя итог исследованию, авторы обращают внимание на существование проблем правового и организационного характера в процессе проведения выборов, как основополагающего конституционно-правового института.

Ключевые слова: муниципальные выборы, местное самоуправление, должностное лицо, избирательная комиссия, органы местной власти, правовая культура.

Summary. *In this article, the authors reveal the concept of the terms «municipal elections», «local government», analyze their content. Special attention is paid to the important role of local governments in organizing and conducting local elections, including all stages of the election campaign. In addition, the authors examine the current federal laws and other normative legal acts regulating the institution of elections of a federal subject in the mechanism of the entire electoral process of the Russian Federation. The authors analyze the procedure for conducting the electoral process using the example of the activities of the election commission of the Oktyabrsky district of the Rostov region, while focusing on the importance of interaction between local authorities and election commissions of the regions of Russia. Summing up the research, the authors draw attention to the existence of legal and organizational problems in the process of holding elections, as a fundamental constitutional and legal institution.*

Keywords: *municipal elections, local government, official, election commission, local authorities, legal culture.*

Согласно статье 23 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»: «муниципальные выборы проводятся в целях избрания депутатов, членов выборного органа местного самоуправления, выборных должностных лиц местного самоуправления на основе всеобщего равного и прямого избирательного права при тайном голосовании» [1].

Система «местных выборов» в привычном нам виде получила свое развитие всего лишь несколько десятков лет назад, уже в современной России, но, несмотря на это, успела себя зарекомендовать с положительной стороны в контексте реализации как активного, так и пассивного избирательного права гражданина РФ.

Специфика общественных отношений, возникающих в процессе деятельности по организации избирательного процесса на муниципальном уровне, характеризуется, в первую очередь, особенностями местного самоуправления.

В Российской Федерации правовое положение «власти на местах» регламентируется статьей 12 Основного закона нашей страны, которая гласит, что «местное самоуправление составляет одну из основ конституционного строя и осуществляется на всей территории страны» [2].

Можно выделить характерные черты местного самоуправления, оказывающие влияние, в том числе, и на избирательный процесс в муниципальных образованиях.

1. Органы муниципалитета обладают суверенностью в той степени, в которой это не противоречит Конституции РФ, что означает и самостоятельность в принятии властных решений, и состояние экономической независимости от центра.

Кроме того, органы местного самоуправления проводят избирательные кампании, опираясь на основные законы субъектов Федерации (Конституции республик и Уставы остальных субъектов РФ), а также региональные нормативные акты о выборах.

2. Органы местной власти позволяют гражданам осуществлять управленческую функцию, в том числе:

- в форме участия граждан муниципального образования в общественных обсуждениях проектов муниципальных правовых актов и по вопросам местного значения;

- в форме реализации гражданами муниципалитета своих политических прав посредством внесения предложений о принятии законопроектов муниципального уровня [3];

- в форме непосредственного влияния на кандидатов в выборные органы муниципальной власти при неисполнении ими депутатского наказа, в том числе с использованием процедуры их отзыва.

Отметим, что избирательный процесс в Октябрьском районе Ростовской области строится на общепринятых критериях российской избирательной системы.

Постановлением Избирательной комиссии Ростовской области № 141–72 от 25 марта 2021 г. полномочия Избирательной комиссии Октябрьского района возлагаются на Территориальную избирательную комиссию Октябрьского района Ростовской области [4]. В Октябрьском одномандатном избирательном округе № 9 насчитывается около 120,5 тыс. избирателей [5].

В виду того, что Октябрьский избирательный округ является одномандатным, голосование проводится в нем по мажоритарной избирательной системе. Об этом свидетельствует и областной закон: «при проведении выборов депутатов представительных органов муниципальных образований в Ростовской области могут использоваться мажоритарная и смешанная избирательные системы. Вид избирательной системы, применяемой при проведении муниципальных выборов в конкретном муниципальном образовании, определяется уставом муниципального образования исходя из условий применения видов избирательных систем» [6].

Не можем не отметить, что особое значение, помимо организационной и технической подготовки избирательного процесса в Октябрьском одномандатном избирательном округе № 9, имеет и правовая культура анализируемого процесса.

Проведение комплекса мероприятий по поддержанию правовой культуры и повышению ее уровня проводится в соответствии с планом об-

ластной избирательной комиссии, при этом, привлекаются и муниципальные учреждения, прямо не задействованные в проведении выборов. К таковым относят: департамент образования, департамент культуры, образовательные учреждения разных уровней подготовки учащихся некоторые другие организации.

Просветительская и культурная деятельность являются наиболее приоритетными в деле популяризации правовой культуры избирательного процесса [7].

Проведение мероприятий по правовому просвещению населения муниципального образования, среди всех слоев населения, не было бы возможно без эффективного взаимодействия избирательного органа муниципалитета со всеми остальными органами местного самоуправления.

На примере Октябрьского района Ростовской области влияние органов местного самоуправления на организацию и проведение выборов различного уровня иллюстрируют следующие полномочия:

- определение границ и образования избирательных участков, в том числе с учетом территориального расположения избирательного округа;
- обеспечение безопасного противопожарного состояния;
- предоставление необходимых технических ресурсов;
- качественное обеспечение помещений для голосования мобильными источниками бесперебойного питания.

Отдельное внимание обращаем на работу правоохранительных органов в процессе выборов. В частности, МВД России по Ростовской области является ответственным за сохранение и поддержание общественного порядка на избирательных участках, что на сегодняшний день имеет особую значимость.

При взаимодействии с избирательными комиссиями отделы полиции тщательно разрабатывают организационно-практические мероприятия, направленные на предотвращение совершения потенциальных правонарушений как непосредственно перед проведением голосования, так и в день муниципальных выборов.

Однако, не взирая на преимущественно успешный положительный опыт проведения выборов на местах, выделяют и ряд проблем, связанных с организацией избирательного процесса, к которым можно отнести: низкий уровень правосознания граждан, отсутствие должного уровня осведомленности о потенциальных депутатах, аполитичность части населения, не заинтересованного в участии в голосовании [8].

Подводя итог изложенному выше, резюмируем, что большинство проблем, возникающих на выборах муниципального уровня, возникают из-за несовершенства правового регулирования избирательного процесса как федерального, так и регионального уровней, что требует своего анализа и решения с учетом современных реалий.

Список литературы

1. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : Федеральный закон № 131-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 14.02.2024 [принят Государственной Думой 16 сентября 2003 г. : одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_44571/?ysclid=lt6z21xu4g710176898 (дата обращения: 28.02.2024).

2. Конституция Российской Федерации : (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ, от 05 февраля 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020 г. № 1-ФКЗ]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_40241/ (дата обращения: 28.02.2024).

3. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации : Федеральный закон № 67-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 12.06.2002 [принят Государственной Думой 22 мая 2002 г. : одобрен Советом Федерации 29 мая 2002 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_37119/899402bf2ec5b42af2209c3c248bedc1c3bd5fd9/?ysclid=lt6z9rsxj4528339230 (дата обращения: 28.02.2024).

4. Российская Федерация. Постановления. О возложении полномочий Избирательной комиссии Октябрьского района на Территориальную избирательную комиссию Октябрьского района Ростовской области : Постановление Территориальной Избирательной комиссии Ростовской области : текст с изменениями и дополнениями на 25.03.2001 [принят Территориальной Избирательной комиссии Ростовской области 25 марта 2021 г.]. – Текст : электронный // Избирательная комиссия Ростовской области : [сайт]. – URL: <http://rostov.izbirkom.ru/?ysclid=lt6zoi7qai972028804> (дата обращения: 28.02.2024).

5. Территориальная избирательная комиссия Октябрьского района : официальный сайт. – Каменоломнинское городское поселение. – URL: <https://oktyabrsky.ikro.ru/> (дата обращения: 28.02.2024). – Текст : электронный.

6. Октябрьский одномандатный избирательный округ № 9. – Текст : электронный // Территориальная избирательная комиссия Октябрьского района: официальный сайт. – 2020. – URL: <https://rosminizb.ru/docs/1361> (дата обращения 28.02.2024).

7. Ключевые проблемы современной избирательной системы. – Текст : электронный // Коммунистическая партия Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://msk.kprf.ru/2019/09/06/124973/?ysclid=lt70j2noq598736356> (дата обращения: 28.02.2024).

8. Российская Федерация. Законы. Устав Ростовской области : Областной закон № 19-33 : текст с изменениями и дополнениями на 29.11.2022 [принят Законодательным Собранием 19 апреля 1996 г.]. – Текст : электронный // Правительство Ростовской области : официальный сайт. – URL: <https://www.donland.ru/documents/27//> (дата обращения: 01.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

М.С. Кичалюк¹, П.П. Борzych¹

¹Магистрант

Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF A PERSONALITY AS A SUBJECT OF RESEARCH IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

***Аннотация.** Исследование феномена профессионализации, профессиональной самореализации и профессионального самоопределения всегда привлекало внимание как отечественных, так и зарубежных психологов, и отразилось в большом многообразии взглядов, подходов и теоретических концепций.*

Профессиогенез в широком психологическом контексте отражает закономерности и механизмы процессов социализации и индивидуализации личности в профессии, происходящих под влиянием различных внешних и внутренних факторов. Их сущность и соотношение неоднозначно трактуются в существующих теориях профессионально-личностного развития.

***Ключевые слова:** профессия, профессионализация личности, профессиональное становление, профессиональное развитие.*

***Summary.** The study of the phenomenon of professionalization, professional self-realization and professional self-determination has always attracted the attention of both domestic and foreign psychologists, and is reflected in a wide variety of views, approaches and theoretical concepts.*

Professionogenesis in a broad psychological context reflects the laws and mechanisms of the processes of socialization and individualization of personality in the profession, which occur under the influence of various external and internal factors. Their essence and correlation are ambiguously interpreted in the existing theories of professional and personal development.

***Keywords:** profession, professionalization of personality, vocational formation, professional development.*

Среди многих видов деятельности личности профессиональная занимает особое место. Профессионал как субъект труда обычно формируется позже личности, хотя человек может сформироваться как личность, не став профессионалом и даже не будучи вовлеченным в профессиональную деятельность. Вместе с тем, личностная зрелость чаще всего выступает возрастной предпосылкой для того, чтобы человек состоялся и как профессионал [1].

Существующие зарубежные теории профессионального развития личности могут быть условно отнесены к пяти ведущим направлениям: дифференциально-диагностического, психодинамического, типологического, теории решений, теории развития. Наиболее традиционным является дифференциально-диагностическое направление, построенное на основе дифференциальной психологии с ее психометрическими понятиями и методами (Ф. Парсонс, Г. Мюнстенберг, Г. Боген).

Центральной проблемой исследований этого направления является «встреча» человека с профессией и точное диагностирование с помощью тестирования профессионально важных качеств на основе создания «профиля» профессиональной деятельности. Среди недостатков этого подхода следует подчеркнуть игнорирование самого факта возможности изменения личности человека, изменчивости окружающего его мира и самой профессии, то есть определенную механистичность представлений о таком соответствии, поскольку практически жизненные реалии часто не ограничиваются только открытием одной раз и навсегда «выбранной» профессии [2].

Теория решений характеризуется исследовательской установкой на изучение проблемы выбора профессии на основе структуризации представлений теории решений. Профессиональный выбор выступает системой ориентиров личности в различных профессиональных альтернативах принятия решений, хотя индивидуальные и особенно биографические условия в профессиональном выборе части не учитываются (Ч. Рич, Х. Томи, П. Циллер, Д. Тидельман). Это направление тесно взаимодействует с теориями мотивации достижений и «Я-концепции» и приближается к положениям теории развития [3]. Однако попытки ученых этой ориентации формализовать выбор решений сталкиваются с недостаточным учетом его целостности, за пределами исследования часто остаются другие факторы, также активно влияющих на этот процесс.

Особое место в теориях психодинамического направления занимает проблема квалификации потребностей человека, содержание которых связывается с условиями детства и определенным типом отношений в семье — защищенным, требовательным, враждебным, небрежным, любящим [4]. У. Мозер, Э. Бордин, Э. Роу постулируют идею о профессиональной деятельности, выбор профессии как форму сублимации, как способа удовлетворения неосознанных инстинктов, определенную форму замещения при

столкновении базальной потребности человека с социальными препятствиями ее удовлетворения. Выбор профессии рассматривается как попытка найти в профессиональной жизни пути решения внутриличностных конфликтов. К недостаткам этого направления принадлежит излишняя прямолинейность в понимании связей семейных отношений ребенка с дальнейшим профессиональным развитием человека, недооценка других факторов влияния на процессы профессионализации.

Типологическая теория профессионального развития личности направлена на анализ связи личности и экологии (Д. Холланд, О. Липман, Э. Шпрангер). Главное внимание в этой теории уделяется описанию личностных типов, характеризующихся как моторный, интеллектуальный, социальный, адаптационный, эстетический, властолюбивый. При этом подчеркивается необходимость объективного установления человеком своего личностного типа и определение на этой основе оптимальной сферы профессиональной деятельности.

Наиболее популярными являются выделенные Д. Холландом типы ориентации – реалистичная, интеллектуальная, социальная, конвенциональная, предпринимательская. Уязвимыми же моментами типологических теорий считаются априори выделенные принципы для их классификации, а также несколько искусственное и нереальное соответствие человека лишь одному из типов ориентации. Указанные определенные ограничения профессионализации специалиста, и имеющиеся несколько статические и механистические подходы успешно преодолеваются в теории профессионально-личностного развития специалиста, которая была начата в трудах Э. Шпрангера, Ш. Бюллера, У. Джейда и концептуально оформлена в исследованиях Д. Сьюпера.

Итак, методологическая база профессионального онтогенеза достаточно разносторонне представлена в зарубежной психологии труда и профессиональной педагогике, интенсивное развитие которых в индустриально развитых странах Запада обуславливалось задачами существенного повышения производительности труда, эффективности производства в целом. Впоследствии эти концепции в значительной степени трансформировались под влиянием развития теорий личности и усиление тенденций гуманизации психологии труда.

Наиболее весомой теоретико-методологической ценности для изучения проблемы профессионального развития личности получили труды С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой-Славской, в которых профессионализация рассматривается как условие антропогенеза, как средство развития личности в онтогенезе, как форма ее социализации. Существующие зарубежные теории в целом соответствуют направлениям исследований отечественных ученых, а именно выработке общих требований к труду и выбору профессии (А.С. Макаренко, А.П. Базик),

установлению возрастных закономерностей профессионального развития (Л.И. Божович, Л.С. Славина, С.П. Кряжде, А.К. Маркова, В.Д. Шадриков), формированию человека как субъекта профессиональной деятельности (Е.А. Климов), изучению проблем профессиональной жизни и профессионального пути личности (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн) [5]. В современных исследованиях различных наук и научных направлений прослеживается тенденция к их изучению в контексте взаимовлияния индивидуальных особенностей человека и социокультурной среды в процессе социализации и (или) профессионализации.

Профессионализация в целом трактуется учеными как целостный непрерывный процесс становления личности специалиста, который начинается с момента выбора и принятия человеком профессии и заканчивается прекращением его активной трудовой деятельности. Кроме того, профессионализация рассматривается в литературе как один из векторов развития личности, как процесс становления специалиста, как состояние, степень развитости профессиональных качеств для успешного восхождения к вершинам профессионализма [6]. Профессионализация соотносится как с процессами социализации, так и индивидуализации личности (Е.А. Климов, Г.Н. Кочетов, Б.Ф. Ломов, А.К. Маркова, К.К. Платонов, Ю.П. Поваренков, Е.И. Рогов, К.П. Селезнев, В.Д. Шадриков и др.).

Ю.П. Поваренков указывает, что профессионализация может рассматриваться как особая форма социализации и индивидуализации личности. Личностными критериями профессионализации определяет профессиональную производительность с точки зрения качества, надежности решения профессиональных задач; профессиональную идентичность – значимость профессии для личности как средства собственного развития; профессиональную зрелость – сформированность личностных механизмов регулирования профессиональным развитием [7, с. 69].

В целом взгляды ученых совпадают в том, что индивидуально-личностные характеристики человека значительно влияющих на выбор профессии и степень успешности овладения ею в процессе профессионального обучения и профессиональной адаптации, определяют динамику формирования профессионального мастерства, стимулируя профессиональную творчество, предотвращая профессиональной стагнации, профессиональному старению, профессиональным деформациям. Личностные свойства могут также препятствовать становлению профессионализма при недостаточной сформированности мотивационных основ труда, неразвитости общих способностей, трудолюбия, ответственности личности.

С другой стороны, приобретенные профессиональные свойства по мере своего развития начинают влиять на личность человека в обратном направлении (положительном или отрицательном), в частности стимулируют личностный рост и формирование общих личностно значимых ка-

честв (или тормозят их развитие), например, общительность или замкнутость, организованность или спонтанность. Появление и обогащение психических новообразований человека под влиянием профессионального труда обуславливается действием как внешних факторов изменения содержания самой профессии, структуры и форм профессиональной деятельности, профессиональных ценностей сообщества, его ментальности, так и внутриличностной динамикой представлений человека о профессии, о критериях успешности профессионального труда.

Список литературы

1. Котлярова, В.В. Ценности и жизненные стратегии молодежи в современном социально-гуманитарном познании : монография / В.В. Котлярова, А.А. Якунин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Южно-Российский гос. ун-т экономики и сервиса» (ФГБОУ ВПО «ЮРГУЭС»). – Шахты : ЮРГУЭС, 2012. – 232 с. – ISBN 978-5-93834-709-0. – Текст : непосредственный.
2. Гайдамашко, И.В. Профессионализация личности на этапе получения высшего образования / И.В. Гайдамашко, Е.М. Климова. – Текст : непосредственный // Человеческий капитал. – 2020. – № 12. – С. 57–63.
3. Климов, Е.А. Психология труда, инженерная психология и эргономика / Е.А. Климов. – Москва : Юрайт, 2015. – 618 с. – ISBN 978-5-9916-4145-6. – Текст : непосредственный.
4. Алиева, Н.З. Образование в XXI веке: аксиологический аспект : монография / Н.З. Алиева, В.В. Котлярова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Южно-Российский гос. ун-т экономики и сервиса» (ГОУ ВПО «ЮРГУЭС»). – Шахты : ЮРГУЭС, 2010. – ISBN 978-5-93834-630-7. – Текст : непосредственный.
5. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Альбуханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с. – ISBN 5-244-00380-1. – Текст : непосредственный.
6. Костакова, И.В. Психологическая основа профессиональной самореализации личности / И.В. Костакова, С.С. Белоусова (Григорьева). – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3(15). – С. 84–89.
7. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека : монография / Ю.П. Поваренков. – Москва, 2002. – 202 с. – ISBN 5-9268-0435-8. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

Е.С. Ковалева

Магистрант

Научный руководитель – Г.И. Могилевская, канд. философ. наук

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

PSYCHOLOGY OF HUMAN BEHAVIOR IN CRISIS

Аннотация. Данное научное исследование рассматривает психологические аспекты поведения человека в кризисном состоянии. Автором приведена характеристика понятий «кризис», «совладающее поведение», уделяется внимание стадиям кризиса, а также рассматриваются стратегии переживания кризисных состояний. В ходе исследования рассматриваются типы переживаний кризиса. В заключении статьи автор делает вывод об актуальности рассматриваемой проблемы и ее дальнейшем развитии.

Ключевые слова: поведение человека, кризисное состояние, совладающее поведение, типы переживаний, кризисные ситуации, личность, стратегия переживания критического состояния.

Summary. This scientific study examines the psychological aspects of human behavior in a state of crisis. The author describes the concepts of "crisis", "coping behavior", pays attention to the stages of crisis, and also considers strategies for experiencing crisis states. The study examines the types of crisis experiences. In conclusion, the author concludes about the relevance of the problem under consideration and its further development.

Keywords: human behavior; crisis state, coping behavior; types of experiences, crisis situations, personality, strategy of experiencing a critical condition.

На сегодняшний день понятие кризиса стало одним из главных во многих психологических исследованиях. Его возникновению способствуют причины, имеющие объективное происхождение. Процессы глобализации, которые происходят в мире, расширили рамки социального пространства и требуют рассматривать себя во всех аспектах культурного общественного пространства. Обретение самоидентификации в современном социуме в полной мере отличается от ее обретения в прошлом, что порождает проблему кризиса идентификации, которая характерна для нашего времени. Теория кризиса и ее использование развивались на фоне открытий, происходивших в последние годы в психологии, социологии и иных науках. Существует множество подходов к определению понятия «кризис». Согласно одним, кризис соотносится со стрессом и повышенными нагрузками, другие отмечают, что кризис является переживаниями. Третьи обосновывают возникновение кризисного состояния с игнорированием межсобытийных связей. Зачастую основа любого кризиса – это отрицательные события, повлекшие за собой негативные эмоции. Само слово «кризис» влечет за со-

бой ощущение тревоги, из-за которого появляется необходимость отреагировать и разрешить сложившуюся ситуацию. Однако следует отметить, что кризис необходимо отличать от переживаний, стресса и нагрузок. По мнению автора А.А. Осиповой, «кризис определяется в психологии как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни» [1]. То есть кризис есть состояние длительного личностного конфликта, который может быть порожден сильным по степени влиянием или неожиданным событием, а также связан с резким преобразованием социального статуса личности.

Каждый кризис обладает началом, характерным течением и стадиями. Л.И. Анфицера в своей работе описала четыре последовательные стадии кризиса.

Первая стадия кризиса характеризуется первичным увеличением напряжения. Во время этого процесса происходит стимуляция привычных способов решения проблемы.

Вторая стадия подразумевает дальнейшее растущее напряжение из-за того, что эти способы не принесли желаемых результатов.

Третья стадия ознаменует гораздо более сильное увеличение напряжения, которое требует использования внешних и внутренних источников сил.

Четвертая стадия наступает в том случае, если все вышеперечисленные способы оказались безрезультатными. В данной стадии усиливается тревога, депрессия, ощущение безнадежности и беспомощности, в результате чего происходит дисбаланс личности. Кризисы сопровождают человека на протяжении всей его жизни. На их происхождение могут влиять абсолютно разные факторы. Кризисы различаются по длительности и интенсивности этого состояния. Выделяют следующие типы кризиса: кризисы развития, травматические кризисы и кризисы утраты. Рассмотрим группу естественных кризисов, которые характерны для развития личности, к ним относятся возрастные кризисы. Во время возрастных кризисов происходят не только физиологические и морфофункциональные изменения, но и качественные перемены, отражающие индивидуально-психологические особенности, которые главным образом влияют на систему социальных взаимоотношений. Травматические кризисы или психотравмирующие ситуации возникают не только из-за природных обстоятельств, но и человеческого фактора, например аварии, нападения, несчастный случай и др. Кризисы утраты появляются из-за потери кого-либо или чего-либо. В период появления такого вида кризиса анализируется как индивидуальное развитие человека, так и системные отношения. Речь идет о семейных, экономических, политических и иных кризисах [2].

Любая критическая ситуация имеет сложную внутреннюю динамику, в которой разнообразные типы ситуаций воздействуют друг на друга через внутреннее состояние, внешнее поведение личности и его последствия. В

кризисном состоянии эмоциональная сфера человека изменяется. Индивид может ощущать такие чувства, как депрессия, одиночество или деструктивное чувство. Индикаторами депрессивной реакции являются усталость, апатия, подавленность, безразличие. Одиночество проявляется в ощущении ненужности, безнадежности, непонимания. Злость, зависть, мнительность и обида зачастую являются показателями деструктивных чувств [3]. Личность, которая находится в кризисном состоянии, также подвержена изменениям в объеме общения. Либо человек уходит в себя и не нуждается в коммуникации, либо же наоборот, потребность в общении возрастает, то есть индивид пытается уйти от проблем и переживаний с помощью поверхностного общения с другими людьми.

Наличие явной взаимосвязи поведения индивида и ситуации присутствует в исследованиях поведенческой психологии. Получается, что ситуации выступают в качестве стимулов, которые вызывают конкретный вид поведения, и могут быть охарактеризованы и систематизированы на основе разнообразных поведенческих реакций. Ситуации запускают определенные типы ответов. По этим причинам, ситуация – это психологическая сущность, побуждающая конкретный вид поведения, характерный для сложившихся обстоятельств. По мнению исследователей, личностное поведение зависит от следующих параметров: объективных условий, в которых человек действует; имеющихся установок, оказывающих воздействие в данный промежуток времени; личное определение ситуации. Определение ситуации – это главный момент любого поведенческого акта. Субъект осознает и охарактеризует ситуацию, что зависит от его опыта, потребностей и умений. Изучение поведения личности в кризисном состоянии затрудняют некоторые аспекты. К примеру, человек может не полностью осознавать кризисную ситуацию, временные промежутки могут интерпретироваться по-разному, а также психологические защиты могут вытеснить из сознания ключевые ситуационные элементы. Примечательно, что, поскольку кризисная ситуация не влияет на личность системно, то ее поведение не может иметь прогнозируемый характер. Как личностное развитие человека в критических состояниях, так и его стратегии поведения создаются и проявляются в отношении к кризисным ситуациям, в способах их переживаний и оценки.

К трем основным стратегиям переживания кризисных состояний относятся: непризнание проблемы, а также уход от нее; признание проблемы, которое сопровождается бездействием; конструктивные перемены личности или образа жизни и деятельности, позволяющие чувствовать подлинность бытия. Отметим, первые две вышеперечисленные стратегии деструктивны. В них четко прослеживается нежелание или неспособность индивида решать возникшие трудности. При применении данных стратегий у

личности накапливается негативный опыт нерешения проблем. При отказе от борьбы со сложностями может появиться мнимое облегчение, однако в реальности человек начинает регрессировать, а возможности самореализации ограничиваются. Конструктивное преодоление кризисных ситуаций требует от индивида принятия реальной сложившейся ситуации, готовности к ее анализу, умения выделять главные составляющие кризиса и их поэтапного решения. Основное отличие конструктивных и неконструктивных стратегий совладания с кризисными ситуациями – это цели, которые они преследуют. Понятие «совладающее поведение» используется для характеристики способов поведения человека в различных кризисных состояниях. Автор И.А. Барияк в своих работах обратился к трактовке термина «совладающее поведение» зарубежными учеными, которые определили его как: регулярно трансформирующиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые личность прилагает для того, чтобы разрешить внешние или внутренние конфликты, чрезмерно напрягающие или превышающие человеческие ресурсы [4]. Таким образом, совладающее поведение – это форма преодоления кризисных состояний. Совладающее поведение является индивидуальным способом взаимодействия человека с кризисным состоянием.

Рассмотрим типы переживаний кризисных состояний. Первый тип переживаний – гедонистический. Согласно ему, человек игнорирует имеющуюся кризисную ситуацию и отрицает ее. У индивида сформировывается и поддерживается иллюзия относительно благополучия и сохранности прежнего жизненного уклада. Реалистическое переживание базируется на принципе реальности. В данном типе переживания личность трезво оценивает сложившуюся кризисную ситуацию, принимает ее, приспособляя свой опыт и навыки к новому образу жизни. Примечательно, что ранее содержавшееся в ее жизни отношение к событиям уже невозможно, так как она полностью отказывается от прошлого и всецело находится в настоящем. Ценностное переживание признает кризисную ситуацию и свое кризисное состояние, при этом отвергает собственное бездействие. Благодаря такому типу переживания строится новый образ жизни с учетом последствий из-за создавшейся кризисной ситуации. Творческое переживание характерно для сложившихся волевых личностей. В кризисных состояниях такой тип людей обладает опытом волевого поведения, что помогает им самостоятельно и сознательно искать решение кризисной ситуации. Осмысление, как и переживание кризисного состояния, способствует его лучшей интерпретации, следует отметить, что это еще не полный шаг к его преодолению и разрешению трудностей. Основная задача, которая стоит перед человеком, находящимся в кризисном состоянии, заключается в создании нового смысла, при этом результатом внутренней работы индивида станут изменения в субъективной реальности.

Отношение к кризисной ситуации и способ реагирования определяются преобладающим типом социально необходимых отношений личности. По мнению автора А.А. Мельникова, в структуру социально необходимого типа отношений входят: зрелое интеллектуальное отношение к жизни, деятельно-продуктивное отношение к жизни, зрелое профессиональное отношение к жизни, социально-активное отношение к жизни, зрелое нравственное отношение к жизни, осознанное отношение к жизни [5].

Человек, который обладает зрелым интеллектуальным отношением к жизни, способен к психологической трактовке явлений и событий, умеет правильно применять накопленные знания, может переводить активность из теоретического в практический план, также для него характерна творческая направленность познавательной деятельности.

При деятельно-продуктивном отношении к жизни личность стремится к переменам, обладает гармонией духовного и практического в любом виде деятельности, заинтересована в овладении множества форм деятельности, осознает творчество и всякий вид работы как ценности. Индивид, склонный к зрелому профессиональному отношению к жизни, заинтересован в труде и имеет потребность в нем, зачастую понимает социальную личностью значимость деятельности, а также хорошо осознает соответствие профессии и собственного жизненного назначения. Социально-активное отношение к жизни подразумевает инициативу во включении в социальное взаимодействие, удовлетворение оценкой других людей собственной деятельности, проблемное социальное мышление и тенденцию в постановке значительных общественных целей [6]. Согласно зрелому нравственному отношению к жизни, человек умеет реализовывать этическую теорию в личном самоопределении, обладает развитыми нравственными чувствами, а также всецело стремится к ведению нравственного образа жизни, оценивает последствия своих поступков со стороны морали. При осознанном отношении к жизни личность постоянно нуждается в самореализации, адекватно оценивает результаты своей деятельности, поддерживает в себе состояние удовлетворенности жизнью, умеет четко видеть проблему и способы ее решения, а также обладает методами психологического самоисследования. Таким образом, все вышеперечисленные отношения к жизни пронизывают любое личностное проявление индивида. Человек не только проживает кризисное состояние, но и особым способом трактует события и обстоятельства жизни, определяя собственное отношение к ней, способ эмоционального переживания и значимость событий в рамках жизненного пути.

Подводя итог данной исследовательской работе, хочется подчеркнуть, что разработка типологически ориентированного подхода к проблеме психологической поддержки личности, находящейся в кризисном состоя-

нии, это необходимая и востребованная в психологии исследовательская работа. Отметим, что поиск путей преодоления кризисных состояний осложняется недостаточной разработанностью концептуального аппарата. В современном мире в сфере освещения проблем люди часто сталкиваются с кризисным состоянием, которое может возникнуть в силу различных причин и обстоятельств. Любой кризис предполагает несколько выходов: либо человек пытается решить сложившуюся кризисную ситуацию, тем самым он получает опыт, знания и в результате выходит из кризисного состояния. Либо человек будет игнорировать проблему, которая в дальнейшем приведет к негативным последствиям. Важно помнить, что кризисное состояние – это возможность перехода на следующий уровень организации личности ввиду диалектической природы эмоционально-поведенческого реагирования в кризисной ситуации как ситуации, которая связана с угрозой.

Список литературы

1. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 315 с. – ISBN: 5-222-06422-0. – Текст : непосредственный.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 309 с. – ISBN 5-8397-0321-4. – Текст : непосредственный.
3. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2006. – Ч. 1. – № 1. – С. 122–132.
4. Бариляк, И.А. Социально-психологические аспекты кризисных ситуаций / И.А. Бариляк. – Текст : непосредственный // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2008. – № 4. – С. 122–130.
5. Мельников, А.А. Психологические аспекты поведения человека в кризисной ситуации / А.А. Мельников. – Текст : непосредственный // Вестник Университета Российской академии образования. – 2011. – № 5. – С. 103–108.
6. Петросьян, С.Н. Кризисное состояние личности как психологический феномен / С.Н. Петросьян. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 5. – С. 90–98.

[В начало к содержанию](#)

УДК 371.72

Т.И. Козырева

Студент

Научный руководитель – Н.В. Колоскова, старший преподаватель

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM

***Аннотация.** Данная научная статья посвящена роли физической подготовки в укреплении иммунитета. В статье рассматриваются методы, с помощью которых можно укрепить иммунитет. Тренировки, которые помогут повлиять на иммунную систему организма. На основе анализа информации о влиянии физических нагрузок на иммунитет, выделены ряд упражнений, которые нужно выполнять.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, иммунитет, спортивная медицина, физическая активность, здоровье, тренировки, иммунная система.*

***Summary.** This scientific article is devoted to the role of physical fitness in strengthening immunity. The article discusses the methods by which you can strengthen the immune system. Workouts that will help to influence the body's immune system. Based on the analysis of information on the effect of physical activity on the immune system, a number of exercises that need to be performed are highlighted.*

***Keywords:** physical fitness, immunity, sports medicine, physical activity, health, training, immune system.*

Давно известно, что физическая активность положительно влияет на здоровье. Она и укрепление иммунитета представляют собой важные аспекты здорового образа жизни. Однако, в последнее время исследования в области физиологии и иммунологии показали более глубокое понимание связи между уровнем физической подготовки и иммунной функцией организма. Недавние научные исследования указывают на то, что регулярные тренировки могут оказывать значительное влияние на функционирование иммунной системы, способствуя защите организма от различных инфекций и заболеваний.

Значение физической подготовки для иммунитета. Множество исследований показывают, что регулярная физическая активность может способствовать улучшению иммунной функции, снижая риск развития инфекционных заболеваний, воспалительных процессов и общего ослабления иммунитета. Систематические тренировки могут влиять на количество и активность различных клеток иммунной системы, таких как лимфоциты, нейтрофилы, моноциты и др. [1].

Слово «иммунитет» означает способность организма защищаться от инфекций, болезней и воздействия вредных факторов, таких как бактерии, вирусы и токсины. Иммуитет – это система защиты организма, которая включает в себя различные клетки, ткани и органы, работающие вместе для предотвращения и борьбы с возможными угрозами для здоровья. Им-мунная система способна распознавать появление в организме всего чуже-родного, например возбудителей инфекционных заболеваний, и мобилизо-ваться на эффективное их удаление или уничтожение с целью сохранения здоровья и жизнеспособности.

Чтобы укрепить иммунную систему, практикуют различные средства и методики, связанные с физической активностью и медицинским сопро-вождением. Физическая активность, является незаменимым средством поддержания и укрепления иммунитета. Закаливание и регулярное использо-вание физических упражнений, являются эффективными способами борьбы с различными инфекционными заболеваниями в организме человека

Однако, универсального метода закаливания ко всем неблагоприят-ным факторам внешней среды нет.

Закаливание – это процесс постепенного укрепления организма за счет воздействия различных факторов, таких как холод, температурные перепады, физические нагрузки, привыкание к стрессовым ситуациям и т.д. Однако, универсального метода закаливания ко всем неблагоприятным факторам внешней среды нет [2].

Закаливание способствует улучшению иммунной системы за счет ак-тивации естественных защитных механизмов организма. Постоянное воз-действие на организм различных факторов помогает ему лучше противос-тоять различным болезням и инфекциям.

Закаливание также улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и стрессоустойчивость.

Таким образом, закаливание способствует укреплению иммунитета и общему улучшению здоровья человека.

Основными принципами закаливания являются:

1. Постепенное увеличение интенсивности тренировок. Начинать следует с легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы организм мог приспособиться к новым условиям.

2. Регулярность тренировок. Закаливание требует систематичности и постоянства, поэтому тренировки должны проводиться регулярно и в определенное время.

3. Правильное сочетание тренировок с отдыхом. Организм должен иметь возможность восстановиться после тренировок, поэтому необходи-мо соблюдать режим отдыха и сна.

4. Правильное питание. Закаливание требует правильного питания, богатого витаминами и минералами, чтобы организм мог эффективно справляться с тренировками.

5. Выдержка и терпение. Закаливание – это длительный процесс, требующий выдержки и терпения. Не следует ожидать быстрых результатов, но при этом необходимо постоянно работать над собой и улучшать свои результаты.

Также, очень важно при укреплении иммунитета применять оздоровительные физические нагрузки. Основными видами спортивно– оздоровительных физических упражнений являются оздоровительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, велопрогулки, плавание, гимнастика и игры на свежем воздухе [4].

Физические упражнения могут положительно влиять на иммунную систему организма следующим образом:

1. Улучшение циркуляции: физическая активность стимулирует циркуляцию крови, что может помочь иммунным клеткам быстрее достигать очага воспаления или инфекции.

2. Стимуляция лимфоцитов: физические упражнения способствуют продукции лимфоцитов, которые играют важную роль в иммунной защите организма.

3. Снижение стресса: регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса, который может ослаблять иммунную систему.

4. Повышение температуры тела: тренировки могут вызывать повышение температуры тела, что также может убить микробы и стимулировать иммунную систему.

5. Улучшение общего здоровья: физическая активность способствует общему улучшению здоровья, что может снизить вероятность заболеваний и укрепить иммунную систему.

Однако важно помнить, что переутомление и избыточные нагрузки могут ослабить иммунную систему. Поэтому баланс и разумный подход к физическим упражнениям играют важную роль в поддержании здоровья и укреплении иммунной системы [3].

При постоянной двигательной активности в организме меняется состав микробиоты кишечника, направленный на производство короткоцепочечных жирных кислот, необходимых для укрепления иммунитета. Снижению иммунитета можно противостоять с помощью занятий физической культурой. Физическая активность – основной инструмент для поддержания хорошего здоровья и сбалансированного иммунитета. Со временем привычные 43 упражнения укрепляют всю иммунную систему, сохраняя клетки иммунитета молодыми и свежими.

Таким образом, умеренные физические нагрузки, проведенные на свежем воздухе в хорошем настроении и бодрости духа – гармоничное сочетание техник закаливания и физических упражнений, благотворно сказываются на иммунитете и на здоровье в целом.

Список литературы

1. Касьянова, А.Е. Влияние активного образа жизни на иммунитет / А.Е. Касьянова. – Текст : электронный // Департамент здравоохранения : сайт. – 2024. – URL: <https://dzhmao.ru/info/articles/vliyanie-aktivnogo-obraza-zhizni-na-immunitet/> (дата обращения: 25.02.2024).
2. Как физическая активность влияет на иммунную систему? – Текст : электронный // 1gkb : сайт. – 2023. – URL: <https://www.1gkb.ru/news/189891/> (дата обращения: 23.02.2024).
3. Как занятия спортом влияют на иммунитет. – Текст : электронный // МедУнивер: сайт. – 2022. – URL: https://meduniver.com/Medical/profilaktika/immunintet_sport.html MedUniver (дата обращения: 23.02.2024).
4. Спорт и иммунитет. – Текст : электронный // Служба здоровья : сайт. – 2023. – URL: <https://gp17tmn.ru/news/sport-i-immunitet/> (дата обращения: 20.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 004.056.55

Н.В. Колоскова¹, Д.В. Сорокин²

¹Старший преподаватель

²Студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

БЛОКЧЕЙН В СПОРТЕ И МЕДИЦИНЕ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

BLOCKCHAIN IN SPORTS AND MEDICINE AS A WAY TO PROTECT PERSONAL DATA

***Аннотация.** В последние годы технология блокчейн (Blockchain) привлекла к себе большое внимание, и ее потенциальные возможности применения выходят за рамки криптовалюты и финансовых операций. В этой статье рассматриваются потенциальные преимущества использования блокчейна в спорте и медицине, в частности для защиты персональных данных. В спорте блокчейн можно использовать для мониторинга и отслеживания результатов спортсменов, предотвращения применения допинга и обеспечения честной игры. В медицине блокчейн можно использовать для хранения и управления электронными медицинскими картами (ЭМК), отслеживания рецептурных препаратов и предотвращения подделок лекарств. Кроме того, он может обеспечить безопасную и прозрачную платформу для обмена данными медицинских исследований, способствуя сотрудничеству и продвижению медицинских исследований. Технология блокчейн может помочь защитить личные данные, гарантируя, что они не будут изменены, подделаны или получают несанкционированный доступ. Это*

особенно важно в контексте защиты крайне личной медицинской информации, где конфиденциальность и безопасность данных имеют первостепенное значение. В заключение следует отметить, что использование блокчейна в спорте и медицине способно не только улучшить результаты, но и защитить личные данные. Его неизменяемая и децентрализованная природа делает его привлекательным решением для приложений, систем и платформ, требующих целостности и безопасности данных.

Ключевые слова: блокчейн, спорт, медицина, персональные данные, конфиденциальность данных, безопасность данных.

Summary. Blockchain technology has received a great deal of attention in recent years, and its potential applications extend beyond cryptocurrency and financial transactions. This article discusses the potential benefits of using blockchain in sports and medicine, particularly for the protection of personal data. In sports, blockchain can be used to monitor and track athletes' performance, prevent doping and ensure fair play. In medicine, blockchain can be used to store and manage electronic medical cards (EMCs), track prescription medications, and prevent counterfeit pharmaceuticals. It can also provide a secure and transparent platform for sharing medical research data, facilitating collaboration and advancing medical research. Blockchain technology can help protect personal data by ensuring that it is not altered, tampered with or accessed by unauthorized parties. This is particularly important in the context of protecting highly personal health information, where data privacy and security are paramount. In conclusion, the use of blockchain in sports and medicine has the potential to not only improve performance but also protect personal data. Its immutable and decentralized nature makes it an attractive solution for applications, systems and platforms that require data integrity and security.

Keywords: blockchain, sports, medicine, personal data, data privacy, data security.

В последнее время технология блокчейн привлекла к себе широкое внимание: многие проекты и инициативы используют ее потенциал для революционных преобразований в различных отраслях.

По своей сути блокчейн – цепочка блоков, каждый из которых содержит ценную информацию и связан между собой набором правил, обеспечивающих его целостность и прозрачность. Децентрализованная природа технологии блокчейн позволяет хранить несколько копий цепочки на разных компьютерах, независимо друг от друга, что повышает ее безопасность и надежность. Популярность технологии блокчейн достигла новых высот, и многие проекты и инициативы стремятся ассоциировать себя с ней. Эта технология способна изменить такие отрасли, как финансы, управление цепочками поставок, здравоохранение и другие, что делает ее интересной и перспективной областью инноваций и развития [1].

Технология блокчейн начала развиваться в начале 2000-х гг., когда человек или группа людей под псевдонимом Сатоши Накамото опубликовали документ, в котором изложили концепцию децентрализованной цифровой валюты под названием Bitcoin. В документе предлагалось использовать децентрализованную технологию распределенных книг для записи

транзакций и создания новой формы денег, не контролируемой никаким правительством или финансовым учреждением. Эта технология получила название *Blockchain* и быстро завоевала внимание и интерес разработчиков и предпринимателей по всему миру. С тех пор технология блокчейн разрабатывается и применяется в самых разных отраслях и сферах, не ограничиваясь только Цифровой валютой. С момента появления биткойна в 2009 г. технология блокчейн привлекла к себе внимание и получила широкое распространение в последние годы, особенно с появлением различных криптовалют, децентрализованных финансовых платформ (DeFi), нефункционирующих токенов (NFT) и смарт-контрактов. Универсальность и безопасность блокчейна сделали его привлекательным решением для широкого спектра отраслей и приложений.

Подводя итоги по описанию самой технологии блокчейн, можно сказать, что блокчейн – это тип общей базы данных, которая отличается от обычной базы данных способом хранения информации; блокчейн хранит данные в блоках, связанных между собой определенной ссылкой (структура связанного списка) с помощью криптографических алгоритмов. В блокчейне могут храниться различные типы информации, но чаще всего транзакции, которые используются в качестве т.н. бухгалтерской книги.

Как было сказано выше, блокчейн представляет из себя цепочку связанных блоков, чья связь определяется некоторыми правилами. По сути, внутренняя структура блокчейна определяется блокчейн-технологией – технологии, принципы построения и организации аппаратно-программных средств, методы их функционирования и алгоритмы обмена информацией. В эти технологии входит одно из ключевых понятий как криптографии, так и блокчейна – хэш-функции. Хэш-функцией называется такая математическая функция, которая принимает массив входных данных любого размера и возвращает выходную строку битов фиксированной длины. Это преобразование достигается за счет использования определенных алгоритмов. Кратко описать алгоритм работы блокчейн-технологии можно следующим образом [2].

Вы, возможно, знакомы с электронными таблицами или базами данных. Блокчейн в некоторой степени похож на них, поскольку представляет собой базу данных, в которую вводится и хранится информация. Но основное различие между обычной базой данных или электронной таблицей и блокчейном заключается в способе организации и получения данных (рис.). В отличие от традиционных баз данных, блокчейн использует программы, называемые скриптами, для выполнения таких задач, как ввод, доступ и хранение данных, которые обычно выполняются системой управления базами данных. Этот уникальный подход позволяет создать децентрализованный, безопасный и прозрачный способ управления данными.

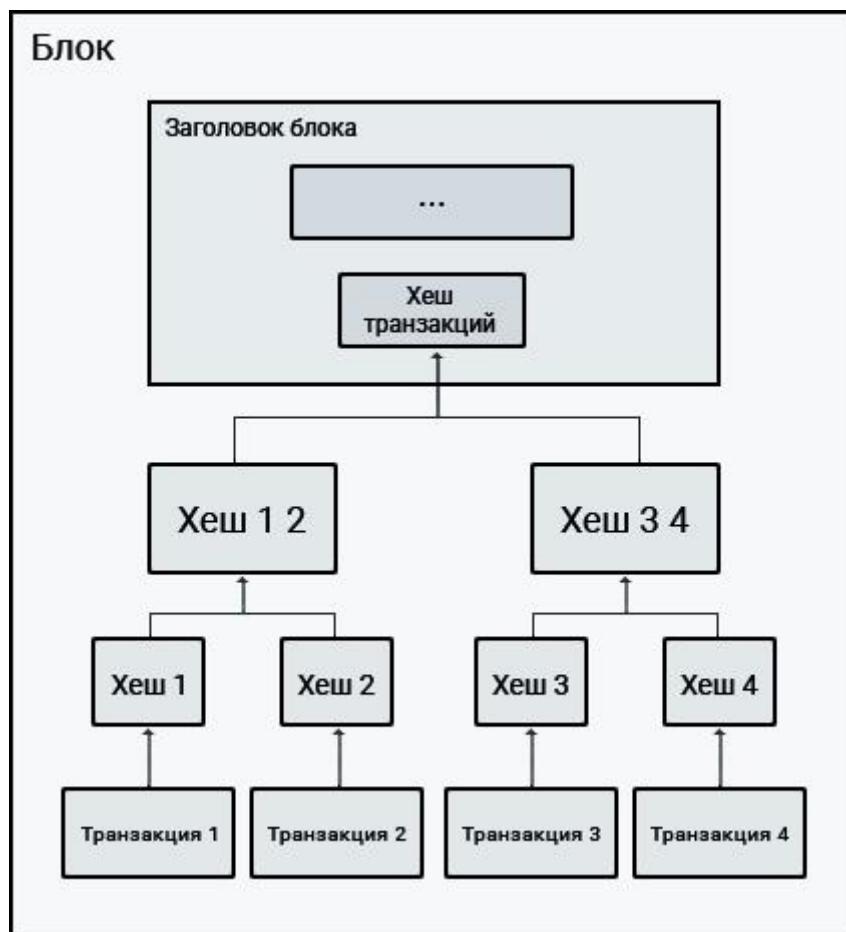


Рис. Структура блока в технологии блокчейн

Блокчейн является распределенным, что означает, что несколько копий сохраняются на многих машинах, и все они должны совпадать, чтобы быть действительными. Блокчейн – это децентрализованная цифровая книга, в которой данные о транзакциях записываются в безопасной и прозрачной форме. Каждый блок в блокчейне содержит набор транзакций, подобно тому, как ячейка в электронной таблице содержит определенный фрагмент информации. После того как блок заполнен транзакциями, он проходит через алгоритм шифрования, который генерирует уникальное шестнадцатеричное число, известное как хэш. Этот хэш служит цифровым отпечатком содержимого блока и используется для проверки его целостности и подлинности. Затем хэш вводится в заголовок следующего блока и шифруется вместе с остальной информацией в блоке. Таким образом, создается серия блоков, соединенных в цепочку.

Децентрализованное распределение данных и использование шифрования для создания цифрового отпечатка (или хэша) информации делает невозможным изменение или манипулирование данными, гарантируя, что информация и история (например, транзакции с криптовалютами) будут постоянными и защищенными от взлома. Такая запись может представлять

собой список транзакций (как в случае с криптовалютой), но в блокчейне можно хранить и другую информацию, например юридические контракты, государственные идентификаторы или инвентаризацию компании, персональные данные и результаты различных вычислений. Последние два пункта будут описаны позже в данной статье.

Технология блокчейн находит широкое применение в различных отраслях. Технология блокчейн лежит в основе различных криптовалют, таких как *Bitcoin*, *Ethereum* и *Litecoin*. Эти криптовалюты используют технологию блокчейн для защиты и записи транзакций, обеспечивая целостность и безопасность процесса транзакций. Блокчейн может использоваться для отслеживания товаров по всей цепочке поставок, обеспечивая большую прозрачность, подотчетность и эффективность. Например, *Walmart*, транснациональная корпорация розничной торговли, использует технологию блокчейн для отслеживания своей продукции, обеспечивая безопасность и свежесть продуктов питания [3]. Смарт-контракты – это самоисполняющиеся контракты, условия которых записаны непосредственно в коде. Технология блокчейн позволяет создавать и исполнять смарт-контракты, автоматизируя различные процессы, такие как страховые выплаты, выдача кредитов и сделки с недвижимостью. Технология блокчейн может использоваться для безопасной проверки личности, позволяя людям сохранять контроль над своими персональными данными и снижая риск кражи личности. Например, Эстония, прибалтийская страна, внедрила систему на основе блокчейна для проверки национальных удостоверений личности.

Технология блокчейн способна произвести революцию в управлении данными и обеспечении безопасности в сфере здравоохранения и спорта. Используя свои децентрализованные и неизменяемые характеристики, блокчейн может обеспечить безопасный и прозрачный способ хранения и обмена медицинскими записями, отслеживания лекарственных рецептов и защиты конфиденциальных медицинских данных или физических показателей, в том числе и спортсменов. Это поможет предотвратить утечку данных и обеспечить конфиденциальность личной и медицинской информации пациентов. Кроме того, технология блокчейн позволяет безопасно обмениваться медицинскими записями между медицинскими учреждениями, сокращая количество ошибок и повышая качество обслуживания. В целом внедрение технологии блокчейн в управление данными в здравоохранении может привести к повышению безопасности и прозрачности. Кроме того, технологии блокчейн применяются и во многих других внутренних сферах, касающихся спорта и медицины, в частности.

Технологии блокчейн могут использоваться для защиты информации в спортивных дисциплинах, спортивной медицине и физической культуре [4]. Эти технологии способны изменить различные аспекты спортивных дисциплин и физической культуры: от отслеживания результатов спортс-

менов и управления данными до привлечения болельщиков и продажи билетов. Вот некоторые способы использования блокчейна в спортивных дисциплинах и физической культуре:

- отслеживание результатов спортсменов: технология блокчейн может быть использована для безопасного хранения и управления данными о спортивных результатах. Эти данные можно использовать для отслеживания прогресса, определения областей для улучшения и предоставления индивидуальных рекомендаций по тренировкам и обучению;

- управление данными: технология блокчейн может быть использована для создания безопасной и децентрализованной платформы для хранения и управления спортивными данными, такими как статистика игр, профили игроков и рейтинги команд. Это поможет предотвратить фальсификацию данных и обеспечить точность и надежность спортивных данных;

- продажа билетов: системы продажи билетов на основе блокчейна помогут предотвратить мошенничество и подделку, а также обеспечат безопасный и эффективный способ покупки и передачи билетов. Многие спортивные команды и организации сотрудничают с платформами для продажи билетов на основе блокчейна, чтобы улучшить качество обслуживания болельщиков и снизить уровень мошенничества с билетами;

- спонсорство и мерчандайзинг: технология блокчейн может помочь проверить подлинность и отследить соглашения о спонсорстве и мерчандайзинге, обеспечив брендам и командам справедливую компенсацию за их партнерство. Например, команда NBA «Сакраменто Кингз» (англ. Sacramento Kings) сотрудничает с платформой на основе блокчейна для проверки подлинности и отслеживания спонсорских соглашений на майки;

- антидопинговые усилия: технология блокчейн может быть использована для безопасного хранения и управления результатами антидопинговых тестов, обеспечивая их защиту от подделки и прозрачность. Это поможет предотвратить мошенничество с допингом и обеспечить спортсменам равные условия для участия в соревнованиях.

В целом технология блокчейн обладает потенциалом для защиты информации в спортивных дисциплинах и физической культуре, предоставляя безопасную, прозрачную и децентрализованную платформу для управления и обмена данными. Используя технологию блокчейн, спортсмены, тренеры и спортивные организации могут обеспечить защиту и безопасное управление конфиденциальной информацией.

Технология блокчейн играет решающую роль в революции в здравоохранении, предлагая новые подходы к хранению и управлению данными. Это стало возможным благодаря способности блокчейна надежно сегментировать и защищать информацию, а также облегчать обмен данными и

услугами в сфере здравоохранения инновационными способами. Влияние блокчейна на здравоохранение можно разделить на четыре основные категории: источники данных, технологии, приложения и заинтересованные стороны.

Использование технологии блокчейн в здравоохранении пока находится на начальной стадии, и, как и в других отраслях, проходит тестирование и оценку. Поскольку эта технология относительно новая, нет установленных стандартов для ее внедрения, и лучшие практики ее использования все еще разрабатываются. Кроме того, существует недостаток информации об экономической целесообразности, и стоимость решений часто неясна для клиентов.

Технология блокчейн способна произвести революцию в защите персональных данных как в спорте, так и в медицине. Используя свои децентрализованные, безопасные и прозрачные свойства, блокчейн может обеспечить надежную и заслуживающую доверия платформу для хранения и обмена персональными данными о здоровье и спортивных результатах.

В спорте системы на основе блокчейна могут помочь предотвратить фальсификацию данных и обеспечить точность данных о спортивных результатах, а также предоставить безопасный и эффективный способ обмена данными с тренерами, инструкторами и спортивными учеными.

В медицине технология блокчейн может использоваться для безопасного хранения и управления данными пациентов, включая медицинские карты, рецепты и результаты анализов. Это поможет предотвратить утечку данных и обеспечить конфиденциальность и безопасность информации о пациентах. Кроме того, системы на основе блокчейна могут обеспечить безопасный обмен данными пациентов между медицинскими учреждениями, что позволит сократить количество ошибок и повысить качество обслуживания.

В целом технология блокчейна способна изменить способы защиты персональных данных как в спорте, так и в медицине, обеспечив безопасную, прозрачную и децентрализованную платформу для управления и обмена данными. Используя блокчейн, мы можем обеспечить безопасность и защиту конфиденциальных персональных данных, а также повысить качество медицинской помощи и эффективность работы в этих областях.

Список литературы

1. Investopedia: веб-сайт финансовых СМИ, описание технологии Blockchain : сайт. – URL: <https://www.investopedia.com/terms/b/blockchain.asp> (дата обращения: 15.01.2024). Режим доступа: свободный доступ. – Текст : электронный.

2. Шурыгин, В.А. Принципы и методы технологии блокчейн в приложении к криптовалютам : учебное пособие / В.А. Шурыгин, И.М. Ядыкин. – Москва : Национальный исследовательский ядерный университет

«МИФИ», 2020. – 116 с. – ISBN 978-5-7262-2681-1. – Текст : непосредственный.

3. Walmart: веб-сайт транснациональной корпорации розничной торговли, технология Blockchain в цепочке поставок продуктов питания : сайт. – URL: https://tech.walmart.com/content/walmart-global-tech/en_us/news/articles/blockchain-in-the-food-supply-chain.html (дата обращения: 17.01.2024). – Режим доступа: свободный доступ. – Текст : электронный.

4. Mindsmith: веб-сайт компании, блокчейн в здравоохранении, медицине и фармацевтике : сайт. – URL: <https://mindsmith.ru/blockchain-healthcare> (дата обращения: 17.01.2024). – Режим доступа: свободный доступ. – Текст : электронный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.922.8

М.А. Котелевская¹, А.В. Героян¹

¹Магистрант

Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ И СТРАХИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

PSYCHOSOCIAL RISKS AND FEARS OF MODERN YOUTH

***Аннотация.** Статья посвящена обоснованию сложности социального бытия современной молодежи (социальных рисков и социальных страхов). Авторы обращают внимание на значение и продуктивность идей Г. Селье о формировании стрессовых состояний индивида, живущего в обществе постоянного риска. Были изучены причины образования стрессовых ситуаций в жизни молодежи, также были выделены причины страхов среди молодежи.*

***Ключевые слова:** социальные риски, страхи молодежи, причины стресса, социальная сфера, факторы риска..*

***Summary.** The article is devoted to substantiating the complexity of the social existence of modern youth (social risks and social fears). The authors draw attention to the importance and productivity of G. Selye's ideas about the formation of stressful states of an individual living in a society of constant risk. The causes of stressful situations in the lives of young people were studied, and the causes of fears among young people were also identified.*

***Keywords:** social risks, fears of youth, the causes of stress, social issues, and risk factors.*

В настоящее время, в XXI в., общество живет условиях развитого постиндустриального общества. Следуя теории Д. Белла, отметим, это об-

щество отличается бурной модификацией новейших коммуникационных технологий, разработкой и применением инноваций. Постиндустриальное общество отмечает переход к электронным сервисам на всех уровнях организации деятельности социума. Философы и историки называют его «обществом риска». Общество риска – это концепция, развивающаяся в постиндустриальном мире, которая распределяет опасности и выделяет их риски. Ярким примером, объясняющим этот термин является цитата У. Бека: «Риск есть систематическое взаимодействие общества с угрозами и опасностями, индуцируемыми и производимыми модернизацией как таковой. Риски в отличие от опасностей прошлых эпох – следствия угрожающей мощи модернизации и порождаемых ею неуверенности и страха» [1]. У. Бек считает, что общество риска стало формироваться в связи с всеобщим изменением производственных отношений. Для исследователя риск – это возможность физической опасности, причиной которой могут послужить технологические процессы. Он отмечает, что развитие этих процессов порождает все большие риски и со временем они становятся опасными для всего общества. Все составляющие общества: социальная, экономическая, политическая среды, осуществляют производство рисков. Основой возникновения рисков служит замена «логики производства богатства» индустриальной природы на «логику производства риска». И в ходе становления этих концепции развивается общество риска.

В социальной жизни молодежи существует своя атмосфера и нередко она дает сбой, который порождает неуверенность в себе, сомнения в выборе правильной позиции, нарушение эмоционального здоровья и как следствие развитие стресса. Социальные риски влияют на социальное самочувствие, возможную необходимость применения дополнительных расходов на предоставляемое лечение или услуги, явление необеспеченности в следствие потери работы, получения инвалидности, социальное преодоление трудностей в профессиональной области, развитие патологических состояний, как значимом обстоятельстве, мешающем позитивному развитию личности, развитие физических обстоятельств, которые влияют на демографическую сферу государства.

Как резюмируют современные обществоведы [2] на сегодняшний день в жизни молодых людей могут послужить причиной стресса следующие аспекты: проблемы на работе, нервозность по поводу сдачи сессии, загруженность в течение семестра или года, не здоровые эмоциональные отношения в семье. Также стрессовые факторы содержат и увлечения компьютерной культурой и интернетом, так называемая виртуальная среда. Все вышеперечисленные факторы влияют на формирование стрессовых факторов. Стресс связан с нуждами индивидуума, которые невозможно реализовать в данный, иногда и в последующие моменты, а это приводит к усилению деятельности психологических механизмов влияния на физио-

логические возможности. Факторами, вызывающими стресс являются те факторы, которые влияют на внутреннюю и внешнюю сферу человеческой жизни, тем самым нарушая уже сформированный баланс между физиологическим и психологическим состоянием организма.

Рассмотрим основные факторы, которые формируют стрессовые ситуации в обществе молодежи, служат личные, неведомственные, организационные. Личные факторы, вызывающие стресс, заключают в себе: механизм действия нереализованных потребностей личности, формирование заниженной или завышенной самооценки, психологической неустойчивости. Неведомственные факторами можно считать те, которые ведут к возникновению стрессов последствием отсутствия работы, конкуренции на бирже труда, тяжелого экономического кризиса в стране, проблемы в семье и неодобрение со стороны сверстников. Под организационными факторами понимаются те факторы, которые предполагают позицию индивида в профессиональной деятельности, это: сокращения или повышения должности, не выработка обязательного плана, не соответствие требуемой квалификации, плохие отношения в коллективе и с начальством, наличие производственной травмы или профессионального заболевания. Если говорить о стрессе, как о научном элементе, то можно сказать, что вопросы, связанные с формированием стресса, давно изучаются философами, историками и биологами.

Первой попыткой обоснования причин возникновения этого процесса стала концепция развития стресса Г. Селье разработанная в 1936 г. Предпосылкой создания учения о стрессе стала актуальность проблемы защиты личности в обществе и действие неблагоприятных факторов, которые могут помешать ее развитию. По мнению Г. Селье, стресс «является не только злом, не только бедой, но является и великим благом, ибо без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание» [3]. Исследователь обращает внимание на то, что стресс не однообразен, а многообразен и имеет различные проявления в обществе, что, в свою очередь, способствует повышению закаленности организма от психологического воздействия общества на него. При исследовании биологических механизмов стресса Г. Селье выделил в стрессорных реакциях значимость гормонов и сделал вывод о том, что они влияют даже на не эндокринные заболевания. С помощью животных экспериментатор показал, что во внутренних органах присутствуют изменения, которые последовали после введения вытяжки из желез. Изменения были схожи с теми, которые можно получить при перегревании, переохлаждении, получении травм и кровоизлияний, перенесении инфекционных заболеваний. Описанное явление автор назвал «синдромом, который вызывается различными вредными агентами». Биолог утверждает, что физиологический стресс не может быть равен нулю. Полное отсутствие стресса констатирует смерть.

Позиция относительно общества риска у современных ученых такова: В.В. Котлярова, Л.Е. Киреева отмечают, что наибольший процент страхов у молодежи заключается в изменении отношений в семье и с близкими людьми, развитии неопределенности по поводу будущего, напряженности во время сдачи экзаменов, смерти близкого человека и экономическом кризисе в стране, а также в условиях самоизоляции [4].

Серьезными источниками стресса служат социальные страхи. По данным социологического опроса выделяют такие социальные страхи: первое, страх перед будущим, большинство молодежи хотят иметь хороший доход, но, при этом, не прилагают особого желания и не поднимаются по карьерной лестнице.

Второе, это страх перед негативными культурными аддикциями (например, наркомания). Она является важным и значительным источником. По данным СМИ г. Шахты занимает вторую строчку в Ростовской области по количеству официально зарегистрированных наркоманов. И к непредсказуемому источнику страха добавляется еще и социальный страх, за свою жизнь и жизнь своих близких.

В третьих, тревогу вызывают вопросы будущего. Так, создание семьи и рождение ребенка для современной молодежи большой вопрос. Сейчас все больше набирает обороты информация о том, что современная молодежь временит со вступлением в брак и рождением детей, так как считает, что будет не в состоянии обеспечить всем необходимым своего ребенка. А также боязнь того, что могут попасть под сокращения в связи с тяжелым финансовым кризисом.

Опираясь на все вышесказанное можно сделать вывод о том, что следует формировать устойчивость к социальным страхам с 2–3 летнего возраста, либо немного позже, как раз тогда, когда ребенок идет в первый класс. Так как позже начнутся другие, более серьезные страхи. С возрастом они накапливаются, как снежный ком и могут превратиться в длительный стресс. Поэтому большинство людей стараются самосовершенствоваться и тренировать свой организм, как физически, так и эмоционально, чтобы быть невосприимчивым к стрессам, которые нас окружают ежедневно.

Таким образом, выводом данной статьи является исследование проблемы социальных рисков и социальных страхов современной молодежи. Если опираться на предложенные выше данные, то можно с уверенностью утверждать, что теория Г. Селье действует и развивается в современном социуме. В стрессорных реакциях была выделена роль гормонов, которые при развитии стресса влияли на эндокринные железы. Современная молодежь часто сталкивается с социальными страхами, которые добавляют некоторые черты характера, такие как неуверенность и агрессивность. В таких ситуациях важным фактором становится то, что любое проявление эмоций должно контролироваться, а с социальными страхами должна вестись активная борьба. Стрессы не должны руководить жизнью человека и тем более не должны становиться поводом для развития депрессии.

Список литературы

1. Бек, У. Общество риска. На пути к другому модерну / У. Бек ; пер. с нем. В. Седельника и Н. Федоровой. – Москва : Прогресс-традиция, 2000. – С. 381. – ISBN 5-89826-059-5. – Текст : непосредственный.
2. Котлярова, В.В. Группообразующие характеристики современной российской студенческой молодежи: социокультурный аспект / В.В. Котлярова, И.М. Вакула, Н.Х. Гафиатулина. – Текст : непосредственный // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2023. – № 1. – С. 44–47.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Москва : Академический Проект, 2009. – 943 с. – ISBN 978-5-8291-2733-6. – Текст : непосредственный
4. Котлярова, В.В. Виды страхов и саморегуляция поведения студенческой молодежи в ситуации вынужденной самоизоляции / В.В. Котлярова, Л.Н. Киреева. – Текст : непосредственный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 7(75). – С. 70–76.

[В начало к содержанию](#)

УДК 141.319.8

Е.О. Котляров

Аспирант

Научный руководитель – В.И. Родионова, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

АНТРОПОЛОГИЗАЦИИ ПРАВОВЫХ ПРАКТИК В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

ANTHROPOLOGIZATION OF LEGAL PRACTICES IN MODERN CULTURE

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема роли и места, которое занимает человек в философской антропологии правовых практик на современном этапе развития общества. «Человек» должен являться главным элементом в разрешении любых проблем общества, которое без личности невозможно существовать по своей природе. Рассмотрена идея правовых практик, как постоянно движущаяся система, постепенно идущая на путь деантропологизации. Отмечается, что правовые практики на фоне трансформирующейся глобализации приобретают ряд отрицательных феноменов влияющих на общество. В соответствии с чем, необходимо давать оценку происходящим в обществе изменениям, изучать и осмысливать их.*

***Ключевые слова:** антропологизация, философская антропология, человек, правовые практики, культура.*

Summary. *The article examines the problem of the role and place that a person occupies in the philosophical anthropology of legal practices at the present stage of development of society. "Man" should be the main element in resolving any problems of society, which by its nature cannot exist without personality. The idea of legal practices is considered as a constantly moving system, gradually moving towards de-anthropologization. It is noted that legal practices against the backdrop of transforming globalization are acquiring a number of negative phenomena affecting society. Accordingly, it is necessary to assess the changes taking place in society, study and comprehend them.*

Keywords: *anthropologization, philosophical anthropology, human, legal practices, culture.*

Осмысляя через призму философской антропологии результаты научной рефлексии существующих проблем развития современной культуры, можно фиксировать ситуацию развития явлений современного мира, отражающих состояние деантропологизации. Отправной точкой анализа для сложившейся ситуации являются правовые практики, которые подразумевают под собой результат правоприменительной деятельности на основе накопленного культурного опыта в сфере права [1].

В принципе проблема антропологизации правовых практик приобретает свою актуальность в момент становления общественности на путь правового внедрения принципов власти общества в политическую систему, культуру, образ жизни человека. На современном этапе развития общественности данный феномен является не чем иным как уже сформированная на основе желаний человека система, состоящая из ряда признаков и включающая в себя многочисленное количество классификаций.

Базовыми признаками правовых практик являются следующее:

- данная категория является важнейшим элементом в системе правового общества;
- правовые практики оказывают влияние на все сферы жизнедеятельности общества;
- культура общества, включая традиционные ценности, является неотъемлемой частью правовых практик;
- правовая практика сама по себе урегулирована религиозными, нравственными, корпоративными и другими нормами;
- правовые практики конкретно направлены на изменение общественной жизни и ее регулирование.

В условиях нашего времени правовые практики приобретают ряд признаков, которые принижают значение философской антропологии, где человек является главным, фундаментальным элементом. Следует отметить, что все, без исключения разновидности правовой практики несут за собой цель укрепления государственного и политического режима в стране. Также уровень, к которому стремится любая правовая практика это укрепление законности и правовой порядок в обществе. Из этого следует, что человек, личность не стоит на месте главного элемента в рассматрива-

емой категории правовых практик и его философско-антропологический аспект не является оптимальным уровнем, к которому стремятся правые практики, как «целенаправленная культурно обусловленная и профессионально нормируемая деятельность особых субъектов, направленная на формирование правовой действительности и объективируемая в установленных формах» [2].

Правовая практика, по мнению С.С. Алексеева, включает следующие признаки: «объективированный опыт индивидуально-правовой деятельности компетентных органов (судов, других органов применения права), складывающийся в результате применения права при решении юридических дел. Сами правовые практики представляют собой часть повседневного мира человека, они стереотипичны и рецептурны. Далее «...возможно также обобщение результатов практики в виде актов вышестоящих судебных органов и органов исполнительной власти...» [3].

В зависимости от различных аспектов современности многие авторы выделяют некоторые классификации правовых практик.

Так, например, Н.Н. Вопленко полагает, что под правовыми практиками «понимается преимущественно правоприменительная и праворазъяснительная практика, ибо правотворческая деятельность изначально призвана создавать источники права и ее структурные элементы имеют заранее заданную юридическую природу» [4, с. 210].

Исследователь В.Н. Карташов выделяет ряд видов правовых практик. Рассмотрим их, обратившись к таблице.

Т а б л и ц а

Классификация правовых практик

В зависимости от характера, способа преобразования общественных отношений	В зависимости от субъектов	В зависимости от функциональной роли
– правотворческая; – правоприменительная; – интерпретационная	– законодательная; – исполнительная; – судебная; – следственная; – нотариальная и т. п.	– регулятивная; – охранительная

Исходя из этого, автор делает вывод о том, что правовые практики – это полиструктурное образование, включающее в себя ряд других структур, в том числе и логико-философскую [5, с. 115].

Говоря об отчуждении антропологического начала в категории правовых практик, необходимо рассмотреть пример одного из видов данного феномена, а именно судебную практику, как одну из самых сложных систем, которая включает в себя невероятно масштабную структуру, содержащую элементы, которые также можно рассматривать как отдельные си-

стемы. Р. Леже, раскрывая значение судебных решений в Германии и Франции, высказывает не совсем оригинальную, но достаточно распространенную в настоящее время точку зрения на природу судебной практики. «То, что называют судебной практикой, пишет автор, – является совокупностью норм, из которых можно сделать вывод о преемственности судебных решений. Но одно решение, пусть даже и вынесенное высшим судебным органом, не лишает суды, которые в последующем столкнутся с подобным вопросом, свободы в принятии решения. К тому же ничто не запрещает судам, которые заняли определенную позицию по какому-то правовому вопросу, изменить свою точку зрения и воспользоваться «поворотом» [6]. По мнению ученых, правовая практика в Англии осуществляется с определенной гибкостью – все зависит от того, «правильные» или «неправильные» решения выносят суды. Найти подобное различие становится труднее в результате концентрации судебной системы не на человеке, как базового элемента данной системы, что приводит к выводу об ослаблении силы судебных прецедентов в Соединенном Королевстве.

Что касается Российской судебной практики, как вида правовой практики, то происходит идентичная ситуация, в том плане, что суды общей юрисдикции, которые являются элементом судебной практики, рассматривают возникающие проблемы, основываясь на ранее уже вынесших решениях, в большинстве случаев не рассматривая проблему через призму новизны, обращая свое внимание на человека, который занимает главное место в данной системе, что происходит, в силу очень обильной загруженности судебной практики, где по итогу вынесенные решения подвергаются отмене, изменениям, вынесению других решений. С точки зрения философской антропологии правовая практика и ее виды, включая в особенности судебную практику, подлежит необходимому осмыслению и приданию данной проблематике антропологизации.

В современном мире развивается идея децентрализованного и справедливого мира путем трансформации глобализации, можно сказать, что для дальнейшей реализации данного феномена необходимо понимание развития правовых практик как существование эффективных правовых норм, достаточно защищенных институтом принудительного применения, плюс контроль института власти и реализация законности, которые контролируются независимыми ни от каких бы то ни было условий, судебными органами. И в этой движущей системе, антропологизация правовых практик занимает одно из ключевых моментов, которое необходимо подвергнуть изменению или дополнению, в концепции возвращения человека, как ключевого элемента разрабатываемой системы правовых практик, на место базиса выступающих отношений при рассмотрении данной проблемы с точки зрения философско-антропологического подхода.

Подводя итог, можно сказать, что с позиции философской антропологии личности правовые практики являются неотъемлемой частью общественной жизни и взаимодействия людей в поле современной культуры. Они представляют собой систему правил, норм и процедур, которые реализуют антропологический фактор в обществе и культуре. Взгляд на правовые практики через призму всеобщности, через которую рассматривает философия все явления и процессы культуры, позволяет интерпретировать данный феномен со стороны ценностных оснований и поддержки человеческого достоинства. Уделяя внимание развитию антропологизации, можно утверждать, что современная культура правовых практик продолжает активно развиваться, возможности для этого могут существовать только при условии концентрирования внимания на человеке, как на единственном фундаментальном основании любого направления развития этого же человека.

Таким образом, правовые практики должны отражать ценности справедливости и равенства перед законом для всех членов общества. Они должны основываться на принципах аксиологического консенсуса, уважения к правам и свободам человека. Философия также подчеркивает объективность процессов реализации в правовых практиках традиционных ценностей в условиях развивающейся глокализации мира.

Список литературы

1. Толпыкин, В.Е. Антропологизация важнейшая проблема в системе философии права. Теория и практика общественного развития / В.Е. Толпыкин. – Текст : непосредственный // Научный журнал. – № 4. – 2011. – С. 34–37.
2. Белова, А.П. Понятие «Юридическая практика» : основные подходы к пониманию и трактовки в исследованиях теоретиков права / А.П. Белова. – Текст : непосредственный // Российский юридический журнал. – № 6. – 2016. – С. 9–18.
3. Алексеев, С.С. Общая теория права / С.С. Алексеев. – Москва, 1981. – 340 с. – Текст : непосредственный.
4. Вопленко, Н.Н. Очерки общей теории права / Н.Н. Вопленко. – Волгоград, 2009. – 312 с. – ISBN 978-5-8397-1151-8. – Текст : непосредственный.
5. Карташов, В.Н. Теория правовой системы общества : учебник для вузов / В.Н. Карташов. – Москва : Юрайт, 2024. – 283 с. – ISBN 978-5-534-06940-2. – Текст : непосредственный.
6. Раймон, Л. Великие правовые системы современности: сравнительно-правовой подход / Л. Раймон. – Москва, 2009. – 526 с. – ISBN 546-600-38-40. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 165.9

В.В. Котлярова¹, А.Е. Белевцев²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Аспирант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗНАНИЯ В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ

THE TRANSFORMATION OF KNOWLEDGE IN THE MODERN ERA

***Аннотация.** Бурное развитие различных отраслей человеческой жизнедеятельности, информационных технологий, разработка сетевых инструментов, а также многочисленные интеграционные и глобализационные процессы обусловили формирование новых требований к знанию и образовательному уровню человека во всем мире. В современном обществе коренным образом меняется статус и контуры движения знаний. И это непосредственным образом приводит к изменению инструмента их получения – системы образования. Проанализированы три ключевые тенденции развития образования в современных условиях глобализации: интернационализация образования, массовизация высшего образования и информатизация.*

***Ключевые слова:** знание, продукт знания, продуктивное мышление, система образования.*

***Summary.** The rapid development of various branches of human activity, information technology, the development of network tools, as well as numerous integration and globalization processes have led to the formation of new requirements for human knowledge and educational level all over the world. In modern society, the status and contours of the movement of knowledge are radically changing. And this directly leads to a change in the instrument of their acquisition – the education system. Three key trends in the development of education in modern conditions of globalization are analyzed: internationalization of education, mass education of higher education and informatization.*

***Keywords:** knowledge, product of knowledge, productive thinking, education system.*

Продуктивный интеллект является фундаментальным фактором становления и развития нового типа общностей – общества знания. Парадокс заключается в том, что такие общества связаны, помимо прочего, с перманентным дефицитом знания и необходимостью продуцировать его в нарастающем количестве.

Во-первых, соответствующая проблематика часто фиксировалась и описывалась с помощью другого и существенно отличного терминологического и понятийного инструментария. Во-вторых, указанная проблематика иногда вообще не осознавалась представителями разнообразных исследовательских отраслей как отдельный и значимый предмет исследования. В-третьих, с нашей точки зрения, в истории философско-методологической мысли отсутствует сложившаяся и устоявшаяся традиция анализа исследования продуктивного мышления в условиях глобализации современного образования.

В эпистемологии и философии науки существует глубоко укоренившаяся традиция особой интерпретации такого фундаментального феномена, как знание. Знание квалифицируется и оценивается как продукт исследовательской деятельности, как ее итог, ее результат. Многочисленные хрестоматийные определения (знание является отражением характеристик действительности в сознании человека, знание суть проверенный практикой результат познания, знание есть превращение познания из формы деятельности в форму бытия, из формы движения в форму предметности, знание – продукт общественной деятельности людей, идеальное выражение в знаковой форме объективных свойств и связей мира, «знание – тот способ, в котором что-то существует для сознания и т.п.)

В современных знаниевых обществах коренным образом меняется статус и контуры движения знаний. Последние в таком контексте приобретают соответствующие определения: знания как товар, производительная сила, сырье, индивидуальная способность к действию, собственность, ресурс. И это непосредственным образом приводит к изменению инструмента их получения – системы образования.

Глобализация является фундаментальным вызовом, с которым столкнулась высшая школа за свою многовековую историю существования. Обсуждение проблемы «образование в условиях глобализации» весьма активно ведется в научном дискурсе. Из известных нам теоретиков глобализации, которые поднимали вопросы социокультурной стороны этого процесса и его влияния на повседневность, можно выделить Р. Робертсона, раскрывающего сложную, амбивалентную природу глобализации; Э. Гидденса, объясняющего появление глобализации как следствие прогрессивной «дистанционности» в обществе в контексте «ускользающего» мира; Д. Харви, освещающего сущность глобализации в контексте крайне высокого уровня «компрессии пространства – времени»; У. Малькольм акцентирует внимание на социокультурном векторе глобализации; З. Бауман определяет основные, всеобщие проблемы повседневности в период «текучей» современности, которая, по мнению теоретика, стала таковой из-за фактора глобализации.

Глобализация действует как процесс всемирной унификации и интеграции, она в любом случае попадает в специфическую ситуацию национального и этнического восприятия. В условиях глобализации культурная значимость местной исключительности не всегда стирается или подавляется. Скорее, наоборот, – это глобальные процессы претерпевают постепенную ассимиляцию. Образование здесь является тем фильтром, через который субъект пропускает глобальное [1]. В этом векторе мыслей необходимо упомянуть не менее важное понятие как глокализация – состояние, когда глобальные процессы адаптируются к локальным или субъективным условиям.

Для системы образования за термином «глобализация» стоят довольно конкретные процессы технизации, виртуализации, информатизации, и явления глокализации. Все это обуславливает переосмысление человеком всех зон культуры.

Голландские ученые С. Маргинсон и М. Ван дер Венде в своей совместной работе «Глобализация и высшее образование» сосредотачивают свое внимание именно на вызовах глобализации. Проблема анализа интернационализации и глобализации международного образования составляет предмет интересов британских исследователей Дж. Кембриджа и Дж. Томпсона. Исследователи сопоставляют различные применения термина «международное образование» и выявляют практический контекст его применения в различных учреждениях. Эксперт по высшему образованию, директор Центра изучения государственной политики Познанского университета им. А. Мицкевича (Польша) М. Квиек обращает внимание на связь реформ высшего образования и государства [2].

По мнению британского исследователя Б. Ридингса, современные образовательные учреждения потеряли свою сущность (единство исследовательской работы и обучения под эгидой национальной культуры) и вряд ли могут называться университетами в классическом смысле этого слова [3]. Характерными в этой связи является одна из публикаций Дж. Салми и И.Д. Фрумина, в которой проанализированы инициативы по достижению «выдающихся результатов» в секторе университетского образования, реализованные в предыдущие пятнадцать лет в разных странах мира [4]. Исследователи описывают основные характеристики этих инициатив, а также ключевые факторы, обуславливающие эффективность.

Рассмотрим далее ряд ключевых тенденций трансформации высшего образования. В рамках процессов интернационализации, транснационализации и глобализации образовательной сферы происходит расширение экспорта образовательных услуг, которое в последние десятилетия стало наиболее важным приоритетом государственной экономической политики многих стран. Например, в российских учебных заведениях по программам академической мобильности в 2016 г. обучалось более чем 237,5 тыс. человек [5]. Все это свидетельствует о своеобразной «макдональдизации» высшего образования в эпоху глобализации согласно концепции Г. Ритцера, которым университеты рассматриваются как средство использования образования благодаря предоставлению образовательных услуг, где «товаром» является степени и квалификация [6].

Важной тенденцией развития высшего образования стала его массовизация. Эта тенденция связана с доступностью высшего образования и увеличением количества студентов. В России массовизация образования приобрела устойчивые черты, по данным статистики, на 10 000 тыс. населения в 1993 г. приходилось 176 студентов, обучающихся по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, а в 2016 г. – 299 человек со-

ответственно. Если рассмотреть данные показатели в абсолютном выражении, то на 10 000 тыс. населения обучались в высших учебных заведениях в 1993 – 2, 613 тыс. человек, а в 2016 – 4,399 тыс. человек, что составляет более 27 % группы населения от 15 до 24 лет [7].

В России и других постсоветских государствах, где в прошлом высшее образование давало реальные социальные преимущества, дальнейшему расширению системы образования способствует и инерция общественного сознания. Кроме того, в постсоветских обществах возможность получения высшего образования для большинства молодых людей стала частью неписаного общественного договора между властью и населением. Возможность получения высшего образования (часто номинально или реально бесплатного) для детей рассматривается как своеобразная компенсация за неудовлетворительное социально-экономическое положение, в котором в течение длительного времени находится значительная часть граждан. Учитывая это, меры, направленные на сокращение системы высшего образования или возможностей его получить, неизбежно будут сопровождаться недовольством и сопротивлением в обществе, дополнительно усиливающиеся противодействием со стороны самой системы высшего образования.

Данная ситуация еще больше обостряется в условиях слабой связи между структурой подготовки специалистов в учебных заведениях и реальными потребностями современной экономики. Сегодня значительное количество родителей и абитуриентов рассматривает высшее образование как социально обязательную ценность, таким образом способствуя дальнейшему росту его массовости, завышая ожидания относительно ее результатов. Такие высокие социальные ожидания тоже имеют тенденцию к инфляции – ведь высшее образование вследствие массовости в рядовом случае превращается из преимущества в стандарт, норму, что имеет уже не столько позитивный, сколько негативный характер.

Развитие информационно-коммуникационных технологий, процесс информатизации и формирования информационного общества привели к впечатляющему прорыву в сфере образования. В условиях глобализации изменились не виды деятельности человечества, а технологическая способность использовать результаты всех видов деятельности человечества и факторы производства в глобальных масштабах. Появление глобальной сети Интернет, развитие международной экономической интеграции в направлении формирования международных интеграционных объединений и глобализация экономики создали предпосылки формирования инновационного процесса глобального уровня [8]. Поэтому одной из важнейших тенденций развития высшего образования становится информатизация как неотъемлемая составляющая для быстрого и качественного овладения той или иной профессией и образом жизни в современном мире.

Информатизация – это глобальный процесс, в результате которого создается информационная среда, активно формируются и используются (поиск, обработка, сохранение, получение и т.п.) информационные ресурсы. Наиболее инновационной формой обучения современности во всем мире признано дистанционное и электронное обучение. События 2020 г. в период карантина продемонстрировали огромный потенциал дистанционного обучения. Реализация такой формы обучения способствует получению положительных результатов за короткий промежуток времени, моделированию разнообразных ситуаций, доступа к учебным материалам, обмен опытом и разнообразными материалами, поэтому этот процесс является перспективным, эффективным, удобным и качественным.

Но при использовании и внедрении подобных информационно-коммуникационных технологий остаются открытыми вопросы регулирования и обеспечения качества он-лайн образования. В период глобализации понятие «качество образования» приобретает особый смысл, поскольку именно качество образования становится показателем результативности глобальных инноваций.

Таким образом, проанализированы три ключевые тенденции развития образования в современных условиях глобализации:

1. Интернационализация образования – это признак качества предоставления услуг на глобальном рынке, которая обеспечивает международную мобильность студентов, преподавателей и исследователей.

2. Массовизация высшего образования – это признак степени доступности определенных образовательных услуг на глобальном рынке широкому кругу потенциальных потребителей без дополнительных ограничений по национальным, религиозным, социальным, гендерным, экономическим признакам.

3. Информатизация как качественный признак трансфера знаний от субъекта к объекту услуги через применение ИТ-технологий.

Разумеется, в рамках одной статьи невозможно полностью проанализировать все тенденции развития образования в эпоху глобализации, к которым авторы относят также диверсификацию образования, его непрерывность, универсализацию, унификацию и др. Анализ данных тенденций будет продолжен в дальнейших исследованиях авторов.

Список литературы

1. Котлярова, В.В. Социальная значимость непрерывного экономического образования / В.В. Котлярова, Н.Ф. Порожняк, О.М. Колтунова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 4(138). – С. 311–313.

2. Квиек М. Реформирование европейских университетов: государство всеобщего благосостояния как недостающий контекст. – Москва : Квиек. – Текст : непосредственный // Вопросы образования. – 2015. – № 2. – С. 8–39.

3. Ридингс Б. Университет в руинах / Б. Ридингс ; пер. с англ. А. Корбута. – Москва : Изд. дом Гос. ун-та – Высш. шк. экономики, 2010. – 299 с. – ISBN 978-5-7598-0716-2. – Текст : непосредственный.

4. Салми, Д. Как государства добиваются международной конкурентоспособности университетов: уроки для России / Д. Салми, И.Д. Фрумин – Текст : непосредственный // Вопросы образования. – 2013. – № 1. – С. 25–68.

5. Громов, А.Д. Академическая мобильность иностранных студентов в России // Факты образования : аналитический обзор. – Вып. № 7. (Июль). – Москва, 2016. – 15 с. – Текст : непосредственный.

6. Ритцер, Дж. Макдональдизация общества / Дж. Ритцер ; пер. с англ. А. Лазарева. – Москва : Праксис, 2011. – 590 с. – ISBN 978-5-901574-86-7 (в пер.). – Текст : непосредственный.

7. Российская Федерация в цифрах ... : крат. стат. сб. / Гос. ком. РФ по статистике (Госкомстат России). – Москва : Респ. информ. изд. центр, 1993-2017 / редкол. : А.Е. Суринов – пред. [и др.]. – 2017. – 511 с. – ISBN 978-5-89476-435-1. – Текст : непосредственный.

8. Котлярова, В.В. Трансформация науки и образования в информационном обществе: аксиологические аспекты / В.В. Котлярова, Е.А. Чеботарева, С.В. Новиков. – Текст : непосредственный // Образование. Наука. Научные кадры. – 2017. – № 4. – С. 218–221.

[В начало к содержанию](#)

УДК 165.9

В.В. Котлярова¹, Н.К. Богданов²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Аспирант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПОНИМАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОВСЕДНЕВНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ФИЛОСОФИИ

UNDERSTANDING THE CULTURE OF EVERYDAY LIFE IN MODERN PHILOSOPHY

***Аннотация.** Анализируется феномен культуры повседневности. Рассматриваются сущностные характеристики повседневности. Подчеркивается, что в современном гуманитарном знании культура повседневности анализируется с различных позиций.*

***Ключевые слова:** культура, повседневность, познание, гуманитарные науки.*

***Summary.** The phenomenon of everyday culture is analyzed. The essential characteristics of everyday life are considered. It is emphasized that in modern humanitarian knowledge, the culture of everyday life is analyzed from various positions.*

***Keywords:** culture, everyday life, cognition, humanities.*

Философия, история, этика, эстетика, антропология являются теми отраслями социально-гуманитарного знания, которые существуют и развиваются не одну тысячу лет. За это время с изменением исторических эпох менялись актуальные вопросы, которые поднимала каждая из вышеназванных дисциплин. Зато повседневная жизнь еще до недавнего времени не попадала в фокус непосредственных научных интересов исследователей. Понимая ее как сферу, лишенную чего-то особенного, необычного, уникального, повседневность интуитивно воспринималась как не публичная, рутинная, привычная, однообразная плоскость доступных и понятных малых действий и поступков, совершаемых автоматически, безрефлексивно и полусознательно. Эта сторона общественной жизни находилась за пределами государственных и общественных институтов, а потому не имела ощутимого влияния на функционирование социальных институтов и механизмы их взаимодействий. Поэтому длительное время измерение повседневности трактовалось мыслителями и исследователями несущественной величиной, которой можно пренебрегать.

Культура повседневности, как отдельное комплексное направление гуманитарного знания, начала формироваться лишь в середине 90-х г. XX в. Однако повседневность, как одно из измерений человеческого бытия ситуативно привлекало внимание исследователей различных отраслей гуманитаристики в том случае, когда темы ежедневной жизни, обыденности, жизненного мира постепенно становились актуальными в различных научных дисциплинах, что указывало на немалое усиление интереса к проблематике повседневной. Каждое научное направление по-своему обосновывало необходимость исследования темы повседневности и опиралось на собственные методологические условия во время его исследования.

Наукой, уже более полутора веков занимающейся исследованием повседневности, является история. В конце XIX в. ряд зарубежных и отечественных историков центром своих научных поисков определили быт и обычаи народа. Это в свою очередь заложило основы новому направлению – истории повседневности.

Голландский историк и философ Й. Хейзинга внес значительный вклад в исследование культуры повседневности. Своим трудом «Осень Средневековья» он, по мнению культуролога В.Д. Лелеко, «совершил поворот исследовательского внимания на внутренние, ценностные, содержательные смыслы жизненных и мысленных форм западноевропейской средневековой культуры» [1].

Несмотря на то, что повседневность этот ученый не вычленил из общего потока жизни, а основные акценты делал на экстраординарных, праздничных моментах, он все же первым пришел к такому выводу: «что-

бы постичь дух Средневековья как единство и целостность, необходимо изучить основные формы средневекового мышления не только в сфере богословских представлений и размышлений <...>, но также и в проявлении трезвой житейской мудрости, в обычной повседневной деятельности. Ведь одни и те же основные направления мыслей царят и на самом высоком, и на самом низком уровне» [2].

Впоследствии наиболее широко и отчетливо проблематика повседневной предстала одновременно и в одинаковой степени остро в философии и социологии. Вопросы, связанные с обсуждением места и значения повседневности в этих социально-гуманитарных знаниях, актуализировались еще во второй половине XX в. с точки зрения экзистенциализма повседневность рассматривалась вскользь в поздней философии К. Ясперса, М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра.

В феноменологии проблема повседневности стала специальным объектом исследования. Первым к ней обратился Э. Гуссерль, а несколько позже – А. Шюц, П. Бергер, Т. Лукман и Б. Вандельфельс. Эти философы отошли от идеи осмысления высоких абстракций и направили основное внимание на сферу человеческой повседневности; они призвали обращаться к повседневности как основному условию познания и практики, являющемуся неизменным источником социального конструирования реальности.

Рассмотрение повседневности в культурологическом измерении основательно представлено фундаментальными работами российских ученых Ю.М. Лотмана, А.Я. Гуревича и др. В теоретическом блоке своих исследований они выводили феномен повседневности в системное поле культуры и рассматривали повседневность, как рационально обусловленное полотно человеческих отношений.

Поскольку названные выше ученые являются российскими исследователями, то львиная доля их работы была посвящена формам и нормам поведения в российской исторической повседневности. Вместе с тем, М.М. Бахтин и упомянутый выше А.Я. Гуревич изучали повседневный мир в эпоху Средневековья [3]. П.С. Гуревич и Б.В. Марков интересовались различными сторонами повседневного в рамках культурной антропологии [4]. В.Д. Лелеко является первым среди исследователей, кто разработал теоретическую модель повседневности в рамках культурологии.

Последовательный и логический путь исследования повседневности, по нашему мнению, должен начинаться с определения семантики слова «повседневность» и поиска слов, близких к нему по смыслу. Необходимость такого подхода заключается в формировании актуального блока терминов, которым можно в дальнейшем пользоваться в этом научном исследовании, избегая подмены понятий.

Академический словарь языка предлагает слово «повседневность» обозначить как абстрактное существительное и понимать как «то, что бывает каждый день, каждодневность» [5].

Живя в повседневном мире, каждый человек, особенно ученый, часто апеллирует к собственному предположению, что он(она) знает свой мир и поэтому может судить о нем. Ситуация напоминает умозаключение Аврелия Августина в «Исповеди», где он, раздумывая над вопросом «Что такое время?», – давал ответ: «Если никто меня не спрашивает, я знаю, что такое время; если бы я захотел объяснить тому, кто спрашивает, – окажется, что я не имею объяснения» [6]. В некотором смысле время – это быденное понятие, к тому же, на первый взгляд, оно всем знакомо и очевидно. Однако вряд ли рядовому человеку удалось бы дать ответ на вопрос о природе времени, которая бы удовлетворила философа. Г. Гегель в свое время метко сделал вывод, что знакомое, именно потому, что оно знакомо, остается неопознанным.

Культура повседневности, как и любая культура, является исторической по своей природе. Она реализуется в пространственно-временных координатах и является «темпоральным и топологическим опытом, где время протекает в одном направлении, а пространство имеет три измерения» [7, с. 8]. То, что в предыдущие эпохи она не попадала в фокус науки, отнюдь не отменяет ее существования или, например, важности. Актуальная культура повседневности, являющаяся «здесь и теперь», всегда существует в отношении к прошлому (реальному или сконструированному, благодаря какой-то мифологии) и к прогнозам будущего. Эти исторические связи культуры называют диахронии. Как видим, культура вечна и вездесуща, и в то же время всегда подвижна и изменчива. В этом заключается сложность понимания прошлого, ведь оно ушло, отдалилось от нас. Однако здесь и заложена необходимость знания и понимания предыдущей культуры: в ней всегда можно найти нужные ответы на вопросы, возникающие сейчас, сегодня.

В гуманитарном знании понимание культуры повседневности можно представить так:

- это установка сознания на принятие действительности как данности;
- психическое (душевное) здоровье и взрослость (зрелость) как условие, обеспечивающее возможность такой установки сознания;
- статус земной реальности повседневной жизни;
- практический характер повседневной деятельности и обусловленные им конкретность и прагматизм целей, которые ставит и решает «повседневный деятель».

Учитывая все выше сказанное, можно сделать вывод, что длительный период истории повседневности не случайно не попадал в фокус научной рефлексии социально-гуманитарных наук. Причиной этому был распространен до второй половины XX в. традиционный тип повседневности как вездесущей, рутинно-повторяемой сферы человеческого бытия. Такое понимание культуры повседневности из живой реальности экстраполировалось в научный дискурс, оставив за измерением повседневности размытость, неконкретность, отсутствие каких-либо границ.

Сдвиги в социокультурной, политической, экономической сферах в конце XIX – первой половине XX в., безусловно, повлияли на повседневную жизнь, а затем и на отношение ученых к ней. В этот период культурная значимость повседневности как измерения человеческого бытия значительно возросла.

Список литературы

1. Лелеко, В.Д. Пространство повседневности в европейской культуре / В.Д. Лелеко ; М-во культуры Рос. Федерации. С-Петерб. гос. ун-т культуры и искусств. – Санкт-Петербург, 2002. – 303 с. – ISBN 5-94708-007-96. – Текст : непосредственный.

2. Хейзинга, Й. Осень Средневековья : исследование форм жизненного уклада и форм мышления в XIV и XV вв. во Франции и Нидерландах / Йохан Хейзинга ; сост., предисл. и пер. [с нидерл.] Д.В. Сильвестрова ; коммент. и указ. Д.Э. Харитоновича. – Санкт-Петербург : Изд-во Ивана Лимбаха, 2013. – 765 с. – ISBN 978-5-89059-186-9. – Текст : непосредственный.

3. Гуревич, А.Я. Исторический синтез и Школа «Анналов» / А.Я. Гуревич ; Рос. АН, Ин-т всеобщ. истории. – Москва : Индрик, 1993. – 327 с. – ISBN 5-85759-003-5. – Текст : непосредственный.

4. Марков, Б.В. Культура повседневности : учебное пособие / Б.В. Марков. – Москва : Питер, 2008. – 352 с. – ISBN 978-5-91180-180-9. – Текст : непосредственный.

5. Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь ; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 808 с. – ISBN 5-222-06803-X. – Текст : непосредственный.

6. Августин, А. Исповедь / Августи Аврелий. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Avrelij_Avgustin/ispoved/ (дата обращения : 01.03.2023). – Текст : электронный.

7. Лотман, Ю.М. Беседы о русской культуре : быт и традиции русского дворянства (XVIII – начало XIX в.) / Ю.М. Лотман. – Санкт-Петербург : Искусство-СПБ, 2008. – 2-е изд. – 412 с. – ISBN 978-5-210-01631-7. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.В. Котлярова¹, Е.М. Жидкова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL EMOTIONAL DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS FROM INDIVIDUAL FAMILIES

***Аннотация.** Формирование эмоционального развития личности подростков в условиях неполной семьи является важным объектом исследования в современной психологии. Подростковый возраст является одним из ключевых периодов формирования и развития личности, поскольку данный возрастной период считается кризисным. Именно в этом возрасте формируются основные черты личности человека. Семья является основным важным фактором формирования личности подростка. Внутрисемейные взаимоотношения коренным образом оказывают влияние на психическое здоровье ребенка. В условиях неполной семьи подросток может получить психотравмирующие последствия. В неполной семье у ребенка нарушается эмоционально-волевая сфера, половая идентификация, снижается социальная активность. Семья может стать не полной в ряд разных причин и данный факт может травмировать не только подростка, но и оставшегося родителя. В зависимости от того, как сам родитель настроит себя и ребенка на сложившуюся ситуацию, зависит насколько сильно данная ситуация повлияет на эмоциональное развитие подростка.*

***Ключевые слова:** подросток, семья, личность, неполная семья, эмоциональное развитие, внутрисемейные отношения, личность подростка.*

***Summary.** The formation of the emotional development of the personality of adolescents in the conditions of an incomplete family is an important object of study in modern psychology. Adolescence is one of the key periods in the formation and development of personality, since this age period is considered a crisis. It is at this age that the main features of a person's personality are formed. The family is the main important factor in the formation of a teenager's personality. Intra-family relationships fundamentally affect the mental health of the child. In the conditions of an incomplete family, a teenager can get psycho-traumatic consequences. In an incomplete family, the child's emotional-volitional sphere, gender identification are disturbed, and social activity is reduced. A family can become incomplete for a number of different reasons, and this fact can injure not only a teenager, but also the remaining parent. Depending on how the parent himself sets himself up and the child in the current situation, it depends on how much this situation will affect the emotional development of the teenager.*

***Keywords:** teenager, family, personality, incomplete family, emotional development, intra-family relations, personality of a teenager.*

В настоящее время в психологии остро стоит проблема формирования и развития эмоциональной сферы личности в подростковом возрасте. Данная проблема особенно значима в контексте формирования личности в

неполных семьях. В данной статье мы ставим задачу выяснить психологические особенности эмоционального развития у подростков из неполных семей.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным психофизиологическим развитием, эмоциональной лабильностью, импульсивностью, уязвимостью и повышенной чувствительностью ребенка к воздействиям социальной среды. Исследование эмоциональной сферы подростков, воспитывающихся в неполных семьях, является актуальной проблемой современной психологии.

Подростковый период стоит рассматривать как фазу обострения определенных индивидуально-психологических черт, появления акцентуаций, которые при действии сильных психогенных факторов могут вызвать временную дезадаптацию личности. Основными отличительными качествами данного возраста являются резкие и непредсказуемые переходы эмоционального состояния. Причем данные состояния могут быть абсолютно полярными по отношению к друг другу. Подросток может тянуться к признанию и желать быть понятым, при этом вести себя отчужденно и независимо. В данном возрастном периоде ребенок может быть крайне застенчивым, но в то же время данное поведение может граничить с наглостью, противоречить определенным авторитетам и одновременно подражать своим кумирам. Конечно, данные противоречия объясняются не только возрастным кризисом, но и физиологическими изменениями организма.

В подростковом возрасте ребенок приобретает определенные особенности личности характерные для данного кризиса. Эти изменения касаются не только самого ребенка, но и семьи в целом. В данный период подросток перестает соотносить себя с детьми и стремится к самостоятельности и свободе действий, но он все так же зависит непосредственно от взрослых. В свою очередь семья является важным фактором формирования личности подростка. Поскольку именно в подростковом возрасте личность ребенка наиболее уязвима и изменчива под давлением окружающей его среды.

Родительская семья – это первая и главная школа в жизни ребенка. Семья имеет решающее значение в развитии личности. Для того, чтобы фундамент становления личности был крепким, семейная жизнь должна быть полноценной. Важную роль в семейном благополучии играет тот факт, является ли семья неполной или полной.

К неполным семьям относят малые группы, в которых отсутствуют традиционные отношения между матерью или отцом и ребенком, семья, где несовершеннолетний ребенок воспитывается одним родителем. Родителей, которые занимаются воспитанием детей, называют материнскими и отцовскими неполными семьями [1].

Исследования показали, что даже полная семья не является идеальной средой для воспитания и развития ребенка, хотя и помогает сохранить психическое здоровье ребенка [2].

Рассмотрим различные виды неполных семей.

Неполные семьи образуются при расторжении брака, смерти кого-либо из родителей, внебрачные семьи.

Осиротевшие неполные семьи образуются, когда один из родителей умирает и этот факт является тяжелым ударом по семейным отношениям. Родственные отношения, как правило, нарушены. Но если оставшиеся члены семьи способны сплотиться и поддержать целостность семейной группы, то родственные связи в таких семьях не нарушаются.

В таких семьях нет трений и конфликтов, которые могут негативно отразиться на развитии ребенка. Приятная и спокойная обстановка в семье создает благоприятные условия для того, чтобы ребенок спокойно мог рассказать о своем умершем родственнике. Даже если ребенок не помнит, он может гордиться им. Отец всегда герой, даже если он умер. А мать является эталоном, самым близким человеком.

Не стоит забывать и о том, что у каждого человека есть свои особенности, которые влияют на формирование личности. Позиция родителей может быть разной, в зависимости от их отношения к ребенку.

В абсолютно полноценной семье случаются разводы, по каким либо из причин. По мнению психологов, развод родителей приводит к психологической травме у ребенка и последствия этого негативно влияют на психику детей. Наблюдения за детьми дошкольного возраста выявили, что они считают себя виновными в том, что их родители развелись. Появляется ненависть, желание отомстить и месть. Дети, которым около 10 лет, осуждают родителей за то, что они лишили их защиты, полноценной заботы. В большинстве случаев развод родителей не приводит к тяжелым последствиям, но может негативно отразиться на здоровье детей и стать причиной тяжелых психических расстройств у детей.

Неполноценные семейные отношения, как правило, заканчиваются разводом. Не стоит забывать и о том, что в некоторых случаях моральная поддержка родителей может стать причиной развода. В таких семьях роль матери играет бабушка, а отца – дед с жестким характером и авторитарным характером. Старшее поколение часто испытывает неприязненные чувства к мужу дочери, или же не принимают поведение жены сына, особенно при попытках занимать независимую и доминирующую позицию в семье. Характерным феноменом отношений в такой неполной семье будет изменение воспитательных ролей, когда роль матери берет на себя бабушка с авторитарными чертами личности, а роль отца выполняет сама мать с твердыми чертами характера и повышенной принципиальностью [3].

В наиболее травматичной ситуации оказываются дети, лишенные материнских и отцовских чувств.

Матери, как правило, препятствуют встречам детей с отцом. Чаще всего, матери начинают использовать позицию запрета на встречи отца и сына. Воспитание становится более строгим, что можно расценить как негативную реакцию на наличие у ребенка черт характера, присущих бывшему супругу. Вследствие этого, основными приемами воспитания мальчика становятся угрозы, наказания в виде применения физической силы и критика. Отношение же к девочкам можно охарактеризовать как более заботливое и внимательное. Но, не смотря на все это, дети, проживающие с матерью, чаще всего начинают выступать в качестве объекта, способствующего снижению уровня эмоциональной неудовлетворенности и нервного напряжения. Вследствие данных событий, абсолютно закономерным будет нарастание нервного напряжения, а впоследствии, и возникновение невротических и поведенческих расстройств у ребенка.

Внебрачная семья. Как правило, проблемы с семейными отношениями у женщин, не состоящих в отношениях, возникают еще на этапе беременности. Перечислим несколько моментов:

1. Не все родители принимают ситуацию, сложившуюся с их дочерью, что в последующем увеличивает вероятность отказа от принятия в свою семью ребенка, рожденного вне брака.

2. В процессе выполнения родительских обязанностей, одинокая мать не испытывает негативного вмешательства со стороны родительской семьи, но при этом нет и указания на ошибку, в случае ее возникновения.

Невмешательство окружающих не тождественно понятию помощи. Данные обстоятельства являются одной из причин дисгармоничного развития эмоциональной сферы личности у ребенка. Согласно статистике, чаще всего данный феномен наблюдается в случаях, когда рабочий график матери не позволяет выделить достаточное количество времени, чтобы ребенок мог получить достаточный объем внимания. Результаты данной модели воспитания практически идентичны результатам, полученным у детей, воспитанных в условиях детского дома на протяжении всего этапа взросления, либо в течение нескольких лет жизни. Часто матери, в одиночку воспитывающие ребенка, дорожат своим ребенком и стремятся воспитать его своей копией. Психология матери, воспитывающей ребенка одна, имеет свои особенности. Во-первых, у нее повышенный уровень тревожности. Она не хочет ни с кем делить своего ребенка. Во-вторых, если женщина вырастила ребенка одна, то потом она включается во всю его жизнь. В худшем случае она возьмет к себе в дом второго взрослого ребенка, а сама останется с сыном или дочерью. Мама, как правило, не осознают всю пагубность этого процесса.

С другой стороны, есть и другие варианты решения проблемы. Женщина, которая никогда не была замужем, всегда готова к эмоциональному взаимодействию с мужчиной. В то время как у матери есть сын, она полностью предана ему и не думает ни о каких мужчинах. По мере того, как

мужчина взрослеет, его психологическая ниша постепенно заполняется. В результате формируется не только материнская, но и мужская психология. Устанавливается она неосознанно, на бессознательном уровне.

Для каждого типа семьи характерны свои особенности, которые влияют на эмоциональную сферу подростка и его эмоциональное развитие.

В настоящее время наиболее распространена неполная семья, в которой воспитание ребенка полностью ложится на мать. Если в семье нет отца, это может стать причиной нарушения психического развития ребенка.

Недостаток мужского внимания и влияния может проявляться в таких семьях, как неполные и неполноценные. Это приводит к нарушению гармоничного развития интеллектуальных способностей. Менее четкой становится половая идентификация. Затруднена подготовка подростков к взаимодействию с лицами противоположного пола. Это влечет за собой формирование чрезмерной привязанности ребенка по отношению к матери, по причине отсутствия в семье фигуры отца, способствующего отделению ребенка от материнской фигуры [4].

Если в семье есть мужчина, то это положительно сказывается на эмоциональном и физическом развитии детей.

Не говоря уже о том, что влияние отца никак не сказывается на умственном развитии ребенка и его успеваемости. У многих детей, выросших без одного из родителей, были выдающиеся интеллектуальные способности.

Психологическая проблема, связанная с неполной семьей, заключается в том, что у подрастающего поколения не сформирована половая идентичность. Психологи придерживаются мнения, согласно которому, утрата чувства пола приводит к серьезным изменениям личности. Все это приводит к потере Я, нарушению всей системы отношений с окружающими людьми [5].

Первые три года жизни играют важную роль в формировании мужественности и сексуальности у мальчиков. При этом, долговременность пребывания ребенка в одиночестве имеет прямую связь со степенью выраженности проблем, связанных с половой идентификацией у ребенка. У мальчиков, воспитание которых было возложено на мать, чаще наблюдаются следующие черты характера: зависимое поведение, гипертрофированная маскулинность, тревожность.

Фигура отца играет важную роль в развитии девочки. Модель отношений с отцом усваивается и впоследствии становится главным ориентиром для формирования всех отношений, которые в процессе взросления будут складываться у женщины с мужчинами [6].

По результатам исследований выявлено непосредственное влияние отношений отца и дочери на дальнейшую жизнь девочки. В качестве примера может выступать факт того, что женщины, считающие свой брак гар-

маничным, описывают своих родителей, используя такие понятия как забота, внимание, нежность, любовь.

Исследователи, изучающие психосексуальное развитие личности, утверждают, что важно не только то, чтобы ребенок четко осознавал свою принадлежность к противоположному полу, но и чувствовал теплые чувства по отношению к тому, кто является его отцом или матерью.

В то же время, как и в случае с половым дифференцированием, важным фактором является степень влияния родителей на формирование личности подростка. В процессе воспитания дети усваивают такие важные навыки, как ответственность и трудолюбие.

Следует выделить низкий уровень социальной активности, в качестве проблемы, которая возникает у лиц, воспитывающихся в условиях неполной семьи, возникающий вследствие несформированности у них умения справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути, а также, неуверенности в себе. Такие дети реже, по сравнению с детьми из полных семей, строят планы относительно будущего, меньше стремятся к изменению своей жизни [7].

В вопросах, касающихся стремления повышения социальной активности и формирования социальной зрелости, психологи склонны отмечать преобладающую тенденцию к инфантилизму у детей, воспитывающихся в условиях неполной семьи. Еще одной причиной, влияющей на появление инфантилизма является неправильное воспитание, выступающее в форме гипо- или гиперопеки, которые, не смотря на свою противоположность, оказывают одинаковое негативное влияние на ребенка.

В процессе общения с взрослыми ребенок накапливает опыт, оказывающий влияние на формирование оценочных критериев по отношению к себе и окружающим. Кроме того, у ребенка формируются зачатки эмпатии, которая проявляется в способности сочувствовать окружающим, переживать чужие эмоции, словно они принадлежат ему. В процессе общения с окружающими появляется первое осознание необходимости восприятия всех точек зрения, вне зависимости от их принадлежности.

Развод родителей всегда является стрессовой ситуацией для ребенка. Нарушение адаптации к повседневной жизни является основным последствием стресса, возникающего после развода. Кроме того, чем дольше и чаще ребенок был вынужденным наблюдателем конфликтов и ссор в семье, тем ниже уровень адаптации. Настраивание ребенка против одного из родителей так же оказывает негативное влияние. Следует упомянуть и нравственно-психологическое давление, которому подвергаются дети из разведенных семей, со стороны сверстников, находящихся в иной, более комфортной ситуации. Находясь под таким давлением, дети теряют уверенность в себе, формируются комплексы, появляются озлобленность или агрессивность [8].

В зависимости от того, как долго ребенок вынужден жить в разрушающейся семье, прямо пропорционально снижается способность к адаптации. Дополнительной преградой для социальной адаптации становится стремление родителей вновь устроить свою личную жизнь, игнорируя при этом чувства и привязанности ребенка. Адаптивность подростка снижается пропорционально продолжительности периода, в течение которого он живет в разрушающейся семье. Воспитание в данных условиях увеличивает вероятность формирования дисгармоничной личности, не способной строить отношения с окружающими, основываясь на нравственных и этических правилах взаимодействия и, следовательно, мешает адаптации личности в социуме.

Таким образом, неполная семья – это наиболее распространенный тип современной семьи с нарушенной структурой и неправильно сформированной системой взаимодействия мать – отец – ребенок. Причинами возникновения неполной семьи являются: расторжение брака; рождение ребенка вне брака; смерть одного из родителей; раздельное проживание родителей.

Каждому типу неполной семьи свойственны собственные специфические особенности, связанные с характером внутрисемейных отношений и оказывающие влияние на формирование личностных качеств и эмоциональное развитие подростка. Воспитание в условиях неполной семьи влечет за собой нарушение психического развития личности, формирование дисгармоничной личности, нарушение половой идентификации, снижение социальной активности, искажение ролевой идентификации, девиантное поведение, а так же ухудшение состояния психического здоровья. Все эти факторы оказывают бесспорное влияние на последующую личную и общественную жизнь подростка.

Анализ современного этапа развития российского общества, показал, что основной причиной увеличения количества неполных семей можно назвать деформацию моральных семейных ценностей, изменение семейных ролей мужчин и женщин, нарастающие алкоголизм и наркоманию среди молодежи.

Список литературы

1. Хохлова, В.А. Особенности семейного воспитания в полной и неполной семьях, его влияние на развитие ребенка / В.А. Хохлова. – Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). – Москва : Буки-Веди, 2016. – С. 91–94.
2. Целуйко, В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей / В.М. Целуйко. – Москва : Владос-пресс, 2013. – 272 с. – ISBN 5-305-00089-0. – Текст : непосредственный.

3. Фигдор, Г.А. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г.А. Фигдор. – Москва : Наука, 2005. – 322 с. – ISBN 5-02-012260-2. – Текст : непосредственный.

4. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра : книга для учителей и родителей / М.И. Буянов. – Москва : Просвещение, 1988. – 207 с. – ISBN 5-09-000788-8. – Текст : непосредственный.

5. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Глобус, 2006. – 234 с. – Текст : непосредственный.

6. Минуллина, А.Ф. Взаимосвязь личностных особенностей матерей и их детей в условиях неполной семьи / А.Ф. Минуллина, С.А. Мамедова. – Текст : непосредственный. – СИСП. – 2010. – № 4. – С. 183–191.

7. Иванова, Н.П. Неполная семья: особенности социализации детей / Н.П. Иванова – Текст : непосредственный // Социальная педагогика. – 2011. – № 6. – С. 115–121.

8. Пономарев, П.А. Особенности психического развития детей в неполных семьях / П.А. Пономарев, Д.Е. Штильников. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 14. – С. 191–194.

[В начало к содержанию](#)

УДК 165.9

В.В. Котлярова¹, С.С. Игнатенко²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Аспирант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРИНЦИПА ПЛЮРАЛИЗМА

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL POTENTIAL OF THE PRINCIPLE OF PLURALISM

***Аннотация.** Принцип плюрализма рассматривается в качестве самодостаточной, фундаментальной установки постнеклассической методологии социально-гуманитарных наук. Анализируются плюралистические тенденции в динамике поиска гуманитарными науками собственной самоидентификации. Становление современной постнеклассической рациональности обосновывается как связанное с расширением и углублением представлений о методологической плюрализации. Плюрализм предстает как метапринцип современных социальных и гуманитарных наук.*

***Ключевые слова:** социально-гуманитарное знание, методология, постнеклассическая наука, принцип плюрализма.*

***Summary.** The principle of pluralism is considered as a self-sufficient, fundamental setting of the post-non-classical methodology of the social sciences and humanities. The pluralistic trends in the dynamics of the search for self-identification by the humanities are analyzed. The formation of modern post-non-classical rationality is justified as associated with the expansion and deepening of ideas about methodological pluralization. Pluralism appears as a meta-principle of modern social sciences and humanities.*

***Keywords:** social and humanitarian knowledge, methodology, post-non-classical science, the principle of pluralism.*

Среди важнейших достижений философии науки XX – начала XXI в. (осознание места и роли человека в научных исследованиях, междисциплинарный характер познавательной деятельности, внедрение принципа эволюционизма, исследования нелинейных процессов самоорганизации, гуманизация науки и др.) проблема плюрализма занимает особое место. Это связано в частности с тем, что актуализация принципа плюрализма детерминирована своеобразием процессов развития и смены основных идеалов научности в современных условиях. Критическое переосмысление идеала науки позволяет утвердить принцип плюрализма в статусе самодостаточной, фундаментальной установки постнеклассической методологии, который проявляет свой потенциал в формировании позитивных альтернатив неклассическому идеалу знания.

С другой стороны, в самых влиятельных концепциях современной западной философии и методологии науки развитие научного знания предстает не как единое, монолитное целое, а как совокупность различных эпистем (М. Фуко), парадигм (Т. Кун), исследовательских программ (И. Лакатос), исследовательских традиций (Л. Лаудан), инноваций и выбора (С. Тулмин), методологических стандартов, которые определяются различными познавательными интересами (Ю. Хабермас) и т.п.

Неизбежным фактом современной методологии науки, в частности гуманитарной, является то, что «плюрализм как реальный феномен и понятие претендует сегодня на внимание все более широкого круга социально-гуманитарных наук» [1]. Целью нашего исследования является анализ сущности и перспектив функционирования плюрализма в науке, в частности выявления его теоретико-методологического потенциала в социально-гуманитарном познании.

Современная философия науки предоставляет все большее значение исследованию специфики и методологического потенциала плюрализма социально-гуманитарного знания, что объясняется самой логикой становления постнеклассической науки, процессами его гуманизации и гуманитаризации. В начале XXI в. потребность в осмыслении принципа плюрализации научного познания обусловлена, кроме всего прочего, еще до этого времени, еще не преодоленным существенным отставанием в становлении методологии гуманитарных наук от аналогичной сферы естествознания.

В нашем научном лексиконе термин «плюрализм» получил позитивное значение недавно, поскольку научное сообщество не сразу восприняло позицию, согласно которой существует множество различных равноправных, независимых и таких, которые не сводятся друг к другу форм знания и методологий познания; идею, которая предполагает существование конкурирующих теорий, «картин мира», исследовательских программ и парадигм, соперничество различных методологических стратегий. Плюрализм прошел путь от его возражения и резкой критики большинством методологов науки к терпимому отношению и постепенной актуализации в методологии. Хотя, стоит сказать, в современном научном дискурсе нет единой точки зрения относительно его ценностного потенциала, а потому ведутся оживленные дискуссии по этому поводу.

Анализ имеющихся исследований показывает, что становление современной постнеклассической рациональности связано с расширением и углублением представлений о характере исходных установок и предпосылок познавательной деятельности, с выходом их анализа за пределы классических идеалов научного знания, включением в познавательную деятельность ценностных аспектов, обусловленности познавательных схем всем многообразием внешних и внутренних факторов человеческой субъективности. Следовательно, расширение эпистемного горизонта современной науки позволяет утверждать плюралистическую независимость познавательного процесса, построить диалог вместо монолога, размышления, вместо механического, некритического познания, рефлексии вместо идеологической «критики».

Плюрализация познавательного процесса освобождает научное пространство от фундаментализма и методологического редукционизма для множественного толкования культурных смыслов, что гарантирует возможность критического осмысления результатов и поиска альтернативных решений. Неслучайно современная наука рассматривается не как самоцель, а как один из возможных способов решения проблем, и, следовательно, ценностный потенциал научного знания испытывается его способностью быть эффективным средством решения разнообразных насущных проблем современности.

В такой перспективе плюрализм в науке способствует увеличению числа альтернативных гипотез, неограниченных только векторным интересом исследования, следовательно, увеличивает познавательные пределы культурной ойкумены и наращивает таким образом степень свободы ее исследователя. При этом, у исследователя появляется возможность обратиться к идеям интеграции наук.

Интеграционное движение и сближение научных отраслей столь же мощные, как и усиление фрагментации и специализации. Интеграция и специализация имеют общие онтологические корни: мир один и разнообразен одновременно, из чего следует наличие общего научного способа познания и множества научных методов и средств познания.

Интеграция наук осуществляется на принципах методологического плюрализма и диалога мнений, которые проявляются в комплексном подходе к решаемой проблеме, взаимодополняемости методов исследования, кооперировании научных дисциплин и взаимоуважении представителей разных отраслей науки [2].

Анализируя философско-гуманитарные истоки «плюралистической парадигмы», мы обнаружили существование плюралистических тенденций в динамике поиска гуманитарными науками собственной самоидентификации. В частности, В. Дильтей, противопоставляя мир природы, мировые человеческой истории, принципиально различает метод «объяснения» в «науках о природе» и метод «понимания», свойственно «наукам о духе».

Дуализм научного знания исследовалось также В. Виндельбантом, но несколько в ином аспекте, чем у В. Дильтея. Если у последнего существенное значение имел сам предмет наук, изучающих природу или дух, то В. Виндельбанд главное внимание уделяет методологическому дуализма этих наук. Он разделяет науки на «номотетические» и «идеографические». «Номотетические» дисциплины ориентированы на познание общего, выраженного в объективных законах. «Идеографические» науки изучают специфические особенности индивидуальных явлений [3]. Другой представитель баденской школы неокантианства, Г. Риккерт, изучая методологический дуализм современного научного знания, обращал внимание на его культурную опосредованность.

Итак, попытка отступления от сложившихся ранее стандартов классической науки, с ее непременным апеллированием к «точным» наукам (математике, механике и т.д.) вместе с провозглашением гуманитарными науками своей самодостаточности, представляет процесс расширения когнитивных возможностей познания реальности. Именно такого рода феномены, на наш взгляд, присущие ценностным потенциям принципа плюрализма, которые раскрываются в его имманентной открытости к миру, то есть в оказании воздействия принципиальной вариативности, в смысле собственной динамики. В сфере гуманитарного знания такое свойство приобретает значимость в стремлении избавиться от методологического ригоризма.

В структуре гуманитарного знания также отсутствует общепризнанная парадигма, поскольку организация гуманитарного знания напрямую зависит от норм и ценностей, которых придерживается исследователь, т.е. уже по своей структуре социально-гуманитарное знание плюралистично. Более того, в пределах одной и той же парадигмы или исследовательской программы сложно достичь общезначимого знания и построить теорию, которую бы признавало все научное сообщество.

Между тем сама идея плюрализма является достаточно противоречивой в контексте научного мировоззрения. Вполне справедливым выглядит точка зрения, согласно которой плюрализм в гносеологическом смысле —

это частный случай эклектики, а потому он является таким же показателем научной несостоятельности теории, как и парадоксы. Его начинают исповедовать только тогда, когда, несмотря на все усилия, не удастся построить монистическую интерпретацию исследуемых явлений. Впрочем, здесь стоит отметить, что мировоззренческий плюрализм и методологический плюрализм – это разные явления. Если мировоззренческий плюрализм является разновидностью эклектики, поскольку один и тот же человек не может одновременно исповедовать разные системы убеждений (например, невозможно быть одновременно либералом и консерватором), то методологический плюрализм часто является не просто полезным, но и необходимым. Так, в социальных науках ярким примером плюрализма является многофакторный подход к исследованию человеческого общества, а в гуманитарных – множественность типологий культуры.

Полагаем, что необходимо системное видение плюрализма в социально-гуманитарных науках, апеллирующего к принципу комплементарности, или дополнительности, важность которого определяется необходимостью сочетания в пределах одного исследования двух взаимоисключающих систем понятий (согласно принципу В. Гейзенберга) [4]. С этой точки зрения плюрализм предстает как метапринцип современных социальных и гуманитарных наук.

Таким образом, плюрализм, не отрицая объективности и актуализируя гуманистические возможности познания, способен выполнять иммунную функцию, то есть он способен оградить науку от сознательных или бессознательных ошибок и очищает ее от псевдонаучных суждений, поскольку реализуется в кропотливой, основательной, критически осмысленной работе ученых и научных сообществ.

Список литературы

1. Котлярова, В.В. Гуманитарный потенциал парадигмальной методологии / В.В. Котлярова, А.А. Якунин. – Текст : непосредственный // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2013. – № 2. – С. 84–90.
2. Котлярова, В.В. Российские аксиологические исследования на пороге третьего тысячелетия / В.В. Котлярова. – Текст : непосредственный // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 011. – №3. – С. 25–30.
3. Виндельбанд, В. Прелюдии : философские статьи и речи / В. Виндельбанд ; [пер. с нем. С. Франка]. – Москва : Гиперборея : Кучково поле, 2007. – 399 с. – ISBN 978-5-901679-79-1. – Текст : непосредственный
4. Гейзенберг, В. Шаги за горизонт / В. Гейзенберг; сост. А.В. Ахутина; общ. ред. и вступ. ст. Н.Ф. Овчинникова; пер. с нем. – Москва : Прогресс, 1987. – 368 с. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.В. Котлярова¹, З.С. Аветисян²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАБОТНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF EXTREME WORKERS

***Аннотация.** В статье рассмотрены аспекты влияния эмоций спасателей на их безопасность труда и непосредственное и долгосрочное эмоциональное поведение как на индивидуальном, так и на групповом уровнях, а также с ответственностью служб реагирования на чрезвычайные ситуации в отношении обеспечения психологической и физической безопасности труда спасателей во время и после чрезвычайных ситуаций. Предлагается структура анализа, которая может быть использована для изучения путей влияния этих различных аспектов эмоционального воздействия на ряд вопросов безопасности труда спасателей.*

***Ключевые слова:** психологическая безопасность, безопасность труда, управление эмоциями, чрезвычайная ситуация.*

***Summary.** The article examines the aspects of the influence of rescuers' emotions on their work safety and immediate and long-term emotional behavior at both individual and group levels, as well as with the responsibility of emergency response services in relation to ensuring the psychological and physical safety of rescuers during and after emergencies. The structure of the analysis is proposed, which can be used to study the ways in which these various aspects of emotional impact affect a number of issues of safety of rescuers.*

***Keywords:** psychological safety, occupational safety, emotion management, emergency situation.*

В последние годы природные или техногенные чрезвычайные ситуации происходят довольно часто, затрагивая Землю в целом. Они наносят огромный ущерб не только экологическому балансу, но и социальному и экономическому развитию. В результате цунами в Индийском океане в 2004 г. погибло почти 300 тыс. человек, в то время как еще миллионы жертв страдают от серьезных проблем с засолением питьевой воды и загрязнением окружающей среды. Инциденты с загрязнением Кот-д'Ивуара токсичными отходами в 2006 г. привели всего к 15 смертям и 69 человек были госпитализированы, однако почти 10 тыс. человек были прямо или косвенно затронуты токсинами и обратились за медицинской помощью после инцидента. Инцидент 2011 г. на японской атомной электростанции «Фукусима» привел к тому, что треть задействованных спасателей подверглась воздействию высоких уровней ядерной радиации, что привело к более высокому риску развития рака в течение жизни, в то время как сотни тысяч пришлось эвакуировать из района Фукусимы.

Во время и сразу после чрезвычайных ситуаций различные профессиональные и добровольные спасатели сотрудничают для реализации процедур экстренного спасения. Однако чрезвычайные ситуации обычно сопровождаются высоким уровнем загрязнения и значительным постоянным личным риском и давлением, поскольку спасатели находятся в чрезвычайно суровых и опасных условиях и часто становятся свидетелями ужасающих массовых убийств. Возникающие в результате этого высокие уровни стресса могут повлиять на их эффективность при выполнении процедур аварийно-спасательных работ, поскольку поведение спасателей в таких условиях может быть не совсем рациональным [1]. Эмоции спасателей, такие как страх, раздражительность, фрустрация и уровень их энтузиазма, могут меняться в зависимости от непосредственной обстановки при спасении. В частности, на эмоциональное состояние работника влияет их субъективное восприятие и переживание раздражителей из окружающей среды, и это может повлиять на безопасность труда самих спасателей и выполняемую ими работу. Однако этот путь воздействия существует как неявный «черный ящик», и академическим кругам еще предстоит прийти к единому мнению о механизмах и влиянии эмоций на безопасность спасателей. Следовательно, для предотвращения возникновения вторичных или производных катастроф, возникающих в результате применения самих методов спасательных процессов, особенно важно рассмотреть вопрос о влиянии эмоционального состояния спасателей на их собственную безопасность труда и поведение.

В последнее время изучение безопасности труда спасателей является актуальной темой исследований в стране и за рубежом для ученых из разных областей. Такие исследователи обсуждали системы управления безопасностью труда спасателей и их последствия. Они включают рассмотрение с точки зрения системного подхода к управлению проектами для разработки новых стандартов в области пожаротушения и медицинского спасения. Исследователи изучили возможность более широкого использования технологий, особенно в случае стихийных бедствий, связанных с серьезным загрязнением окружающей среды. Таким образом, использование роботов для проведения спасательных работ, беспилотных летательных аппаратов и средств спасения были исследованы с точки зрения перевода их из экспериментальных исследований в практическое применение. Однако в этих исследованиях больше внимания уделяется оказанию технической помощи спасателям, чем непосредственному повышению их безопасности труда. Многочисленные успешные примеры аварийно-спасательных работ доказали их работоспособность на практическом уровне. Хотя создание надежной системы управления охраной труда в сочетании с передовыми технологиями может эффективно защитить безопасность труда спасателей с объективной точки зрения, но предыдущие исследования показали, что обучение навыкам оказания помощи при стихийных бедствиях

также может эффективно повысить способность и эффективность спасательных работ. Эмпирические исследования также показали, что улучшение профессиональных знаний и практического опыта спасателей полезно для устранения и смягчения неблагоприятных психологических условий на месте спасения при стихийных бедствиях, может эффективно предотвращать возникновение вторичных и производных катастроф и защищать физическую и психологическую безопасность спасателей [2].

Хотя соответствующая исследовательская литература очень сложна и плодотворна, до сих пор нет единого мнения относительно того, как улучшить коэффициент безопасности спасателей при выполнении спасательных работ и выделить основные влияющие на него факторы. Однако, говоря системно, соответствующие теории и практика последовательно указывают на то, что, укрепляя профессиональные знания и обучая навыкам аварийно-спасательных работ, мы можем эффективно защищать безопасность труда спасателей. Этот метод анализа был расширен, и более поздние исследования вопроса учеными сделали ответ более четким. С точки зрения эволюционной последовательности аварийно-спасательных работ, Б. Роджерс установило, что медико-спасательная подготовка в период до катастрофы может снизить возникновение производных инцидентов и риск профессионального выгорания, связанных с проблемами аварийно-спасательных работ посредством обследования связанных с ними чрезвычайных ситуаций, комплексная система спасения должна быть сосредоточена на подготовке спасателей на трех этапах при бедствиях: до, во время и после [3].

С точки зрения психологической и физиологической безопасности труда, в последние годы ученые из разных дисциплин анализировали физиологическую и психологическую безопасность труда спасателей с точки зрения управления стрессом, посттравматического стрессового расстройства, психологической диагностики и спасения, психологической реконструкции [4]. Исследования показали, что у значительного числа работников по оказанию помощи после стихийных бедствий наблюдаются легкие симптомы психологической травмы. Поэтому для спасателей очень важно иметь не только богатый опыт спасательных работ, но и профессиональные навыки координации, коммуникации и управления рисками. Особенно при колебаниях психики и поведения спасателей, вызванных психологической травмой, следует проводить оперативные и долгосрочные психологические вмешательства.

Опасная среда легко приводит к возникновению напряжения, страха, беспомощности, тревоги, депрессии и других негативных эмоций у спасателей. Поэтому мы можем сделать вывод, что последствия чрезвычайных ситуаций обладающих, высокой неопределенностью и серьезностью будут влиять на эмоциональное восприятие спасателей.

Эмоция, включая сложный компонент с эмоциональным опытом, эмоциональным поведением, эмоциональным возбуждением, когнитивной реакцией на стимулы и т.д., представляет собой отношение к внешним событиям или объектам, сопровождающим когнитивные и сознательные процессы, и реакцию на взаимосвязь между объективной реальностью и субъективной потребностью. За последние три десятилетия значительно возросло количество исследований эмоций из различных дисциплинарных областей, таких как коннотация эмоций, композиционный аспект и измерение, функция, механизм генерации и т.д. Хотя темы и направления исследований отличаются друг от друга, согласно теории эмоционального компонента Шерера, из пяти важнейших элементов эмоций можно сделать следующие выводы: когнитивная оценка, телесные симптомы, чувства, тенденции к самовыражению и действию [5]. На этом основании, согласно теории эмоций ABC (А. Эллис) и теории познания и поведения, в этом документе эти пять основных элементов эмоций подразделяются на восприятие эмоций и эмоциональный труд, который относится к процессу, посредством которого сотрудники должны управлять своими чувствами и проявлять требуемые эмоции в соответствии с определенными организацией правилами и руководящими указаниями [6]. Эмпирические исследования показали, что различные типы восприятия эмоций (включая восприятие положительных эмоций и восприятие отрицательных эмоций) будут влиять на эмоциональный труд (включая поверхностные поведенческие действия, которые относятся к изменению человеком только своих внешних характеристик, таких как голос и выражение лица, когда чувство воспринимаемой эмоции противоречит правилам организации самовыражения, в то время как их внутренние чувства остаются неизменными, и глубокие поведенческие действия, которые определяются как сознательное изменение своих соответствующих чувств, чтобы выразить желаемую эмоцию).

Учитывая, что спасение в чрезвычайных ситуациях – это групповое поведение, поэтому каждый спасатель неизбежно примет участие в групповой спасательной работе. Согласно теории межгрупповых эмоций, посредством эмоционального заражения индивидуальные эмоции спасателей, в соответствии с условиями регулирующих механизмов внутри группы, приведут к кластерной эмоциональной конвергенции и в дальнейшем будут играть роль регулирования межгрупповых установок и межгруппового поведения [7]. Следовательно, можно сделать вывод, что эмоциональное восприятие спасателей влияет на их эмоциональный труд, и этот процесс регулируется межгрупповыми эмоциями и правилами выражения.

Концепция «охрана труда», производная от терминологии «промышленная безопасность», также обычно обозначаемая как «гигиена труда», с упором на личное здоровье и безопасность на рабочем месте при выполнении предписанных действий, определяется Всемирной организацией здравоохранения как все аспекты здоровья и безопасности на рабочем месте и уделяет большое внимание первичной профилактике опасностей, особенно концентрируется в областях политики и практики, индивидуальных харак-

теристик и социальных отношений, управленческого контроля и трудовых отношений и т.д. Все больше исследовательских интересов ученых переносится на изучение психологической безопасности труда работников по сравнению с традиционными исследованиями, основными направлениями которых являются физиологическая безопасность труда, включая оценку состояния психологического стресса спасателей на этапе после катастрофы, выражение негативных эмоций, преодоление психологического кризиса. Более того, как упоминалось ранее, положительные и отрицательные эмоции будут прямо или косвенно оказывать положительное или отрицательное прогнозируемое влияние на психическое здоровье посредством активной адаптации к обстановке после катастрофы и активной психологической адаптации. Следовательно, эмоциональный труд спасателей будет оказывать влияние как на их физиологическую, так и на психологическую безопасность труда.

Список литературы

1. Хелтон, В.С. Индивидуальные различия в движениях в ответ на стихийные бедствия: тематические исследования цунами и землетрясений / В.С. Хелтон, С. Кемп, Д. Уолтон. – Текст : непосредственный // Материалы ежегодного собрания общества человеческого фактора и эргономики. – Sage CA: Los Angeles, CA : SAGE Publications, 2013. – Т. 57. – №. 1. – С. 858–862.
2. Патон, Д. Работа по оказанию помощи при стихийных бедствиях: оценка эффективности обучения / Д. Патон. – Текст : непосредственный // Журнал травматического стресса. – 1994. – №. 2. – С. 275–288.
3. Роджерс, Б. Готовность к стихийным бедствиям: реакция специалистов по охране труда и окружающей среды на ураганы «Катрина» и «Рита» / Б. Роджерс, Э. Лоухорн. – Текст : непосредственный // Журнал Aaohn. – 2007. – №. 5. – С. 197–207.
4. Попа, Г.С. Рост, самооценка и воспринимаемая самоэффективность, связанные со стрессом, среди профессиональных спасателей / Г.С. Попа, Д.М. Подеа. – Текст : непосредственный // Procedia-Социальные и поведенческие науки. – 2013. – Т. 89. – С. 720–724.
5. Шерер, К.Р. Что такое эмоции? И как их можно измерить? / К.Р. Шерер. – Текст : непосредственный // Информация по общественным наукам. – 2005. – Т. 44. – №. 4. – С. 695–729.
6. Уортон, А.С. Социология эмоционального труда / А.С. Уортон. – Текст : непосредственный // Ежегодное социологическое обозрение. – 2009. – Т. 35. – С. 147–165.
7. Смит, Э.Р. Межгрупповые эмоции / Э.Р. Смит, Д.М. Мэки. – Текст : непосредственный // Справочник по эмоциям. – 2008. – Т. 3. – С. 428–439.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.В. Котлярова¹, Н.В. Спиридонова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

CHARACTERISTICS OF THE PHENOMENON OF PROFESSIONAL BURNOUT IN MODERN PSYCHOLOGY

***Аннотация.** Феномен выгорания – это психологическое явление, которое оказывает негативное влияние на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Синдром эмоционального выгорания проявляется нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений). Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к клиентам (пациентам), так и к коллегам (сотрудникам), ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, стереотипы, профессиональное выгорание, синдром хронической усталости, деморализация.*

***Summary.** The phenomenon of burnout is a psychological phenomenon that has a negative impact on the psychophysical health and performance of specialists working in the social sphere. Burnout syndrome is manifested by increasing emotional exhaustion. It may entail personal changes in the sphere of communication with people (up to the development of deep cognitive distortions). It is manifested by increasing indifference to one's responsibilities and what is happening at work, dehumanization in the form of negativism towards both clients (patients) and colleagues (employees), a feeling of one's own professional failure, dissatisfaction with work, in the phenomena of depersonalization, and ultimately in a sharp deterioration in quality of life.*

***Keywords:** stress, stress resistance, stereotypes, professional burnout, chronic fatigue syndrome, demoralization.*

Современные социально-экономические процессы в России существенно влияют на образ жизни и профессиональную активность личности. Высокая конкуренция на рынке труда, внедрения наукоемких технологий обуславливают рост требований к специалистам во всех профессиональных сферах.

В настоящее время набирает особую популярность изучение такой области, как профессиональное выгорание представителей профессий «человек – человек». Наряду с большой сложностью, высоким уровнем ответственности и многоплановостью решаемых различных трудовых вопросов, деятельность специалистов «помогающих профессий» насыщена эмоцио-

нальным и профессиональным общением, активным поддержанием взаимодействия с людьми, оказания человеку помощи (психологической, юридической и пр.) и воздействия на людей; управления деятельностью людей в различных сферах и отдельных групп. Сопряженность таких профессий с высоким психическим напряжением, стрессами, необходимостью принятия ответственных решений (порой в экстремальных и опасных условиях) может привести к возникновению и развитию профессионального выгорания. В связи с этим, понятен интерес к изучению данного феномена в психологической науке.

Впервые научно обоснованный термин «выгорание» употребил американский ученый, психиатр Г. Фрейденбергер в своей работе «Выгорание персонала» (1974 г.) для описания состояния деморализации и усталости, наблюдаемые им у работников психиатрических организаций. Первоначально автор описал это явление как ухудшение психического самочувствия, которое проявляется в эмоциональном истощении, изнеможении (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде). Данный синдром проявляется нарастающим эмоциональным истощением у людей разных профессий. Результатом синдрома профессионального выгорания могут стать личностные изменения в сфере общения с людьми, в конечном итоге до таких симптомов, как развитие глубоких когнитивных искажений. Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к клиентам (пациентам), так и к коллегам (сотрудникам), ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.

В отечественной психологической науке первые упоминания о феномене выгорания обнаруживаются в работах Б.Г. Ананьева (1968 г.), для обозначения негативной составляющей такого явления, которое развивается у представителей профессий типа «человек–человек» и связано с межличностными отношениями. Б.Г. Ананьев в своей работе использует термин «эмоциональное сгорание».

Несмотря на огромный интерес к проблеме профессионального выгорания в различных областях, в настоящее время в психологии имеются разногласия по поводу самого термина «выгорание». Существуют разные варианты перевода английского аналога «burnout»: (Т.В. Форманюк, Т.С. Яценко) интерпретируют это как эмоциональное сгорание, (В.Д. Вид, Е.И. Лозинская), как эмоциональное перегорание, а (В.В. Бойко), как эмоциональное выгорание и психическое выгорание (Н.Е. Водопьянова), профессиональное выгорание (К. Маслач, Т.Н. Рогинская).

Это говорит о разных подходах к понятию сущности «выгорания». Если говорить об эмоциональной составляющей, то она не показывает всей полноты рассматриваемого феномена. Наиболее полно сущность данного

феномена отражена в термине «профессиональное выгорание». Основанием является факт того, что его проявление наблюдается в контексте профессиональных отношений, так как «синдром выгорания в большей степени характеризует работу человека, чем его самого».

Профессиональное выгорание – это дистресс, это третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения (по Г. Селье). Когда стрессы усиливаются, психика человека начинает защищаться, такая реакция защиты и является профессиональным выгоранием. Наиболее значимый источник профессионального выгорания – это контакты и общение с другими людьми в рамках своей профессии. Когда эти контакты являются постоянными и необходимыми и, особенно, когда невозможно выбрать себе «аудиторию» для общения, может появиться чувство внутренней эмоциональной опустошенности.

В соответствии с определением В.В. Бойко считает, что эмоциональное выгорание – это разработанный личностями механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие последствия. Это приобретенная модель эмоционального поведения, чаще всего связанного с профессией. В одном случае, это позволяет человеку минимально и экономично использовать ресурсы; в другом случае, выгорание отрицательно влияет взаимоотношения людей на работе [1].

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» – эту фразу можно положить в основу исследований феномена профессионального выгорания.

Симптомы, определяющие синдром эмоционального выгорания, делятся на три основные группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

Психофизические симптомы:

- сниженная реакция к изменениям окружающей среды (не интересуется что-то новое или состояние страха на какую-то угрожающую ситуацию);

- общая слабость, пониженная активность, снижение параметров биохимии крови и гормонов;

- частые головные боли и повторяющиеся расстройства желудочно-кишечного тракта;

- нарастающее чувство истощения как эмоционального, так и физического;

- быстрое снижение веса или быстрое увеличение веса;

- постоянное общее подавленное, сонное состояние и потребность во сне в течение дня;

- полная или частичная бессонница (человек не может заснуть вечером и трудное пробуждение);

– снижение внешней и внутренней чувствительности, понижение остроты зрения, слуха, запаха, исчезновение внутренних телесных ощущений;

– одышка или расстройство дыхания.

Рассматривая социально-психологические симптомы, можно отметить такие не свойственные здоровой психике человека ощущение и реакции как:

– чувство гиперактивности и постоянное чувство страха, что «это не получится» или «это не сбудется»;

– ощущение депрессии, снижение эмоционального фона;

– частый и активный выброс отрицательных эмоций без причин из внешнего мира (подозрение, стыд, негодование, скованность, чувство вины);

– отрицательное отношение к жизненным процессам и отсутствие профессиональной мотивации («Чтоб не делал, все не так»);

– очень сильная раздражительность к событиям, которые не имеют значимости и важности;

– вспышки гнева без мотивации, уход в свой внутренний мир без последующей коммуникации;

– чувство бессознательного.

Симптомы поведения и вытекающие из них действия и модели поведения человека:

– неадекватное поведение, завышенная критичность, отстранение от работников и персон, которых обслуживают;

– чувство ненужности, снижение энтузиазма к работе, безразличие к полученным или возможным результатам;

– применение алкоголя, большое количества сигарет в течение дня – восприятие работы, как сложного дела, которое нелегко выполнить;

– смена рабочего графика дня (рано или поздно приходит на работу и уходит раньше времени с работы);

– акцентирование внимания на маловажных деталях, отказ от выполнения задач первостепенной важности;

– без объективной причины человек довольно часто берет работу домой, но не делает ее дома [3].

В состоянии эмоционального выгорания наблюдаются следующие мысли, чувства и действия:

– мысли: все люди против меня и все против меня, неполучение одобрения об оценке собственных трудовых усилий, не заслуженное положение в обществе, а также представления о себе, которые не являются идеальными;

– чувства: депрессия, усталость, страх перед непредвиденными ситуациями, страх выглядеть неидеальным, страх совершить ошибки и страх оказаться не мужественным;

– действия: быть перфекционистом или пофигистом, негативные высказывания в адрес других и самого себя, потребность быть на виду или, наоборот, желание спрятаться ото всех.

Эмоциональное выгорание характерно для тех лиц, которые в силу своей профессиональной специфики имеют большой опыт общения с разными знакомыми и незнакомыми людьми. В первую очередь это руководители высшего и среднего звена, сотрудники системы Министерства Внутренних Дел, консультанты, работники социальных служб и медицины, преподаватели.

«Выгорают» те люди, которые имеют характер интроверта и особые характеристики в индивидуальном и психологическом плане, не связанные с требованиями профессий в сфере общения. У этих людей отсутствует запас большой жизненной энергии. Им присущи такие качества, как сосредоточение внимания на деятельности в профессии, скромность, застенчивость, потребность к изоляции. Люди такого типа характера намного быстрее формируют эмоциональный дискомфорт, не могут убирать свое отрицательное душевное состояние во внешнюю среду.

Те люди, которые находятся в постоянном несогласии с самим собой, в отношениях между работой и семьей, прессинге, где требуется подтверждать свой профессионализм подвержены синдрому эмоционального выгорания. [5, с. 381].

При неуверенности в завтрашнем дне, постоянном страхе потерять работу, профессиональная деятельность этих людей приводит к эмоциональному выгоранию. В России, основной группой людей, попадающих в эту категорию, являются люди в возрасте старше 45 лет.

При наличии у сотрудника постоянного стресса синдром профессионального выгорания появляется тогда, когда человек входит в новую незнакомую среду, где он должен показать свой профессионализм в сфере своей деятельности. Например, после окончания обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении, молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и начинает остро осознавать свою некомпетентность. В данном случае симптомы выгорания могут появиться после шести месяцев работы.

В ходе анализа исследования профессионального выгорания, люди, которые живут в городах с большим количеством населения, в большей степени подвержены синдрому выгорания, так как находятся в непрерывном, тесном контакте друг с другом и вынуждены общаться с разным количеством незнакомых людей в различных общественных местах [2].

Менее подвержены синдрому профессионального выгорания и риску подрыва здоровья люди, живущие в городах с меньшим количеством населения. В эту категорию попадают работники, обладающие следующими качествами: уверенность в себе, в своих способностях и возможностях, целенаправленная забота о физическом здоровье (спорт, здоровый образ

жизни), высокая самооценка. Менее подвержены эмоциональному выгоранию работники, имеющие опыт успешного преодоления стресса в профессии, а также работники, которые способны значительно меняться в стрессовых условиях.

К работникам, которые могут составлять группу риска в категории «профессионального выгорания», можно отнести работников, имеющих интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Эти люди не имеют избытка жизненной энергии, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности, способны в большей степени накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду. Выгорание несет инфекционный характер и может быстро распространиться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками и пессимистами. Общаясь на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих». Наибольшая вероятность того, что это случится, существует в организациях с высоким уровнем стресса.

Человек может самостоятельно противостоять эмоциональному выгоранию. Для этого необходимыми качествами личности являются такие качества, как способность человека формировать и находиться постоянно в позитивном, оптимистичном состоянии, мотивировать только позитивное отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом. Для таких людей характерны такие индивидуальные психологические характеристики, как открытость, независимость, высокая мобильность, коммуникабельность и желание полагаться на свои собственные силы.

Список литературы

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург : Сударыня, 1999. – 28 с. – ISBN 5-87499-048-8. – Текст : непосредственный.
2. Вассерман, Л.И. Совладание со стрессом : теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова ; науч. ред.-профессор Л.И. Вассерман. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 191 с. – ISBN 978-5-9268-0952-4. – Текст : непосредственный.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Москва : Юрайт, 2024. – 299 с. – ISBN 978-5-534-08627-0. – Текст : непосредственный.
4. Куваева, И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии / И.О. Куваева. – Текст : непосредственный // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педа-

гогической практике) : сборник научных статей под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск, гос. ун-т ; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – Курск : Изд-во Курск. гос. ун-та, 2007. – С. 85–88.

5. Никишина, В.Б. Состояние «выгорания» : детерминация, феноменология, генезис, измерение / В.Б. Никишина, Л.Н. Молчанова, Т.В. Недуруева. – Курск : 2007. – 381 с. – ISBN 978-5-8386-0087-5. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.В. Котлярова¹, М.М. Шубина¹, А.В. Морозова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСНОВНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ СТАРЕНИЯ

THE MAIN SOCIO-PSYCHOLOGICAL THEORIES OF AGING

Аннотация. Авторами проведен анализ основных теорий старения населения. Подчеркивается, что для людей пожилого возраста характерны социально-психологические проблемы, обусловленные потерей физического потенциала, жизненными разочарованиями, невостребованностью, потерей близких, одиночеством, непониманием и равнодушием со стороны окружающих.

Анализ научной литературы, посвященной развитию личности в преклонном возрасте, свидетельствует об актуальности вопросов личностной и социальной рефлексии. Лица пожилого возраста закономерно испытывают значительные трудности, вызванные как возрастными психофизиологическими изменениями, так и социальными трансформациями, связанными с выходом на пенсию, утратой прежнего социального статуса, материально-экономическими ограничениями.

Ключевые слова: старение населения, пожилой возраст, психологические и социальные факторы старения, жизнестойкость лиц пожилого возраста.

Summary. The authors analyzed the main theories of population aging. It is emphasized that elderly people are characterized by socio-psychological problems caused by loss of physical potential, life disappointments, lack of demand, loss of loved ones, loneliness, misunderstanding and indifference from others.

The analysis of scientific literature devoted to the development of personality in old age indicates the relevance of issues of personal and social reflection. Elderly people naturally experience significant difficulties caused by both age-related psychophysiological changes and social transformations associated with retirement, loss of previous social status, and material and economic constraints.

Keywords: aging of the population, old age, psychological and social factors of aging, resilience of the elderly.

Современный этап развития человечества характеризуется распространением концепции универсальных прав человека, предусматривающей устранение дискриминационных барьеров и повышенное внимание к различным измерениям социального самочувствия населения, неравенства, а также к средствам преодоления последней. Одним из аспектов этой проблемы является взаимодействие с социальной средой пожилых людей, доля которых в структуре населения мира неуклонно растет. Процесс демографического старения сейчас приобрел беспрецедентные масштабы и не имеет аналогов в истории. Ежедневно около 200 тыс. человек на планете преодолевают 60-летний рубеж [1].

Полноценная жизнедеятельность пожилых людей, как и любой другой категории населения, предполагает удовлетворение разноплановых потребностей. В силу сопутствующих к старости таких обстоятельств, как бедность, одиночество, эксклюзия и т.п. – возникает необходимость в посторонней помощи при удовлетворении потребностей лиц пожилого возраста. И в данном контексте особую значимость приобретает исследование социально-психологических теорий старения, утвердившихся в современной геронтологии.

Стереотипный образ лиц пожилого возраста во многом обусловлен социальными ожиданиями как представителей других возрастных групп, так и ожиданиями самих лиц пожилого возраста. Эти ожидания чаще всего связаны с образом жизни, семейными ролями, связанными с требованиями поведения и активности последних и других лиц в отношении пожилых людей.

Процесс постарения современного российского общества актуализирует многие вопросы, связанные с жизнедеятельностью пожилых членов социума. Негативные последствия данного процесса состоят не только в том, что снижается доля работоспособного и общественно-активного населения. Представляется, что более значительным по негативному эффекту является тот факт, что российские граждане, входящие в пожилой, а тем более, в преклонный возраст, оказываются часто социально-экономически и психологически не подготовленными к своему новому возрастному статусу [2].

Рассматривая предметное поле изучения старения в социальной геронтологии, стоит отметить, что представители этой области знаний в основном обращают внимание на условия жизни пожилого человека и разрабатывают акции по предупреждению или смягчению негативных факторов внешней среды что, в конце концов, имеет целью максимально возможное продолжение активной и полноценной жизни человека. Исследуют взаимосвязь между возрастом пожилого человека, его физическим и психическим здоровьем и работоспособностью в условиях окружающей среды.

Р. Батлер, американский ученый, основатель Национального института старения США, первым среди ученых начал использовать термин «эйджизм». Этим термином обозначают предубеждения относительно лю-

дей или группы людей на основании их принадлежности к определенной возрастной группе (чаще всего речь идет о предубеждениях в отношении лиц пожилого возраста, но существуют и предубеждения в отношении лиц молодого возраста). В случае эйджизма, направленного против пожилого возраста, речь идет о глубоко укоренившемся неприятии старости, неприязни к старению и сопутствующих явлениях таких как хронические заболевания, нетрудоспособность, беспомощность, снижение интеллектуальных возможностей и др [3].

В теории Р. Батлера эйджизм рассматривается как состоящий из трех взаимосвязанных элементов:

- негативных стереотипов относительно старения и старости;
- дискриминации в отношении пожилых людей;
- негативных явлений в функционировании различных социальных институтов.

Одна из первых социальных теорий старения – теория высвобождения (англ – disengagement), обоснованная Б. Ньюгартеном и Д. Розеном, была предложена и углубленный Э. Каммингом и У. Генри в 1961 г. Исследователи подчеркивали, что «высвобождение» является психосоциальным явлением, которое возникает вследствие взаимодействия двух факторов: с одной стороны эндогенных возрастных психологических изменений, а с другой – вследствие влияния социальной среды. Теорию высвобождения критикуют с ряда позиций. В частности отмечается, что современные социальные изменения в направлении к большей инклюзивности дают лицам пожилого возраста возможность испытывать чувство групповой принадлежности и возможность продолжать активную личную, профессиональную и социальную жизнь даже после выхода на пенсию. Взамен теории высвобождения преувеличивает безальтернативность (само) ограничения деятельности и коммуникации старшего человека, вследствие которого усиливается межпоколенное отчуждение.

Эта теория утверждает, что в процессе старения человек неизбежно переживает отчуждение от общества, от социальной и экономической жизни; снижается интенсивность взаимодействий с другими людьми; уменьшается набор социальных ролей, что приводит к полному социальному дистанцированию. Вынужденное «высвобождение» от профессиональных обязанностей, от многих семейных обязанностей, снижение социальной активности и уединение уменьшают жизненное пространство пожилого человека. Старость усиливает индивидуальность человека, освобождая его от обязательств перед обществом, предоставляет возможность обратиться к своему внутреннему миру и подготовиться к смерти. Подчеркнем, что эта теория, по нашему мнению, имеет значительные ограничения, ведь «высвобождение» – это всего лишь один из вариантов жизни рядового пожилого человека. «Освобождение» не обязательно для всех по умолчанию.

Теория активности является альтернативой предыдущей. Ее авторы Р. Хевигхерст, Б. Ньюгартен. Эта теория дешифрует благополучную старость как таковую, где сохраняются социальные связи, социальные роли и поддержание активности, а под эмоциональной удовлетворенностью жизнью – наличие позитивного образа «Я», оптимистического настроения, удовлетворения своей прошлой жизнью, принятием новых условий, активность повседневной жизни. Запад поддерживает этот подход [4].

Благодаря этому создаются условия для развития способностей и возможностей. Пожилые люди вследствие разрыва со своими привычными амплуа чувствуют свою ненужность в социуме, а сохранение активности является предпосылкой сохранения самооценки и психологического равновесия. Недостатком этой теории является то, что маркеры активности установлены по сравнению со средним возрастом. Так же отражена и ориентация на потребности. Несмотря на критику этой теории, доминирующей в научном дискурсе и практике социальной политики и социальной работы в разных странах мира сегодня является именно теория активности.

Теория субкультуры появилась на протяжении 1960-х гг. благодаря трудам А. Роуз и заимствовала некоторые общие концепции как из теории высвобождения, так и из теории активности. Благодаря существованию таких явлений как сегрегация и дискриминация, пожилые люди все чаще взаимодействуют с другими старшими людьми, что и формирует их особую субкультуру. Субкультура действительно обладает способностью объединять людей в определенную группу. Но развитие культуры – непрерывное, что в большей степени объединяет разные поколения, а не отделяет их.

Сторонники теории субкультуры признают, что многие черты поведения пожилых людей не являются результатом фактора субкультуры. На это могут иметь влияние такие факторы, как: биологические изменения, социальные нормы, различия между поколениями. Однако они считают, что среди всех субкультур субкультуры, которые объединяют людей по критерию возраста, являются наиболее сильными. Другими словами, она сильнее этнических, религиозных, гендерных или социально-экономических факторов формирования субкультур. Теоретики субкультуры также признают тот факт, что существуют значительные различия между отдельными сегментами популяции пожилых людей, из которых можно сделать вывод, что соответствующая субкультура не является гомогенной. Например, субкультура пожилых людей образованная богатыми индивидами, очевидно, будет существенно отличаться от субкультуры образованной бедными.

Теория возрастной стратификации рассматривает возрастную дифференциацию параллельно с социальной. Эта теория интерпретирует общество как набор возрастных групп. Эти группы имеют обусловленные возрастом различия в ролевых функциях, правах, привилегиях и личностных способностях.

Став пенсионерами, люди теряют свой престиж, власть над другими и над самими собой. То есть старость свидетельствует о потере контроля над ситуацией. Социальная политика, построенная на этой теории, не в состоянии учитывать реальные желания и потребности пожилых людей. Теория возрастной стратификации имеет значительный экономико-политический уклон. Согласно ей, общество бывает двух типов: геронтофобное – отмечается тем, что старость здесь не в почете и, соответственно, старые люди сталкиваются с эйджизмом; геронтофильное общество, где старость почитается и связывается с мудростью и опытом, соответственно, лица преклонного возраста занимают высшие социальные ступени [5]. Недостаток этого подхода усматриваем в том, что нет четкого перехода между возрастными позициями.

Теория символического интеракционизма была сформулирована американским социологом Дж. Мидом. Эта теория привлекает внимание построением концепции старости на почве разноотраслевых научных идей: геронтологических, демографических, психологических, медицинских теорий и методики социальной работы. В ее основе лежит идея коммуникации.

Ряд исследователей рассматривает проблематику старения населения на стыке экономического и социологического научного дискурса. В частности, речь идет о том, что современная модель экономики связана с постоянным ростом потребления, растущими затратами, нацеленностью системы управления на экономический рост. Особенно актуально это для бедных стран, население которых не удовлетворено уровнем благосостояния. Такую модель экономического поведения называют «японской болезнью», поскольку именно в Японии впервые было зафиксировано это явление. Таким образом, не исключено, что старение общества вместе с совершенствованием системы управления произойдет как переход экономики мира (в первую очередь высокоразвитых обществ) к устойчивому, стабильному развитию, что также может повлечь замедление научно-технологического развития [6].

В контексте теории «социальных эстафет» социальная динамика представлена как передача эстафеты от поколения к поколению, как трансляция определенных социальных программ, образцов поведения. Эти образцы, непосредственно предложенные ситуацией или закрепленные в вербальных формулировках, могут быть двух типов: положительные и образцы-запреты, фиксирующие негативный опыт, неудачи, предостерегающие от повторений.

Таким образом, в научной литературе представлен насыщенный дискурс, в котором дается характеристика явления старости и старения как особого измерения биологически-медицинского, социально-психологического социокультурного бытия человека. Глобальная тенденция к изменению возрастной структуры населения, прежде всего касается наиболее развитых обществ современности и обуславливает необходимость приспособления общественных отношений и институтов к старению населения. Такие изменения охватывают как массовые представления о пожилых людях, так и соответствующие институциональные правила и практики.

Список литературы

1. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2004 (Электросталь : ООО ПК Мега-Арт). – 413 с. – ISBN 5-9270-0061-4. – Текст : непосредственный.
2. Малкина-Пых, И.Г. Возрастная психология / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 896 с. – ISBN 5-699-07426-0. – Текст : непосредственный.
3. Бодалев, А.А. Вершина в развитии взрослого человека : характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – Москва : Флинта : Наука, 1998. – ISBN 5-89349-105-х. – Текст : непосредственный.
4. Титаренко, Т.М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 303 с. – ISBN 978-5-89353-317-0. – Текст : непосредственный.
5. Ермолаева, М.В. Жизненный опыт как критерий личностного развития в старости / М.В. Ермолаева. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2021. – № 3(51). – С. 145–152.
6. Королькова, Т.Н. Старение человека : современные теории / Т.Н. Королькова. – Текст : непосредственный // Экспериментальная и клиническая дерматокосметология. – 2015. – № 4. – С. 7–12.

[В начало к содержанию](#)

УДК 613.2

Ф.Г. Кравцова¹, Н.В. Колоскова²

¹Студент

²Старший преподаватель

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ И БИОХИМИЧЕСКИХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

THE EFFECT OF FOOD PRODUCTS AND BIOCHEMICAL ADDITIVES ON THE HUMAN BODY DURING SPORTS

***Аннотация.** Актуальность темы исследования обусловлена тем, что мы ежедневно ведем прием пищи и мало знаем о том, как она влияет на организм, а порой и вовсе введены в заблуждение не достоверными знаниями. А люди, которые ведут активный образ жизни, помимо еды употребляют биохимические пищевые добавки, которые также оказывают воздействие на организм человека. Не все спортсмены знают о вреде и пользе таких веществ и опираются на знания из интернета не желая*

платить за посещение врача и консультацию тренера, что может привести к серьезным последствиям для их физического состояния, как органов, так и мышц и даже нервной системы. В малых дозах, например во всевозможных батончиках, такие биохимические добавки тоже существуют, и общество употребляет их вместо полноценного перекуса или и вовсе к чаю, что тоже может быть опасно для населения. В данной статье подробно раскрыта информация о воздействии современной пищевой и биохимической продукции на организм человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, жизнь, еда, пища, биохимические добавки, организм, человек, рацион.

Summary. *The relevance of the research topic is due to the fact that we eat daily and know little about how it affects the body, and sometimes are completely misled by unreliable knowledge. And people who lead an active lifestyle in addition to food, use biochemical dietary supplements, which also have an effect on the human body. Not all athletes are aware of the dangers and benefits of such substances and rely on knowledge from the Internet, not wanting to pay for a doctor's visit and a coach's consultation, which can lead to serious consequences for their physical condition, both organs and muscles and even the nervous system. In small doses, for example, in all kinds of bars, such biochemical additives also exist and society uses them instead of a full-fledged snack or even for tea, which can also be dangerous for the population. This article provides detailed information on the effects of modern food and biochemical products on the human body.*

Keywords: *sport, physical culture, health, life, food, food, biochemical additives, body, human, diet.*

Питание играет ключевую роль в жизни каждого спортсмена, поскольку оно напрямую влияет на результаты и эффективность тренировок, восстановление после них и общее здоровье. Правильное питание помогает максимизировать потенциал спортсмена, ускоряя восстановление мышц после нагрузок и снижая риск травм. Для составления эффективного плана питания необходимо учитывать количество, качество и временные рамки потребления пищи [2].

Спортивные дисциплины имеют различные энергетические требования. Оптимальный рацион необходим для достижения высоких результатов в спорте и включает в себя следующие аспекты:

– для поддержания высокой интенсивности тренировок спортсменам требуется достаточное количество энергии, получаемой из пищи. Количество потребляемых калорий должно соответствовать энергетическим затратам, чтобы избежать дефицита или избытка энергии;

– качественное питание включает в себя баланс макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и достаточное количество микронутриентов (витаминов и минералов). Это обеспечивает энергию для тренировок, способствует восстановлению и повышению иммунитета. Нехватка какого-либо элемента может привести к снижению производительности и ухудшению здоровья;

– гидратация. Потеря воды на 2 % массы тела может значительно ухудшить спортивные результаты. Поддержание водного баланса не менее важно, чем питание. Дефицит жидкости приводит к ухудшению физических показателей, снижению концентрации и риску тепловых ударов. Важно регулярно пополнять запасы жидкости до, во время и после тренировок [3].

Основные функции воды в организме:

1. Транспортировка питательных веществ и кислорода в клетки тела.
2. Участие во всех метаболических процессах, включая энергетический обмен.
3. Регуляция температуры тела посредством потоотделения.
4. Удаление отходов жизнедеятельности (аммиак, мочевины) через мочу, пот и дыхание.
5. Смазывание и защита суставов, спинного мозга и тканей.
6. Поддержание объема крови и кровяного давления.

Последствия недостаточной гидратации:

- ухудшение функций мозга, включая снижение концентрации и памяти;
- повышение риска появления камней в почках и инфекций мочевыводящих путей;
- замедление обмена веществ, что может приводить к увеличению массы тела;
- увеличение утомляемости и снижение работоспособности;
- проблемы с пищеварением и запоры;
- риск развития определенных заболеваний, включая уринарные и сердечно-сосудистые.

Витамины и минералы: играют важную роль в процессах восстановления, энергетическом обмене и функционировании иммунной системы. Спортсменам особенно важны железо, кальций, магний, витамины группы В, витамины А, С, D [1].

Большую часть витаминов организм не способен синтезировать сам. Эти витамины должны быть неотъемлемой частью пищевого рациона человека. Источниками витаминов для человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения. Некоторые витамины синтезируются микрофлорой кишечника данные приведены в таблице ниже.

Витамины делят на (рис.):

- жирорастворимые витамины: А, D, Е, К;
- водорастворимые витамины: С, Р и витамины группы В.

Жирорастворимые витамины накапливаются в жировой ткани и печени.

Водорастворимые витамины в организме не накапливаются, при избытке выводятся с водой (табл.). Поэтому чаще наблюдаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипервитаминозы жирорастворимых витаминов.



Рис. Содержание витаминов в продуктах

Таблица

Характеристика витаминов

Витамин	Значение витамина в организме человека	Продукты с наибольшим содержанием данного витамина	Норма потребления витамина (мг/сут.)
А	рост и развитие, восстановление эпителия, зрение; синтез половых гормонов; иммунитет (синтез интерферонов, иммуноглобулина, лизоцима); антиоксидант	печень, сливочное масло, яичный желток, желто-оранжевые овощи и фрукты; может синтезироваться в организме из провитаминов – каротиноидов	700 мкг/сут. (для женщин), 900 мкг/сут. (для мужчин)
В ₁ (тиамин)	обмен жиров и углеводов, рост и развитие; работа сердца, нервной и пищеварительной системы; участвует в энергетическом обмене (поставщик НАД)	пшеничный хлеб из муки грубого помола, соя, фасоль, горох, шпинат, мясо, дрожжи	1,1–1,2 мг/сут.
В ₂ (рибофлавин)	образование эритроцитов, антител, регуляция роста и репродуктивных функций; функции щитовидной железы, здоровье кожи и ее производных	печень, почки, дрожжи, яйца, миндаль, капуста, грибы, молоко	1,8–2,0 мг/сут.
В ₄ (холин)	синтез ацетилхолина, синтез инсулина, обмен жиров; работа нервной системы, память	яичный желток, мозг, печень, почки, сердце; капуста, шпинат, соя, грибы	450–550 мг/сут.

В ₅ (пантотеновая кислота)	входит в состав кофермента А, участвующего в пластическом обмене; регулирует работу надпочечников, участвует в синтезе антител	дрожжи, икра рыб, орехи, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь, капуста, субпродукты	5–10 мг/сут.
В ₆ (пиридоксин)	стимулятор обмена веществ, белковый обмен; участвует в производстве гемоглобина; снабжение клеток глюкозой	зерновые, бобовые, рыба, печень, пшеница, мясные и молочные продукты, яйца.	1,1–1,5 мг/сут.
В ₇ /Н (биотин)	регулирует обмен веществ (в т.ч. уровень сахара в крови); участвует в производстве пуриновых нуклеотидов; является источником серы, которая принимает участие в синтезе коллагена	печень, почки, дрожжи, бобовые, цветная капуста, орехи; здоровая микрофлора кишечника синтезирует биотин в достаточном для организма количестве	для взрослых 50 мкг/сут.; для детей – от 10 до 50 мкг/сут. в зависимости от возраста
С (аскорбиновая кислота)	антиоксидант, синтез нейромедиаторов (серотонина), гормонов щитовидной железы, коллагена, стимулирует синтез интерферона и энергетический обмен	шиповник, киви, капуста, сырой картофель, красный перец, смородина, клюква, цитрусовые	до 90 мг/сут.

Содержание витаминов в продуктах заметно снижается при их длительном хранении и кулинарной обработке.

Основные минералы:

- кальций: для костей и зубов, нормальной работы сердца и мышц;
- фосфор: участвует в образовании костей и зубов, энергетических процессах;
- магний: необходим для работы мышц, нервной системы, метаболизма;
- железо: важен для транспорта кислорода (часть гемоглобина);
- цинк: необходим для иммунитета, роста и восстановления тканей.

Время приема пищи также имеет значение. Прием углеводов за 1–2 ч до тренировки помогает заполнить запасы энергии, а потребление белка в течение 30–60 мин. после нагрузки способствует ускоренному восстановлению.

Индивидуальный подход

Питательный план должен учитывать индивидуальные потребности спортсмена, включая его вид спорта, интенсивность тренировок, вес, возраст и состояние здоровья [4].

Каждый спортсмен уникален, и питание должно быть адаптировано под индивидуальные нужды, учитывая также возраст, вес, пол и уровень активности.

Ошибки в питании спортсменов могут значительно повлиять на их физическое состояние, восстановление и результаты. Рассмотрим некоторые из наиболее распространенных ошибок:

1. Недостаточное потребление калорий.
2. Несбалансированное питание.
3. Пренебрежение временем приема пищи.
4. Избегание углеводов.
5. Переувлечение добавками.
6. Недостаточное потребление жидкости.
7. Пренебрежение пищевыми продуктами для восстановления.

Все эти ошибки могут быть исправлены с помощью обдуманного подхода к питанию, который учитывает индивидуальные потребности и цели спортсмена.

Приняв комплексный подход к питанию, можно значительно улучшить качество жизни, укрепить здоровье и добиться долгосрочного поддержания оптимального веса тела.

Спортивные биохимические добавки можно классифицировать по нескольким основным категориям в зависимости от их предполагаемого эффекта, состава и целевых задач [5]. Вот основные категории:

1. Протеины и аминокислоты [6]:
 - вей-протеин: быстроусвояемый источник белка, популярен среди спортсменов для восстановления мышц и роста;
 - казеин: медленно усваиваемый белок, часто используется перед сном для поддержки анаболизма во время сна;
 - ВСАА (разветвленные аминокислоты): включают лейцин, изолейцин и валин, способствуют снижению утомляемости, ускорению восстановления;
 - глутамин: аминокислота, важная для восстановления и иммунной системы.
2. Энергетики и стимуляторы:
 - креатин: улучшает силовые показатели и способствует росту мышечной массы;
 - бета-аланин: повышает выносливость за счет снижения уровня молочной кислоты в мышцах;
 - кофеин: улучшает фокус и уменьшает ощущение усталости.
3. Витамины и минералы:
 - мультиминералы: обеспечивают тело необходимыми минералами для поддержания функций организма;
 - витаминные комплексы: предотвращают дефицит витаминов, способствуют улучшению общего состояния и восстановления.
4. Жиросжигатели [5]:
 - L-карнитин: транспортирует жирные кислоты в митохондрии, где они сгорают, вырабатывая энергию;

– термогеники: увеличивают потребление энергии и способствуют сжиганию жиров. Могут содержать кофеин.

5. Предтренировочные комплексы:

– содержат комбинации стимуляторов, аминокислот, нитратов или других веществ, которые повышают выносливость и сосредоточенность во время тренировки.

6. Восстановление и здоровье:

– омега-3: полиненасыщенные жирные кислоты, важные для здоровья сердца, мозга и суставов;

– коллаген: поддерживает здоровье суставов, кожи и волос.

Важно помнить, что перед началом приема любых добавок необходимо проконсультироваться с врачом или диетологом, особенно если у вас есть хронические заболевания или особенности состояния здоровья [6].

Биохимические добавки оказывают значительное влияние на физические показатели человека. Однако их действие зависит от множества факторов, включая тип добавки, дозировку, продолжительность приема и индивидуальные особенности организма.

Использование биохимических добавок в последние годы значительно возросло. В целом, они предназначены для поддержания или улучшения здоровья, но вопросы их безопасности и эффективности остаются предметом обсуждения в научном сообществе.

Безопасность:

1. Регулирование и контроль качества: в зависимости от страны регулирование биохимических добавок может существенно отличаться.

2. Взаимодействие с лекарствами: некоторые добавки могут взаимодействовать с лекарственными препаратами, изменяя их эффективность или вызывая нежелательные эффекты.

3. Передозировка и неправильное использование: потребление биохимических добавок сверх рекомендуемых доз может привести к нежелательным последствиям.

4. Индивидуальная непереносимость и аллергия.

Подводя итог, можно сказать, что пищевая продукция оказывает огромное влияние на организм человека, особенно в период активных занятий спортом. Правильно подобранное питание играет ключевую роль в поддержании оптимального уровня энергии, необходимого для высокой физической активности. Качественные продукты богатые витаминами, минералами и антиоксидантами, помогают улучшить восстановление мышц после интенсивных тренировок, снижают риск травм и ускоряют процессы регенерации в организме. Приняв комплексный подход к питанию, можно значительно улучшить качество жизни, укрепить здоровье и добиться дол-

госрочного поддержания оптимального веса тела. Важно помнить, что перед началом приема любых добавок необходимо проконсультироваться с врачом или диетологом, особенно если у вас есть хронические заболевания или особенности состояния здоровья.

Список литературы

1. Спортивная нутрициология. – Текст : электронный // Литрес : официальный сайт. – 2024. – URL: https://www.litres.ru/static/or3/view/or.html?art_type=4&bname=%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F%2520%25D0%25BD%25D1%2583%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D1%258F&art=50639461&user=0&uuid=e30f98f4-4b7b-11ea-9c06-0cc47a5f137d&cover=%2Fpub%2Fcover%2F50639461.jpg&uilang=ru&trial=1 (дата обращения: 25.04.2024).

2. Диета в практике спорта. – Текст : электронный // Лабиринт : официальный сайт. – 2024. – URL: https://vk.com/doc20571817_667860095?hash=8i0vAqbWTZk4XGStD1JFzozVuWnSw8I7uK8JWDMBjKg&dl=PNvza1aG1ALp7fC3fhnSxbQNCp4dmeB2EXmENxrpHzc (дата обращения: 25.04.2024).

3. Витамины в организме человека. – Текст : электронный // Фоксфорд : официальный сайт. – 2024. – URL : https://foxford.ru/wiki/biologiya/vitaminy-v-organizme-cheloveka?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F (дата обращения 25.04.2024).

4. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола). -Текст : электронный // Литрес официальный сайт. – 2024. – URL: https://vk.com/doc20571817_667860097?hash=8HGQmfZ3MOYUecyPZWHAiDIwIvRHligYdNT6Oj3L0E8&dl=jtIx6RyKgzyqOvhRO20Hy488yITQPfUcWUdpgk2uggH (дата обращения: 25.04.2024).

5. Биологически активные и пищевые добавки. – Текст : электронный // Литрес : официальный сайт. – 2024. – URL: https://irkgm.ru/src/downloads/437ebe0f_biologicheski_aktivnye_i_pischevye_dobavki_otsenka_efektivnosti_i_bezopasnosti.pdf (дата обращения: 25.04.24). – Режим открытый.

6. Витамины и БАДы: фармацевт об их пользе и вреде [перевод с немецкого М. К. Грачева]. – Текст : электронный // Литрес : официальный сайт. – 2024. – URL <https://arm.ssuv.uz/frontend/web/books/6427d7dce1ec6.pdf> (дата обращения: 25.04.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.А. Лисицина¹, Р.М. Беретарь¹

¹Магистрант

Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПОНЯТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

THE CONCEPT OF COPING STRATEGIES I N MODERN PSYCHOLOGY

Аннотация. В результате теоретического анализа существующих подходов к копинг-поведению было установлено, что нет согласованности в оценке значения поведения преодоления и механизмов формирования копинг-поведения. Существуют методологические и методические сложности в операционализации конструктов, имеющих отношение к копинг-поведению.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегии, стресс, профессиональный стресс.

Summary. As a result of the theoretical analysis of existing approaches to coping behavior, it was found that there is no consistency in assessing the significance of coping behavior and coping behavior formation mechanisms. There are methodological and methodological difficulties in operationalizing constructs related to coping behavior.

Keywords: coping, coping strategies, stress, professional stress.

Новые социально-экономические условия развития общества, когда рынок труда предъявляет жесткие требования к мастерству профессионалов, а рыночные отношения строятся на основе конкуренции, порождают высокий уровень психогенного воздействия профессиональной среды. Профессиональные стрессы становятся частью жизни современного человека и отличаются только интенсивностью, частотой воздействия в зависимости от специфики трудовой деятельности.

В условиях стресса у человека активизируются три основных типа адаптационных механизмов, обеспечивающих нормальное функционирование организма: физиологические, биохимические и психологические.

Своей популярностью понятие «стресс» обязано, прежде всего, работам Г. Селье, в которых концепция стресса казалась настолько всеобъемлющей, что почти каждый недостаток адаптации или жизненной ситуации человека пытались объяснить им, хотя сейчас это положение представляется достаточно спорным. В момент стресса надпочечные железы выбрасывают адреналин и норадреналин, у человека сжимаются кулаки, дыхание становится урывчатым. По мнению Г. Селье попытка организма справиться со стрессом с помощью выброса гормонов влияет на все ткани и клетки. Стресс не следует избегать, он является неотъемлемой частью нашей жизни [1].

Значительно дополняют классическую теорию стресса Г. Селье теория сохранения ресурсов С. Хобфолла и Дж. Фриде, а также модель стресса Дж. Гринберга. В соответствии с теорией стресса Дж. Гринберга, стресс понимается как реакция на сложную жизненную ситуацию, которая воспринимается с огорчением и обидой, что сказывается в физиологическом и психическом реагировании. Структура стресса представляет собой комбинацию стрессоров (факторов, потенциально способных вызвать стрессовую реакцию) и стрессовой реактивности (изменения психического и физиологического состояния организма) [2].

Профессиональное выгорание является стрессовой реакцией, которая возникает в результате длительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Взяв в качестве базовой модель К. Маслач и описание стадий стресса по Г. Селье, В.В. Бойко выделяет три фазы выгорания: напряжение, резистенция, истощение, которые, по его мнению, «...являются автономными, и только совокупно образуют синдром» [3]. В этом ученый видит отличие выгорания от стресса, в котором фазы общего синдрома поочередно переходят одна в другую. Ученым выделены составляющие эмоционального выгорания: напряжение, резистенция, истощение. «Запускающим» механизмом развития профессионального выгорания выступает напряжение, которое далее переходит в резистенцию и истощение. При разработке модели были выделены факторы, которые влияют на развитие профессионального выгорания: профессиональные характеристики, индивидуальные характеристики и объективные характеристики.

В рамках нашего исследования целесообразным является использование термина «профессиональное выгорание» в контексте подхода российского ученого В.В. Бойко, анализирующего процесс профессионального выгорания в качестве механизма психологической защиты и разработавшего собственную классификацию симптомов, сопровождающих разные фазы «профессионального выгорания».

Одним из наиболее популярных подходов решения проблемы профессионального выгорания является транзактный подход Р. Лазаруса. Заслугой данного психологического подхода является изучение стратегий совладания со стрессом, так называемых копинг-стратегий, который определяются совокупностью личностных и поведенческих ресурсов человека. Особое внимание ученый уделяет психологическим факторам его формирования: эмоционально-личностным особенностям работников, мотивации профессиональной деятельности, особенностям взаимоотношений в трудовом коллективе.

Следует отметить, что в психологической литературе понятия «совладающее поведение» и «копинг-поведение» чаще всего рассматриваются как синонимы [4].

Копинг-стратегии классифицируются по различным основаниям, но, несмотря на многообразие вариантов поведения, они могут быть объединены в два глобальных стиля реагирования:

1. Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

2. Субъектно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе.

Проблемно-ориентированный является конструктивным вариантом разрешения проблемы, а субъективно-ориентированный – неконструктивным способом, при котором формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Совладающее поведение, особенно эмоционально-ориентированное, по своим целям и механизмам имеет много общего с психологическими защитами. Однако по сравнению с ними преодолевающее поведение более осознано и в меньшей степени основано на искажении чувств или действительности.

Рассматривая поведение преодоления в системе других видов поведения следует отметить, что биполярный конструкт «непреодоление – преодоление» по содержанию и своей направленностью близок к таким конструктам «зависимое поведение – ассертивное поведение», «внутреннее отреагирование – внешнее отреагирование», «автопластическое поведение – аллопластическое поведение».

Р.С. Лазарус определил копинг как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, приложенные человеком для того, чтобы преодолеть специфические внешние и(или) внутренние требования, которые оцениваются как чрезмерные (такие, что напрягают) или превышающие ресурсы человека.

Теория Р. Лазаруса испытала свое дальнейшее развитие в работах современных ученых К.Дж. Холлахена, Р.Х. Мооса, С. Шефера которые предложили общую концептуальную схему процесса преодоления. Данные авторы формализуют теоретические принципы, выдвинутые Р.С. Лазарусом, в пять блоков. Первый блок «Окружающая среда» состоит из длительных жизненных стрессоров (например, академический стресс) и социальных копинг-ресурсов, например, советов членов семьи, друзей, партнера, групп или организаций. Второй блок «Личность» включает социо-демографические характеристики и индивидуальные копинг-ресурсы, такие как самоуверенность, самоэффективность и другие психологические феномены, имеющие отношение к чертам личности [5].

Представленные блоки влияют на жизненные и тяжелые ситуации, пережитые индивидом, и сочетанное влияние личностных и средовых факторов определяет психическое и физическое здоровье и благополучие, непосредственным образом и косвенным – через когнитивную оценку и копинг. Следует обратить внимание, что данная модель включает в себя в основном двусторонние взаимоотношения, указывающие на наличие обратных связей на разных стадиях процесса.

В результате теоретического анализа существующих подходов к копинг-поведению было установлено, что нет согласованности в оценке значения поведения преодоления и механизмов формирования копинг-поведения. Существуют методологические и методические сложности в операционализации конструктов, имеющих отношение к копинг-поведению.

В первую очередь, это связано с разнообразием реакций преодоления и усложнением их классификации, недостаточной ясностью в критериях для дифференциации копинг-стратегий и психологических защитных механизмов, усложнением выделения ключевых категорий копинга, а также наличием ряда нерешенных проблем, имеющих отношение к релевантности способов измерения копинга. Современные психологические концепции поведения преодоления представлены широким спектром теорий, объясняющих как универсальные, так и специфические механизмы формирования ответа личности на стрессор.

Список литературы

1. Пилипенко, Т.С. Самопринятие как характеристика личности субъекта адаптации / Т.С. Пилипенко. – Текст : непосредственный // Известия Иркутского государственного университета. Серия : Психология. – 2020. – Т. 32. – С. 44–49.
2. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса : психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Москва : Академический Проект, 2009. – 943 с. – ISBN 978-5-8291-1023-9. – Текст : непосредственный.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – Москва : Филинь, 1996. – 472 с. – ISBN 5-900855-60-0. – Текст : непосредственный.
4. Маслач, К. Психологические проблемы самореализации личности / К. Маслач. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 293 с. – ISBN 5-288-01995-9. – Текст : непосредственный.
5. Климов, Е.А. Психология труда, инженерная психология и эргономика / Е.А. Климов. – Москва : Юрайт, 2015. – 618 с. – ISBN 978-5-9916-4145-6. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

Е.В. Луковецкая

Магистрант

Научный руководитель – Г.И. Могилевская, канд. философ. наук, доцент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В АСПЕКТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

FEATURES OF LIFE-MEANING ORIENTATIONS IN THE ASPECT OF DEFINING GENDER IDENTITY

***Аннотация.** Данное научное исследование рассматривает особенности смысложизненных ориентаций в аспекте определения гендерной идентичности. Автором приведена характеристика понятий «гендер», «гендерная идентичность», «гендерное самоопределение», уделяется внимание наборам мужских и женских физических признаков и особенностей поведения, также рассматриваются теории отечественных психологов о смысложизненных ориентациях. В ходе исследования в работе приводится характеристика системы смысложизненных ориентаций и ее анализ. В заключении статьи автор делает вывод об актуальности рассматриваемой проблемы и способах ее решения.*

***Ключевые слова:** идентичность, гендерная идентичность, личность, смысложизненные ориентации, смысл жизни.*

***Summary.** This scientific study examines the features of life-meaning orientations in the aspect of defining gender identity. The author describes the concepts of "gender", "gender identity", "gender self-determination", pays attention to the sets of male and female physical signs and behavioral characteristics, and also examines the theories of domestic psychologists about life orientations. In the course of the research, the paper provides a description of the system of life orientations and its analysis. In conclusion, the author concludes about the relevance of the problem under consideration and ways to solve it.*

***Keywords:** identity, gender identity, personality, life orientations, meaning of life.*

В настоящее время в социуме наблюдается кризис гендерной идентичности. Поколение современных молодых людей зачастую отказываются от принятия личностной идентификации в вопросе гендера. Устоявшееся понятие о гендере постепенно теряет свой первоначальный смысл. За последнее время проблема формирования смысложизненных ориентаций в период развития личности исследуется многими учеными и специалистами достаточно интенсивно, поскольку вопрос поиска себя, обретения смысла жизни и путь к собственным истинным желаниям и целям является насущным на любом возрастном этапе. По этой и многим другим причинам данное исследование особенностей смысложизненных ориентаций в аспекте определения гендерной идентичности весьма актуально.

Рассмотрим определение термина «гендер». Гендер представляет собой систему характеристик мужского образа (маскулинность) и женского (феминность). Это также и ожидания социума о том, как индивиду следует себя вести, каким должен быть его внешний вид, поведение и черты характера, что является гендерными представлениями. Отметим, что гендер напрямую не относится к сексуальной ориентации, однако бывает связан с ней. Значимую роль играют особенности психологических и поведенческих проявлений личности. Данные особенности без сомнений наполняют смыслом критерии самопознания человека, которые связаны с половой идентификацией. Гендерное самоопределение – это выбор социальной роли в социуме, который происходит еще с детских лет. По этой причине мальчики выбирают мужской гендер, а девочки – женский. Но стоит подчеркнуть, что в современном мире встречаются женственные мужчины и мужественные женщины, при этом существует феномен андрогинности [1].

Сформированные на конкретном этапе развития человека гендерные особенности, в том числе гендерные стереотипы, оказывают серьезное воздействие на его дальнейшее социально-психологическое развитие, определяют жизненную позицию и уровень самосознания и самоопределения. Гендер указывает на социально-психологический статус личности с точки зрения маскулинности и фемининности. Маскулинность выражается в ориентации индивида на достижение поставленных целей за пределами непосредственной ситуации межличностного взаимодействия. Фемининность же опосредствует контакты с другими людьми, которые построены на эмоциональной близости и определенной привязанности. Маскулинность и фемининность формируют следующие типы гендерной идентичности: маскулинный, фемининный, андрогинный и недифференцированный. Маскулинный тип обладает высокими показателями по маскулинным признакам, и, соответственно, низкими по фемининным. Фемининный тип характеризуется обратными показателями – низкие маскулинные признаки и высокие фемининные. Андрогинному типу свойственны высокие показатели по обоим видам признаков. Недифференцированный тип определяется низкими показателями по маскулинным и фемининным признакам [2].

Проанализируем теорию психолога Э.Х. Эриксона, которая гласит, что формирование личности происходит благодаря разрешению возрастных кризисов. Каждое разрешение положительного характера дает новую Эго-силу субъекта. Если же конфликт разрешается негативным образом, тогда появляются сложности с самоопределением. Говоря о структуре идентичности, психолог выделил следующие ее элементы: индивидуальность, целостность, синтез и социальная солидарность.

Индивидуальность личности заключается в ее осознании того, что она и ее жизненный опыт уникальны, индивидуальность позволяет человеку ощущать себя как независимую единицу социума. Целостность помогает

индивиду понимать осмысленность жизни во всех ее проявлениях: он осознает собственные изменения в разные временные периоды, а также знает, чего хочет добиться к чему прийти в последующие годы. Синтез – это чувство гармонии, единство образов из детских лет и настоящего времени. Социальная солидарность характеризуется в разделении личностью идей общества и отдельной социальной группы, к которой она относится. В процессе социальной солидарности любой индивид ждет поддержки, признания и оценки своей причастности со стороны участников социальной группы.

Обратимся к определению понятия «гендерная идентичность». Впервые оно было введено американским психологом и сексологом Дж. Мани для того, чтобы характеризовать внутреннее состояние индивида с позиции ощущение самого себя представителем конкретного пола, а также с целью подтверждения значения социокультурных аспектов в создании психологического пола. Гендерная идентичность – это фундаментальная составляющая социальной идентичности, которая характеризует человека со стороны его принадлежности к мужской или женской группе. Таким образом, гендерная идентичность обладает личностным компонентом, который, безусловно, зависит от социокультурной ситуации развития личности, на протяжении жизни может модифицировать собственное содержание и направление. Рассмотрим структуру гендерной идентичности, которая содержит в себе три уровня: базовый, ролевой и персональный. Базовый уровень гендерной идентичности характеризуется соотношением человека с иными представлениями о маскулинности и феминности. Ролевой уровень идентичности является сопоставлением личностного поведения и эмоциональных переживаний с имеющимися в определенной культуре полоролевыми стереотипами. Персональный уровень идентичности заключается в соотношении человека с маскулинностью и феминностью в аспекте индивидуального опыта межличностной коммуникации. Стоит отметить, что гендерная идентичность также содержит в себе несколько компонентов, среди которых эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Эмоциональный компонент – это расширение границ переживаний, а также пополнение личностного опыта. Когнитивный компонент характеризуется познанием индивидом мира. Поведенческий компонент обеспечивает связь личности с другими участниками социальной группы. Подводя итог, можно сделать вывод: гендерная идентичность – это комплексное образование личности, включающее в себя множество уровней и компонентов, которые взаимно дополняют друг друга и взаимодействуют между собой.

Большинство ученых и специалистов отмечают, что переход из одной возрастной категории в другую зачастую связан с трудными личностными переменами, преобразованиями в структуре сознания и пересмотром смысложизненных ориентаций. Формирование смысложизненных ориентаций у юношей и девушек происходит под

воздействием различных факторов, в особенности гендерной идентичности. Система смысложизненных ориентаций является одним из важных компонентов структуры личности. В трудах отечественных ученых не раз освещался вопрос о смысле жизни. Автор Е.Ю. Коржова в своей работе обращается к теории психолога Л.С. Выготского. Он считал, что в подростковом периоде «появляется жизненный план, как известная система приспособления, которая впервые осознается подростком». То есть, по мнению ученого, в подростковом периоде возникают предпосылки для формирования смысла жизни. У ребенка появляется потребность не только в самопознании, но и в исследовании окружающего мира и его возможностей [3, с. 34]. Советский философ и психолог С.Л. Рубинштейн был убежден, что ценность является для индивида значимостью чего-либо в мире. Если ценность признаваема им, то в таком случае она может выполнять функцию ориентира поведения. Получается, что между ценностными ориентациями и развитием направленности личности имеется тесная связь. По информации автора С.М. Жучковой., психолог В.С. Мухина отмечала, что человек определенно сталкивается с проблемой жизненных ценностей [4]. То есть на протяжении всего жизненного пути он сформировывает внутреннюю позицию к себе, обществу и моральным устоям. Рассмотрев работы ученых, подчеркнем, что смысложизненные ориентации индивида направлены на поиск жизненных целей.

Каждый человек пытается найти смысл своей жизни. Данный процесс является достаточно сложным и неоднозначным. Множество событий, факторов, других людей оказывают на него свое воздействие в течение всего жизненного пути. Отметим, что смысложизненные ориентации определяются в том числе гендером, сложившимися в определенной социальной группе традициями и тем, как индивид позиционирует себя [5]. Смысложизненные ориентации характеризуют состояние направленности человека на достижение ценностей, имеющих смысл, и смысла жизни в целом. Вектор данной направленности создает актуальные задачи, деятельность человека и влияет на поведение, характер личности и ее отношение к миру. Многие десятилетия мужчинам и женщинам с детских лет прививались различные поведенческие стереотипы. Смысл жизни мужчины заключался в необходимости создать дом, семью, обеспечить ее всем необходимым, а также в защите своего рода. Для женщины характерный смысл жизни заключался в поддержании домашнего очага, продолжении рода и воспитании детей. На сегодняшний день смысложизненные ориентации общества претерпели серьезные изменения. Появляется все больше людей, которые стремятся уйти от стереотипов и традиционных представлений о смысле жизни. Смысложизненные ориентации все чаще меняют свой курс на получение удовлетворения от жизни и самореализации. Далеко не каждая современная женщина ставит на первый план вопрос создания семьи или

продолжения рода. Мужчина XXI в. гораздо с меньшим рвением стремится к воплощению в жизнь устоявшегося стереотипа: «Построить дом, посадить дерево и вырастить сына». Это говорит о том, что с течением времени смысловые ориентации меняются. На эти изменения воздействует не только гендерная идентичность и гендерные стереотипы, но и множество факторов, характерных для определенного периода времени.

Подводя итог данной исследовательской работе, хочется подчеркнуть, что ответ на вопрос об истинном смысле жизни человека для каждого заключается в своем. Кто-то стремится пройти свой жизненный путь, придерживаясь традиционного уклада, а кто-то, наоборот, хочет двигаться по вектору самореализации и наслаждения от жизни. Однако следует помнить, что каждый человек содействует разрешению существенных задач развития социума, созидает, в результате чего создаются предпосылки для всестороннего развития. При этом нельзя исключать зависимость и тесную связь между гендерной идентичностью и смыслом жизни.

Список литературы

1. Байгускарова, Д.М. Понятие гендерной идентичности как психологического феномена / Д.М. Байгускарова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 3. – С. 330–331.
2. Гредновская, Е.В. Кризис гендерной идентичности в системе социально-философского знания: проблема поиска теоретического языка / Е.В. Гредновская. – Текст : непосредственный // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2006. – № 6. – С. 26–32.
3. Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – Санкт-Петербург : РХГА, 2006. – 384 с. – ISBN 5-88812-203-3 – Текст : непосредственный.
4. Жучкова, С.М. Смысловые ориентации как субъективные составляющие феномена смысла жизни / С.М. Жучкова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы педагогики и психологии: материалы Международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск : СибАК, 2011. – С. 146–150.
5. Лосева, О.М. Проблемы гендерной идентичности в условиях глобализации и формирования новых социальных отношений / О.М. Лосева. – Текст : непосредственный // Аналитика культурологии. – 2011. – № 4. – С. 28–34.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

И.А. Малая

Магистрант

Научный руководитель – Г.И. Могилевская, канд. философ. наук, доцент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСОБЕННОСТИ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

FEATURES OF AUTOAGGRESSIVE BEHAVIOR IN STUDENTS

Аннотация. Данное научное исследование рассматривает особенности аутоагрессивного поведения у студентов. Автором приведена характеристика понятия аутоагрессия, уделяется внимание составляющим, необходимым для появления аутоагрессивного поведения, а также рассматриваются характерные особенности для данного феномена. В ходе исследования в работе приводятся уровни профилактики и формы коррекции аутоагрессии. В заключении статьи автор делает вывод об актуальности рассматриваемой проблемы и способах ее решения.

Ключевые слова: аутоагрессивное поведение, студенты, подростки, аутоагрессия, депрессивное состояние, индивидуально-психологические особенности, деструктивное поведение, суицид, стресс, профилактика.

Summary. This scientific study examines the features of autoaggressive behavior in students. The author describes the concept of autoaggression, pays attention to the components necessary for the appearance of autoaggressive behavior, and also considers the characteristic features for this phenomenon. In the course of the study, the levels of prevention and forms of correction of autoaggression are given in the work. In conclusion, the author concludes about the relevance of the problem under consideration and ways to solve it.

Keywords: autoaggressive behavior, students, adolescents, autoaggression, depressive state, individual psychological characteristics, destructive behavior, suicide, stress, prevention.

На протяжении всей жизни люди сталкиваются с кризисными ситуациями, степень и характер переживаний которых влияет на совершаемые ими поступки, а также личностное развитие. С момента наступления подросткового возраста эмоциональные переживания, которые скрыты за занавесом преодоления проблемы, повышают кризисную ситуацию возраста, в результате чего происходит нарушение адаптации человека, которое ведет к появлению защитных образований в виде отклонений в поведении, в том числе аутоагрессии. Проявление аутоагрессивного поведения в полной степени демонстрирует состояние и психологическое здоровье общества на конкретном жизненном этапе. Данный феномен также можно объяснить происходящими перестройками в разных сферах жизни, которые могут привести к внутреннему диссонансу и увеличению психологического напряжения. Получается, что исследование взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и аутоагрессивного поведения обусловлено не только общепсихологическим интересом, но и потребностями совре-

менного общества. Обратимся к определению понятия «аутоагрессия», которые дали в своих трудах отечественные ученые. Советский и российский психолог С.С. Степанов определил аутоагрессию как «разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социального характера) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя» [1]. По его мнению, эти действия выражаются в склонности к самоунижению, в некоторых случаях – в нанесении себе физических повреждений и в особо тяжелых случаях – в суицидальных попытках. Такое поведение свойственно лицам, которые страдают невротическими и депрессивными расстройствами. С.К. Нартова-Бочавер считает, что аутоагрессия – это «вторичная психологическая защита, которая заключается в перенаправлении отрицательного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя» [2]. Таким образом, аутоагрессией называется вид агрессии, который человек направляет против себя. Характерными проявлениями аутоагрессии являются нанесение физического вреда самому себе, зависимость от алкоголя, курения, суицидальное поведение, занятия экстремальными видами деятельности, а также рискованном сексуальном поведении.

Аутоагрессия не заложена в индивиде с момента рождения. Она проявляется в определенный период времени, когда у ребенка появляется способность анализировать собственное Я, свои действия, а также интерпретировать правильные и неправильные поступки. Для такого периода характерно копирование поведения родителей. Всякий плохой поступок наказывается, что для многих родителей является приемлемой и привычной моделью поведения. С течением времени такой вид поведения переходит в самонаказание для подростка, вместо того, чтобы понять проблему, степень серьезности и найти ее решение, подросток направляет агрессию против самого себя. Аутоагрессивное поведение в подростковом возрасте определяется совокупностью психофизиологических и социальных причин, тесно связанных с социальной дезадаптированностью и стрессовыми состояниями. Для данного возраста в качестве психологических особенностей преобладают: повышенная чувствительность к оценке со стороны социума, стеснительность, которая чередуется с развязностью, появление авторитетов, нежелание воспринимать кого-то лучше себя. Серьезные эмоциональные переживания, ссоры с родителями, а также повышенные умственные и физические нагрузки могут привести к нервно-психическим срывам, склонности к самоповреждению, что является наиболее «благоприятной средой» для развития аутоагрессивного поведения. В юношеском возрасте особенности проявления аутоагрессивного поведения зависят от внутренних аспектов. Для появления аутоагрессии важны три составляющие. Первая составляющая – это человек, который имеет подавляемую агрессию, актуализирующую конфликт внутри самой личности. Вторая состоит в наличии психотравмирующей ситуации, в которой человек старается разрешить имеющийся конфликт. Третья составляющая заключается в неоправданных

ожиданиях касательно данной ситуации и объекта, что влечет за собой рост напряжения, агрессии и формирования у человека экзистенциального кризиса. Следовательно, аутоагрессивное поведение в юношеском возрасте – это многоаспектный социально-психологический феномен, который содержит в себе комплекс проблем личности и общества. Воспитание, полученное множеством студентов нынешнего социума, препятствует возможности самостоятельного решения возникающих проблем и кризисных состояний, это воздействует на автоматическое включение психологической защиты человека и ухода от реальности путем замещающих средств.

Рассмотрим особенности, характерные для аутоагрессивного поведения студентов. В наше время сильное влияние на личность студентов оказывают СМИ, Интернет и социальные сети. Буквально каждый студент подвержен зависимости от виртуального мира, в котором молодые люди проводят большую часть свободного времени. В мире виртуальных технологий гораздо проще искать информацию, коммуницировать со сверстниками и самовыражаться. Однако следует помнить, что в современном мире Интернет – это не только кладезь полезных знаний, но и средство негативного воздействия на молодежь, которое проявляется как во вреде физическому и ментальному здоровью, так и в навязчивой потребности находиться в виртуальной реальности без всякой конкретной цели. Отметим некоторые физические симптомы отрицательного влияния социальных сетей: снижение иммунологической активности; заболевания шеи, спины; нарушение зрения и иные болезни. Интернет также может быть одной из предпосылок аутоагрессивного поведения у студентов. Например, зачастую в социальных сетях транслируется «идеальная жизнь», из-за которой страдает самооценка многих молодых людей. Просматривая фотографии успешных, красивых, выдающихся личностей, человек сравнивает себя с «идеальными» кумирами, в результате чего начинает чувствовать себя ничтожно, даже не подозревая, что за красивыми кадрами может скрываться ложь. Постоянные сравнения, самобичевание и погоня за совершенством способствуют не только появлению внутриличностного конфликта, но и тяжелых последствий в виде нанесения себе телесных повреждений и суицидального поведения.

Употребление психотропных веществ, таких как алкоголь, наркотики, сигареты, курительные смеси – это один из простейших способов ухода от реальности, требующий исключительно финансовых затрат. В первый раз попробовать нечто неизведанное студентов подталкивает влияние круга общения, либо любопытство, либо же неосознанный принцип большинства современных молодых людей «в жизни надо попробовать все». При этом мало кто из них задумывается о тяжелых последствиях не только для них самих, но и для социума. Однако, если вредные вещества убрать из их привычного жизненного уклада, то появляется огромная пустота, которая на самом деле всегда присутствовала, просто раньше было проще не обращать на нее внимание. Спутниками этой пустоты является депрессивное состоя-

ние, опустошенность, тревога, отсутствие общения и «трезвого» понимания жизни. Занятие опасными видами спорта, рискованное и беспорядочные сексуальные связи, которые включают в себя агрессивное поведение, также серьезно влияют на уход человека от реального мира и на проявление аутоагрессивного поведения. Такие действия предполагают наличие в характере личности смелости, так как далеко не каждый студент способен вести себя подобным образом. Суицидальное поведение во всех его проявлениях представляет собой крайнюю форму аутоагрессивного поведения. Во многих случаях студент не желает уходить из своей жизни, а хочет показать важность и серьезность своих проблем, привлечь внимание окружающих, почувствовать себя нужным, не отдавая при этом отчет о вероятном летальном исходе.

В качестве профилактики, а также способов решения проблемы следует проводить профилактические занятия в вузах по выявлению уровня аутоагрессии, которые направлены на снижение предпосылок тревожности и агрессии; информировать родителей и преподавателей о существовании данной проблемы в современном мире; осуществлять коррекционно-развивающие занятия для молодых людей с имеющимися проблемами с целью улучшения самооценки у студентов, адекватного восприятия собственного Я. Эти действия способствуют обнаружению аутоагрессивного поведения на ранней стадии, его предупреждению и коррекции. Работа педагогов и психологов по профилактике аутоагрессивного поведения основывается на проведении со студентами мероприятий по снятию накопленных отрицательных эмоций; оказании помощи в выстраивании отношений студента с социумом; обучении различным навыкам и методикам по преодолению стресса; также молодых людей, которые имеют предпосылки к аутоагрессивному поведению можно привлекать в группы социально-психологических тренингов. Обратимся к уровням профилактики аутоагрессивного поведения студентов. Первичный уровень профилактики заключается в повышении уровня знания студентов о возможности получения помощи в кризисных ситуациях. Для вторичного уровня характерно психологическое сопровождение студентов, которые находятся в группе риска, что в свою очередь предполагает расширенное психологическое обследование с совокупностью специализированных методик, также обучение кураторов, преподавателей стратегиям взаимодействия со студентами «группы риска». Третичный уровень профилактики направлен на психологическое сопровождение и реабилитацию после аутоагрессивного поведения при взаимодействии со специалистом, а также релаксационные мероприятия.

Рассмотрим формы коррекции аутоагрессивного поведения студентов, среди которых выделяют специфические и неспецифические (универсальные) стратегии взаимодействия со студентом. В качестве специфических стратегий аутоагрессивного поведения студентов используют релаксационные тренинги. Они могут как вводиться в занятия, так и использоваться в

особых коррекционных мероприятиях. Авторы М.А. Сергеева, Т.А. Смахтина, И.Р. Шагина и А.С. Кубекова в своем труде утверждают, чтобы предотвратить суицидальные намерения и действия у студента при имеющемся суицидальном поведении, специалисту следует «оптимизировать психологическое напряжение в психотравмирующих ситуациях; стараться уменьшить психологическую зависимость от причин, повлекших за собой суицидальное поведение; а также создать адекватное отношение к жизни и смерти у студента» [3, с. 89]. Данные действия помогут скорректировать и проработать деструктивное поведение и его влияние на молодых людей. Говоря о неспецифических стратегиях взаимодействия, отметим характерные для специалистов принципы работы: не акцентировать внимание на нежелательном поведении у студента, а также стараться не впадать в подобное аутоагрессивное состояние [4]. Такие эмоции, как недоумение, огорчение у психологов и педагогов помогут сформировать у студентов сдерживающее начало. Специалистам также необходимо реагировать на положительные проявления в поведении студентов, даже если такие проявления будут незначительными. Это усилит ощущение студента о том, что его принимают и ценят, что, в свою очередь, приведет к снижению аутоагрессивного поведения [5].

Подводя итог данной исследовательской работе, хочется подчеркнуть, что проблема профилактики и коррекции аутоагрессивного поведения среди студентов является актуальной. Отметим, что аутоагрессивное поведение – это явный показатель состояния и психологического здоровья общества на конкретном жизненном этапе. К ярко-выраженным индивидуально-психологическим особенностям студентов с аутоагрессивным поведением относят: медлительность, обидчивость, инертность, повышенную общую тревожность и резкие перемены настроения. Проведение профилактических занятий в вузах, а также использование вышеперечисленных форм коррекции аутоагрессии поможет не только обнаружить аутоагрессивное поведение на ранней стадии, но и помочь студентам с данной проблемой.

Список литературы

1. Дефектология : словарь-справочник / составил С.С. Степанов ; под ред. Б.П. Пузанова. – Москва : Сфера, 2005. – 208 с. – ISBN 5-89144-576-X. – Текст : непосредственный.
2. Нартова-Бочавер, С.К. Дифференциальная психология / С.К. Нартова-Бочавер. – Москва : Ижица, 2002. – 158 с. – ISBN 5-94837-001-1. – Текст : непосредственный.
3. Психологические особенности аутоагрессивного поведения у студентов медицинского вуза / М.А. Сергеева, Т.А. Смахтина, И.Р. Шагина, А.С. Кубекова. – Текст : непосредственный // Russian Journal of Education and Psychology. – 2017. – № 6. – С. 89–95.

4. Дворникова, И.Н. Особенности аутоагрессивного поведения подростков в современном обществе / И.Н. Дворникова, Е.В. Куренкова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 2. – С. 86–88.

5. Пилягина, Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор / Г.Я. Пилягина. – Текст : непосредственный // Таврический журнал психиатрии. – 1999. – № 3. – С. 24–27.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.923

Г.И. Могилевская¹, Я.Р. Бураков²

¹Канд. филос. наук, доцент

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

FEATURES OF FORMATION OF COMPUTER DEPENDENCE IN ADOLESCENT ENVIRONMENT

Аннотация. В статье излагаются психологические причины возникновения компьютерной зависимости, определяются предпосылки, способствующие ее формированию. Предлагаются способы профилактики аддиктивного поведения подростков, имеющих компьютерную зависимость. Авторы обращают внимание на такие психологические механизмы формирования компьютерной зависимости, как желание уйти от мира реальных проблем и желании примерить на себя роль другой личности, что всегда и происходит как в социальных сетях, где подают улучшенную копию самого себя или воображаемую идеальную личность, так и в играх, где вообще можно выступить в любой роли. Эти механизмы взаимообуславливают друг друга, формируя зависимость от виртуальной реальности.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, компьютерная зависимость, подростки, дезадаптация, профилактика аддиктивного поведения.

Summary. The article outlines the psychological causes of computer addiction and identifies the prerequisites that contribute to its formation. Methods are proposed for the prevention of addictive behavior in adolescents with computer addiction.

The authors draw attention to such psychological mechanisms of the formation of computer addiction as the desire to escape from the world of real problems and the desire to try on the role of another person, which always happens both in social networks, where they present an improved copy of themselves or an imaginary ideal personality, and in games where you can generally play any role. These mechanisms mutually determine each other, forming a dependence on virtual reality.

Keywords: addictive behavior, computer addiction, adolescents, maladjustment, prevention of addictive behavior.

Жизнь современного человека немислима без информационных технологий, которые из средств передачи информации стали ядром современной культуры, интегрирующим вокруг себя все стороны человеческого существования.

Нет в настоящее время человека, который полагал бы комфортной свою жизнь без компьютера, который сопровождает его на работе, дома, в различных поездках. В ситуации префигуративной культуры младшее поколение разбирается в компьютерной технике гораздо лучше своих родителей, зачастую обучая их возможностям новых компьютерных программ.

В западной литературе уже в девяностые годы прошлого века психиатры обращают внимание на формирование гемблинг-зависимости, которая по мере распространения компьютеров захватывает все большее количество пользователей.

Это явление не представляло бы опасности, если бы не характеризовалось чрезмерной вовлеченностью подростков в мир виртуальной реальности.

Объясняя сущность компьютерной зависимости, в первую очередь обращают внимание на то, что пользователь видит в виртуальной реальности единственный способ ухода от повседневных проблем и улучшение своего эмоционального состояния. Полем для поиска эмоциональной стабильности становятся компьютерные игры, социальные сети, поиск развлечений в интернете. Излишняя привязанность к компьютеру не должна становиться пагубной привычкой, которая, как и любая зависимость, наносит ущерб психическому здоровью человека.

В наибольшей степени такое аддиктивное поведение свойственно подросткам, что и проявляется в психопатических изменениях, разрушении социальных норм, может приводить к делинквентному поведению и аутоагрессии [1].

Можно говорить о широкой распространенности компьютерной зависимости, и считать ее не только российской, но и мировой проблемой современного информационного общества.

В литературе в настоящее время существует неоднозначная трактовка разновидностей компьютерной зависимости, некоторые исследователи разделяют игровую и интернет зависимость, другие полагают, что игровая зависимость является частным случаем интернет-зависимости.

С точки зрения Е.Е. Малковой, существует несколько типов интернет-зависимости. К ним она относит веб-серфинг, сетевые знакомства, игровую зависимость, реализацию потребности в риске в компьютерных азартных играх или онлайн-лотереях, готовность просматривать фильмы и передачи в интернете в течение долгого времени, киберсексуальную зависимость.

Если веб-серфинг представляет собой желание постоянно пребывать в виртуальном пространстве, выискивая разнообразную информацию, то потребность в виртуальном общении выражается в готовности принимать участие во всех форумах, писать комментарии под различными статьями вне зависимости от уровня собственной компетентности, регистрации во всех социальных сетях, в которых постоянно ведется переписка с многочисленными виртуальными друзьями.

Распространенной формой компьютерной зависимости является игромания, проявляющаяся в неспособности оторваться от компьютерных игр.

Аддиктивное поведение проявляет себя и в форме реализации своих финансовых потребностей через различные интернет-аукционы, виртуальный шоппинг, через азартные игры в киберпространстве.

Зачастую очень трудно провести грань между потребностью в развлечении и компьютерной зависимостью, если речь идет о просмотре фильмов в интернете. Граница здесь пролегает по уровню продолжительности просмотров, когда человека невозможно оторвать от этого занятия в течение длительного времени. Сюда же примыкает и киберсексуальная зависимость, выраженная в непрерывном пребывании на порносайтах.

Поэтому для психологов и педагогов актуальной задачей является диагностика компьютерной зависимости, которая способна выявить нарушения социальной адаптации подростка.

Диагностика этого состояния чрезвычайно сложна, так как отсутствуют точные критерии, разделяющие компьютерных пользователей, не имеющих зависимости, от аддиктов.

Следует разобраться в причинах возникновения компьютерной зависимости, которая формируется под влиянием таких психологических механизмов как желание уйти от мира реальных проблем и желании примерить на себя роль другой личности, что всегда и происходит как в социальных сетях, где подают улучшенную копию самого себя или воображаемую идеальную личность, так и в играх, где вообще можно выступить в любой роли. Эти механизмы взаимообуславливают друг друга, формируя зависимость.

Можно назвать целый ряд причин, способствующих формированию зависимости, эти причины обусловлены отсутствием психологической культуры личности. В первую очередь, компьютерная зависимость свойственна людям, неспособным к самоконтролю. Они не могут распоряжаться своим свободным временем, которое не способны как-то организовывать. Склонны к компьютерной зависимости подростки, которые испытывают потребность в общении и тяжело переживают дефицит внимания, компьютером они пытаются компенсировать недостаток родительского или дружеского участия.

В силу своего возраста подростки зачастую сталкиваются с жизненными трудностями, которые они самостоятельно не в состоянии преодолеть, что делает их чрезвычайно уязвимыми. Эту уязвимость

они компенсируют в виртуальном мире, в котором легко решаются все проблемы. К этим же причинам примыкает и низкая самооценка, сочетающаяся с потребностью во влиянии на окружающих.

Компьютерная аддикция может быть выражена в целом ряде симптомов, на которые обращают внимание психологи, работающие с зависимыми подростками.

К таким симптомам следует отнести постоянную тягу к сидению за компьютером, которая объясняется тем, что подросток испытывает эйфорию от этого занятия, дающее ему приятное самоощущение. Любая попытка отвлечь подростка от этого занятия за компьютером, вызывает у него протест и раздражение.

У аддикта отсутствует понимание длительности проведенного времени за компьютером, он не способен осознавать время начала и окончания работы.

Человек не может оторваться от компьютера для любых, даже очень важных дел, он пренебрегает домашними, учебными и служебными обязанностями. Его перестает интересовать все, что не связано с его пребыванием в виртуальном мире, а потому еда, гигиена, здоровье отходят на второй план.

Человек с компьютерной зависимостью ограничивает круг своего общения только людьми, столь же увлеченными компьютерной проблематикой, уровень расходов на компьютерные программы и игры превышает у аддикта расходы на все остальные нужды.

Все это приводит к проблемам физического и психического здоровья [2].

Очевидными последствиями для физического здоровья в результате чрезмерного увлечения компьютером являются чрезмерная утомляемость, проблемы со зрением, нарушения сна, сопровождающиеся головными болями, снижение иммунных реакций.

Проблема компьютерной зависимости среди подростков давно приобрела мировую значимость. В России исследователи указывают, что компьютерной зависимости подвержены 52–67 % подростков [3].

Болезнь настолько распространилась, что встает важный вопрос о возможности излечения от компьютерной зависимости, которую следует в первую очередь предупреждать, обращая внимание на такие факторы, которые могут спровоцировать появление компьютерной зависимости, к ним следует отнести как особенности воспитания, так и личностные и социальные факторы.

Наиболее подвержены компьютерной зависимости подростки, которым свойственна тревожность из-за перенесенных в детстве психотравм, спровоцированных психологической или физической жестокостью.

Личностные особенности подростков зачастую способствуют развитию компьютерной зависимости, к ним можно отнести внешний локус-контроля, отсутствие устойчивых эмоциональных связей на фоне

коммуникабельности, лживость, безответственность. Негативную роль в формировании компьютерной зависимости играет комплекс неполноценности, сочетающийся с демонстративным превосходством.

К социальным факторам следует отнести такие процессы, характеризующие современное общество, как его атомизация, дезинтеграция, наличие различных форм дискриминации [4].

Понимание наличия этих факторов позволит проводить с подростками профилактическую деятельность.

Исследователи полагают, что важным средством профилактики распространения компьютерной зависимости является благоприятная атмосфера в семье, члены которой внимательны друг к другу, способны выслушать и помочь [5].

Подростку следует расширять круг непосредственного общения, посещая различные секции, кружки, участвуя в совместной работе с ровесниками и взрослыми. Насыщенность жизни в мире реальном является наиболее эффективной профилактикой от компьютерной зависимости.

Список литературы

1. Малкова, Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков / Е.Е. Малкова, Н.И. Калинин. – Текст : электронный // Медицинская психология в России : электронный научный журнал. – 2012. – № 4(15). – URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer.php (дата обращения: 15.02.24).

2. Панюлайтите, А. Влияние компьютерной зависимости на психику подростков / А. Панюлайтите. – Текст : электронный // Познавательный. – 2013. – № 6. – URL: <http://xn--80aafngqnlfc6b3hm.xn--p1ai/all/vlijanie-kompyuter-noi-zavisimosti-na-psihiku-podrostkov.html> (дата обращения: 15.02.24).

3. Федоров, А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А.Ф. Федоров, И.А. Власова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 785–787.

4. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепрпетровск : Пороги, 2006. – 196 с. – ISBN 966-525-697-1. – Текст : непосредственный.

5. Могилевская, Г.И. Социальные сети как актуальное поле самопрезентации массового человека / Г.И. Могилевская. – Текст : непосредственный // Составляющие научно-технического прогресса. – 2012. – № 4. – С. 115–116.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9.072:316

Г.И. Могилевская¹, А. Бабаева²

¹Канд. филос. наук, доцент

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF TEACHING STAFF DURING THE PROCESS OF EMPLOYMENT ACTIVITY

Аннотация. В статье исследуется структура психологической готовности к профессии, мотивация к труду, понимаемая как проявление интереса к профессии, желание быть в ней успешным. Авторы полагают, что психологическая готовность к педагогической деятельности определяется структурой профессиональной мотивации. Удовлетворенность деятельностью тем выше, чем оптимальнее у педагога мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий внешней негативной. Полифункциональность деятельности педагога предъявляет к нему особые требования, выполнение которых возможно только при условии готовности к многофункциональности и многозадачности.

Ключевые слова: мотивация, педагогическая деятельность, мотивационный комплекс, профессионализм, готовность к профессиональной деятельности.

Summary. The article examines the structure of psychological readiness for the profession, motivation to work, understood as a manifestation of interest in the profession, the desire to be successful in it. The authors believe that psychological readiness for teaching activity is determined by the structure of professional motivation. Satisfaction with activities is higher the more optimal the teacher's motivational complex is: a high weight of internal and external positive motivation and a low weight of external negative motivation. The multifunctionality of a teacher's activity places special demands on him, the fulfillment of which is possible only if he is prepared for multifunctionality and multi-tasking.

Keywords: motivation, pedagogical activity, motivational complex, professional genesis, readiness for professional activity.

Эффективность труда педагога определяется через понимание его мотивации. Под мотивацией подразумевается готовность человека к профессиональной деятельности. Так, с точки зрения Е.А. Климова, готовность представляет собой определенное психическое состояние, свидетельствующее о тесной связи с мотивацией, автор включает в понятие готовность к трудовой деятельности такие элементы как пози-

тивное восприятие конкретного вида трудовой деятельности, мотивацию, знания и умения, важные в данной профессии особенности восприятия, эмоционально-волевые процессы [1].

Таким образом, психологическая готовность к профессии представляет собой целостное образование, в которое включены такие характеристики как мотивация, понимаемая как проявление интереса к профессии, желание быть в ней успешным, быть замеченным коллективом, также познавательные характеристики, к которым автор относит принятие и понимание обязанностей. Эмоциональные и волевые характеристики представляют собой способность нести ответственность за свои действия и саморегуляцию.

Поэтому готовность к педагогической деятельности определяется структурой профессиональной мотивации. Удовлетворенность деятельностью тем выше, чем оптимальней у педагога мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий внешней негативной.

Российские исследователи неоднократно отмечали, что только необходимость адаптации к изменяющимся условиям внешней среды приводит к психическому развитию личности. Потребность в адаптации приводит к появлению у субъекта новых свойств. Таким образом, появление психических новообразований является результатом изменения деятельности и социальной ситуации. Включение человека в новые виды деятельности наиболее значимо в период взрослости, то есть от 21 до 60 лет, так как это время профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность выступает как основная для взрослого человека, но только потому, что занимает большую часть активной жизни, а потому что именно профессиональная деятельность способствует появлению психических новообразований. Человек оказывается в новой социальной ситуации развития, где доминантами оказываются взаимодействия с партнерами по трудовой деятельности. Поэтому возникает такое психическое новообразование как мотивация профессиональной деятельности, явившееся результатом включенности в новую социальную ситуацию взаимодействия с коллегами по работе. Интериоризация личностью внешних социальных условий приводит к появлению такого новообразования как мотивация профессиональной деятельности.

Основываясь на трудах В.Д. Шадрикова, можно представить профессиональную деятельность педагога как психологическую систему [2]. Автор относит профессиональную педагогическую деятельность к сложным видам деятельности, так как она представляет собой непрерывный коммуникативный процесс, базирующийся на интеллектуальных компонентах, в котором участвуют различные субъекты педагогической деятельности. Исходя из положений Федерального закона

«Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. и положений профессионального стандарта, педагог осуществляет несколько видов деятельности: обучение (передача знаний), воспитание (формирование личности), организация учебной деятельности (формирование способов познавательной деятельности), комплексное развитие личности учащегося. Для современных исследований в области педагогической психологии свойственно делать акцент на изменении ценностного взаимодействия педагога и обучающегося. От преподавателя требуется не только показать результаты в обучении ученика, но и передать ему социальный опыт, привить ценности, сформировать самостоятельную личность, способную гибкому и творческому мышлению, наделенную волей, адекватной социальной ситуации развития.

Полифункциональность деятельности педагога накладывает на него особые требования, выполнение которых возможно только при условии готовности к многофункциональности и многозадачности.

Профессиогенез педагога представляет собой сложный процесс, который может приводить к различным последствиям от развития личностного потенциала до профессиональных деструкций [3]. В зависимости от качества сформированности психологической системы профессиональной деятельности педагога можно говорить и о направлении изменений, которые происходят в психике личности, в том числе и в таком новообразовании как мотивация педагогической деятельности.

Выступая как субъект-субъектная деятельность, педагогическая деятельность направлена на работу с человеком, осваивающим не только знания, но и нормы и стратегии поведения.

Таким образом, предмет педагогической деятельности – это формирование у ученика психологической системы учебной деятельности, транслирующей систему знаний и социокультурный опыт.

По сути дела, трудовая направленность педагога связана со способностью формировать и направлять деятельность других, передавая им социокультурные алгоритмы. Сложность профессий «человек-человек» обусловлена необходимостью взаимодействовать с другими людьми. Это взаимодействие носит опосредованный характер, в отличие от воздействия на материальные неодушевленные объекты.

Сложность измерения такой деятельности обусловлена сложностью понимания, какие усилия прилагаются педагогом к субъектам своего воздействия, однако результативность этих усилий определяется характеристиками деятельности учащихся. Обучающийся, не включившийся в процесс ученической деятельности, сводит на нет все усилия педагога, делая эту деятельность неэффективной. Осуществляя многофункциональную деятельность, педагог должен предстать как воспитатель, организатор деятельности, активатор личностного разви-

тия ученика, что заставляет учителя реализовать целый комплекс разнонаправленных действий в процессе труда.

Не облегчает ситуацию современная система образования, которая требует от педагога работы в условиях больших потоков информации, ограниченности ресурсов, растущей конфликтности, усложнения внешних требований и усиления внешнего контроля, повышенной требовательности к деятельности и личности педагога, постоянной работы с большим количеством людей, требовательности со стороны администрации школы и родителей.

Средствами труда учителя выступают знания и опыт, которые содержатся в учебно-методической и научной литературе, эти средства труда носят интеллектуальный характер, они неразрывно связаны с личностью и индивидуальностью педагога. Средства труда учителя актуализируются через коммуникацию с учениками, раскрывая особенности своей личности и индивидуальности, выступая эталоном для обучающихся. Многие исследователи подчеркивают связь между стилем общения педагога и эффективностью его труда [4].

Результативность труда педагога оценивается не только как система знаний, переданная обучающимся, но и то, какое социальное воздействие оказывает преподаватель на учеников, зафиксированное гармоничном развитии обучающегося, в глубине его социокультурного и жизненного опыта. Такие результаты носят неявный, отсроченный характер, а потому и трудно поддаются оценке. Исходя из характеристик результата труда, можно сказать, что мы оцениваем труд по его производительности, качеству, надежности.

Производительность учительского труда обусловлена такими количественными составляющими как: проведенные уроки, выпущенные классы, показатели успеваемости. Однако качественная составляющая преподавательской деятельности также оценивается как наличие системы знаний учеников, способность не только к воспроизводству знаний, но и их творческому применению, воспитанность учеников, включенность в культурно-социальный обмен, продуктивное социальное взаимодействие, разносторонне развитая личность. Качественные характеристики преподавательской деятельности определяются оптимальностью коммуникативного взаимодействия с учениками, другими педагогами, родителями учеников, в способности поддерживать стабильный уровень успеваемости, в умении соответствовать нормативам педагогической деятельности. Надежность педагогического труда определяется его адаптацией к педагогической деятельности, готовности к инновациям, умением не только принимать изменения, но и самому изменять свою деятельность в соответствии с новыми требованиями и условиями труда, сохраняя способность к поддержанию производительности.

Освоение профессии учителя представляет собой сложный процесс в силу полифункциональности, многомерности содержания, отсроченности результата труда. Поэтому эффективное функционирование в данной профессии чрезвычайно сложно.

Освоение педагогической деятельности представляет собой становление психологической системы деятельности у актора труда, интегрирующего нормативно-одобренный способ реализации деятельности. Профессиональная педагогическая деятельность включает в свою психологическую систему такие функциональные структуры как: мотивационная; целевая; операциональная, связанная с формированием программы деятельности; информационная; структура принятия решения и структура профессионально важных качеств, необходимых для осуществления деятельности.

Многозадачность педагогической деятельности определяет необходимость формировать субъектом труда одновременно несколько психологических схем осуществления деятельности, обслуживающих каждую профессиональную задачу.

Особенностью общего строения психологической системы педагогической деятельности выступает мотивационно-целевой блок. Направление «мотив–цель» определяет вектор деятельности и объемы стараний, прилагаемых со стороны субъекта для реализации профессиональной деятельности. Не зря исследователи профессиональной педагогической деятельности обращали особое внимание на роль мотивации для оптимального труда педагогических работников. Смысл педагогической деятельности, ее цели, особенности ее стратегии придает мотивация, значимость которой определяет эффективность принятия решений, поиск возможных стратегий достижения цели, определение допустимости тех или иных средств в достижении цели, критериев отбора информации.

Профессиональная педагогическая деятельность включает в себя такой функциональный блок как целевой. Цель, выступая прообразом результата, задает параметры того итога, к которому стремился человек в процессе деятельности. Можно считать, что если целью описывается содержание и форма результата, то и регуляция деятельности и ее психологическая настройка и гармонизация предопределяется целью. Учитывая то, что цели педагогической деятельности детерминированы нормами, которые подразумевают не столько ограниченный, четко очерченный процесс, сколько формирование сложных интеллектуальных и поведенческих конструкторов как: система знаний, умений и навыков, формирование активной, творческой личности.

Цель, сформированная в нормативных документах, трансформируется в личности педагога, в результате чего происходит процесс целеобразования, который подразумевает как степень достижения цели, так и стратегии достижения цели. Так как заданные обществом цели деятельности педагога коррелируют с его личностью, с ее особенностями, такими как мотивация педагогической деятельности, то можно считать, что направление «мотив–цель» детерминирует как содержание, так и качество деятельности педагога. Нельзя забывать, что побудителем деятельности является мотив, а целеполагание позволяет конкретизировать структуру и содержание деятельности. Психологическая система профессиональной педагогической деятельности базируется на отношении «мотив–цель», которое определяет формирование программы деятельности, объемы и поиск информации, необходимой для деятельности, выработку и реализацию необходимых качеств деятельности. Программирование деятельности является важной составляющей психологической системы профессиональной деятельности. Мотивация и цель задают параметры программы достижения цели. Программа предполагает, как будет действовать педагог, чтобы получить результат, задаваемый целью деятельности.

Сопоставляя мотивацию и цель, базируясь на информационном анализе, педагог представляет достижимость необходимого результата как личностно-обоснованной программы.

Не менее важной составляющей психологической системы педагогической деятельности является получение и обработка информации, на основе которой возможен анализ стратегий достижения определенного результата. Без адекватной и полной информации невозможно осуществление эффективной педагогической деятельности. Отбор и фильтрация информации зависит от мотивационно-целевого вектора деятельности, ведь то, что будет представлено педагогом на учебных занятиях, что он предложит обучающимся, определяется мотивами и целями педагогической деятельности.

Важной составляющей психологической системы педагогической деятельности являются профессионально важные качества, без наличия которых невозможно эффективное осуществление профессиональной деятельности педагога. Эта составляющая системы педагогической деятельности не имеет однозначной позиции среди исследователей этой проблемы. Исследователи называют как ведущие такие свойства как темперамент, особенности характера, опыт в профессии, способности. Некоторые авторы относят к ведущим качествам педагога экстравертированность, эмоциональную устойчивость, уравновешенность.

Ряд исследователей выдвигает на первое место потребность в педагогической деятельности, любовь к профессии педагога, стремление к мастерству в профессии; интерес к жизни, интерес к человеку как к таковому, интерес к культуре; готовность к постоянным изменениям, профессиональная мобильность [5].

То есть общим для всех исследователей является признание того, что именно направление от мотива к достижению цели может определять структуру профессионально-важных качеств педагога, так как именно эта структура ориентирует педагога на профессиональное саморазвитие, самореализацию.

Следовательно, в психологической системе профессиональной педагогической деятельности ядром является мотивационно-целевая составляющая, которая организует все остальные составляющие данной системы.

Именно мотивация предопределяет развитие всех остальных составляющих психологической системы педагогической деятельности. Актуализация конкретного мотива предопределяет постановку цели, и конструирование программы действия, отбор и фильтрация информации, выработку и презентацию необходимых профессиональных качеств.

Роль мотивации педагогической деятельности в реализации задач профессиональной деятельности педагога возрастает, так как такой интеллектуальный и сложноорганизованный труд напрямую зависит от развитости личности и ее особенностей. Таким образом, можно утверждать, что мотивация профессиональной педагогической деятельности является смысловым ядром психологической системы деятельности педагога, определяя и формируя вектор «мотив–цель».

На основании теоретического изучения проблемы развития профессиональной мотивации педагогических работников можно сделать следующие выводы:

– исследование профессиональной мотивации принадлежит к одной из самых обсуждаемых тем психологии труда. Интерес к развитию профессиональной мотивации продиктован необходимостью исследовать мотивацию профессиональной деятельности как систему, обладающую собственной структурой и иерархией. Анализ имеющихся исследований мотивации профессиональной педагогической деятельности позволяет исследовать мотивационную структуру как сложную иерархическую структуру, каждый элемент которой выполняет определенные функции;

– мотивация педагогической деятельности, представленная как открытая развивающаяся система, управляет поведением личности в целом и регулирует ее активность;

– мотивация педагогической деятельности, детерминирующая развитие активаторов деятельности педагога, обладает собственной внутренней динамикой. Мотивация профессиональной деятельности формируется как психологическое новообразование, побуждающее к исполнению педагогической деятельности;

– в структуру мотивации профессиональной деятельности педагога следует включить как мотивы педагогической деятельности, так потребности и стимулы;

– содержательная сторона развития мотивации педагогической деятельности обусловлена логикой развития психологической системы профессиональной деятельности педагога, подчиняясь закономерностям психологического развития личности: нелинейности и неравномерности.

Список литературы

1. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов – Москва : Academia, 2005. – 302 с. – ISBN 5-7695-2398-0. – Текст : непосредственный.

2. Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 464 с. – ISBN 978-5-9270-0261-0. – Текст : непосредственный.

3. Митина, Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования / Л.М. Митина. – Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2014. – 376 с. – ISBN 978-5-4469-304-7. – Текст : непосредственный.

4. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – Москва : Академический проект, 2008. – 336 с. – ISBN 978-5-8291-1098-7. – Текст : непосредственный.

5. Могилевская, Г.И. Функции и структура имиджа как социально-психологического феномена / Г.И. Могилевская, Е.Ю. Пономарева. – Текст : электронный // Дневник науки. – 2022. – № 7. – С. 115–116. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49425373_13377969.pdf (дата обращения: 5.03.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 355.1

О.А. Морозова¹, М.М. Мухудаев²

¹Канд. философ. наук, доцент

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО СТРОИТЕЛЬСТВА (ПРАВОВОЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

THE ARMED FORCES OF THE RUSSIAN FEDERATION IN THE SYSTEM OF MILITARY CONSTRUCTION (LEGAL ASPECT OF ACTIVITY)

***Аннотация.** В статье авторы анализируют понятие терминов «военная безопасность» и «военное строительство», кроме того раскрывает содержание данных дефиниций. Освещается проблема сложности государственной деятельности по обеспечению национальной защиты, которая охватывает все сферы общественной жизни России. Кроме того, рассматриваются федеральные законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы осуществления деятельности уполномоченных органов в данной сфере. Отдельное внимание авторы уделяют изучению системы военного строительства Вооруженных сил Российской Федерации, законодательную базу, обеспечивающую их деятельность. Отдельное внимание уделяется системе управления с рассмотрением основных органов и должностных лиц, осуществляющих властные полномочия: Президента, Министерства обороны, Управления Вооруженных сил и Генерального штаба. В конце исследования авторы обращают внимание на необходимость использования комплексного подхода строительства Вооруженных сил Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** военная безопасность, военное строительство, Вооруженные силы, правовое регулирование, система управления, нормативно-правовой акт.*

***Summary.** In the article, the authors analyze the concept of the terms «military security» and «military construction», in addition, they reveal the content of these definitions. The problem of the complexity of state activities to ensure national protection, which covers all spheres of public life in Russia, is highlighted. In addition, federal laws and other regulatory legal acts regulating the implementation of the activities of authorized bodies in this area are being considered. The authors pay special attention to the study of the military construction system of the Armed Forces of the Russian Federation, the legislative framework that ensures their activities. Special attention is paid to the management system with consideration of the main bodies and officials exercising authority: the President, the Ministry of Defense, the Directorate of the Armed Forces and the General Staff. At the end of the study, the authors draw attention to the need to use an integrated approach to the construction of the Armed Forces of the Russian Federation.*

***Keywords:** military security, military construction, Armed forces, legal regulation, management system, Armed forces, regulatory legal act.*

Сохранение и защита национальной безопасности была, есть и остается основополагающим направлением политического развития государства.

Термин «военная безопасность» непосредственно характеризует состояние, не только на внутривнутриполитической, но и на международной арене, максимально нейтрализуя или полностью исключая возможность причинения ущерба в результате использования вооруженного насилия. Это понятие является одним из составляющих для более обширных понятий «национальная безопасность» и «международная безопасность» [1].

Для нашего государства поддержание военной безопасности стало актуальным с IX в. и остается таковым по сегодняшний день. По мнению, Н.М. Коркунова государства вступают в непрестанную борьбу между собой из-за невозможности обеспечить соблюдение баланса интересов и культурных идеалов каждой отдельно взятой страны [2].

Государственная деятельность по обеспечению национальной защиты отличается сложностью своего содержания. Совокупность комплекса мероприятий по формированию, реформированию, поддержанию, развитию военной организации внутри отдельно взятого государства называется военное строительство. Реализация концепции военного строительства распространяется не только на военную область, но и на экономическую, политическую и даже духовную сферу жизнедеятельности общественной жизни.

К основным направлениям военного строительства можем отнести:

Определение структуры, организации и функций Вооруженных сил Российской Федерации, включая разделение на виды войск, создание командных и административных подразделений, определение иерархии и системы командования.

Разработка и принятие законов, нормативных актов и правил, регулирующих военное строительство, включая правила и процедуры строительства военных объектов, использование ресурсов, охрану окружающей среды.

Детализация структуры и функций государственных органов, ответственных за управление военной организацией, включая министерства обороны, генеральные штабы, командующих и другие органы.

Определение роли и участия граждан в военном строительстве, который включает как обязательную срочную службу в армии, так и прохождение контрактной службы, участие невоеннообязанных граждан в обеспечении военных нужд.

Важнейшей составляющей частью военного строительства является строительство Вооруженных сил. Основной задачей строительства Вооруженных сил Российской Федерации является его создание, развитие и управление государственной военной организации [3].

Развитие Вооруженных сил проистекает неотделимо от процессов всего военного строительства и является его основой.

Конституция устанавливает основные принципы и нормы, на которых строятся общественные отношения, касающиеся комплекса мер по сохранению и развитию обороны страны. Кроме того, в статьях Основного закона содержатся положения о военной политике государства, обязанностях и правах граждан при наступлении военной угрозы и для поддержания всей системы военного строительства в мирное время.

Особо важными представляются положения главы 4, которые предусматривают введение военного положения, осуществления военного контроля, мобилизации ресурсов на оборону, а также защиту прав граждан во время военного конфликта.

Помимо Конституции Российской Федерации к основным нормативно-правовым актам, регламентирующим деятельность Вооруженных сил [4, с. 25]:

Федеральный конституционный закон «О военном положении» от 30 января 2002 г. № 1-ФКЗ;

Федеральный конституционный закон «О чрезвычайном положении» от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ;

Федеральный закон «Об обороне» от 31.05.1996 № 61-ФЗ;

Федеральный закон от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;

общевоинские уставы, например, Устав Внутренней службы или Дисциплинарный устав, являются обязательными для соблюдения всеми военнослужащими Вооруженных сил Российской Федерации.

Стоит отметить, что перечисленная правовая система военного строительства не является исчерпывающей, так как, в нее помимо Конституции, федеральных законов и федеральных конституционных законов относятся еще и законы субъектов, приказы Министерства обороны, подзаконные нормативно-правовые и иные локальные акты.

Актуальная система управления военного строительства Вооруженных сил сложилась с вступлением в силу Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 1992 года № 466 [5].

Верховным главнокомандующим Вооруженными силами является Президент Российской Федерации он и выполняет общее руководство над ними. Именно Президент при исполнении таких обязанностей определяет стратегии и общие принципы развития Вооруженных Сил, координирует руководство оперативными и стратегическими силами, назначает на должности высшего командного состава. Обобщая деятельность Президента в контексте военного строительства нашего государства можно подметить, что он обеспечивает и контролирует готовность страны к отражению военного конфликта или нападения, вне зависимости от уровня угрозы.

Управление Вооруженными силами относится к Министерству обороны. Министр обороны является главным военным руководителем страны после Президента, находится в прямом его подчинении, и является ответственным за обеспечение обороноспособности страны. В своей деятельности министр обороны руководит Министерством обороны Российской Федерации, осуществляет контроль за военными ведомствами и организациями, а также участвует в разработке оборонной политики.

Он осуществляет управление военными организациями, организует оборонные мероприятия и поддерживает боевую готовность Вооруженных Сил. Также отвечает за организацию военного строительства и военно-технического снабжения [6].

К ведомству Министерства обороны относится и Генеральный штаб Вооруженных сил Российской Федерации, который является центральным органом военного управления.

Одной из важнейших функций Генерального штаба является разработка стратегических планов обороны страны, а также оперативное планирование и координация военных операций. Генеральный штаб также отвечает за подготовку кадров и обеспечение вооруженных сил современным вооружением и техникой.

Данная структура управления и правового регулирования Вооруженных сил Российской Федерации является достаточно эффективной и результативной, однако существует и ряд проблем в этой отрасли. К таковым некоторые ученые юристы относят отсутствие единого кодифицированного нормативно-правового акта, объединяющего все федеральные законы и иные законотворческие акты в области военного строительства.

Принятие так называемого «Военного кодекса Российской Федерации» является остро обсуждаемым в научных и политических кругах. По мнению инициаторов данного кодекса он необходим в виду того, что в России большое количество силовых структур, в которых предусмотрена военная служба, регулируемая одной и той же нормативной базой, которая нередко даже не имеет логической связи [7].

Однако, по нашему мнению, принятие унифицированного Военного кодекса Российской Федерации является нецелесообразным решением, которое не только не решит имеющихся проблем, но добавит сложностей к толкованию и применению норм военного права, в особенности в части военного строительства Вооруженных сил Российской Федерации.

Применение системного подхода является наиболее приоритетным при строительстве Вооруженных сил Российской Федерации, для решения уже существующих и предотвращения новых проблем в этой сфере. Данный подход включает в себя: своевременное реформирование военного законодательства, неукоснительное соблюдение принципов административно-хозяйственного и оперативного управления.

Список литературы

1. Справочник по терминологии в оборонной сфере. – Текст : электронный // Министерство обороны Российской Федерации : официальный сайт. – 2024. – URL: <https://dictionary.mil.ru/folder/123102/item/129186/> (дата обращения: 08.02.2024).

2. Франческо, Г. Заметки о концепции государства Н.М. Коркунова. – Текст : электронный // Вестник РГГУ. – Сер. : Политология. История. Международные отношения. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zametki-o-kontseptsii-gosudarstva-n-m-korkunova> (дата обращения: 10.02.2024).

3. Конституция Российской Федерации : (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 г. № 6–ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7–ФКЗ, от 05 февраля 2014 г. № 2–ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11–ФКЗ, от 14 марта 2020 г. № 1–ФКЗ]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_40241/ (дата обращения: 10.02.2024).

4. Корякин, В.М. Военно-административное право / В.М. Корякин, А.В. Кудашкин, К.В. Фатеев ; Сборник «Право в Вооруженных силах – консультант». – 2-е изд. – 2008. – 108 с. – ISBN 978-5-93834-982-7. – Текст : непосредственный.

5. Указ Президента РФ от 7 мая 1992 г. № 466 «О создании Вооруженных сил Российской Федерации» : текст с изменениями и дополнениями на 07.05.1992 г. : [принят 7 мая 1992 г. : опубликован 14 мая 1992 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_118699/?ysclid=lsmv14nvre771560835/ (дата обращения: 11.02.2024).

6. Министерство обороны Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <https://mil.ru/?ysclid=lsmv4in7mj730152254> (дата обращения: 11.02.2024). – Текст : электронный.

7. Доклад депутатов Государственной думы о необходимости принятия Военного кодекса Российской Федерации. – Текст : электронный // Национальная служба новостей : официальный сайт. – 2019. – URL: <https://nsn.fm/policy/policy-v-rossii-mozhet-poyavit-sya-voenny-jkodeks?ysclid=lsmv867xom780910517> (дата обращения: 12.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 341.231

О.А. Морозова¹, А.В. Доценко²

¹Канд. философ. наук, доцент

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СУВЕРЕНИТЕТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

THE LEGAL BASIS FOR ENSURING SOVEREIGNTY IN THE RUSSIAN FEDERATION

Аннотация. В статье авторы анализируют понятие терминов «суверенитет» и «государственность», кроме того раскрывают содержание данных дефиниций. Освещается проблема сложности поддержания государственного суверенитета, что требует комплексного подхода, совместных усилий различных структур и органов власти. Кроме того, рассматриваются федеральные законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие вопросы осуществления деятельности уполномоченных органов в данной сфере. Отдельное внимание авторы уделяют изучению законодательной федеральной и региональной базы, обеспечивающую отдельные направления деятельности уполномоченных силовых и правоохранительных органов. Более детально была рассмотрена «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации», которая была принята Указом Президента РФ от 02.07.2021 № 400. В конце исследования авторы выдвигают тезис о том, что для решения этих проблем требуется разработка обширной комплексной стратегии.

Ключевые слова: суверенитет, государственность, законодательная инициатива, силовые структуры, органы власти, служба, нормативно-правовой акт.

Summary. In the article, the authors analyze the concept of the terms «sovereignty» and «statehood» in addition, they reveal the content of these definitions. The problem of the complexity of maintaining state sovereignty is highlighted, which requires an integrated approach, joint efforts of various structures and authorities. In addition, federal laws and other regulatory legal acts regulating the implementation of the activities of authorized bodies in this area are being considered. The authors pay special attention to the study of the legislative federal and regional framework, which provides certain areas of activity of authorized law enforcement and law enforcement agencies. The «National Security Strategy of the Russian Federation», which was adopted by Decree of the President of the Russian Federation dated 07/02/2021 № 400, was considered in more detail. At the end of the study, the authors put forward the thesis that solving these problems requires the development of an extensive comprehensive strategy.

Keywords: sovereignty, statehood, legislative initiative, law enforcement agencies, authorities, service, regulatory legal act.

В ст. 67 Основного закона сказано, что «Российская Федерация обеспечивает защиту своего суверенитета и территориальной целостности. Действия (за исключением делимитации, демаркации, редемаркации госу-

дарственной границы Российской Федерации с сопредельными государствами), направленные на отчуждение части территории Российской Федерации, также призывы к таким действиям не допускаются» [1].

Под суверенитетом законодателем предлагается понимать, независимость государства от внешнего вмешательства с характеризующими признаками [2]:

1. Верховенство государственной власти на всей территории России.
2. Федеративное устройство, которое означает, что субъекты государства обладают независимостью и самостоятельностью в принятии решений в той степени, в которой это не противоречит Конституции, как Основному закону Российской Федерации.

3. Территория России, включая государственные границы, со стороны международного публичного права, является объектом неприкосновенным для военных посягательств.

4. Разделение на внутренний и внешний суверенитет:

- внешний суверенитет – независимость государства на мировой политической арене;

- внутренний суверенитет – это верховенство государства при принятии властных решений.

Суверенитет Российской Федерации является наиболее приоритетным объектом защиты со стороны государства. В первую очередь, это связано с особой актуальностью данного вопроса [3].

В последние годы наше государство стало подвергаться ряду угроз, как-то: санкции со стороны недружественных стран, «охлаждение» политических отношений со многими государствами, угрозы информационной войны.

Поддержание суверенитета в России также предполагает развитие стратегий и политики, которые способствуют укреплению национальной безопасности, экономическому росту, социальной стабильности и укреплению позиций страны на мировой арене. Важно не только защищать суверенитет, но и активно его укреплять, создавая условия для развития страны и улучшения качества жизни ее граждан.

Таким образом, актуальность поддержания суверенитета в России остается важной и позволяет обеспечить стабильное и успешное развитие страны в сложных современных условиях.

На данном этапе, институт государственного суверенитета переживает этап модернизации нормативно-правовой базы, на которой он строится.

Результатом деятельности 7 созыва Государственной думы Российской Федерации, которая исполняла свои полномочия с 2016 по 2021 год являлись определенные законодательные инициативы, часть из которых нашли свое отражение в правовых актах, в области защиты суверенитета [4].

К таковым инициативам отнесем:

1. Принятие поправок, в цитируемую нами статью 67 Конституции о защите своего суверенитета и территориальной целостности, одобренные в результате общероссийского голосования [5].

В случае неисполнения положений данной статьи, совершения действий, направленных на государственную целостность или призывов к таким действиям, депутаты Государственной думы предусмотрели внесение изменений в отечественное уголовное законодательство.

2. В результате реформирования Основного закона положение о защите своих территорий стала звучать следующим образом: «Российская Федерация принимает меры по поддержанию и укреплению международного мира и безопасности, обеспечению мирного сосуществования государств и народов, недопущению вмешательства во внутренние дела государства».

3. В положениях Специального доклада комиссии Совета Федерации по защите государственного суверенитета и предотвращение вмешательства во внутренние дела Российской Федерации особое внимание уделяется изменению текста Конституции в части: «введение прямого запрета на иностранное гражданство, вид на жительство, владение счетами, вкладами в иностранных банках за пределами территории России для Президента России, парламентариев, членов правительства, глав регионов, судей, прокуроров и подобных лиц, деятельность которых непосредственно связана с обеспечением государственного суверенитета» [6].

Принятие группы поправок о деятельности иностранных агентов.

«Под иностранным агентом понимается лицо, получившее поддержку и(или) находящееся под иностранным влиянием в иных формах и осуществляющее деятельность, виды которой установлены ст. 4 настоящего Федерального закона». Данные законодательные изменения, по мнению государственных служащих, оказались продиктованы возможностью вмешательства иностранных государств во внутренние дела России.

Данные изменения в правовой базе продиктованы рядом, возникших за последние годы проблем в области обеспечения федерального суверенитета:

- возникновение ситуации зависимости в некоторых сферах, в частности в экономической, тем самым проявляется нарушение одного из видов отечественного суверенитета;
- сильное санкционное влияние, негативно влияет не только на вышеупомянутую экономическую сферу, но и оказывается деструктивное влияние на политическое взаимодействие;
- обострение геополитической обстановки на приграничных к России и других территориях [7];
- отставание в научно-техническом процессе.

Для решения этих проблем требуется разработка обширной стратегии, направленной на укрепление суверенитета страны через развитие экономической самостоятельности, международное сотрудничество, урегулирование территориальных споров и развитие национальных технологий.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации : (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ, от 05 февраля 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020 г. № 1-ФКЗ]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_40241/ (дата обращения: 10.02.2024).

2. Справочник по терминологии в оборонной сфере. – Текст : электронный // Министерство обороны Российской Федерации : официальный сайт. – 2024. – URL: <https://dictionary.mil.ru/folder/123102/item/129186/> (дата обращения: 10.02.2024).

3. Корякин, В.М. Военно-административное право / В.М. Корякин, А.В. Кудашкин, К.В. Фатеев ; Сборник «Право в Вооруженных силах – консультант». – 2-е изд. – 2008. – 108 с. – ISBN 978-5-93834-982-7. – Текст : непосредственный.

4. Какие законы приняты для защиты безопасности и суверенитета. – Текст : электронный // Государственная дума Федерального собрания Российской Федерации : официальный сайт. – 2021. – URL: <http://duma.gov.ru/news/52002/> (дата обращения: 10.02.2024).

5. Российская Федерация. Законы. О совершенствовании регулирования отдельных вопросов организации и функционирования публичной власти : Закон о поправке к Конституции № 1-ФКЗ : текст с изменениями и дополнениями на 14.03.2020 [принят Государственной Думой 11 марта 2020 г. : одобрен Советом Федерации 11 марта 2020 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_346019/?ysclid=lt72xsqxid460314468 (дата обращения: 10.02.2024).

6. Ежегодный доклад Комиссии Совета Федерации по защите государственного суверенитета и предотвращению вмешательства во внутренние дела Российской Федерации. – Текст : электронный // Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации. – 2023. – URL: http://council.gov.ru/structure/commissions/iccf_def/plans/151215 (дата обращения: 10.02.2024).

7. Россия. Национальная безопасность. – Текст : электронный // Большая российская энциклопедия : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://bigenc.ru/c/rossiia-natsional-naia-bezopasnost-6d8173?ysclid=lt2nkys36y639276046> (дата обращения: 13.02.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

С.В. Плешкова

Магистрант

Научный руководитель – М.М. Шубина, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ

FACTORS OF FORMATION OF CONFIDENT BEHAVIOR AND SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENTS

***Аннотация.** Статья представляет собой краткий анализ уверенного поведения как психологического феномена. Осуществляется обзор научных подходов к определению данного психологического явления. Отмечается значение развития уверенности в себе у подростков. Осуществляется анализ психологических детерминант, определяющих формирование уверенного поведения и уверенности в себе у лиц подросткового возраста. Рассматриваются особенности индивидуального развития в подростковом возрасте, уточняется содержание понятий «уверенность в себе» и «уверенное поведение». Определены личностные, семейные и социальные факторы уверенности в себе и уверенного поведения.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, уверенность в себе, уверенное поведение, психологические детерминанты, социализация, становление личности.*

***Summary.** The article is a brief analysis of such a psychological phenomenon as confident behavior. The main scientific approaches to the definition of this psychological phenomenon are reviewed. The importance of developing self-confidence in adolescents is noted. The analysis of psychological determinants determining the formation of confident behavior of adolescents is carried out. The features of individual development in adolescence are considered, the content of the concepts of "self-confidence" and "confident behavior" is clarified. Personal, family and social factors of self-confidence and confident behavior are determined.*

***Keywords:** adolescence, self-confidence, confident behavior, psychological determinants, socialization, personality formation.*

Подростковый возраст является значимым периодом в жизни и развитии личности, в ходе которого ребенок переживает разнообразные физические, эмоциональные и психологические изменения, подготавливающие его к вступлению во взрослую жизнь. В этот период, подростки активно ищут свое место в мире, приобретают устойчивую систему мировоззрения, усваивают нормы и ценности общества, осуществляют профессиональное самоопределение, активно устанавливают социальные связи, ищут признания у сверстников и стремятся к самостоятельности.

Сообразно с этим, подростковый возраст представляет собой важное время для личностного становления молодых людей. На данном этапе возрастного развития свое формирование продолжает самосознание, усиливающее чувствительность подростков по отношению к мнению других

людей (группы сверстников, значимых других) и делающее их эмоционально несдержанными и неуверенными в себе [1].

По данным А.А. Папура, подростки достаточно часто обращаются к психологам ввиду недостатка уверенности в себе и проявления застенчивости. Из этого следует, что боязнь показаться неправильным или смешным среди сверстников, а также продемонстрировать свою несамостоятельность и неудачи в обществе тревожит большую часть представителей подросткового возраста и требует внимания со стороны их родителей, учителей и психологов [2].

Таким образом, представляется возможным сделать вывод о том, что уверенное поведение является важным аспектом развития подростков и играет существенную роль в успешности их социальной адаптации, учебной деятельности, межличностных отношениях и личностном функционировании в целом.

В связи с этим, обратимся к анализу феномена уверенности и уверенного поведения в психологической науке. В.Г. Ромек трактует понятие уверенности в себе в качестве принятия и оценивания человеком собственных действий, решений, умений, как правильных и адекватных в той или иной ситуации. Иначе говоря, уверенность в себе может быть определена как абсолютное принятие индивидом самого себя [3].

Из представленного определения следует, что основой уверенности в себе, в том числе и у подростков, выступает способность личности позитивно относиться к своим способностям, умениям и навыкам, которые проявляются в важных социальных ситуациях и свидетельствуют об участии в них. Исходя из этого, уверенность в себе может быть рассмотрена как составляющая самооценки.

Согласно А.А. Папура, среди личностных качеств, определяющих уверенность в себе, можно выделить:

- 1) стремление к успеху;
- 2) развитый самоконтроль;
- 3) умение принимать самого себя, свои сильные и слабые стороны;
- 4) умение формировать конструктивные социальные связи [4].

Уверенность в себе не связана с наличием у личности навыков уверенного поведения, что дает основания полагать о том, что уверенное поведение имеет культурную обусловленность, направленную на достижение личностью самоактуализации и успешности в определенной социальной среде [5].

Уверенное поведение – это проявление уверенности в себе в различных видах деятельности, специфику которого определяют как социальные представления о чертах и качествах уверенной в себе личности, так и индивидуально-личностные стратегии поведения.

И.С. Маслова отмечает, что отсутствие или недостаток уверенного поведения в подростковом возрасте способно проявлять себя в виде:

- неадекватной самооценки в сторону ее занижения;
- пассивности и страха перед самостоятельностью и ответственностью;
- защитного механизма по типу реактивного образования, а именно проявления внешней чрезмерной уверенности в себе с целью сокрытия внутренней неуверенности, тревоги и страхов;
- неспособности к спонтанному выражению эмоций и стремлений;
- зависимости от мнения других людей;
- неумения самостоятельно делать выбор;
- социальных страхов (боязнь публичных выступлений, боязнь оказаться в центре внимания, страх критики и т.п.);
- неумения распознавать границы в рамках взаимодействия с окружающими (трудности в том, чтобы попросить о помощи или сказать о своих потребностях) [6].

О.В. Соловьева констатирует, что внутренняя и внешняя уверенность в себе наравне с уверенным поведением носят не врожденный, а приобретенный характер и формируются в процессе социализации. У подростков формирование уверенного поведения включает несколько компонентов [7].

Итак, личностный компонент уверенного поведения представлен высоким уровнем самооценки и самоуважения человека, а также включает личностную позицию индивида, знающего и принимающего свои достоинства и недостатки.

Самоуважение, в свою очередь, как замечает А.М. Прихожан, определяет представления индивида о том, насколько способным, значительным, преуспевающим и достойным он является [8].

Когнитивный компонент уверенного поведения подростков связан с выраженностью и силой убеждений молодых людей в собственной эффективности (вера в то, что человек может успешно реализовать действия, нужные для достижения поставленной цели). Кроме того, когнитивный компонент уверенного поведения включает представления о том, что такое уверенность, в чем состоят ее достоинства и польза для личности.

Эмоциональный компонент уверенного поведения характеризует смелость человека в социальных контактах. Этот компонент, являясь противоположным социальным страхам, отражает позитивный эмоциональный фон личности и включает умение управлять собственными эмоциями – не поддаваться тревоге, оставаться стабильным и уравновешенным.

Поведенческий компонент уверенного поведения объединяет внутри себя перечисленные компоненты и отвечает за осуществление поведенческих стратегий, связанных с проявлением уверенности (например, инициативность подростка в общении со сверстниками и противоположным полом). Кроме того, данный компонент предполагает демонстрацию подростком уверенного поведения и уверенности в себе, которая выражается в соответствующих движениях, взгляде, манере говорить, походке, мимике и т.д.

Важно заметить, что формирование уверенного поведения подростков зависит от ряда психологических детерминант.

Согласно И.С. Кону, основные психологические и поведенческие проявления лиц подросткового возраста определяются актуальными и прошлыми семейными условиями. Не вызывает сомнений, что формирование уверенного поведения берет свое начало в ранние детские годы и включает в себя ряд ключевых механизмов [9].

Модели уверенного поведения копируются детьми, наблюдающими за поведением и проявлением уверенности в себе у своих родителей или значимых других.

Еще одним основополагающим механизмом формирования уверенного поведения подростков выступает постепенное приобретение ими независимости, возможности для самостоятельного принятия решений и получения на них адекватной обратной связи со стороны взрослых. Все это невозможно без участия родителей, доверяющих своим детям и предоставляющим им свободу выбора и действий.

Наряду с этим, развитые навыки уверенного поведения у подростков связаны с наличием постоянного и положительного подкрепления их со стороны родителей, родственников и педагогов.

Среди иных детерминант, определяющих формирование уверенного поведения представителей подросткового возраста, необходимо рассмотреть ряд других явлений.

1. Система самооценки и самопринятия.

Подростки с высокой самооценкой и положительным самопринятием чувствуют себя уверенно, способны принимать решения самостоятельно и действовать в соответствии с личными целями и ценностными ориентациями. Из этого следует, что принципиальное значение имеет помощь, оказываемая подросткам в развитии позитивного отношения к себе, укреплении и поддержании самооценки на адекватном уровне, подкреплении их уверенности в своих возможностях.

2. Социальные навыки и коммуникация.

Подростки с уверенным поведением обладают навыками эффективной коммуникации, умеют выражать свои мысли и чувства, а также устанавливать здоровые границы в отношениях с другими людьми. При этом нужно обучать подростков навыкам активного слушания, эмпатии и умению разрешать конфликтные ситуации конструктивными способами.

3. Целеустремленность и саморегуляция.

Уверенные в себе подростки характеризуются наличием устойчивых целей и выраженным стремлением к их достижению. Они умеют планировать свои действия, анализировать промежуточные результаты и оценивать свою деятельность. Таким образом, развитые навыки саморегуляции во многом определяют уверенное поведение подростков.

4. Поддержка и признание.

Подростки, получающие поддержку и признание со стороны родителей, учителей и других значимых взрослых, чувствуют себя уверенно и мотивированно. Важно создавать для подростков поддерживающую и стимулирующую среду, где они могут развиваться и проявлять свои способности.

5. Позитивный опыт и успешность деятельности.

Уверенное поведение подростков также формируется посредством приобретения позитивного опыта достижений. Успехи в учебе, спорте, искусстве, социальном взаимодействии или других сферах жизни помогают им почувствовать собственную компетентность и уверенность в своих способностях и силах. Следовательно, имеет первостепенное значение создание возможности для всестороннего развития и достижения успехов подростками.

На основании проведенного теоретического анализа, можно сделать вывод о том, что формирование уверенного поведения подростков зависит от ряда психологических детерминант. Семейные условия, демонстрация родителями уверенного поведения, высокая самооценка и положительное самопринятие, развитые социальные навыки, целеустремленность и саморегуляция, поддержка и признание окружения, а также наличие позитивного опыта и достижения успехов в различных видах деятельности – все эти факторы играют значимую роль в формировании уверенного поведения подростков, выступающего основой для их гармоничного развития.

Список литературы

1. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Москва : Академический Проект, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-82912175-4. – Текст : непосредственный.
2. Папура, А.А. Формирование уверенности в себе у подростков / А.А. Папура. – Текст : непосредственный // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2010. – № 5(95). – С. 110–114.
3. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 175 с. – ISBN 5-9268-0116-8. – Текст : непосредственный.
4. Папура, А.А. Взаимосвязь уверенности в себе и качества жизни подростков / А.А. Папура. – Текст : непосредственный // Научные проблемы гуманитарного исследования. – 2010. – Вып. 9. – С. 114–122.
5. Конопкина, А. А. Психологическая природа уверенности в себе у подростков / А. А. Конопкина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 20(206). – С. 66–68.
6. Маслова, И.С. Формирование уверенности в себе как фактор профилактики девиантного поведения подростков / И.С. Маслова. – Текст : непосредственный // Теория и практика общественного развития: электрон. науч. журн. – 2012. – № 12. – С. 47–51.

7. Соловьева, О.В. Феномен уверенности: понятие, подходы, составляющие / О.В. Соловьева, А.А. Папура. – Текст : непосредственный // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 38. – Т. 1. – С. 63–66.

8. Прихожан, А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 240 с. – ISBN 978-5-388-00264-8. – Текст непосредственный.

9. Кон, И.С. Психология ранней юности : книга для учителя / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 254 с. – ISBN 5-09-001053-6. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.922

В.И. Родионова¹, Е.Н. Макаренко², А.Н. Беркутов³

¹Д-р филос. наук, доцент

²Студент

³Аспирант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

МЕХАНИЗМЫ МАНИПУЛЯЦИИ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОГО СОЗНАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ

MECHANISMS OF MANIPULATION AS DETERMINANTS OF THE FORMATION OF YOUTH CONSCIOUSNESS AND BEHAVIOR

Аннотация. Серьезной и обсуждаемой в социальной науке проблемой современности является манипулирование сознанием в связи с этим, авторы исследуют механизмы манипуляции в современном обществе. В статье дается характеристика процессов манипулирования как вида психологического воздействия на индивида. Рассматриваются основные теории манипулирования сознанием молодежи, производится анализ точек зрения философов, делаются выводы о том, что манипулирование сознанием и поведением молодежи приводит к когнитивным ограничениям, сведению возможностей мыслить самостоятельно к минимуму.

Ключевые слова: философия, механизмы манипуляции, молодежь, цифровая культура, виртуальная реальность, ценности.

Summary. The manipulation of consciousness is a serious and discussed problem in modern social science. In this regard, the authors explore the mechanisms of manipulation in modern society. The article describes the processes of manipulation as a type of psychological impact on an individual. The main theories of manipulating the consciousness of young people are considered, the points of view of philosophers are analyzed, conclusions are drawn that manipulating the consciousness and behavior of young people leads to cognitive limitations, reducing the ability to think independently to a minimum.

Keywords: philosophy, manipulation mechanisms, youth, digital culture, virtual reality, values.

Философия на сегодняшний день охватывает все большие «территории» прикладных исследований, тем самым подвергая рефлексии состояние современного общества и жизни человека в нем. Современное информационное общество создает идеальные условия для манипулирования сознанием, что приводит к искажению представления об окружающем мире [1]. Наиболее часто подвергаются манипуляции неокрепшие и несформированные умы молодых людей. Проблематика манипулирования заключается в нарушении личных границ, это вызывает недоверие и неуверенность в себе, могут привести к насилию и эксплуатации, которые позже влекут за собой драматические последствия для благополучия человека.

Объектом исследования являются механизмы манипуляции сознанием и поведением молодежи. Предмет – это влияние информационного общества на манипулятивные практики сознанием и поведением молодежи. Цель – проанализировать механизмы манипуляции молодежным сознанием и поведением в современном обществе.

Манипулирование, как форма скрытого воздействия на сознание, связано с отсутствием у индивида усвоенной ситуации отсутствия свободы воли и собственного принятия решений.

Согласно Жану Бодрийяру, гиперреальность действует на настоящую реальность разрушающим образом и стремится стать ее подменой. «Гиперреальность представляет собой гораздо более высокую стадию, поскольку в ней стирается уже и само противоречие реального и воображаемого» [2].

Стремление людей обладать различной информацией в целях повышения определенного статуса, получения новых знаний повысило рост манипулятивных «атак». В современной культуре важным источником информации является интернет. В виртуальном пространстве манипулирование сознанием масс происходит с помощью контроля над информационно-коммуникационными средствами тем самым, определяя стереотипы поведения человека. При скрытом воздействии на массовое сознание молодежи манипулирование, как правило, направлено на создание инертности, то есть мало затратных форм, которые сокращают стремление мыслить и оценивать собственные позиции по различным вопросам с помощью индивидуальных форм мышления в этих массах [3].

Одним из типов управляемого поведения является манипулирование информацией, которое подразумевает искажение фактов или удержание определенной информации с целью повлиять на мнение другого человека или заставить его принять желаемое решение.

Различают «белую» и «желтую» прессу. Влияние «белой» и «желтой» прессы может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование сознания молодежи. «Белая» пресса способствует формированию у всего населения и особенно молодого поколения критического мышления и развить интерес к серьезным проблемам и темам.

Также она предоставляет молодежи информацию, которая способствует принятию обоснованных решений и формированию собственного мнения. В то время как «желтая» пресса привлекает молодежь своей сенсационностью и эпатажем тем самым формирует у них искаженное представление о реальности и способствует развитию потребительских настроений [4].

Механизм манипуляции заключается в достижении через использование ложной информации, выборочное провокационное выявление фактов и сокрытие определенных аспектов ситуации, что, несомненно, будет влиять и влияет на поведение и сознание молодежи [5].

Ситуации, при которых массовое сознание подвергается информационно-психологическому воздействию, можно разделить на три группы.

К первой группе относятся такие коммуникационные условия, которые предполагают не только прямое взаимодействие, но и непосредственный обмен информацией, а также косвенный – через телефон, почту, телеграф, Интернет.

Вторая группа охватывает сферу коммуникаций, где массовое сознание подвержено информационным и психологическим воздействиям со стороны одного коммуникатора или группы коммуникаторов.

Третья группа включает набор коммуникативных ситуаций, характеризующихся прямым информационным воздействием на массовое сознание.

Информационное воздействие на сознание молодежи через СМИ является лучшим способом для манипуляции [6]. Можно выделить основные механизмы психологической защиты, ограничивающие манипуляторное воздействие на молодое поколение:

- эффект временного запаздывания, когда непопулярная идея является сильным раздражителем;
- «спящего» человека, при котором информация забывается быстрее, чем ее источник;
- «бумеранга» приводит к обратному результату;
- приватизации, при котором чем сильнее поток информации, тем меньше она реагирует.

Большое влияние на формирование мышления молодежи оказывают социальные институты, среди которых, семья, школа, сверстники и общество в целом.

Во-первых, семья для человека является первым социальным институтом, в котором он приобретает базовые ценности, нормы и правила жизни. Родители играют ключевую роль в формировании мировоззрения детей.

Во-вторых, школа и вся система образования в целом представляет собой еще один важный социальный институт социализации человека. Она помогает развивать критическое мышление, гражданскую ответственность и уважение к законам.

В-третьих, окружение сверстников также влияет на формирование мышления у молодежи. При взаимодействии друг с другом они могут получить новые знания, опыт и мнение.

Многие ученые сходятся между собой во мнении, что манипулирование важно для существования порядка в обществе. Психоаналитик З. Фрейд выделял понятие манипуляции в своих теориях и часто подчеркивал необходимость этого процесса. Он видел манипуляцию сознанием взаимосвязанной с инстинктами и стремлениями человека [7]. А философ Ж.-П. Сартр рассматривал индивида как свободное существо, которое само определяет смысл своей жизни. Он выступал против любых форм манипуляции и контроля над сознанием, призывая каждого человека к осознанному выбору и ответственности.

Можно сделать вывод, что манипуляция сознанием человека может иметь различные последствия. Интернет оказывает огромное влияние на ценностные ориентиры молодежи и грань между виртуальностью и реальностью почти не заметна на фоне активной манипуляции сознанием молодых людей. Полноценное живое общение со временем может полностью обесцениться, что приведет к негативным последствиям для подрастающего поколения. Важно отличать манипуляцию, которая подталкивает к негативным целям или лишает человека свободного выбора.

Список литературы

1. Горина, Е.В. Коммуникативные технологии манипуляции в СМИ и вопросы информационной безопасности : учеб.-метод. пособие / Е.В. Горина ; науч. ред. Э.В. Чепкина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 67 с. – ISBN 978-5-7996-1807-0. – Текст : непосредственный.
2. Бодрийяр, Ж. Символический обмен и смерть / Ж. Бодрийяр ; пер. с фр. и вступ. ст. С.Н. Зенкина. – Москва : Добросвет, 2000. – 389 с. – ISBN 5-7913-0047-6. – Текст : непосредственный.
3. Черкасова, В.П. Медиа-манипулирование общественным политическим сознанием: Телевидение и Интернет : монография / В.П. Черкасова. – Москва : Весь Мир, 2019. – 152 с. – ISBN 978-5-7777-0761-1. – Текст : непосредственный.
4. Корконосенко, С.Г. Основы журналистики : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Журналистика» / С.Г. Корконосенко. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 316 с. – ISBN 978-5-7567-0410-5. – Текст : непосредственный.
5. Дзялошинский, И.М. Экология медиасреды: технологии манипулирования в интернете. Монография / И.М. Дзялошинский. – Москва : Изд-во АПК и ППРО, 2017. – 258 с. – ISBN 978-5-8429-1324-4. – Текст : непосредственный.

6. Болотова, А.К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для академического бакалавриата / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская. – Москва : Юрайт, 2018. – 327 с. – (УМО рекомендует). – ISBN 978-5-534-01325-2. – Текст : непосредственный.

7. Кавун, Л.В. Психология личности: Теории зарубежных психологов: учебное пособие для вузов / Л.В. Кавун. – Москва : Юрайт, 2018. – 108 с. – (Университеты России). – ISBN 978-5-534-03297-0. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

В.И. Родионова¹, Т.Н. Мелоян²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ РЕБЕНКА И ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД

PECULIARITIES OF THE CHILD'S PSYCHE AND HIS EMOTIONAL STATE IN ADOLESCENCE

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности психического и эмоционального состояния личности ребенка в период подросткового развития. Проблема резких психофизиологических изменений подростка является важным фактором его психоэмоционального портрета и взаимоотношений с семьей, что в свою очередь, влияет на самоотношение ребенка к своей личности, восприятие себя и его самооценку. В связи с этим, в статье изучаются изменения, которые происходят с психикой ребенка в период подросткового кризиса. Рассмотрены психологические особенности подростка как особой группы психологического исследования. Подростковый период значится поиском себя, своего Я и понимания своих ценностей и особенностей. Именно в подростковом возрасте происходят наиболее значимые изменения личности, которые влияют на последующую жизнь человека. В связи с этим, возникает необходимость изучения и осмысления личности подростка.*

***Ключевые слова:** подросток, психика подростка, отношение подростка к себе, Я-концепция, подростковый кризис.*

***Summary.** The article discusses the features of the mental and emotional state of a child's personality during the period of adolescent development. The problem of sudden psychophysiological changes in a teenager is an important factor in his psycho-emotional portrait and relationships with his family, which in turn affects the child's self-attitude towards his personality, self-perception and self-esteem. In this regard, the article studies the changes that occur in the child's psyche during the period of the teenage crisis. The psychological characteristics of a teenager as a special group of psychological research are considered. The teenage period is a search for oneself, one's self and an understanding of one's values and characteristics. It is during adolescence that the most significant personality changes oc-*

cur that affect a person's subsequent life. In this regard, there is a need to study and understand the personality of a teenager.

Keywords: *teenager, teenager's psyche, teenager's relationship with himself, self-concept, teenage crisis.*

Психология, как научная дисциплина изучает особенности мышления, поведения человека и его взаимоотношения с внешним миром и окружающей действительностью. Современная психология имеет ряд направлений и объектов исследования: психология личности, возрастная психология, психология спорта, социальная психология, гендерная психология, детская психология, психология труда и мн. др.. Так, одним из направлений психологии является возрастная психология, которая изучает особенности и закономерности развития и изменения психики личности на протяжении жизни. Одним из объектов данной отрасли психологии является психика подростка и ее особенности развития.

Подросток – это человек в возрасте от 11 до 17 лет, находящийся в процессе психофизиологической перестройки организма и сталкивающийся с рядом сложностей личного и социального характера. Подростковый период один из самых сложных для личности этапов в развитии человека, именно в данный период на психику человека приходит большое количество изменений, адаптаций и поиска новых установок поведения, к которым он прибегает во взрослом возрасте.

Подростковый возраст можно разделить на два этапа, ориентируясь на периодизацию советского психолога Д.Б. Эльконина, выделим следующие этапы: младший подростковый возраст (11–15 лет) и старший подростковый возраст (15–17 лет). Каждый из этих периодов отличается своими особенностями психоэмоционального развития и изменений в личности подростка [1].

В первую очередь, конечно же, изменения происходят на уровне физиологии. Серьезные изменения происходят в эндокринной системе подростка, из-за чего возникает быстрый рост массы и длины тела, проявляются вторичные половые признаки, из-за этих особенностей у подростка могут появляться комплексы, стеснение, неприятие своего тела или сравнения с другими, что напрямую влияет на самопринятие и самооценку. Немаловажным являются и изменения в органах кровообращения, дыхания и желудочно-кишечного тракта, что может приводить к быстрой утомляемости, головокружениям, долгому сну и повышенному или пониженному аппетиту. Особенности изменения происходят и в отделах головного мозга, что влечет за собой факт того, почему подростки бывают особенно эмоциональны или впечатлительны. Пик эмоциональной неустойчивости в среднем приходится у мальчиков на возраст 11–13 лет, у девочек – на 13–15 лет.

При этом, если физиологические нормальные изменения не так сильно волнуют родителей, то психоэмоциональное состояние подростка, в первую очередь, вызывает недоумение или непонимание и сложности в коммуникации. Как известно, подростковый период осложняется подрост-

ковыми кризисами развития в силу того, что с ребенком происходят резкие изменения, которые затрагивают психофизиологические стороны развития личности и влияют на его социальную жизнь. Здесь стоит упомянуть о таком понятии как ведущая деятельность – «это такая деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадии его развития» [2]. Так, в младшем подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение, при этом, происходит переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. В старшем же подростковом возрасте ведущая деятельность понемногу смещается на учебно-профессиональную деятельность. Сложность заключается в том, что в этот период возникают новые правила и личные границы у ребенка, ведь он ощущает себя уже иначе, смещается интерес и восприятие авторитета. Здесь же часто родители сталкиваются с низкой мотивацией ребенка к получению знаний (если речь идет о младшем подростковом возрасте) и с фокусированием на отдельные предметы и интересы (старший подростковый возраст). Стоит помнить о том, что именно общение, в первую очередь, является важнейшей составляющей становления личности подростка и формированию его характера.

Еще одной проблемой в подростковом возрасте является прохождение ребенком нескольких кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Кризис идентичности проявляется в том, что подросток демонстрирует отказ от прежнего себя и создает новый образ и новую реальность. Тем самым, подросток пытается прожить поиск взрослых установок. Внешне это можно наблюдать в активных беседах, спорах и размышлениях о моральных и нравственных вопросах, межличностных отношениях, исследованию своих способностей. Иными словами, у подростка происходит активное развитие сознания и самосознания, это может проявиться как в гиперобщительности, так и, напротив, в закрытости и уходу в свой мир. У подростка формируется новое Я-представление, поиск своей уникальности, непохожести, неповторимости. Здесь же возникают противопоставления себя миру взрослых и нигилизм. Проявляется это в снижении общения в кругу семьи и поиска авторитета вне семьи. Здесь же возникает критичность к родительской фигуре, он замечает недостатки в родителях, задается вопросами о непоколебимости родительского авторитета, отождествляет себя от них.

Еще один кризис, это кризис, связанный с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. У подростка старшего возраста возникает желание и стремление к самодостаточности и полной сепарации от семьи. Он расширяет свои права, заявляет о своей автономности, происходит исследование своих границ и пределов физических и социальных возможностей [3]. В семье между подростком и родителями происходит борьба за независимость, в которой подросток пытается удовлетворить свои

потребности в самоутверждении и самопознании, а также делает первые шаги к самостоятельности.

Таким образом, в подростковый период в личности ребенка происходят серьезные изменения, которые проявляются в его мироощущении, понимании себя и отношении к другим. Среди основных изменений и особенностей выделим следующие.

Возникновение чувства взрослости. Проявляется это в требовании на равноправие в отношениях со старшими, открытые конфликты и споры для отстаивания своего мнения и самоутверждения и завоевания авторитета.

Активное развитие самосознания, формирование «Я-концепции», поиск уникальности своей личности, выстраивание собственных идеалов, идентификация себя в социуме.

Высокая критичность мышления, склонность к рефлексии и самоанализу. Подросток сталкивается с новыми идеями и взглядами, задается вопросами о правильности и неправильности тех или иных решений и социально-моральных норм.

Сексуальные переживания, связанные с половым созреванием, интересом к противоположному полу и исследованию своего тела.

Подросток также сталкивается с повышенной возбудимостью и частой сменой настроения, что отражается на всех сферах его жизнедеятельности.

Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности: половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения; изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости; смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет общение со сверстниками; открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений; познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире.

Список литературы

1. Эльконин, Д.Б. Возрастные особенности младших подростков / Д.Б. Эльконина. – Москва : Академия, 2007. – 384 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4. – Текст : непосредственный.
2. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения : в 2-х т. / А.Н. Леонтьев. – Москва : Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с. – Текст : непосредственный.
3. Васильева, Е.Н. Ролевая структура детско-родительских отношений / Е.Н. Васильева. – Нижний Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с. – ISBN 978-5-91326-743-6. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

А.М. Руденко¹, Т.С. Агафонова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ КАК СЛЕДСТВИЕ ГАРМОНИЧНЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

HIGH DEGREE OF SATISFACTION WITH MARRIAGE AS A RESULT OF HARMONIOUS FAMILY RELATIONS

Аннотация. В современном мире институт семьи, а в частности брачно-семейные отношения претерпевают трудные времена. Карьерный рост и материальное благо является первостепенным для современной молодежи. Сохранение брачно-семейных отношений уходит на второй план, и не является важным и приоритетным. Супругам проще развестись, нежели находиться в брачно-семейных узах, которые не удовлетворяют их. В связи с этим изучение причин удовлетворенности и не удовлетворенности браком являются актуальным в современной психологии. При анализе проблем в брачно-семейных отношениях мы используем когнитивный подход для исследования природы их появления. Нами были рассмотрены мнения разных ученых, которые дают свое определение «удовлетворенности браком». Мы провели исследование гендерного различия индекса удовлетворенности браком, которое показало, что мужчин в большей степени удовлетворяет их брак. Нами были выяснены причины удовлетворенности и неудовлетворенности браком у супружеских пар.

Ключевые слова: институт семьи, брачно-семейные отношения, удовлетворенность браком, конфликт потребностей, устойчивость брака.

Summary. In the modern world, the institution of the family, and in particular marital and family relations, are going through difficult times. Career growth and material well-being are paramount for today's youth. The preservation of marital and family relations goes by the wayside, and is not an important and priority. It is easier for spouses to divorce than to be in marital and family ties that do not satisfy them. In this regard, the study of the causes of satisfaction and dissatisfaction with marriage is relevant in modern psychology. When analyzing problems in marital and family relations, we use a cognitive approach to investigate the nature of their occurrence. We have considered the opinions of various scientists who give their own definition of "satisfaction with marriage." We conducted a study of the gender difference in the marriage satisfaction index, which showed that men are more satisfied with their marriage. We have found out the reasons for satisfaction and dissatisfaction with marriage among married couples.

Keywords: the institution of the family, marital and family relations, satisfaction with marriage, conflict of needs, stability of marriage.

В современном мире, в связи с изменяющимися политическими, социальными и экономическими явлениями институт семьи, а в частности брачно-семейные отношения претерпевают трудные времена. Все больше производятся бракоразводные процессы, увеличивается количество неполных семей. Людей все больше интересуют вопросы карьерного роста и ма-

териального благополучия, и все меньше сохранение семьи как отдельной ячейки общества [1]. Супругам становится проще разорвать семейные узы, нежели найти компромисс. В связи с этим, изучение причин удовлетворенности и неудовлетворенности браком становится все больше актуальным.

При анализе проблем в брачно-семейных отношениях мы используем когнитивный подход для исследования природы их появления. Согласно когнитивному подходу, взаимоотношения пар, находящихся в зарегистрированном браке, воспринимается через призму своих знаний и жизненного опыта. Большое влияние, на представление о браке оказывает то, в каких семьях росли супруги, то, как они воспринимали своих родителей, и какая была атмосфера в их семьях, когда они были еще детьми. Важно отметить, что от того, в какой семье рос один из супругов, создаются представления о том, какую семью он хочет построить. Представления формируют определенные ожидания и потребности, они в свою очередь являются регуляторами социального поведения, которые определяют должное поведение в браке [2]. На основе выше перечисленных факторов у супругов складываются определенные взаимоотношения, которые могут, как устраивать супругов, так и не устраивать. Можно разделить отношения между супругами на две категории гармонии: консонантные и диссонантные. Чаще всего, проблемы во взаимоотношениях между супругами возникают из-за того, что в свое время, на основе жизненного опыта и сформированного образа жизни и поведения, брак, который был создан, не соответствует представлениям, которые появились еще до вступления в брак. Диссонанс в отношениях образуется вследствие несоответствия ценностей, целей, потребностей супругов, а также разной интерпретации поведения партнера.

Следует учесть, что различия во мнениях и представлениях супругов, влечет за собой изменения во взаимоотношениях. К проблемам во взаимоотношениях между супругами, отечественные психологи относят неудовлетворенность потребностей. Согласно подходу В.И. Кабрина, «отношения – это результат взаимодействия людей, которые обладают своим коммуникативным миром».

Уровень удовлетворенности супругами брачно-семейными отношениями может указать на проблемы, существующие во взаимоотношениях супругов. Различные факторы, влияющие на «удовлетворенность браком» супругов. Они возникают в определенные периоды супружеской жизни и в разной степени влияют на атмосферу брачно-семейных отношений. Теме «удовлетворенности браком» в психологической науке посвящено много научных трудов. Под удовлетворенностью браком следует считать субъективное оценивание супругами собственного брака.

По мнению С.И. Голда, удовлетворенность браком – это результат брачных взаимоотношений, который сложился вследствие представлений о нем, а представления определились с помощью воздействия предшествующего опыта.

По мнению В.А. Сысенко удовлетворенность браком является широким понятием, которое включает удовлетворенность всех потребностей в брачно-семейных отношениях отдельного супруга [3]. По его мнению, конфликтность в семье непосредственно связано со степенью удовлетворенностью брака. Эти два феномена необходимо рассматривать не обособленно, каждый по отдельности, а в совокупности. Они являются двумя полюсами одной и той же проблемы. Устойчивость брака оценивается через степень удовлетворенности потребностей супругов, в свою очередь неустойчивость оценивается через конфликт потребностей людей, объединенных брачно-семейными узами. Конфликт потребностей супругов означает конфликт интересов и желаний. Он возникает тогда, когда один из супругов является препятствием для удовлетворения определенных потребностей другого супруга.

В браке должны быть удовлетворены не только базовые материальные потребности, но и эмоциональные. В случае, если у обоих супругов будут удовлетворены эмоционально-психологические потребности, то почувствовав комфорт во взаимоотношениях и значимость собственной личности, супруги будут удовлетворены браком. Неудовлетворенность личных требований и желаний супругов, влияет на удовлетворенность браком в целом.

Такие понятия как «устойчивость брака» и «удовлетворенность браком» не являются тождественными, несмотря на то, что определенная взаимосвязь присутствует. Согласно проведенным исследованиям, такие брачно-семейные отношения, которые можно назвать устойчивыми, очень редко имеют высокий уровень удовлетворенности среди супругов.

В работах Э.Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, рассматривается понятие «неудовлетворенность браком». По их мнению, степень осознанности неудовлетворенностью браком оказывает влияние на то, в какой степени отношения являются травматичными для психики супругов. Выделим два типа осознанности неудовлетворенностью браком:

1. Осознанный. При осознанном типе супруги понимают, что брак не отвечает их базовым потребностям;

2. Плохо осознаваемая неудовлетворенность. Супругов частично удовлетворяет брак, но такая удовлетворенность близко граничит с неудовлетворенностью. Супруги все чаще ностальгируют о жизни, которая была до брака, все чаще начинают появляться разногласия и жалобы на разные стороны супружеской жизни.

Рассмотрим основные факторы, влияющие на удовлетворенность или неудовлетворенность браком:

- сходство семейных ценностей супругов. У супругов, у которых совпадают семейные ценности, просматривается высокая удовлетворенность браком. У таких супругов общие жизненные цели, интересы и потребности. У супругов, цели и интересы которых различны, просматривается неудовлетворенность браком (несогласованность целей, интересов и

потребностей). По мнению С.М. Сопун, А.Г. Лидерс, «чем выше совместимость семейных ценностей и установок, чем более согласованы позиции супругов в разных сферах семейной жизни, тем выше удовлетворенность супругов» [4].

– наличие в семье детей. Данный фактор является неоднозначным. С одной стороны, ребенок является связующим звеном между супругами, он способствует стабилизации семейных отношений. С другой стороны, у супругов-родителей могут возникнуть разногласия по поводу воспитания ребенка, что способствует снижению удовлетворенности браком. Когда ребенок вырастает и наступает период сепарации, у родителей может снизиться удовлетворенность браком, или вовсе появится полная неудовлетворенность браком только в том случае, если брачно-семейные отношения были в большей степени сфокусированы на воспитании ребенка. Эта потеря формирует жизненную пустоту, у супругов больше нет общих интересов и целей, потому что ребенок вырос и больше не требует столько внимания, как раньше.

– супружеский стаж. Существует связь между удовлетворенностью браком и стажем семейной жизни. Самая высокая степень удовлетворенностью браком приходится на первом этапе супружеской жизни. К середине этапа супружеской жизни степень удовлетворенности снижается, и уже после 18–20 лет совместной жизни степень удовлетворенности браком значительно повышается.

– профессиональная самореализация. Чем выше удовлетворенность у супругов своей профессиональной деятельностью, тем выше удовлетворенность браком, и тем гармоничнее отношения.

– срок предбрачного «ухаживания». Наиболее прочные союзы складываются после полутора – двух лет «ухаживания».

– сексуальная удовлетворенность супругов. Присутствует определенная зависимость между степенью удовлетворенности браком и степенью сексуальной удовлетворенности [5].

– распределение хозяйственно-бытовых функций. В случае, если нет грамотного распределения в выполнении хозяйственно-бытовых функций, степень удовлетворенности браком значительно занижена. Зачастую, выполнение основных функций ложится на женщину, как на хранительницу очага. При условии, что есть необходимость совмещать профессиональную деятельность и семейно-бытовую появляется «синдром хронической усталости», что приводит к снижению у женщины удовлетворенности браком.

Для исследования гендерного различия индекса удовлетворенности браком мы использовали «Опросник удовлетворенности браком», авторами которого являются Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская. Участие в тестировании приняли 25 супружеских пар. Возраст респондентов варьировался от 25 до 35 лет, возраст брачного союза составлял от 3 до 5 лет.

Представим результаты в виде таблицы.

Обобщение данных полученных в результате прохождения тестирования

Показатель (в баллах)	женщины	мужчины
Индекс удовлетворенности браком	36,45	38,90

Согласно нашему исследованию, мужчины в большей степени удовлетворены своим браком, в отличие от женщин.

Существует множество подходов к определению удовлетворенности браком. На наш взгляд наиболее точно было сформулировано определение Ю.Е. Алешиной, которая понимает под ним «субъективную оценку каждым из супругов характера их взаимоотношений» [6].

Для того чтобы отношения супругов были гармоничными, необходимо, чтобы их ценности, которые сформировались еще до вступления в брак, совпадали [7]. Стоит отметить, что чем выше степень соответствия ролевых представлений у супругов, тем больше вероятности построения крепкого и продолжительного союза.

Ожидания, которые формируются в течение всей жизни, человек стремится реализовать в своих семейных отношениях. Процесс формирования ожиданий зависит от разных факторов влияния на индивида. В частности, непосредственный вклад в ожидания и представления человека вносит определенный подход к воспитанию, сформированный его родителями, отношение человека к самому себе и к противоположному полу.

Таким образом, мы выяснили, что текущий уровень удовлетворенности браком одного из супругов, зависит от удовлетворенности его потребностей. Существенное влияние на удовлетворенность оказывает наличие единых целей, желаний и потребностей.

Удовлетворенность браком представляет собой эмоциональное явление. Такое явление выражено в первую очередь в проявленных эмоциях супругов, во-вторую очередь оно выражается в различных мнениях, сравнениях и оценках супружеской жизни. Достижение гармоничных семейных отношений возможно посредством формирования взаимной удовлетворенности браком, через сознательное взаимодействие супругов.

Список литературы

1. Руденко, А.М. Трансформация ценности института семьи под влиянием средств массовых коммуникаций в современных отечественных условиях / А.М. Руденко, Е.Б. Ивушкина, Е.Н. Москалев. – Текст : непосредственный // Гуманитарные и социальные науки. – 2020. – № 1. – С. 27–36.
2. Руденко, А.М. Возрастная психология и педагогика, семейведение : учебник / А.М. Руденко, С.И. Самыгин ; под. общ. ред. А.М. Руденко. – Москва : КноРус, 2023. – 274 с. – ISBN 978-5-406-11951-8. – Текст : непосредственный.
3. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия / В.А. Сысенко. – Москва, 1981. – 210 с. – Текст : непосредственный.

4. Сопун, С.М. Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком / С.М. Сопун, А.Г. Лидерс. – Текст : непосредственный // СПЖ. – 2007. – № 25. – С. 156–162.

5. Голод, С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Ленинград : Наука : Ленингр. отд-ние, 1984. – 136 с. – Текст : непосредственный.

6. Алешина, Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Юлия Евгеньевна Алешина ; Московский Ордена Ленина, Ордена Октябрьской Революции и Ордена Трудового Красного Знамени государственный университет им. Ломоносова. – Москва, 1985. – 263 с. – Текст : непосредственный.

7. Геращенко, А.А. Эмпирическое изучение гендерных различий индекса и факторов удовлетворенности браком / А.А. Геращенко. – Текст : непосредственный // Лучшая исследовательская работа – 2023 : сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 26 июня 2023 г.). – Петрозаводск : Новая Наука, 2023. – С. 178–185.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

Я.И. Савченко

Магистрант

Научный руководитель – В.И. Родионова, д-р филос. наук, доцент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УРЕГУЛИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА В СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ

PSYCHOLOGICAL METHODS OF RESOLVING INTERPERSONAL CONFLICT IN A MARRIED COUPLE

***Аннотация.** Статья посвящена психологической проблеме урегулирования семейных конфликтов. Автор считает, что семейные конфликты – явление распространенное, способное привести к тяжелым последствиям. Однако существуют эффективные стратегии их разрешения, позволяющие сохранить отношения. В данной статье было рассмотрено определение супружеской пары и ее основные психологические характеристики. Был дан обзор межличностному конфликту в супружеской паре и основным причинам его возникновения. Важным аспектом в данной статье является анализ методов управления эмоциями для урегулирования межличностного конфликта в супружеской паре.*

***Ключевые слова:** психология, методы, супружеская пара, межличностный конфликт, эмоции, управление эмоциями.*

Summary. *The article is devoted to the psychological problem of family conflict resolution. The author believes that family conflicts are a common phenomenon that can lead to serious consequences. However, there are effective strategies for resolving them, allowing you to maintain a relationship. In this article, the definition of a married couple and its main characteristics were considered. An overview of interpersonal conflict in a married couple and the main causes of its occurrence was given. An important aspect in this article is the analysis of emotion management methods for resolving interpersonal conflict in a married couple.*

Keywords: *psychology, methods, married couple, interpersonal conflict, emotions, emotion management.*

Относительно молодой отраслью исследования в психологических науках является психология семьи. Она базируется на богатейшей практике семейной психотерапии, опыте психологической помощи семье и семейного консультирования, практике психологического консультирования родителей по вопросам воспитания и развития детей и подростков. Данное направление в психологии является актуальным в связи с обостряющимся кризисом брачно-семейных отношений.

Семья и в частности межличностные отношения супругов как объекты психологической работы привлекают все большее внимание исследователей и практикующих психологов.

Семья является уникальным феноменом психологического взаимодействия индивидов, поскольку на протяжении долгих лет, в течение почти всей своей жизни, члены семьи тесно взаимодействуют друг с другом. Не удивительно, что в такой системе взаимодействия иногда возникают споры и конфликты. Жизненная практика неоднократно доказывала, что различного рода межличностные конфликты в супружеских парах далеко не всегда относятся к тем явлениям, которые поддаются влиянию и контролю, которыми можно эффективно управлять, опираясь на свой жизненный опыт и здравый смысл.

Супружеская пара – это два человека, состоящих в официальном браке. Такие люди объединены законом, а также моральными, этическими и религиозными нормами общества, а также психологическим единством.

Основными характеристиками супружеской пары являются любовь, взаимопонимание, уважение друг к другу, доверие и готовность работать над сохранением семейных ценностей. Очень важно, чтобы пара обладала общими целями и стремлениями. Они могут планировать рождение детей, приобретение жилья или создание общего бизнеса. Одной из главных задач супружеской пары является успешное преодоление всех возникающих в ее жизни проблем и трудностей, сохраняя при этом любовь, влечение, доверие, уважение и взаимную симпатию [1]. Однако, зачастую между супругами могут развиваться разного рода семейные конфликты, которые могут иметь серьезные и разрушительные последствия.

Семейные конфликты стали широко распространены, что свидетельствует о наличии дисгармонии в супружеских отношениях [2]. Сегодня особенно актуальна для науки проблема выявления характера, форм конфликтов, причин, потому что в период трансформации общества увеличилось количество разводов, особенно среди молодых семей.

В психологии понятие конфликта интерпретируется как столкновение несоответствующих друг другу установок в сознании отдельного индивида, в межличностных отношениях индивидов или групп людей, и оно связано с негативными эмоциональными переживаниями.

Ученые и эксперты в сфере брачно-семейных отношений сделали вывод о том, что на современном этапе развития российского общества распадается как минимум каждый второй брак, при этом самой распространенной причиной является именно высокий уровень конфликтности супругов [3].

Некоторые ученые и психологи считают, что конфликты между супругами происходят из-за неудовлетворения потребностей друг друга. Опираясь на данное мнение, кандидат психологических наук А.И. Ташева обосновала несколько причин межличностных конфликтов между супругами [4].

Рассмотрим причины межличностных конфликтов между супругами на рисунке 1.



Рис. 1 Причины межличностных конфликтов между супругами

Чтобы межличностный конфликт супругов не оказывал интенсивное негативное влияние на остальных членов семьи и, в конце концов, не привел к расторжению брака, очень важно уметь данный конфликт успешно разрешать в психологическом ключе.

Под разрешением конфликта понимается процесс поиска решения проблемы, которое бы устроило всех участников конфликта.

Для того, чтобы успешно устранить межличностный конфликт и не вывести его на еще более разрушительный уровень очень важно уметь управлять своими эмоциями.

Психолог Либина А.В. определяет эмоционально-ориентированные стратегии как эффективные (с точки зрения результата), оптимальные (с точки зрения психологических затрат) и конструктивные (с точки зрения целесообразности) эмоциональные способы взаимодействия человека со сложными жизненными ситуациями [5].

Существует несколько этапов протекания эмоций в конфликте, представим их в виде схемы на рисунке 2.



Рис. 2. Этапы протекания эмоций в конфликте

Исходя из представленной схемы, мы можем сделать вывод, что протекание эмоций в конфликтной ситуации происходит не стихийно, а в виде определенных этапов, таких как процесс восприятия события, его эмоциональная оценка, эмоциональное переживание и внешняя эмоционально-насыщенная поведенческая реакция.

Как утверждает К. Изард, наши эмоциональные переживания в настоящем появляются из «странных совпадений», основой которых становятся прошлые эмоции. Активатором может быть слово, предмет или действие, которые сохраняются в памяти, увеличивая вероятность их последующего воспроизведения. Люди различаются по степени таких воспоминаний и актуализирующихся эмоций [6].

Исследователь Л.А. Китаев-Смык считает, что к выражению эмоций в конфликте следует относиться очень аккуратно. Контроль эмоций осуществляется большей частью неосознанно. Значит, люди с повышенным контролем за отрицательными эмоциями и люди с пониженным или нормальным контролем будут по-разному выражать их в ситуации конфликта. А между самой эмоцией и ее внешним выражением (экспрессией) существует непосредственная связь. В конфликте это не способствует разрядке ситуации, а, наоборот, вызывает нагнетание эмоциональной активности, мешая конструктивному разрешению конфликта [7].

Рассмотрим основные методы урегулирования эмоционального напряжения для урегулирования межличностного конфликта в супружеской паре:

1. Метод подчеркивания значимости партнера и его мнения. Подчеркивание значимости – это выражение своего восхищения другим человеком, признание его заслуг и достижений. Для того, чтобы данный метод сработал в полной мере, очень важно быть конкретным, обуславливать свои утверждения фактами о человеке, а также быть искренним в своих доводах. Это означает, что формула техники не «ты мне нравишься», а «я считаю ценным то, что ты делаешь».

2. Метод подчеркивания общности между партнерами. Использование данного метода связано с соблюдением нескольких условий: выявляемые общие черты должны быть приятны партнеру, эти общие черты должны быть релевантны деловой или личной экспертной зонам человека. В частности, соблюдение первого условия подразумевает, что эти характеристики должны восприниматься как достоинства (например, наблюдательность, изобретательность) или как спорные, но своеобразные черты – хитрость, индивидуализм, эксцентричность и т.п. Не стоит преуменьшать значение и индивидуальных различий (например, лукавство).

3. Метод «Я-высказывания». Эта форма высказывания заключается в том, что человек сообщает о своих намерениях, чувствах и придерживаемой позиции, не обвиняя окружающих, а делая акцент на своем внутреннем состоянии. Примером могут служить такие высказывания, как: я удивлен, я огорчен, я чувствую (боль, горечь, досаду и т.д.).

Во время конфликта психологическое и эмоциональное состояние весьма неустойчиво. Для того, чтобы не усугубить протекание конфликта и не причинить вред партнеру, очень важно осознать свои негативные эмоции и направить их в правильное русло. Один из способов – отправиться на прогулку в одиночестве. Этот метод помогает расслабиться, отвлечься от негативных переживаний и более детально разобраться в причинах конфликта. Еще одним эффективным способом является занятие спортом или любыми другими физическими нагрузками. Кроме того, можно вы-

плеснуть накопленные негативные эмоции через плач. Он помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта, расслабляет напряженные мышцы.

Таким образом, рассмотрев психологические методы урегулирования межличностного конфликта в супружеской паре, мы можем сделать вывод о том, что супружеская пара характеризуется рядом состояний, таких как взаимная любовь и уважение, доверие и работа над сохранением семейных ценностей. Кроме того, характеризуя понятие семейного конфликта мы пришли к выводу, что методами его урегулирования являются: беседа, овладение своим эмоциональным состоянием, подчеркивание значимости партнера, подчеркивание общности интересов и деятельности партнеров. Благодаря данным психологическим методикам удастся более эффективно разрешить межличностные конфликты между супругами и сохранить психологическую гармонию в семье.

Список литературы

1. Руденко, А.М. Возрастная психология и педагогика, семейведение / А.М. Руденко, С.И. Самыгин. – Москва : КНОРУС, 2024. – 315 с. – ISBN 978-5-406-11951-8. – Текст : непосредственный.
2. Андреев, В.И. Конфликтология / В.И. Андреев. – Текст : непосредственный // Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов. – Москва : Народное образование, 2005. – 138 с. – ISBN 5-87953-009-4.
3. Бобрышов, С.В. Конфликты в сфере семейных отношений: социально-психологический аспект : учебное пособие / С.В. Бобрышов, В.В. Ивакина. – Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2017. – 194 с. – ISBN 978-5-91090-152-4. – Текст : непосредственный.
4. Тащева, А.И. Неофициальные и официальные молодежные семьи: психологический портрет / А.И. Тащева, С.Н. Фрондзей. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2011. – № 1. – С. 158–160.
5. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – Москва : Эксмо, 2008. – 443 с. – ISBN 978-5-699-25069-1. – Текст : непосредственный.
6. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 463 с. – ISBN 5-314-00067-9. – Текст : непосредственный.
7. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Текст : непосредственный // Психологическая антропология стресса. – Москва : Академический Проект, 2009. – 475 с. – ISBN 978-5-8291-1023-9.

[В начало к содержанию](#)

УДК 796.011.3

Н.А. Семенцова

Студент

Научный руководитель – Е.В. Зазулина, старший преподаватель

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PHYSIQUE OF MOTOR AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

***Аннотация.** В данной статье были изучены этапы развития организма человека, выяснили, что онтогенез означает индивидуальное развитие организма, с помощью которого происходит формирование психических, физиологических и биохимических преобразований. Также, подробно были рассмотрены понятия «Коррекции физического развития» человека, «Выносливости», которая основывается на двух фазах, «Рост и развитие человека», что является важными процессами, которые обуславливаются функциональным изменением организма в фазе онтогенеза. Можно отметить, что важным аспектом при коррекции физического развития человека является питание. Питание должно быть рациональным, иметь полезные вещества. Физическое воспитание способствует появлению дисциплины, выносливости и настойчивости в достижении результатов. В целях коррекции применяются общие развивающие физические упражнения для укрепления мышц спины, дыхательные упражнения для улучшения функций дыхания.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, человек, физическая культура, коррекция, организация, организм, физическое воспитание, развитие.*

***Summary.** In this article, the stages of development of the human body were studied, found that ontogenesis means the individual development of the body, with the help of which the formation of mental, physiological and biochemical transformations occurs. Also, the concepts of "correction of physical development" of a person, "endurance", which are based on two phases, "growth and development of a person", which are important processes that are determined by the functional change of the body in the ontogenesis phase, were examined in detail. It can be noted that an important aspect in the correction of human physical development is nutrition. Food should be rational, have beneficial substances. They found out that physical education occupies an important role in the correction of physical education, it can contribute to the emergence of discipline, endurance and perseverance in achieving good results. For correction purposes, general developing physical exercises are used to strengthen the back muscles, breathing exercises to improve respiration functions*

***Keywords:** physical development, person, physical culture, correction, organization, organism, physical education, development.*

В жизненном периоде развития человека существуют этапы развития физиологических и биохимических функций, роста и массы тела, а также формирование организма человека. Физическое развитие определяется особенностями строения тела, в котором учитывается ряд антропометрических признаков, такие как масса тела, обхват груди и т.д. Выбранная индивидуально по каким-либо физическим критериям организация занятий физическими упражнениями, может способствовать улучшению физического развития человека, повышенной работоспособности, выносливости, а также совершенствованию функциональной системы организма.

Существуют этапы развития организма человека, в процессе которых происходит увеличение массы тела, формирование определенных особенностей организма, физиологических, а также биохимических функций. Можно отметить, что в данном цикле формируется тип телосложения человека. Онтогенез – индивидуальное развитие организма, формирование психических структур в процессе развития организма, включая совокупность последовательных физиологических, биохимических преобразований.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения на наступающее утомление. Существует две фазы выносливости: работа до появления чувства усталости и работа на фоне усталости, при этом поддерживая необходимый уровень интенсивности. Для улучшения выносливости рекомендуется применять интервальный и дистанционный методы. Интервальный метод направлен на повышенные функциональные возможности сердца, но в свою очередь не безопасен для организма человека. Дистанционный метод подразумевает, что упражнения выполняются равномерно, без ускорений.

Важную роль при коррекции физического развития человеческого организма занимает физическое воспитание. При правильной организации занятия могут способствовать укреплению здоровья, а также совершенствованию функциональной системы организма. Во время занятий физическими упражнениями у человека вырабатывается повышение чувства ответственности, появляется дисциплина, настойчивость в достижении поставленной цели, а это имеет важное значение [1].

Коррекция – совокупность оздоровительных и общеукрепляющих воздействий подобранных систем физических упражнений, влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата человека, а также повышение уровня физической подготовленности. Коррекция физической подготовленности может осуществляться при определении ее недостаточности. При коррекции телосложения возможно устранение отклонений в осанке, плоскостопие, а также перечень других недостатков. В процессе занятий важно учесть правильность подобранной нагрузки для разных частей тела, чтобы не допустить непропорциональное развитие отдельных мышечных групп. Обычно, в целях коррекции применяются общие развивающие физические упражнения для укрепления мышц спины, дыхательные упражнения для улучшения функций дыхания. Для более эффективного результата рекомендуется чередовать исходные положения: сидя, стоя и лежа [1].

Рост и развитие – важные процессы, обуславливающиеся функциональным изменением организма в восходящей фазе онтогенеза. Рост – увеличение биомассы человеческого организма за счет увеличения размеров массы тела и его отдельных клеток. Под влиянием физических упражнений происходит положительное влияние на улучшение осанки и возможно устранение искривления позвоночника. Коррекция физической подготовленности может осуществляться при определении ее недостаточности. Здоровый образ жизни, правильное и сбалансированное питание, полноценный сон, занятия физическими упражнениями, отсутствие стресса могут помочь улучшить функционирование системы организма. Человеку лежа на животе, закрепив ноги под опору и согнув руки в локтях под прямым углом, в руки необходимо взять гантели весом 3–5 кг, поднять согнутые руки, голову и верхнюю часть груди, опуститься, после, расслабить мышцы [1].

Мышечная сила человека – означает способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечных усилий. В процессе силовой подготовки применяются упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением собственного тела. Также, существует классификация методов силовой подготовки, в нее входят: метод максимальных усилий, метод динамичных усилий, метод статических усилий, метод биохимической стимуляции и метод повторных усилий. Для внешнего отягощения используют сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды [2].

Можно отметить, что важным аспектом при коррекции физического развития человека является питание. Сбалансированное питание учитывает особенности взаимодействия составных частей пищи. Организму необходимо получать определенное количество белков, углеводов, жиров в сутки, также важно не только их количество, но и соотношение. Допускается 25–30 г растительных жиров в сутки. При голодании усиливается распад белков в организме. Если голодание продолжается долгое время, то состояние можно считать патологическим, что приводит к дестабилизации организма, и может проявляться тяжелым стрессом. Питание должно быть рациональным, иметь полезные вещества [2].

Осанка – поза стоящего человека без активного мышечного напряжения. Существуют типы осанки: прямой, сутулый, прогнутый, изогнутый и наклонный. Нормальным типом осанки человека является прямой тип. Положение частей тела при нормальной осанке таковы: колени выпрямлены, туловище вертикально, плечи отведены назад, голова прямо, руки свободно опущены, стопы на ширине ступни, параллельны. В норме отсутствуют боковые искривления позвоночника. При неправильной осанке возможны следующие последствия: затруднение деятельности внутренних органов, ухудшение кровообращения, а также развитие психологических комплексов. При исправлении неправильной осанки необходимо выпря-

мить спину и развернуть плечи. Для укрепления мышц спины используют упражнения такого типа: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки в локтях. Опираясь ногами, затылком и локтями, прогнуться, задержаться в этом положении. Чем меньше сгибаются ноги, при этом меньше действует опора на локти, тем больше нагрузка на мышцы задней части шеи и верхнего участка спины.

Благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры, такие как волейбол, теннис, бадминтон и др. Также, способствовать росту могут ежедневные специальные прыжковые упражнения, такие как многократные подскоки, упражнения в висе на перекладине. Этот вид упражнения укрепляет мышечный корсет, а также способствует сохранению осанки [4].

Также, стоит совершенствовать координацию движений, руками и ногами, постепенно развивая. Масса тела человека может поддаться изменениям в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Для уменьшения массы тела стоит выбирать определенный вид физических упражнений для регулярных занятий [5].

С помощью физических упражнений можно воздействовать на воспитание физических качеств человека, улучшая его физическую подготовленность.

При недостатках физического развития будут полезны ежедневные занятия физическими упражнениями, которые могут способствовать развитию основных двигательных способностей [6].

Список литературы

1. Ильин, А.Ю. Спорт и жизнь. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студентов вузов / В.И. Ильин. – Москва : АО «Аспект-пресс», 1995. – 143 с. – ISBN 5-86318-107-9 – Текст : непосредственный.
2. Хорошева, Т.А. Физическая культура: Теоретический курс : учебное пособие / Т.А Хорошева, Г.М. Популо. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2018. – 218 с. – ISBN 978-5-8259-1234-9 –Текст : непосредственный.
3. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2005. – 446 с. – ISBN 5-8297-0010-7:5000. – Текст : непосредственный.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 244 с. – ISBN 5-7695-0567-2. – Текст : непосредственный.
5. Романова, С.В. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие для студентов / С.В. Романова, Л.И. Слонимская. – Иркутск : Изд-во Аспринт, 2019.– 160 с. – ISBN 978-5-4340-0326-1. – Текст : непосредственный.

6. Зайцева, И.П. Физическая культура : текст лекций / И.П. Зайцева, М.И. Симаков ; М-во образования Рос. Федерации. Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль : Ярослав. гос. ун-т, 2002. – 93 с. – ISBN 5-8397-0230-7. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.943

Д.В. Слезова

Студент

Научный руководитель – В.К. Биловус, канд. соц. наук, доцент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПРИЧИНЫ И СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

REASONS AND SPECIFICITY OF AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENT CHILDREN

***Аннотация.** Рассмотрены причины возникновения подростковой агрессии, а также педагогические приемы, направленные на коррекцию проблем педагогически запущенных подростков. Подростковый возраст является одним из непростых этапов развития человека. Изучив причины возникновения агрессии в подростковой среде, мы приходим к выводу, что они могут таиться как в индивидуальном развитии подростка, так и в социальном окружении. Подростковая агрессия отличается от агрессии других возрастных периодов. Одним из факторов формирования склонности к агрессии у подростков может выступать неспособность владеть конструктивными формами решения проблем. Семья является ключевым фактором в процессе социализации ребенка. Взаимоотношения внутри семьи могут одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и поддерживать его подкрепление. Но огромный вклад в организацию коррекционных мероприятий могут внести педагоги и психологи, выполняющие профилактическую работу с подростком.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, агрессия, педагогическая поддержка, агрессивное поведение, социализация, социальные условия, модель поведения.*

***Summary.** The causes of teenage aggression are considered, as well as pedagogical techniques aimed at correcting the problems of pedagogically neglected adolescents. Adolescence is one of the difficult stages of human development. Having studied the causes of aggression in adolescents, we will come to the conclusion that they can be hidden both in the individual development of a teenager and in the social environment. Teenage aggression differs from aggression of other age periods. One of the factors in the formation of a tendency towards aggression in adolescents may be the inability to master constructive forms of problem solving. The family is a key factor in the process of socialization of a child. Relationships within the family may simultaneously demonstrate patterns of aggressive behavior and main-*

tain its reinforcement. But teachers and psychologists who carry out preventive work with adolescents can make a huge contribution to the organization of corrective measures.

Keywords: *adolescence, aggression, pedagogical support, aggressive behavior, socialization, social conditions, behavior model.*

Слово «агрессия» происходит от латинского «*aggressio*» – нападение, от корня «*aggredi*» – наступать, нападать. Таким образом, очевидно исходное применение термина «агрессия» в значении решительно двигаться в сторону какой-либо цели. Во многих языках понятия «агрессия» и «агрессивность» фонетически одинаковы, а определения разницы указанных понятия приводятся согласно контексту. Агрессия – это сложный, многоуровневый феномен, в отношении которого не существует общепринятого мнения: посредством него обозначают разнообразные по целям, механизмам, методам и результатам индивидуальные и групповые воздействия людей [1]. Поэтому все современные исследования ориентированы на комплексное изучение различных уровней и компонентов агрессии.

В современной научной литературе существует несколько основных теоретических подходов, позволяющих определить аппарат для изучения данного феномена. Рассмотрим эти подходы более подробно.

Первый подход к определению феномена агрессии утверждает инстинктивную природу агрессии, представляя ее врожденным и неотъемлемым свойством индивида. Основатель психоанализа З. Фрейд подчеркивал, что инстинктивный характер агрессивного поведения человека, имеющего биологическую природу – это врожденный инстинкт борьбы за выживание. Подобный терминологический базис стал результатом влияния этнологии и социобиологии на психологические науки в начале XX в. Этнолог К. Лоренц в своих работах утверждал, что «агрессия у людей представляет собой совершенно такое же самопроизвольное инстинктивное стремление, как и у других высших позвоночных животных».

Второй подход к терминологическому определению агрессии основан на том, что она воспринимается как эволюционно-необходимый инструмент адаптации, самоутверждения или присвоения каких-либо ресурсов, необходимых в жизнедеятельности. Так, Ф. Аллан определяет агрессию как внутреннюю силу, дающую человеку возможность противостоять внешним факторам. Э. Фромм рассматривал агрессию с точки зрения положительного и отрицательного детерминирования, разделяя ее на «доброкачественную» и «злокачественную». При этом злокачественную описывал как определенный инструмент доминирования индивида, выражающийся в стремлении человека к «абсолютному господству над другим живым существом».

Третий подход связан с ненормативностью изучаемого феномена, противопоставленностью агрессии общественным нормам [2]. Нейрофизиолог Х. Дельгадо считал, что «агрессия – это акты враждебности, атаки,

разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту», а «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу.

Гештальт – психолог Х. Хекхаузен конкретизировал агрессию как «множество разнообразных действий, которые нарушают физическую и психическую целостность другого человека (или группы людей), наносят ему материальный ущерб, противодействуют его интересам или же ведут к его уничтожению. Данный подход широко представлен в работах отечественных психологов.

Рассмотрев основные теоретические подходы к понятию «агрессия», уже сейчас можно сказать, что единого подхода к определению рассматриваемого мною феномена не существует. Но, следует отметить, что все исследователи высказывают мнение, что агрессия – это особая, социально-ненормативная форма поведения, основанная на ряде устойчивых мотивов и направленная на причинение физического или морального ущерба другим.

Проблема отклонения в поведении – одна из центральных психолого-педагогических проблем. Ведь если бы не было трудностей в воспитании подрастающего поколения, то потребность общества в возрастной и педагогической психологии, педагогике и частных методиках просто отпала бы.

Не заметить ребенка с агрессивным поведением довольно сложно. Часто это драчливый и грубый ребенок, который может напасть и ударить сверстника или родителей, ломающий игрушки, кричащий или целенаправленно употребляющий грубые выражения. Агрессивный ребенок становится большой проблемой для родителей, воспитателей, учителей. Такого «сложного» ребенка очень трудно принять, и еще сложнее понять, в чем причина такого поведения.

Ребенок в подростковом возрасте обнаруживает противоречия не только в окружающем мире, но и собственного представления о себе [3]. На первой стадии подросткового периода (в 10–11 лет) ребенка характеризует весьма критичное отношение к себе. Около 34 % мальчиков и 26 % девочек дают себе полностью отрицательные характеристики, отмечая преобладание отрицательных черт и форм поведения, в том числе грубости, жестокости, агрессивности. При этом у детей этого возраста преобладает физическая агрессивность и менее всего выражена агрессивность косвенная. Вербальная агрессия и негативизм находятся на одной ступени развития.

Ситуативно отрицательное отношение к себе сохраняется и на второй стадии подросткового возраста (в 12–13 лет), обуславливаясь, в значительной мере, оценками окружающих, как взрослых, так и сверстников. В этом возрасте наиболее выраженным становится негативизм, отмечается

рост физической и вербальной агрессии, тогда как агрессивность косвенная, хоть и дает сдвиг по сравнению с младшим подростковым возрастом, все же менее выражена.

На третьей стадии подросткового возраста (в 14–15 лет) наблюдается сопоставление подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, принятыми в референтных группах. При этом на первый план у них выходит вербальная агрессивность. Агрессивность физическая и косвенная повышаются несущественно, также как и уровень негативизма.

Рассмотрим подробно особенности социальной среды, которая формирует агрессивное поведение подростков. Подростки черпают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников:

1. Семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения подростков зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома. Что касается семьи, на становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и подростком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного воспитания. Подростки из конфликтных, отчужденных или авторитарных семей сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Родители, применяющие крайне суровые наказания, жестко контролирующие занятия своих детей, создают условия для формирования у подростка агрессивности.

2. Особую роль в возникновении и проявлении агрессивных тенденций в поведении подростков играют трудности в межличностных отношениях со сверстниками. Агрессивность подростков в этом случае может выступать как способ самоутверждения, попытка занять определенный статус в значимой для него группе либо как эмоциональная реакция на неуверенность в себе, тревожность, чувство одиночества. В связи с этим особую значимость приобретает работа по гармонизации межличностных отношений в коллективе сверстников, созданию условий для расширения и углубления межличностных связей, удовлетворения статусных притязаний подростков, их потребностей в самовыражении и самоутверждении [4]. В первую очередь, эта работа должна проводиться в ученическом коллективе.

Агрессивности подростки обучаются, зачастую, узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр. Однако те, кто чрезвычайно агрессивен, скорее всего, окажутся отверженными большинством представителей своей возрастной группы. С другой стороны, эти агрессивные подростки, видимо, найдут друзей среди других агрессивных сверстников. Разумеется, это создает дополнительные проблемы, так как в агрессивной среде происходит взаимное усиление агрессивности ее членов.

3. Подростки учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников и членов семьи), но и на символических, предлагаемых средствами массовой информации (фильмы ужасов, боевики). Личность ребенка и подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Особенно важна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с другими людьми. Прежде всего, это касается семьи.

З.В. Баерунас выделяет варианты воспитательных ситуаций, которые способствуют появлению отклоняющегося поведения:

- отсутствие сознательного воспитательного процесса на ребенка;
- высокий уровень подавления и даже насилия в воспитании, истощающий себя, как правило, к подростковому возрасту;
- преувеличение из эгоистических соображений самостоятельности ребенка;
- хаотичность в воспитании из-за несогласия родителей.

Если основной причиной возникновения и проявления агрессивности в поведении подростков являются проблемы с семьей и атмосфера, в которой он воспитывается, то ведущим направлением психолого-педагогической коррекции должна стать работа с родителями агрессивного подростка.

Основными задачами этой работы являются:

- гармонизация имеющихся межличностных отношений;
- обогащение и переориентация совместного эмоционального опыта родителей и ребенка;
- коррекция имеющихся взглядов, установок, позиций родителей по отношению к ребенку;
- выработка эффективного стиля взаимодействия с детьми, а также коррекция отдельных характерологических особенностей родителей, обуславливающих выбор тактики воспитания ребенка.

Работа психолога с родителями агрессивного подростка осуществляется в виде бесед, лекций, разнообразных тренинговых и групповых занятий. Последние целесообразнее организовывать с родителями из нескольких семей, имеющих схожие проблемы. Участникам тренинга предлагаются различные задания, упражнения, совместное выполнение и обсуждение которых способствует приобретению родителями нового опыта взаимодействия с собственными детьми и корректирует взгляды и позиции родителей по отношению к ним [5]. При умелом руководстве психолога, тренинговая группа превращается в своего рода группу взаимопомощи и поддержки.

Но что делать, если атмосфера в семье благоприятная, но ребенок все равно агрессивен? Тут возможны следующие причины:

1. Инфантильность. Такие дети по социальному и психическому статусу не соответствуют своему возрасту. Их агрессивность объясняется тем, что они еще не усвоили правил общежития, которые им уже полагалось бы

знать. По мере взросления их поведение, скорее всего, выравнивается. Это бывает особенно ярко заметно, когда в семье один ребенок. Здесь присутствует детский эгоизм – все для него и дитя к этому привыкает с пеленок.

2. Протест. Вспышки недовольства, гнева, ярости у подростка возникают в ответ на попытки взрослых унижить, оскорбить или целиком подчинить своей воле. Большей частью такая форма носит адресный характер, т.е. направлена против конкретных виновников ситуации. У психологов есть такой посыл: если есть конфликтная ситуация между учителем и учеником, то виноват, как правило, учитель. Хотя многие педагоги относятся к этому утверждению весьма скептически. Как только конфликт находит свое разрешение, подросток успокаивается.

3. Патологический характер. Речь идет о преобладании таких черт, как повышенная возбудимость, злобность, конфликтность. Как правило, это проявляется еще в раннем возрасте. Нередко характер ребенка наследует от кого-то из родственников. Пожалуй, это самый тяжелый случай, и родителям таких детей можно только посочувствовать. Нередко к таким ребятам прилипают нехорошие, обидные клички и прозвища, им всегда трудно в любом коллективе.

4. Подростковое (возрастное) чувство юмора. Юмор детей и взрослых тоже имеет свои отличительные особенности. Вообще юмор – очень тонкий индикатор понимания. Если людям смешно одно и то же, значит, они в какой-то точке друг другу близки. Все знают, с каким трудом иногда удается понимать шутки людей другой национальности, другой культуры.

Таким образом, можно сделать вывод, что агрессивное поведение подростков всегда свидетельствует о неблагополучии в какой-либо из сфер его жизни. Бороться с данной проблемой достаточно сложно. Поэтому следует обращать внимание, участвовать в жизни ребенка еще до наступления подросткового возраста.

Список литературы

1. Налчаджян, А.А. Агрессивность человека. Том 1. Агрессивность и психическая самозащита личности / А.А. Налчаджян. – Москва : Огебан, 2005. – 502 с. – ISBN 978-5-469-00269-7. – Текст : непосредственный.

2. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 368 с. – ISBN: 978-5-496-00991-1. – Текст : непосредственный.

3. Коповая, О.В. Профилактика и коррекция девиантного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы : учебное пособие / О.В. Коповая, А.С. Коповой. – Саратов : Наука, 2008. – 80 с. – ISBN 978-5-91272-607-1. – Текст : непосредственный.

4. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : прайм-Еврознак, 2001. – 512 с. – ISBN 5-938780-14-4. – Текст : непосредственный.

5. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – Москва : Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 96с. – ISBN 5-89502-041-0. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

Л.Т. Соловьева

Магистрант

Научный руководитель – М.М. Шубина, д-р филос. наук, профессор

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ СУПРУГОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

CHARACTERISTICS OF INTERPERSONAL CONFLICTS OF SPOUSES AND PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR OVERCOMING THEM

***Аннотация.** В статье анализируется феномен межличностных конфликтов, проявляющихся в сфере супружеских отношений. Проанализированы подходы к определению супружеских конфликтов, выделена их структура и особенности. Приведена классификация супружеских межличностных конфликтов зависимости от сферы возникновения конфликтных ситуаций. Обобщены и описаны разнообразные психологические практики, направленные на развитие и совершенствование навыков конструктивного разрешения межличностных супружеских конфликтов.*

***Ключевые слова:** конфликт, межличностный конфликт, супружеский конфликт, способы разрешения конфликтов, психологические практики, структура супружеского конфликта.*

***Summary.** The article analyzes the phenomenon of interpersonal conflicts manifested in the sphere of marital relations. The approaches to the definition of marital conflicts are analyzed, their structure and features are highlighted. The classification of marital interpersonal conflicts depending on the sphere of conflict situations is given. A variety of psychological practices aimed at developing and improving the skills of constructive resolution of interpersonal marital conflicts are summarized and described.*

***Keywords:** conflict, interpersonal conflict, marital conflict, conflict resolution methods, psychological practices, structure of marital conflict.*

В психологической науке под конфликтом принято понимать один из способов преодоления значимых противоречий, которые возникают во взаимоотношениях людей и заключаются в их взаимном противодействии наряду с переживанием разнообразных эмоциональных состояний [1].

На сегодняшний день межличностные конфликты в сфере супружеских отношений рассматриваются в качестве одной из основных форм социальных конфликтов. Исследования, проведенные в области психологии семьи, дают основания полагать, что конфликт является объективно естественным и неизбежным компонентом в становлении и развитии любой семьи. Отметим, что наиболее частой формой межличностных семейных конфликтов оказывается конфликт, возникающий между мужем и женой, т.е. супружеский конфликт.

По мнению В.И. Курбатова, супружеский конфликт – это психологически напряженная ситуация, возникающая между супругами и связанная с несовпадением в сферах их ценностей и интересов [2].

Т.М. Мишина понимает супружеский конфликт как обострение межличностных отношений внутри семейной системы, вызванное формированием ситуации, в ходе которой ожидания, роли, цели, ценности и интересы супругов становятся несовпадающими или взаимоисключающими, либо же субъективно воспринимаются таковыми [3].

Л.Б. Шнейдер трактует супружеский конфликт в качестве противоречия супругов, которое складывается ввиду наличия существенных различий в их установках, целях, идеалах и взглядах [4].

Таким образом, супружеские конфликты являются типом межличностных конфликтов, возникающих внутри семьи вследствие столкновения противоположно направленных представлений, ожиданий, целей, взглядов и стремлений супругов.

Одним из подходов к анализу межличностных конфликтов, в частности супружеских конфликтов, является подход, согласно которому супружеский конфликт возникает по причине неудовлетворенности определенных потребностей у одного или обоих супругов.

Сторонником данного подхода является В.А. Сысенко, полагающий, что брак заключается для взаимного удовлетворения различных потребностей партнеров. Частичное и полное неудовлетворение тех или иных потребностей приводит к ссорам, формированию конфликтных ситуаций на постоянной основе, тем самым нарушая устойчивость и гармоничность отношений [5].

В. Торохтий в своих работах ссылается на такой феномен, как конфликтная семья. Здесь для супругов характерно наличие устойчивых сфер, в которых происходит постоянное столкновение интересов и потребностей партнеров, способное вызывать у них продолжительные отрицательные эмоциональные реакции [6].

С.Г. Шуман и В.П. Шуман в структуре супружеского конфликта выделяют три уровня:

1) когнитивный уровень (объективно существующая конфликтная ситуация);

2) эмоциональный уровень (образы участников конфликта, существующие в сознании супругов, пребывающих в конфликте);

3) поведенческий уровень (проявление различных форм и стратегий конфликтного поведения каждым из супругов) [7].

Н.Н. Обозов описывает ряд походов к изучению супружеских конфликтов [8]:

1. Структурный подход указывает на психологическую совместимость супругов и ориентацию на взаимный поиск путей преодоления конфликтов. В данном случае можно говорить о существовании гармоничных отношений и конструктивное разрешение противоречий как для каждого из партнеров, так и для семьи в целом.

2. Функциональный подход предполагает, что супруги являются носителями определенных социальных ролей, совместимость и согласованность которых позволяет успешно решать возникающие между ними межличностные конфликты.

3. Адаптивный подход свидетельствует о том, что результатом совместимости супругов и эффективного преодоления ими возникающих противоречий становятся позитивные отношения в паре, удовлетворенность браком, гармоничное взаимодействие и совместное разрешение затруднительных и кризисных ситуаций.

В психологической литературе описаны различные типологии супружеской конфликтов. Так, в зависимости от сферы возникновения межличностного конфликта в супружеской паре Н.А. Лобан выделяет [9]:

– ценностные конфликты, причина которых связана с отсутствием согласованности в системе ценностей, убеждениях, интересах, взглядах;

– позиционные конфликты, возникающие в результате соперничества за лидерство между супругами, а также неудовлетворенной потребностью в признании значимости одного из супругов;

– сексуальные конфликты, определяемые сексуальной несовместимостью мужа и жены.

Таким образом, межличностные конфликты являются неотъемлемой составляющей любого брака и семейных отношений. Супруги могут сталкиваться с несовпадением своих точек зрения и ожиданий, переживать разного рода разногласия, приводящие сначала к напряженности в отношениях, а затем и к конфликтам.

На наш взгляд, эффективному преодолению межличностных конфликтов и их последствий, имеющих место в супружеской паре, способствуют некоторые психологические феномены.

1. Эмпатия и взаимопонимание.

Одним из ключевых аспектов в преодолении межличностных конфликтов супругов является развитие эмпатии по отношению друг другу и ориентация на формирование и поддержания взаимопонимания.

2. Коммуникация и открытость.

Хорошая коммуникация является основой здоровых супружеских отношений. Важно общаться открыто и честно с партнером, выражая свои мысли и чувства без обвинений и проявления агрессии.

3. Компромисс и направленность на совместный поиск решений.

В преодолении супружеских конфликтов важно стремление брачных партнеров к поиску компромиссов и решений, которые будут удовлетворять обе стороны.

4. Управление эмоциями.

В процессе межличностных супружеских конфликтов эмоции могут препятствовать конструктивному разрешению проблемной ситуации.

В случае продолжительных и устойчивых супружеских конфликтов может потребоваться профессиональная психологическая помощь. Психолог или семейный психотерапевт может помочь супругам разобраться в их проблемах и сложившихся противоречиях, а также научить их эффективным стратегиям разрешения межличностных конфликтов.

В связи с этим, особую значимость приобретает применение психологических практик, которые могут помочь супругам в преодолении межличностных конфликтов и укреплении отношений.

Далее рассмотрим примеры психологических практик преодоления межличностных конфликтов между супругами, одной из которых является техника конструктивных переговоров, предложенная Ю.Е. Алешиной. Данная психологическая практика ориентирует супругов на преодоление конфликтной ситуации посредством взаимного обсуждения, основанного только на фактах и без сопровождения эмоций. Проведение такой практики предполагает следующие этапы [10]:

- 1) брачные партнеры формулируют собственную позицию по проблеме обсуждения;
- 2) муж и жена обосновывают преимущества своей позиции;
- 3) супруги выслушивают друг друга и приводят критические замечания о позиции партнера, основываясь на логике, а не на эмоциях;
- 4) супруги совместно приходят к решению проблемы.

Психологическая техника преодоления межличностных конфликтов в паре, известная как «Супружеский договор», представляет собой совместное обсуждение проблемы и составление взаимовыгодного договора, который предполагает, что каждый из супругов признает необходимость коррекции собственного поведения. Эта практика включает в себя следующие составляющие [11]:

1. Супруги формулируют претензии и жалобы, связанные с отношениями.
2. Жалобы и претензии преобразуются в цели.
3. Супруги договариваются о конкретных вознаграждениях, которые будут поддерживать поведенческие трансформации партнера.

4. Пара записывает принятые решения на бумаге и подписывает договор.

Еще одна психологическая техника, именуемая С. Кратохвилем как конструктивный спор, предполагает разрешение конфликтной ситуации посредством проведения конструктивного диалога между супругами и включает такие этапы реализации, как:

- 1) один из супругов озвучивает тему желаемого обсуждения;
- 2) супруги выражают свое мнение о поведении друг друга, реагируют на него и предлагают критику;
- 3) обе стороны конфликта признают свои ошибки и ищут положительные черты в партнере.

Для разрешения межличностных конфликтов, возникающих между супругами, в психологической практике также может находить свое применение техника поиска альтернатив, представленная несколькими этапами:

- 1) определение проблемы или истинного противоречия;
- 2) совместный поиск и единого решения, исходя из потребностей и ожиданий каждого из супругов;
- 3) выбор наилучших альтернативных решений, приводящий пару к компромиссу.

Итак, преодоление межличностных конфликтов между супругами требует большого количества времени, усилий, готовности совместно решать проблемы при помощи активного слушания партнера и его позиции. Применение психологических практик в процессе работы с межличностными супружескими конфликтами способствует не только формированию навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, но и позволяет супругами сформировать и поддерживать гармоничные отношения, основанные на взаимопонимании, уважении и любви.

Список литературы

1. Левкович, В.П. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов / В.П. Левкович, О.Э. Зуськова. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 3. – С. 126–137.
2. Курбатов, В.И. Конфликтология / В.И. Курбатов. – Москва : Феникс, 2005. – 445 с. – ISBN 978-5-222-15945-3. – Текст : непосредственный.
3. Мишина, Т.М. Семейная психотерапия: Руководство по психотерапии / Т.М. Мишина. – Ленинград : Медицина, 1979. – С. 297–310. – ISBN 978-5-91180-838-9. – Текст : непосредственный.
4. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология / Л.Б. Шнейдер. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 488 с. – ISBN 978-5-534-17588-2. – Текст : непосредственный.
5. Сысенко, В.В. Супружеские конфликты / В.В. Сысенко. – Москва : Пресс, 1983. – 173 с. – ISBN 5-244-00297-X. – Текст : непосредственный.

6. Торохтий, В.С. Социальная работа с семьей. Психолого-педагогическое обеспечение / В.С. Торохтий. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 488 с. – ISBN 978-5-534-06226-7. – Текст : непосредственный.

7. Шуман, С.Г. Семейные конфликты: причины, пути устранения / С.Г. Шуман, В.П. Шуман. – Брест : Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992. – 160 с. – ISBN 5-255-00175-9. – Текст : непосредственный.

8. Обозов, Н.Н. Психологическая культура отношений / Н.Н. Обозов. – Санкт-Петербург : Школа практической психологии, 2001. – 37 с. – ISBN 5-85976-170-8. – Текст : непосредственный.

9. Лобан, Н.А. Конфликтология / Н.А. Лобан. – Минск : Изд-во МИУ, 2008. – 217 с. – ISBN 978-985-490-399-6. – Текст : непосредственный.

10. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с. – ISBN 5-86375-111-8. – Текст : непосредственный.

11. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – Москва : Медицина, 1991. – 336 с. – ISBN 5-225-00535-7. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

Л.А. Швачкина¹, В.И. Родионова¹, И.Д. Санков²

¹Доктор филос. наук, профессор

²Студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МИГРАНТОВ

MAIN ASPECTS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MIGRANT STUDENTS

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные аспекты социально-психологической адаптации студентов-мигрантов. Однако проблема образовательной миграции является разносторонней, следовательно, не может рассматриваться только в контексте социальных наук. В связи с этим, нами было проведено исследование, в котором мы попытались ответить на вопрос о влиянии свойств личности, на примере темперамента, на качество процесса социально-психологической адаптации*

личности в незнакомых условиях. Составив психологический «портрет» студента-мигранта, и проанализировав феномен образовательной миграции, автор приходит к выводу, что от психологических свойств и качеств личности зависит скорость процесса социально-психологической адаптации студентов-мигрантов. Поскольку численность мигрантов, уезжающих из родной страны для получения образования, увеличивается с каждым годом, возникает необходимость тщательного изучения и осмысления данной психологической проблемы.

Ключевые слова: психология, психология личности, миграция, студенты, студенты-мигранты, социально-психологическая адаптация.

Summary. The article discusses the main aspects of socio-psychological adaptation of migrant students. However, the problem of educational migration is multifaceted and, therefore, cannot be considered only in the context of social sciences. In this regard, we conducted a study in which we tried to answer the question about the influence of personality traits, using temperament as an example, on the quality of the process of socio-psychological adaptation of the individual in unfamiliar conditions. Having drawn up a psychological “portrait” of a migrant student and analyzed the phenomenon of educational migration, the author comes to the conclusion that the speed of the process of socio-psychological adaptation of migrant students depends on the psychological properties and personality traits. Since the number of migrants leaving their home country to get an education increases every year, there is a need for careful study and understanding of this psychological problem.

Keywords: psychology, personality psychology, migration, students, migrant students, socio-psychological adaptation.

Психология личности исследует сферу организации психологической деятельности личности, в данном случае мигрантов. Психология личности способствует концентрации внимания исследователя на различных аспектах и психологических особенностях его социально-психологической адаптации. Миграция населения сыграла огромную многостороннюю роль в развитии личности человека, являясь формой адаптации его психики к меняющимся условиям жизни. Это касается представителей любых миграционных потоков, в том числе и студентов-мигрантов. Представители образовательной миграции покидают свою родину, отправляясь в чужие страны с целью получить образование, при этом испытывая определенные психологические нагрузки. Принимая во внимание, что в настоящее время очень много молодых людей стремится получить престижное зарубежное образование, феномен миграции с целью получения образования изучается не только социальными науками, но и психологией. В вопросе миграции с целью получения образования акцент делается на процессе социально-психологической адаптации. Психология направлена на изучение психологических особенностей личности, которая в свою очередь обладает рядом свойств, представленных на рисунке 1.



Рис. 1. Основные психические свойства личности

Рассмотрев данные, представленные на рисунке 1, можно увидеть, что на процесс социально-психологической адаптации личности оказывают влияние множество свойств личности, посредством которых человек пытается приспособиться к незнакомой обстановке. Однако в нашем исследовании мы сфокусировались на психологических особенностях темперамента, в контексте социально-психологической адаптации студентов-мигрантов. В любом случае, это свидетельствует о высокой степени актуальности данного вопроса, исследованием которого занимались многие ученые, такие как Т.Д. Дубовицкая, Н.Д. Султанова и другие психологи.

Для полноценного понимания данной проблемы, необходимо составить психологический «портрет» студентов-мигрантов. Поэтому требуется тщательнейшим образом проанализировать соответствующую научную литературу в области психологии. По мнению психологов студенты-мигранты являются представителями образовательной миграции, как особого вида миграционного процесса. Помимо цели прибытия в чужую страну студентов-мигрантов, упомянутой выше, отличительными чертами образовательной миграции являются несколько аспектов, среди которых особо выделим мотивацию к обучению, формирование четких психологических установок в сфере деятельности и другое (рис. 2).



Рис. 2. Особенности образовательной миграции

Опираясь на данные, представленные на рисунке 2, необходимо отметить, что психологическое содержание понятия «образовательная миграция» намного шире, чем можно себе представить. Оно предполагает также стажировки, курсы, дополнительное образование и прочие формы повышения квалификации [1]. Кроме того, к учебной миграции можно отнести перемещения школьников, студентов средних специальных и высших учебных заведений, докторов, аспирантов, профессионалов, повышающих свою квалификацию в различных учебных заведениях, компаниях и структурах, а также стажеров [2]. Составной частью образовательной миграции можно назвать поток учебных мигрантов, которые ориентированы на учебные заведения, например, школы, колледжи и университеты [3]. В любом случае, прибывая в другую страну, человеку предстоит непростая задача – адаптироваться к незнакомым условиям, с целью благополучного занятия познавательной деятельностью.

Переходя к анализу процесса социально-психологической адаптации, дадим определение. Под социально-психологической адаптацией принято понимать взаимодействие личности с социальной средой, в ходе которого происходит принятие и усвоение личностью норм, традиций коллектива и культурных ценностей. В контексте миграции с целью получения образования социально-психологическая адаптация подразумевает кардинальную перестройку собственных психологических качеств, таких как поведения и деятельности личности, отвечая на требования новых условий незнакомой

социальной среды. Однако то, насколько быстрым и качественным будет процесс социально-психологической адаптации, зависит от самой личности, а точнее от ее свойств, в числе которых находится темперамент [4]. Под темпераментом следует понимать качество личности, которое характеризует интенсивность и скорость психических процессов и зависит от свойств нервной системы [5]. Как правило, в психологии выделяют четыре основных типа темперамента, представленных на рисунке 3.



Рис. 3. Типы темперамента

Охарактеризуем каждый, из представленных на рисунке 3, темпераментов, дабы выявить сильные и слабые стороны каждого из них. На основе данной информации мы определим, кому социально-психологическая адаптация дается проще, а кому сложнее. Рассмотрим особенности типов темперамента в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика типов темперамента

Тип темперамента	Характеристика
Меланхолик	Довольно неуравновешенный и слабый тип темперамента. Он легкораним, чувствительный, проявляет максимум сочувствия и доброжелательности к людям. Однако меланхолик обладает низкой работоспособностью, застенчивость, замкнутость, а также мнительность. Он очень чувствителен к форме общения с ним, делая акцент на интонации своего собеседника, отчего на меланхолика не следует повышать голос или давать жесткие и резкие указания

Сангвиник	Напротив уравновешен и жизнерадостен. Такому человеку свойственны общительность, отзывчивость и увлеченность, что является несомненным плюсом людей данного типа. Однако он имеет склонность к легкомыслию, зазнайству и ненадежности. Сангвиник обычно много обещает, с целью не обидеть другого, но не стремится выполнять свои обещания, отчего за ним необходим постоянный контроль
Холерик	Подобно меланхоликам, довольно неуравновешенный тип характера. Они характеризуются целеустремленностью, энергичностью, страстностью и увлеченностью, что является их сильными сторонами. Слабые стороны холериков выражаются в агрессивности, конфликтности, нетерпении и отсутствие выдержки, а также вспыльчивости. Такой человек должен быть всегда занят деятельностью, в противном случае он сосредоточит свою активность на коллектив, что может привести к разладу в нем
Флегматик	Постоянен, устойчив, терпелив и активен, а также надежен и может держать себя в руках. В то же время ему присуще безразличие, медлительность, сухость и, так называемая «толстокожесть»

Поскольку объектом нашего исследования являются социально-психологическая адаптация студентов, при этом мигрантов, для выявления наиболее и наименее способных к социально-психологической адаптации можно применить методику «Адаптированность студентов в вузе», разработанную Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловым. Данная методика функционирует на основе вопросов на отношение. Студентам предоставляется несколько суждений, к которым они должны выразить свое отношение посредством ответов, каждому из которых соответствует определенный балл: «Нет – 0»; «Сложно сказать – 1»; «Да – 2». По результатам данной методики было выявлено, что у студентов-мигрантов с различными типами темпераментов разный уровень социально-психологической адаптации не только к учебному процессу, но и к учебной группе, в которой он пребывает. С результатами тестирования можно более подробно ознакомиться в таблице 2.

Таблица 2

**Характеристика социально-психологической адаптации студентов
в зависимости от типа темперамента**

Тип темперамента студента	Характеристика
Студент-меланхолик	Средний балл адаптивности к учебной деятельности – 10,78 баллов, что говорит о достаточно хорошей адаптивности к учебному процессу. Средний балл адаптивности к учебной группе – 8,79 баллов. Соотношение средних баллов говорит о трудностях, которые студент-меланхолик испытывает при

	коммуникации с однокурсниками. Он старается держаться в стороне, проявляя сдержанность в общении. Не разделяет правил и норм, принятых в группе. Зачастую сталкивается с непониманием и непринятием своих взглядов и мировоззренческих установок со стороны однокурсников
Студент-флегматик	Уровень адаптивности к учебной деятельности имеет незначительные отличия от уровня адаптивности к учебной группе. Средний балл адаптивности к учебной группе – 10,9 баллов. Средний балл адаптивности к учебной деятельности – 10,6 баллов. Это говорит о том, что студенты-флегматики не испытывают дискомфорта в группе и трудностей в освоении учебного материала
Студент-сангвиник	Высокие показатели социально-психологической адаптивности. Средний балл адаптивности к учебной группе – 14,8 баллов, что говорит о комфортном самочувствии студента в группе. Ему не составляет труда найти общий язык с однокурсниками, не нарушает правил и норм, принятых в группе, отзывчив. Средний балл адаптивности к учебной деятельности – 13,9 баллов. Это говорит о том, что студент не испытывает сложностей в освоении учебной программы
Студент-холерик	Уровень адаптивности к учебной деятельности значительно ниже, чем к учебной группе. Средний балл адаптивности к учебной группе – 12,9 баллов. Студент чувствует себя в группе комфортно и легко выстраивает коммуникационные отношения с однокурсниками. Средний балл адаптивности к учебной деятельности – 9,6 баллов, что не является высоким показателем. Освоение учебной программы характеризуется средним уровнем сложности. Могут возникать сложности с выступлениями студентов на занятиях и с выражением мыслей

Таким образом, ознакомившись с полученными результатами в таблице 2, можно констатировать, что студенты с сангвиническим темпераментом отличаются высокими показателями социально-психологической адаптации. У студентов-холериков уровень социально-психологической адаптации к учебной деятельности ниже, чем к учебной группе. Уровень социально-психологической адаптивности к учебной группе и программе у студентов-флегматиков не имеет значительных отличий. К учебной группе у студентов-меланхоликов уровень социально-психологической адаптации ниже, чем к учебному процессу.

Таким образом, проанализировав основные аспекты социально-психологической адаптации студентов-мигрантов, мы выяснили, что наиболее высоким показателем социально-психологической адаптации обладают студенты-сангвиники. Наиболее низким – студенты-меланхолики. Меланхоликам и флегматикам сложнее адаптироваться в коллективе, нежели холерикам и сангвиникам. Сегодня во многих учреждениях высшего образования функционирует система психолого-педагогического сопро-

вождения по адаптации студентов, в том числе и мигрантов, что позволяет им успешнее адаптироваться к новой обстановке, новым лицам и новой специфике получения высшего образования. В качестве рекомендации по усовершенствованию данной сферы психологической деятельности мы предлагаем активное развитие теоретической базы по работе со студентами-мигрантами; проведение дифференциации групп студентов-мигрантов, и выработать необходимые подходы в работе с ними; сформировать толерантное отношение к представителям различных этнических групп.

Список литературы

1. Бушкова, О.С. Социально-психологическая адаптация мигрантов к новой социо-культурной среде и особенности их этнической идентичности / О.С. Бушкова, С.А. Кадыкова. – Текст : непосредственный // МПСИ. Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2014. – № 1. – С. 144 – 152.

2. Кагермазова, Л.Ц. Социально-психологическая адаптация студента-мигранта в новых социокультурных условиях / Л.Ц. Кагермазова, Л.А. Галачиева. // Журнал Наука. Инновации. Технологии. – 2013. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-studenta-migranta-v-novyh-sotsiokulturnyh-usloviyah> (дата обращения: 02.01.2024). – Текст : электронный.

3. Ильина, А.С. Педагогическое содействие адаптации студентов-мигрантов в социально-культурной деятельности вуза / А.С. Ильина, Т.Г. Калугина. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. – Вып. № 26, № 19. – 2012. – С. 51–58.

4. Трухачева, Ю.С. Теоретическое исследование психологических механизмов адаптации мигрантов в современном социокультурном пространстве на примере студенчества / Ю.С. Трухачева. – Текст : электронный // Журнал Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-issledovanie-psihologicheskikh-mehanizmov-adaptatsii-migrantov-v-sovremen-nom-sotsiokulturnom-prostranstve-na-primere-studenchestva> (дата обращения: 25.01.2024).

5. Грушева, О.А. Теории темперамента / О.А. Грушева. – Текст : электронный // Журнал Научные исследования и разработки молодых ученых. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-temperamenta> (дата обращения: 25.01.2024).

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.9

Л.А. Швачкина¹, В.И. Родионова¹, Д.В. Слезова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ В КОНТЕКСТЕ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS AND CHILDREN IN THE CONTEXT OF A LARGE FAMILY

Аннотация. В статье рассматривается проблема родительского отношения, а также типы многодетных семей. Родительское отношение является одним из важнейших факторов, определяющих развитие ребенка, его самооценку и личностные качества. В связи с этим, в статье изучается отношение между родителями и детьми в многодетных семьях, специфика общения, определяется степень влияния на те или иные показатели. Рассмотрены социально-психологические особенности многодетной семьи как особого социального института. Семья, являясь пространством формирования личности, занимает важное место в жизни человека. Многодетная семья отличается множеством межличностных эмоциональных связей, которые задают полярность психологическому климату в семье. Отмечается, что в многодетных семьях межличностное общение имеет свои отличительные особенности. В связи с этим, возникает необходимость изучения и осмысления таких семей.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, многодетная семья, многодетные родители, психологический климат, психологические проблемы, семья, социальные проблемы.

Summary. The article discusses the problem of parental attitudes, as well as types of large families. Parental relationship is one of the most important factors determining the development of a child, his self-esteem and personal qualities. In this regard, the article studies the relationship between parents and children in large families, the specifics of communication, and determines the degree of influence on certain indicators. The socio-psychological characteristics of a large family as a special social institution are considered. The family, being a space for personality formation, occupies an important place in a person's life. A large family is characterized by many interpersonal emotional connections that set the polarity of the psychological climate in the family. It is noted that in large families, interpersonal communication has its own distinctive features. In this regard, there is a need to study and comprehend such families.

Keywords: child-parent relationships, large families, parents with many children, psychological climate, psychological problems, family, social problems.

Обсуждая многие социальные проблемы современного российского общества, социальная работа выбирает в качестве объекта своего анализа некоторые социальные проблемы. Одной из таких категорий выступают многодетные семьи. Для эффективного решения проблем на раннем этапе разви-

тия необходимо объединять усилия специалистов в различных областях деятельности, в том числе и профессиональных социальных работников.

По традициям, русская семья всегда была большой и крепкой – это считалось залогом благополучия любого государства. Отсюда следует, что многодетная семья всегда была нормой. Это находит подтверждение в широких традициях русского народа. Однако исследователями в области семьи зафиксировано, что многодетность – в достаточной степени редкое явление для современной России [1]. Несмотря на то, что научные исследования мало занимаются изучением данной категории населения, феномен многодетности представляет собой достаточно большой интерес и обладает рядом уникальных особенностей, которые вряд ли встречаются в семьях с небольшим количеством детей.

Для психологии многодетная семья представляет особый интерес в связи со своеобразием внутрисемейных отношений, а также наличием психологических особенностей ее членов. Эти особенности во многом обуславливают как появление многодетной семьи, так и ее особенности жизнедеятельности.

Объектом психологических исследований многодетная семья становится лишь с начала 90-х гг. XX в., в связи с изучением психологических особенностей детей из этих семей. Изучение психологических характеристик родителей и особенностей внутрисемейных отношений в многодетных семьях проводилось лишь в отдельных зарубежных исследованиях. В отечественной психологии эти феномены практически не изучались.

При рассмотрении данной категории населения особое внимание необходимо уделять не только внешним проблемам семьи, но и тем, которые возникают внутри нее. Поэтому мы считаем важным уделить особое внимание социально-психологической проблеме многодетных семей и более подробно ее рассмотреть.

Отношения между детьми и родителями в большой семье сложнее, чем в малой. Наличие в семье больше двух детей – частая причина повышения социального возраста старшего из них. Они взрослеют раньше, чем положено, что приводит к менее близким отношениям с родителями. Разумеется, из-за большого количества детей родители физически не могут поделить свое время поровну между детьми. Это приводит к появлению конкуренции среди детей, которая проявляется как в стремлении к идеальному поведению, так и, наоборот, в агрессивном поведении. Здесь преследуется одна цель – привлечь внимание родителей одним из способов. Данная проблема порождает много других, не менее важных, но, к сожалению, она неизбежна в каждой многодетной семье.

Таким образом, очевидным является противоречие между важной социальной ролью многодетной семьи в современном обществе и отсутствием психологических исследований данного явления.

Итак, родительские отношения являются одним из тех важнейших факторов, определяющих, как ребенок будет развиваться, какие личностные качества он приобретет, и какая самооценка у него будет сформулирована в конечном итоге. По мере увеличения размера семьи характер взаимоотношений родителей и детей меняется: постепенно увеличивается бедность во всех аспектах общения, растёт уверенность в себе и твердость в воспитании, увеличивается ментальная дистанция [2]. Здесь особое внимание следует уделить понятию родительских отношений. «Родительское отношение» – особенное понятие. По определению А.Я. Варги, «родительское отношение» – это система разнообразных чувств, проявляемых к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, а также особенностей восприятия и понимание характера и личности ребенка, его поступков.

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, родительское отношение должно соответствовать следующим требованиям. Рассмотрим их, обратившись к таблице.

Т а б л и ц а

Классификация родительского отношения к детям

Требование	Характеристика
Доверительное отношение	Не стоит устраивать дистанцию между собой и детьми, так как они должны чувствовать, что в любой непонятной ситуации могут обратиться к взрослым и не будут за это осуждены
Максимально адекватное отношение	Родители должны принимать особенности ребенка, видеть и принимать его таким, какой он есть
Минимальное присутствие гиперопеки	Характеризуется постоянным ограждением ребенка от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. В результате ребенок становится инфантильным, безынициативным, эгоистичным
Наличие сотрудничества	Представляет собой совместную жизнедеятельность, когда родители делятся со своим ребенком семейными задачами и проблемами. Здесь семья – это сплоченный коллектив, в котором дети чувствуют свою нужность

Таким образом, исходя из таблицы 1, мы можем заметить, что в родительских отношениях существуют различия, на основании которых можно условно выделить их характеристики.

Известный отечественный психолог Н.Н. Обозов в качестве основных характеристик многодетной семьи выделяет центрированность на семье, стремление к единству и сплоченность семьи [3, с. 142]. По мнению автора, увеличением размера семьи изменяются отношения между ее членами, ролевая структура расширяется за счет разновозрастных отношений по типу «ребенок-ребенок».

Часто дети из многодетных семей демонстрируют заниженную самооценку. Причина заключается в том, что они воспринимают самих себя не как отдельную личность, а как часть большого коллектива, не знают ценности своего собственного «Я». Низкая самооценка у детей также объясняется тем, что родители несправедливо относятся к поступкам своих детей, они проявляют по отношению к ним неодинаковый уровень внимания. Из-за недостатка, а иногда и отсутствия свободного времени, многодетные родители имеют меньше возможностей для того, чтобы удовлетворить интересы своих детей. В результате случается так, что многодетные родители хуже знают своих детей.

Рассматривая особенности взаимоотношения между родителями и детьми в больших семьях, особое внимание необходимо уделить воспитательным особенностям многодетных родителей. С.В. Ковалев выделяет три основные особенности, присущие родителям из больших семей. К ним он относит следующее:

- родители при воспитании детей в основном опираются на интуицию и стереотипы, в силу своего незнания взрослые не могут грамотно построить процесс взаимодействия с детьми разных порядковых позиций рождения;

- родители при воспитании детей в основном опираются на интуицию и стереотипы, в силу своего незнания взрослые не могут грамотно построить процесс взаимодействия с детьми разных порядковых позиций рождения;

- рассмотрение всех детей как единое целое и не замечать различий в личностных характеристиках между разновозрастными детьми в многодетной семье.

Дефицит внимания родителей – достаточно важная социально-психологическая проблема. Во многих многодетных семьях дети с раннего возраста растут без необходимого им внимания и опеки [4]. Детские потребности удовлетворяются частично. Часто дети остаются без присмотра, любое заболевание диагностируется и лечится с опозданием. Отсюда вытекают и проблемы детей со здоровьем в дальнейшей жизни. Дети в таких семьях ощущают нехватку эмоционального тепла и внимания. Ребенок ощущает себя нелюбимым, слабым и плохим. Эти чувства не покидают его длительное время. Неуверенный в себе ребенок, склонный к обидам, вырастает агрессивным и конфликтным человеком.

Отношения между родителями и детьми в многодетной семье сложнее, чем в малодетной. В них явно выражена недостаточность родительского воспитания, его непоследовательность и низкий уровень родительского внимания. Многодетные родители, в целом принимающие и уважающие своих детей, нередко проявляют жесткость и авторитаризм, формальность и однообразие в отношениях к разным детям [5]. Кроме того,

неправильная позиция родителей по отношению к собственным детям, является причиной негативных взаимоотношений в системе «ребенок-ребенок» и «ребенок-родитель».

Таким образом, многодетная семья – это особый вид семьи, со своими специфическими особенностями и характеристиками. Семья, родители составляют первую общественную среду ребенка. Семья занимает важное место в жизни каждого человека, является пространством формирования личности. Психологический климат в семье зависит от детско-родительских отношений, которые начинают формироваться в первые дни появления ребенка в семье и продолжаются всю жизнь, трансформируясь и видоизменяясь вместе со всеми членами семьи.

Список литературы

1. Федулова, А.Б. Семьеведение и социальная работа с семьей : учебно-справочное издание / А.Б. Федулова. – Москва : Перо, 2018. – 231 с. – ISBN 978-5-00122-583-6. – Текст : непосредственный.
2. Васильева, Е.Н. Ролевая структура детско-родительских отношений / Е.Н. Васильева. – Нижний Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с. – ISBN 978-5-91326-743-6. – Текст : непосредственный.
3. Обозов, Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 256 с. – ISBN 5-11-001480-9. – Текст : непосредственный.
4. Бойко, В.В. Структура и особенности многодетной семьи / В.В. Бойко. – Москва : Класс, 2011. – 118 с. – ISBN 978-9967-11-705-1. – Текст : непосредственный.
5. Иневаткина, С.Е. Детско-родительские отношения – основной фактора развития ребенка / С.Е. Иневаткина, Э.К. Ботова. – Текст : непосредственный // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – № 1. – С. 53–56.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

М.М. Шубина¹, А.А. Величко²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ
ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ**

**THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE PROBLEM
OF MENTAL MALADJUSTMENT IN PSYCHOLOGY**

Аннотация. В статье представлено определение понятия «психическая дезадаптация». Обозначены и проанализированы основные научные подходы к изучению процесса дезадаптации в психологической структуре личности. Рассмотрены виды психологической адаптации, ее основные признаки, а также особенности протекания и влияние на состояние и поведение человека.

Ключевые слова: психическая дезадаптация, структура личности, человек, дезадаптивное поведение, психологические реакции, психические нарушения.

Summary. The article presents the definition of the concept of "mental maladjustment". The main scientific approaches to the study of the process of maladjustment in the psychological structure of a personality are identified and analyzed. The types of psychological adaptation, its main signs, as well as the peculiarities of its course and its impact on human condition and behavior are considered.

Keywords: mental maladjustment, personality structure, person, maladaptive behavior, psychological reactions, mental disorders.

Психическая дезадаптация – это нарушение процесса приспособления индивида к воздействующим на него факторам внешней среды и к первоначально непривычным для него особенностям функционирования организма, которые возникают в зависимости от характера деятельности и режима жизни [1]. Конечным результатом психической дезадаптации является дезадаптированность личности. Дезадаптированность – состояние организма, его органов, систем, возникающее вследствие дезадаптации.

Согласно Ю.А. Александровскому, под психической дезадаптацией понимают нарушение процесса приспособления индивида к воздействующим на него факторам внешней среды и к первоначально непривычным для него особенностям функционирования организма [2]. Состояние человека при этом характеризуется преобладанием хронических отрицательных эмоций, дезорганизацией деятельности, утратой временной перспективы.

Дезадаптация может быть обратимой или нет. Под обратимой – понимается временное снижение функциональных возможностей психики, под необратимой – хронические психические расстройства.

Дезадаптация может быть показателем внутренней дисгармонии личности, проявляющейся в неблагоприятном психическом состоянии, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности.

Психологическое явление дезадаптации проявляется в поведении, состоянии человека, а также в свойствах характера дезадаптированного человека. Дезадаптация как феномен, относящийся к человеку, изучается с позиций разных научных дисциплин. В медицине дезадаптация рассматривается как следствие патологических изменений в организме человека, сопряженных с психологическими деформациями личности. При психологическом подходе выделить психологическую дезадаптацию, как изолированное психологическое явление, не представляется возможным. Психологические проявления дезадаптации и психологической дезадаптированно-

сти человека как субъекта деятельности характеризуются путем рассмотрения интегративного действия психофизиологических, психологических и социальных факторов на сознание, поведение индивида в деятельности, общении и познании [3]. Особенностью психологической дезадаптации является негативный оттенок ее проявлений, выражающийся в большей или меньшей степени и являющийся следствием деформации функционирования психофизиологических, психологических механизмов, определяющих состояние и поведение человека, его развитие.

С точки зрения социальной психологии дезадаптация личности выражается в нарушении нормальных взаимоотношений с людьми и возникает вследствие несоответствия установок, ценностных ориентаций личности требованиям и нормам поведения общества, в котором человек живет. Последствия дезадаптации и дезадаптивного поведения нарушают нормальное протекание жизнедеятельности, а дезадаптивное поведение довольно часто перерождается в девиантное и делинквентное поведение [2].

Рассматривая существующие в современной науке подходы к проблеме дезадаптации, можно выделить три основных направления.

Медицинский подход. Сравнительно недавно в отечественной, большей частью психиатрической литературе появился термин «дезадаптация», обозначающий нарушение процессов взаимодействия человека с окружающей средой. Его употребление достаточно неоднозначно, что обнаруживается, прежде всего, в оценке роли и места состояний дезадаптации по отношению к категориям «норма» и «патология». Отсюда – трактовка дезадаптации как процесса, протекающего вне патологии и связанного с отвыканием от одних привычных условий жизни и, соответственно, привыкание к другим [2].

По мнению И.В. Приступы дезадаптация рассматривается как одно из промежуточных состояний здоровья человека от нормы до патологии, наиболее близкое к клиническим проявлениям болезни [4].

А.А. Тюрин характеризует состояние психической дезадаптации как повышенную готовность организма к возникновению того или иного заболевания, формирующегося под влиянием различных неблагоприятных факторов. Психологическая готовность организма определяется особенно-стями темперамента и характера личности.

Социально-психологический подход. Социально-психологическая дезадаптация рассматривается большинством авторов как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды. Происходит нарушение приспособления индивида, обусловленное «несоответствием» врожденных потребностей личности ограничивающему требованию социальной среды.

Системный подход. Дезадаптация является одной из важнейших характеристик, свойств и состояний человеческого организма, определяющих характер жизнедеятельности целостной личности. Выражается в де-

формировании биологических, психологических и социальных механизмов жизнедеятельности человека [5].

На уровне организма дезадаптация и дезадаптированность проявляются вследствие появления нарушений в нейропсихологических механизмах в виде патологических отклонений в деятельности органов; в виде фиксированных форм поведения. На уровне субъекта проявляется психологическая дезадаптация, предопределяемая деформациями в психическом развитии человека. На уровне личности социальная дезадаптация выражается в несоответствии поведения личности требованиям норм, правилам поведения в обществе при взаимодействии с другими людьми в процессах деятельности, общения и познания.

Другим психологическим подходом к состояниям психической дезадаптации может служить понятие «психической напряженности», введенное Н.И. Наенко, которое противопоставляется такому широкому и неоднозначному понятию, как «стресс». Анализ психологического стресса, по мнению Р. Лазарус и Р. Бейкера, требует учета таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Стрессовые ситуации приводят к развитию процессов психической дезадаптации.

Результатом психической дезадаптации является состояние дезадаптированности личности. Основу дезадаптированного поведения составляет конфликт, а под его влиянием постепенно формируется неадекватное реагирование на условия и требования среды. Дезориентация и дестабилизация личности ведет к устойчивому психологическому дискомфорту и, как результат такого состояния, к дезадаптивному поведению.

Таким образом, психическая дезадаптация – это нарушение процесса приспособления индивида к воздействующим на него факторам внешней среды и к первоначально непривычным для него особенностям функционирования организма. Рассматривая существующие в современной науке подходы к проблеме дезадаптации, можно выделить три основных направления: медицинский подход, рассматривающий психическую дезадаптацию как повышенную готовность организма к возникновению того или иного заболевания, формирующегося под влиянием различных неблагоприятных факторов; социально-психологический подход, рассматривающий психическую дезадаптацию как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды, как неспособность личности адаптироваться к собственным потребностям и притязаниям; системный подход, рассматривающий психическую дезадаптацию как совокупность важнейших характеристик, свойств и состояний человеческого организма, определяющих характер жизнедеятельности целостной личности. Рассмотрим психологические факторы, оказывающие влияние на процесс психической дезадаптации личности.

Список литературы

1. Маклаков, А.Г. Психология и педагогика. Военная психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 464 с. – ISBN 5-94723-373-8. – Текст : непосредственный.
2. Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский [и др.]. – Москва : Наука, 1991. – 115 с. – ISBN 5-225-00437-7. – Текст : непосредственный.
3. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 400 с. – ISBN 978-5-9704-6298-0. – Текст : непосредственный.
4. Приступа, И.В. Факторы социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву различных возрастных групп / И.В. Приступа. – Текст : непосредственный // Армия и общество. – 2011. – № 4. – С. 298–303.
5. Чихачев, М.В. Психологическая адаптация в исследованиях военных психологов / М.В. Чихачев. – Текст : непосредственный // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 218–221.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

М.М. Шубина¹, Г.Р. Кабалоев²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ И АГРЕССИИ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

CRITERIA AND FORMS OF TOLERANCE AND AGGRESSION IN INTERPERSONAL COMMUNICATION

Аннотация. В статье посредством теоретического анализа научных работ по заявленной тематике рассмотрены психологические критерии проявления толерантности/интолерантности. Основное внимание уделено рассмотрению проявления толерантности в поведении, как форме сотрудничества, понимания, умения понять человека, помочь ему в разрешении проблем.

Ключевые слова: психология, общение, толерантность, агрессия, личность, толерантное поведение, интолерантное поведение.

Summary. In the article, through a theoretical analysis of scientific papers on the stated topic, the psychological criteria for the manifestation of tolerance / intolerance are considered. The main attention is paid to the consideration of the manifestation of tolerance in behavior as a form of cooperation, understanding, the ability to understand a person, to help him solve problems.

Keywords: psychology, communication, tolerance, aggression, personality, tolerant behavior, intolerant behavior.

В настоящее время возникает теоретический и практический интерес к явлению толерантности как к одному из возможных путей формирования доверия и взаимопонимания между людьми, а значит преодоления различных форм проявления агрессии.

Рассмотрим психологические критерии проявления толерантности-интолерантности по Г.У. Солдатовой. Психологические критерии проявления толерантности:

1. Равноправие (равный доступ к социальным благам, к управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе).

2. Взаимоуважение членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам и др.).

3. Сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств.

4. Охват событиями общественного характера, праздниками как можно большего количества людей, если это не противоречит их культурным традициям и религиозным верованиям.

5. Возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе.

6. Свобода вероисповедания при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества.

7. Сотрудничество и солидарность в решении общих проблем.

8. Позитивная лексика в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами [1].

Толерантность в поведении проявляется в форме сотрудничества, понимания, умения понять человека, помочь ему в разрешении проблем.

Психологические критерии проявления интолерантности:

1. Оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения.

2. Игнорирование (отказ в беседе, в признании).

3. Негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик).

4. Этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами).

5. Поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу).

6. Преследования, запугивания, угрозы.

7. Дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе).

8. Расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие).

9. Ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»).

10. Национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав).

11. Фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор).

12. Империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов).

13. Эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств).

14. Изгнание (официальное или насильственное).

15. Сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы).

16. Репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства) [2].

Интолерантность как агрессивность – враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая ее тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям и окружающему миру. Агрессия может варьировать по степени интенсивности и форме проявлений: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений – вербальная агрессия и применения грубой физической силы – физическая агрессия. Различают инструментальную и целевую агрессию. Первая совершается как средство достижения некоторого результата, который сам по себе не является агрессивным актом, вторая выступает как осуществление агрессии в качестве заранее спланированного акта, цель которого нанесение вреда или ущерба объекту [3].

Все многообразие форм агрессивности можно также объединить в гетероагрессию (направленность на других) и аутоагрессию (направленность на себя). В свою очередь и гетеро- и аутоагрессия подразделяются на прямую и косвенную формы. Прямая гетероагрессия – это убийства, изнасилования, нанесение побоев и т.д.; косвенная гетероагрессия – угрозы, имитация убийства, оскорбления, ненормативная лексика и т.д. Крайнее проявление прямой аутоагрессии – самоубийство. В рамки косвенной аутоагрессии следует отнести все психосоматические заболевания, болезни адаптации, все неспецифические заболевания внутренних органов, имеющих гладкую мускулатуру и вегетативную иннервацию.

Также следует различать агрессию враждебную и инструментальную. Враждебная агрессия проявляется с целью нанесения вреда человеку. Инструментальная агрессия используется с целью достижения человеком своих целей и реализации своих потребностей и направлена на того, кто создает препятствия в их реализации [4].

Позже Зильманн заменил термин «враждебную» и «инструментальную» агрессию на «обусловленную раздражителем» и «обусловленную побуждением». Агрессия, обусловленная раздражителем, относится к действиям, которые предпринимаются, прежде всего, для устранения неприятной ситуации. Агрессия, обусловленная побуждением, относится к действиям, которые предпринимаются, прежде всего, с целью достижения различных внешних выгод [5].

Додж и Койи предложили использовать термины реактивная и проактивная агрессия. Реактивная агрессия предполагает возмездие в ответ на осознаваемую угрозу. Проактивная агрессия, как и инструментальная, порождает поведение (например, принуждение, влияние, запугивание), направленное на получение определенного позитивного результата.

Эти ученые провели серию исследований, в которых выявили различия между двумя типами агрессии. Авторы обнаружили, что проявляющие реактивную агрессию учащиеся начальных классов (мальчики) 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.

Таким образом, в межличностном общении люди проявляют различные формы и виды толерантного и интолерантного – агрессивного поведения, однако наиболее распространенной формой агрессии является гетеро-агрессия, наиболее используемый вид агрессии – вербальная. Толерантность в межличностном общении проявляется как сотрудничество, доверие, взаимопонимание и взаимоуважение людьми друг друга.

Список литературы

1. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими : тренинг толерантности для подростков / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. – Москва : Генезис, 2000. – 112 с. – ISBN 5-9217-0023-1. – Текст : непосредственный.
2. Погодина, А.А. Толерантность : термин, позиция, смысл, программа. Проблема толерантности в современном мире. – URL: <http://www.tolerance.ru> (дата обращения: 12.02.2024). – Текст : электронный.
3. Асмолов, А.Г. Толерантность : от утопии к реальности. На пути к толерантному сознанию / ред. А.Г. Асмолов. – Москва : Смысл, 2011. – С. 4–8. – ISBN 5-85213-842-8. – Текст : непосредственный.

4. Масагутов, Р.М. Детская и подростковая агрессия / Р.М. Масагутов. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2002. – 231 с. – ISBN 5-7525-1432-3. – Текст : непосредственный.

5. Лоренц, К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – Санкт-Петербург : Амфора, 2001. – 175 с. – ISBN 978-5-9650-0058-6. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 159.99

М.М. Шубина¹, Е.С. Комарова²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ КАК ПОНЯТИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

PSYCHOLOGICAL READINESS FOR SCHOOL AS A CONCEPT OF MODERN PSYCHOLOGY

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования современных психологических концепций и исследований готовности ребенка к школьному обучению. Дан краткий анализ понятия «школьная зрелость». Раскрыта психологическая проблема перехода от периода завершения дошкольного и в то же время начала младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** психология, готовность к обучению, школьная зрелость, развитие ребенка, личность, познавательный интерес.*

***Summary.** The article presents the results of a study of modern psychological concepts and studies of a child's readiness for schooling. A brief analysis of the concept of "school maturity" is given. The psychological problem of transition from the period of completion of preschool and at the same time the beginning of primary school age is revealed.*

***Keywords:** psychology, readiness for learning, school maturity, child development, personality, cognitive interest.*

Современная психология широко использует понятие «психологическая готовность к школе». Однако следует констатировать тот факт, что отсутствует единый подход к данному понятию, что выражается в том, что многочисленные исследователи в отечественной и западной психологии высказывают различные точки зрения по определению критериев психологической готовности ребенка к систематическому обучению в школе. Для современной западной психологии свойственно употребление термина «школьная зрелость», которая выступает как аналог понятия готовности к

школьному обучению. Под понятием «школьная зрелость» подразумевается способность ребенка овладевать теми знаниями и способностями, которые необходимы ему для успешного школьного обучения. Следует заметить, что такое определение соединяет как педагогические, так и психологические аспекты готовности ребенка к школе. Ведь если психологические компоненты готовности можно выявить через понятия мотивация или поведенческие характеристики, то педагогические через понятия навыки, знания, умения. В исследованиях западных ученых принято определять готовность к школьному обучению через понятие «признаки школьника». Это понятие выработано в трудах А. Керна, С. Штебла, в основном западные исследователи сводят эти признаки к интеллектуальной, эмоциональной, социальной зрелости (И. Шванцер). Эти параметры легли в основу методик тестирования (А. Керн, Я. Йирасек), определяющих школьную готовность. Эти тесты стали популярны в психологической практике, как в России, так и западных странах.

Методологической основой определения школьной зрелости в зарубежной психологии являются эндогенные теории развития, в частности, теории созревания, для которых свойственно утверждение о том, что среда является только условием процесса созревания, а сами задатки вызревают спонтанно. Для некоторых авторов метод определения школьной зрелости лежит через изучение определенного уровня знаний ребенка, условием обретения которых являются элементарные вводные навыки. Можно сказать, что для зарубежной психологической мысли свойственно определять психологическую готовность к школе через уровень развития интеллектуального знания у дошкольников, в то время как школьная зрелость является совокупностью определенных физиологических и психологических качеств, требуемых для успешного обучения в школе. Данной позиции придерживались А. Керн, Я. Йирасек, С. Штебл, Ф. Игл, Л.Б. Эймс, для которых интеллектуальная составляющая психологической готовности носила доминирующий характер [1].

Сложность становления дефиниции «психологическая готовность ребенка к школе» обусловлена также тем, что эта готовность охватывает два периода развития ребенка: период завершения дошкольного и в то же время начало младшего школьного возраста.

Российские исследователи внесли существенный вклад в понимание теоретических и практических аспектов феномена психологической готовности дошкольника к школьному обучению.

Так, в отечественной психологии работы Л.С. Выготского стали той методологической основой, на которой развивается современными исследователями проблема готовности ребенка к систематическому обучению в школе. В настоящее время классическими стали работы Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, посвященные данной проблеме. Развитие данной научной темы мы находим в трудах Л.А. Венгера, Н.И. Гуткиной, И.В. Дубровиной,

Е.Е. Кравцовой, В.С. Мухиной. В работах вышеперечисленных исследователей психологическая готовность к школьному обучению подразумевает обязательный и удовлетворительный уровень психического развития дошкольника, который позволит ему овладеть учебной программой в школе в окружении сверстников и взрослых людей. Этот уровень актуального развития определяется тем, насколько программа обучения попадает в «зону ближайшего развития» ребенка. Низкий уровень зоны ближайшего развития ребенка, несоответствующий требованиям школьной программы, свидетельствует о психологической неготовности к школьному обучению. Таким образом, это несоответствие может привести к неспособности ребенка осваивать учебную программу и превратит в отстающего ученика.

Трудно не согласиться с Л.А. Венгером и В.С. Мухиной, что ребенок не может обладать «школьными» качествами вне учебной деятельности, так как любые психологические свойства могут сформироваться только в процессе самой деятельности. Поэтому Л.А. Венгер указывает, что показателем психологической готовности к школе является не формирование «школьных» качеств, а создание условий к их последующему усвоению [2].

Отсутствие единой дефиниции психологической готовности к систематическому школьному обучению заставляет ученых выстраивать различные содержательные конструкторы данного феномена. Так, И. Шванцара в работе «Диагностика психического развития» [3] выделяет умственный, социальный и эмоциональный элементы психологической готовности. Г. Вицлак включает в структуру психологической готовности к школе уровень умственного развития, способность к концентрации, выносливость. Определенные уровни стремления к достижениям, развития интересов, развития способности к обучению, социальное поведение [4].

В исследованиях С. Штебла, А. Керна, Я. Йиерасика показано, что при поступлении в школу ребенок должен обладать определенными признаками школьника. И. Шванцер выделил эти признаки: быть интеллектуально, эмоционально, социально зрелым.

Для российской традиции исследования психологической готовности детей к обучению в школе свойственно понимание ее как сложного многоструктурного и многокомпонентного образования. Начало этой традиции положила Л.И. Божович, которая в работе «Личность и ее формирование в детском возрасте», выявляет несколько компонентов психического развития дошкольника, которые будут определять его успехи в школьном обучении. К ним она относит мотивационный уровень развития дошкольника, предполагающий определенные сформированные познавательные и социальные мотивы; выработанное произвольное поведение; а также достаточно развитую интеллектуальную сферу. Развивая у ребенка познавательный интерес и мыслительную деятельность, вырабатывая произвольную регуляцию к познанию, готовность к взаимодействию с учителями и сверстниками, мы формируем психологическую готовность к работе в школе.

А.В. Запорожец, во многом разделявший позицию Л.И. Божович, указывал, что психологическая готовность к школе складывается из таких компонентов как: способность к аналитико-синтетической деятельности, уровень зрелости механизмов волевой регуляции.

Интересную позицию высказывает Н.Г. Салмина, указывающая на произвольность как обязательную предпосылку учебной деятельности. Не менее значимой составляющей психологической готовности к школьному обучению является, с точки зрения Салминой, степень развития семиотической функции, которая, по ее мнению, характеризует уровень интеллектуального развития дошкольника, а также уровень развития общения и эмоциональную сферу.

Все вышеперечисленные авторы придерживаются мнения, что психологическую готовность к школе невозможно определить только по одному показателю, ибо это многокомпонентный, многоуровневый феномен, включающий в себя мотивационную, интеллектуальную сферу и готовность к произвольной деятельности.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что, с одной стороны все исследователи приходят к выводу о том, что психологическая готовность к школе это многоуровневый и полиструктурный феномен, и с другой стороны, не существует единого мнения в отношении ведущего элемента в структуре этого явления. Мы должны отметить, что для одних исследователей в качестве доминирующего ядра выступает интеллектуальный уровень, для других – личностный.

Несмотря на многообразие подходов и неоднозначность трактовки феномена психологической готовности к школе, исследователи данной проблемы приходят к выводу о системном характере этого явления, его целостности, которая предполагает, что готовность ребенка к школе не может быть определена только по одному показателю, а является динамической интеграцией различных компонентов, находящихся во взаимообусловленности и взаимовлиянии.

Список литературы

1. Сидячева, Н.В. Эмоционально-волевой компонент готовности дошкольника к школе : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» ; автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.В. Сидячева ; Московский государственный областной университет. – Москва, 2006. – 21 с. – Текст : непосредственный.
2. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 159 с. – ISBN 978-5-305-00017-7. – Текст : непосредственный.
3. Шванцара, Й. Диагностика психического развития / Й. Шванцара. – Прага : Авиценум, 1978. – 388 с. – Текст : непосредственный.

4. Вицлак, Г. Основы психодиагностики. Психодиагностика : теория и практика ; под ред. Н. Ф. Талызиной / Г. Вицлак. – Москва, 1986. – 159 с. – ISBN 321-3-209-00013-5. – Текст : непосредственный.

[В начало к содержанию](#)

УДК 796

М.М. Шубина¹, К.А. Юрченко²

¹Д-р филос. наук, профессор

²Магистрант

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE CONCEPT OF HEALTH, HEALTHY LIFESTYLE, HEALTHY LIFESTYLE CULTURE

***Аннотация.** В статье приведено краткое определение понятий «культура» и «здоровье». Отмечается, что культура здоровья является важным составным компонентом общей культуры человека, который определяет формирование, сохранение и укрепление его здоровья. Также рассмотрены механизмы формирования здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** культура, личность, здоровье, здоровый образ жизни, духовная культура, мировоззрение.*

***Summary.** The article provides a brief definition of the concepts of "culture" and "health". It is noted that the culture of health is an important component of the general culture of a person, which determines the formation, preservation and strengthening of his health. The mechanisms of forming a healthy lifestyle are also considered.*

***Keywords:** culture, personality, health, healthy lifestyle, spiritual culture, worldview.*

Сущность культуры здоровья в педагогике исследовали Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Т.А. Берсенева, Л.Г. Татарникова, С.В. Васильев и другие ученые.

Понятие «культура» объединяет в себе науку и образование, искусство, мораль, образ жизни и мировоззрение. Культура изучается комплексом различных наук. Культура – это не просто одна из специфических сфер жизни общества, она рассматривается как культурная реальность, системный человеческий способ бытия, который определяет весь спектр практической и духовной деятельности людей, их отношение к окружающему миру и к самим себе [1].

Культура предстает как многогранная проблема исторического развития. Несмотря на разнообразие определений культуры, в них можно выделить синтезирующее ядро, объединяющее различные точки зрения. Таким ядром выступает само слово «культура», что происходит от латинского *cultura* и в переводе означает возделывание, выращивание, уход.

Термин «культура» в первоначальном его толковании не обозначает какого-то особого предмета, состояния или содержания. Он был связан с представлением о действии, усилии, направленном на изменение чего-то и потому употреблялся с определенным дополнением, обозначая всегда культуру чего: культуру духа, культуру ума, культуру здоровья и т.д.

Выделение структурных элементов духовной или материальной культуры позволяет исследовать глубинные пласты ее развития и функционирования. Вместе с тем, следует отметить, что проблема структурирования культуры окончательно еще не решена.

Вслед за термином «культура» для более глубокого анализа сущности проблемы следует проанализировать толкование и содержание термина «здоровье».

Основателем науки о здоровье человека в современном ее понимании справедливо считают И.И. Брехмана, который работал во Владивостоке. Именно он сформулировал методологические основы сохранения и укрепления здоровья практически здоровых лиц. В наше время насчитывается около 300 определений понятия «здоровье». Следует отметить, что этот феномен привлек внимание многих исследователей из разных областей наук. Изучение понятия здоровья является актуальной проблемой ученых, оно имеет много аспектов и обусловлено многими факторами, поэтому требует для своего решения комплексного подхода. Именно поэтому приемлемого для всех определения термина «здоровье» пока не существует [2].

Наиболее распространенным является определение состояния здоровья, сформулированного специалистами Всемирной организации здравоохранения (1948 г.), которые определяют рассматриваемый термин в качестве состояния полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие различных болезней или физических дефектов. Новая концепция данного понятия была подготовлена рабочей группой ВОЗ, которые под здоровьем определили степень способности человека или определенной группы людей, с одной стороны, осуществлять собственные стремления, а также удовлетворять свои потребности, а с иной, корректировать среду или кооперироваться с ней. В связи с этим, анализируемое понятие определяется в качестве ресурса, а не в качестве цели жизни.

И.П. Павлов выявил указанный термин как бесценный дар природы, который дается не навсегда, в связи с этим, его необходимо беречь. При этом, на здоровье индивида существенно влияет именно его образ жизни, условия работы, питания, привычки, а не сам человек.

Здоровье является нормальным функционалом организма на различных уровнях его организации. При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы [3].

Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния. Однако дискуссия между учеными относительно окончательного и общепринятого определения феномена здоровья еще не закончена.

Таким образом, проанализировав два опорных понятия «культура» и «здоровье», далее следует изучить сущность еще одного понятия – «культура здоровья». Так, термин «культура здоровья» был введен в 80-х гг. XX в. философом В. Климовой, но само значение этого понятия не было раскрыто.

В процессе теоретического исследования можно утверждать, что культура здоровья – это важный составной компонент общей культуры человека, который определяет формирование, сохранение и укрепление его здоровья. Культурный человек является не только «потребителем» своего здоровья, но и его «производителем». Высокий уровень культуры здоровья человека предполагает его гармоничное общение с природой и окружающими людьми.

Элементом культуры здоровья является внимательное и правильное отношение человека к самому себе, стремление к самопознанию, формирования, развития и самосовершенствования своей личности.

Культура здоровья – это не только сумма знаний, объем соответствующих умений и навыков, но и здоровый образ жизни гуманистической ориентации. Уровень культуры здоровья определяется знанием резервных возможностей организма (физических, психических, духовных) и умением правильно использовать их [4].

Учитывая разноплановость и объемность феномена культуры здоровья в научной литературе есть разные подходы к его определению. Так, О.А. Ахвердова и В.А. Магин в собственных работах выявляют, что феномен культуры здоровья необходимо определять в качестве интегративного личностного образования, которое представляет собой выражение гармоничности богатства и целостности индивида, универсальности его связей с окружающим миром и прочими людьми, а также способности по отношению к творческой и активной жизнедеятельности.

Достаточно исчерпывающее определение понятия культуры здоровья предоставил С. Свириденко, который определяет указанный термин как исторически конкретный уровень развития умений и навыков, при помощи которых можно укрупнять, сохранять, и восстанавливать здоровье каждого индивида, осуществлять данную цель внутренними резервами организма. Культуру здоровья принято демонстрировать в определенных ви-

дах и вариантах жизнедеятельности человека, которые ориентированы на создание и сохранение не только индивидуального, но и общественного здоровья [5].

Таким образом, можно утверждать, что культура здоровья является одним из важнейших компонентов общей культуры индивида, одной из самых современных проблем в обществе, в частности для младших школьников, в связи с тем, что их совершенствование и рост возможно лишь среди здорового населения и при условии соблюдения полного здорового образа жизни. То есть, культура здоровья – это ключевой элемент общечеловеческой культуры, создание умений, знаний и навыков, по которым осуществляется процесс воспитания здоровьесберегающей жизнедеятельности индивида.

Следует сказать, что термин «культура здоровья» имеет довольно тесную взаимосвязь с термином «здоровый образ жизни». Академик Ю.П. Лисицын определяет данное понятие в качестве деятельности, активности людей, основные цели которых основаны на сохранении и улучшении собственного здоровья. Это не просто все то, что оказывает существенное влияние и воздействие на здоровье людей, как соблюдение медико-социальной активности, правильное питание, отсутствие вредных привычек и прочее, а, в первую очередь, гармоничное духовное и физическое совершенствование индивида, а также применение материальных и духовных условий и возможностей в интересах здоровья.

И.И. Соковня-Семенова считает, что образ жизни человека считается здоровым, если он активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, при этом не проявляя агрессивности в опасных формах по отношению, как к себе, так и пространству.

Теоретическое осмысление данной проблемы позволило определить сущность и содержание культуры здоровья, как в целом, так и для детей младшего школьного возраста. На основе обобщенных результатов теоретического анализа культуру здоровья следует определять, как неотъемлемую составляющую общечеловеческой культуры, формирование знаний, умений и навыков по которой воспитывают здоровую жизнедеятельность личности.

Список литературы

1. Галынская, Е.Н. Формирование основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей / Е.Н. Галынская ; Кубанский региональный институт развития профессионального образования. – Кемерово, 2015. – 24 с. – Текст : непосредственный.
2. Беленький, В.П. Здоровье ребенка – от семьи / В.П. Беленький, А.Л. Богинич, М.А. Машовец. – Москва : СПД, 2006. – 211 с. – ISBN 978-5-4454-0594-8. – Текст : непосредственный.

3. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – Москва : Просвещение, 1982. – 320 с. – ISBN 978-5-7982-0225-6. – Текст : непосредственный.

4. Файн, Т.Д. Поэтапные действия по формированию исследовательской культуры школьников / Т.Д. Файн. – Текст : непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2014. – № 7. – С. 37–41.

5. Мельник, А.А. Системный подход к формированию культуры здоровья участников учебно-воспитательного процесса / А.А. Мельник. – Текст : непосредственный // Палитра педагога. – 2007. – № 4. – С. 15–19.

[В начало к содержанию](#)