Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Ивановский государственный университет
Шуйский филиал ИвГУ
Департамент образования Ивановской области
Университет непрерывного образования и инноваций
Ивановский научный центр Российской Академии образования

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В ПОМОГАЮЩЕМ СОЦИУМЕ

Иваново-Шуя, 2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Ивановский государственный университет
Шуйский филиал ИвГУ
Департамент образования Ивановской области
Университет непрерывного образования и инноваций
Ивановский научный центр Российской Академии образования

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В ПОМОГАЮЩЕМ СОЦИУМЕ

Сборник материалов Всероссийской конференции
с международным участием

Иваново – Шуя, 18-19 октября 2024 г.

Электронное текстовое издание

Шуя
Шуйский филиал ИвГУ
2024

© Коллектив авторов, 2024
© Шуйский филиал ИвГУ, 2024
ISBN 978-5-86229-490-3

УДК 159.9
ББК 88.287.2
П 86

Печатается по решению редакционно-издательского совета Шуйского филиала Ивановского государственного университета

Ответственный редактор:
Е.А. Шмелева, доктор психологических наук, доцент

Члены редакционной коллегии:
П.А. Кисляков, доктор психологических наук, профессор
Т.В. Карасева, доктор медицинских наук, профессор
Н.Ю. Прияткина, кандидат педагогических наук, доцент

П 86 **Психологическая безопасность и жизнестойкость в помогающем социуме**: сборник материалов Всероссийской конференции с международным участием, Иваново – Шуя, 18-19 октября 2024 г. / Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»; [ответственный редактор: Е.А. Шмелева; члены редакционной коллегии: П.А. Кисляков, Т.В. Карасева, Н.Ю. Прияткина]. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2024. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Текст: электронный.

ISBN 978-5-86229-490-3

В сборнике представлены материалы докладов, в которых отражены результаты исследований, посвященных проблемам психологической безопасности педагогов, врачей и медицинских работников, психологов и специалистов по социальной работе и социальных работников – тех, кто по роду своей профессиональной деятельности оказывает помощь другим людям. В сфере помогающих профессий актуальными проблемами являются наличие психологических вызовов и угроз, профессиональное выгорание, сохранение психологического здоровья и поиск ресурсов профессиональной жизнестойкости. Участники конференции, авторы статей являются учеными и практиками, магистрантами, аспирантами, преподавателями вузов и колледжей, учителями, врачами, психологами, специалистами социальной сферы.

Печатается в авторской редакции.

Конференция проводится в рамках исследования по гранту Российского научного фонда №22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ.

Текстовое электронное издание
Минимальные системные требования:
- процессор: Intel x86, x64, AMD x86, x64 не менее 1 ГГц;
- оперативная память RAM ОЗУ: не менее 512 МБайт;
- свободное место на жестком диске (HDD): не менее 2 МБайт;
- операционная система: Windows XP и выше;
- Adobe Acrobat Reader;
- дисковод CD-ROM;

мышь.

ISBN 978-5-86229-490-3

© Шуйский филиал ИвГУ, 2024
© Коллектив авторов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ТИПОЛОГИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Михайлова О.Б., Орешкина Н.Г.
Личностные характеристики проявлений выгорания у сотрудников подразделений транспортной безопасности..... 7
Могилевская В.Ю., Лунгу О.В.
Выраженность черт «темной триады» у студентов юношей и девушек (на примере студентов-психологов) 10
Рудыхина О.В.
Эмоциональный интеллект у студентов – будущих психологов с разными субъектными характеристиками 14
Седова С.С.
Толерантность к неопределенности студентов педагогов-психологов 18
Столярчук Е.А.
Психологические особенности проактивного поведения менеджеров туризма 21
Тепиева А.Д.
Влияние психологических факторов на профессиональную деятельность..... 24
Шмелева Е.А., Кисляков П.А.
К построению типологии жизнестойкости специалистов помогающих профессий…….25

УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
Психологические и физиологические последствия работы с людьми 33
Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
Факторы, влияющие на психологическое благополучие специалистов помогающих профессий..... 34
Брюханов Б.Н.
Профессиональное выгорание операторов горячих линий: причины последствия и способы профилактики (на примере российского красного креста) 36
Бугулиев Л.Г., Чернаус О.А., Бугулиева К.Г.
Формирование ресурсов жизнестойкости работников службы занятости Санкт-Петербурга 39
Забегалина С.В.
Условия и факторы психологической безопасности практического психолога 42
Киселева Т.В.
Оценка психологической безопасности вуза студентами (по результатам исследования) 46
Круглова М.А., Черницына С.М., Круглов В.А.
Прокрастинация и психологическое благополучие сотрудников в организации 48
Михайлина Е.В.
Практические аспекты работы с профессиональным выгоранием и дистрессом 51
Пузырева Н.А.
Взаимосвязь социально-психологического климата в коллективе с психологическим здоровьем педагогов 54
Семено А.А.
Профилактика профессиональной деформации специалистов социономического профиля в учреждении социальной сферы..... 57

Сунгурова Н.Л., Бубенчикова А.Х.
Взаимосвязь профессионального благополучия и эмоционального выгорания у работников в сфере дополнительного образования для взрослых 60
Талашманова К.А.
Специалист юридической сферы: взаимосвязь между психологической безопасностью и профессиональной надежностью 64

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
Жизнестойкость как основа профессионального успеха соционома: вызовы и ресурсы 67
Вильдан П.К.
Психическое выгорание, как следствие отчужденного одиночества (на примере специалистов социальной сферы)..... 68
Кисляков П.А., Белов М.С., Силаева О.А., Краснова Е.А.
Роль тренера в формировании просоциального поведения спортсменов..... 72
Кольчугина Н.И., Иванова Е.В.
Самоэффективность как психологический ресурс жизнестойкости педагогов различных стажевых категорий……..……75
Корнилова Н.С.
Ассертивное поведение и жизнестойкость в структуре личностно-профессиональных качеств государственных служащих 78
Матвеев Д.Е., Беловолов В.А.
Диалогическое взаимодействие как детерминанта личностно-профессиональных качеств будущего офицера..... 81
Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В., Кузнецова Е.С.
Особенности рефлексии, жизнестойкости и жизнеспособности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом 84
Ундозерова А.Н.
Факторы жизнестойкости курсантов военно-инженерных специальностей..... 88

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПОМОГАЮЩЕМ СОЦИУМЕ

Баркунова О.В.
Проблемы психологического здоровья студентов будущих педагогов..... 92
Берегова И.Л.
Исследование адаптации студентов - первокурсников педагогического колледжа 94
Иванчук Е.Б., Гридяева Л.Н.
Взаимосвязь саморегуляции поведения и психологической безопасности студентов-психологов..... 97
Рыбакова Ю.А.
Изучение самоэффективности студентов педагогического профиля разных курсов 101
Сорокина П.А.
Проблема психологической безопасности профессиональной среды и обеспечения профессионального здоровья психологов образования 105
Чурахина Ю.И.
Проблема профессионального выгорания педагогов спо и пути его преодоления..... 109
Щавелева Е.А.
Реализация программы обеспечения психологической безопасности младших школьников 111

Юсупова А.С., Яндуркаева Л.Л.
Психология стресса: механизмы его преодоления 114
Яковлева Е.С.
Детерминанты тревожности студентов-психологов..... 116
Яковлева Н.Е.
Жизнестойкость как качество, определяющее успешность личности..... 119

СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Аксютина З.А., Удалова Т.Ю.
Арт-фестиваль как форма саморазвития психологов 122
Ахромеева И.С.
Развитие психологической готовности студентов колледжа к социально-безопасному поведению в цифровой образовательной среде..... 125
Батаева Л.Х.
Методы и инструменты обеспечения психологической безопасности..... 128
Виноградова К.А.
Характеристика жизнестойкости подростков 16-17 лет..... 129
Герман И.И.
Субъектность и креативность подростков в контексте проблемы психологической безопасности образовательной среды 132
Зинченко Д.О., Шабанов Д.Н., Ли А.И., Сидоренко И.А., Ушмугина С.В.
Адаптационные механизмы субъектов паллиативной медицины: опыт применения проективной диагностики по рисунку «Человек под дождем»..... 136
Карасёва Т.В., Коэн К.К.
Зарубежный опыт психологического сопровождения медицинских работников..... 138
Динь Тхи Тхиен Ай, Ле Ким Лиен, Фам Тхань Бинь
Психологические трудности работающих студентов в процессе обучения в вьетнамских вузах 141
Кисляков П.А., Грудкин Ф.С., Эбзеева С.А.
Направления развития психологической устойчивости сотрудников УИС..... 145
Красильникова Н.В.
Особенности формирования гражданско-патриотической мотивации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования..... 148
Лапшина И.В.
Влияние информационно-коммуникационных технологий на жизнестойкость молодежной среды современного общества 154
Лощаков А.М.
Жизнестойкость как необходимая способность личности современного человека, ведущего здоровый образ жизни 157
Мишагина О.М.
Изучение взаимосвязи между профессиональным выгоранием и мотивационной сферой педагога 160
Никитина А.В., Водопьянова Н.Е.
От игры к победе над выгоранием: теория и презентация игры «Саламандра» на примере фитнес-индустрии 164
Прияткин Д.А.
Центр психолого-педагогического сопровождения обучающихся в формировании психологического благополучия студентов медицинского вуза 167

Пшеничнова И.В.
Ассертивное поведение как предиктор психологической безопасности в студенческой среде 171
Рыбакова Ю.А., Кольчугина Н.И.
Психологическая безопасность: процесс, состояние или свойство личности? 174
Тепиева А.Д.
Специфические аспекты психологической безопасности и жизнестойкости в области образования 178
Тепиева А.Д.
Этнические и правовые аспекты психологической безопасности в сфере образования 179
Юров И.А.
Благополучие спортсмена-профессионала 181

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ 185

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ТИПОЛОГИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЯВЛЕНИЙ ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Михайлова О.Б., Орешкина Н.Г.
Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы, Москва, Россия

Аннотация. В содержании статьи представлены эмпирические результаты исследования показателей профессионального выгорания у сотрудников подразделений транспортной безопасности. С учетом полученных результатов сформулированы рекомендации по работе с сотрудниками различных возрастных групп.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, личностные особенности, сотрудники подразделений транспортной безопасности.

PERSONAL CHARACTERISTICS OF BURNOUT MANIFESTATIONS IN EMPLOYEES OF TRANSPORT SECURITY UNITS

Mikhailova O.B., Oreshkina N.G.
Peoples' Friendship University of Russia named after P. Lumumba (RUDN University), Moscow, Russia

Abstract. The article presents empirical results of a study of indicators of professional burnout among employees of transport security departments. Taking into account the obtained results, recommendations for working with employees of different age groups are formulated.

Keywords: professional burnout, personal characteristics, employees of transport security departments.

В ответ на глобальные изменения в современном обществе появляются новые принятия решений об обеспечении безопасности населений отдельных регионов и, как следствие, появляются новые подразделения и профессии. Появление подразделений транспортной безопасности поставило перед практическими психологами новые задачи по отбору, диагностике, психологической подготовке и сопровождению сотрудников.

Одной из центральных проблем специалистов, работающих в подразделениях транспортной безопасности является профессиональное выгорание [3; 4] Несмотря на многочисленные исследования зарубежных (Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, П. Торнтон, А. Пайнс, М. Пирс, Дж. Молли, Е. Хартман и Б. Пелман и др.) [6; 7] и российских авторов (В.В. Бойко, В. Е. Орел, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Д.Н. Орлов, Л. М. Митина, Т. И. Ронгинская, А. А. Рукавишников, Т. В. Форманюк и др.) [5; 6] тема выгорания представителей различных профессий, в том числе и новых, остается актуальной, так как является показателем профессионального здоровья.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязей личностных особенностей с проявления профессионального выгорания у сотрудников службы транспортной безопасности. Участниками исследования выступили инспекторы по досмотру железнодорожных вокзалов. Всего 102 человека, из них: 33 женщины и 69 мужчин. Исследование проводили среди сотрудников двух возрастных групп 20 - 41 год (n=51) и 42-62 года (n=51) (стаж работы от 1 года до 8 лет). В качестве методик исследования были использованы: 1) Опросник на определение уровня психического выгорания (MBI) (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [1]; 2) Психодиагностический тест (ПДТ) (В.М. Мельников, Л. Т. Ямпольский) [6]; 3) Шкала тревоги на рабочем месте, JAS (Б. Мушалла и М. Линден в адаптации Н.Г. Гаранян, А.В. Шарапова, М. Г. Сорокова и д.р.) [2].

В результат проведенного корреляционного анализа с помощью метода ранговых корреляций Спирмена были получены многочисленные корреляционные связи между показателями выгорания и личностными особенностями респондентов в обеих группах респондентов. Всего было выявлено 64 корреляции у сотрудников в возрастной группе от 20 до 41 года и 38 корреляционных связей у сотрудников в возрасте от 42 до 62 лет. В данной статье мы рассматриваем взаимосвязи только при высоком уровне значимости ($p<0,001$).

В группе сотрудников от 20 до 41 года ($n=51$) показатели выгорания по шкале *эмоциональное истощение* были выявлены положительные связи с такими личностными особенностями, как *невротизм* ($r=0.569$, $p<0,001$); *психотизм* ($r=0.404$, $p<0,01$); *депрессия* ($r=0.627$, $p<0,001$); *робость* ($r=0.465$, $p<0,01$); *эстетическая впечатлительность* ($r=0.358$, $p<0,05$); *психическая неуравновешенность* ($r=0.436$, $p<0,001$); *интроверсия* ($r=0.504$***, $p<0,001$) и отрицательная связь по шкале *общительность* ($r=-0.428$, $p<0,001$).

Полученные результаты позволяют утверждать, что профессиональное выгорание, в частности шкала *эмоциональное истощение*, в группе респондентов в возрасте от 20 до 41 года выражена в таких психодиагностических характеристиках как невротизм, психотизм, депрессия, психическая неуравновешенность, робость и нежелание общения.

Кроме того, шкала *эмоциональное истощение* как показатель выгорания обнаружила многочисленные взаимосвязи с показателями методики «Шкала тревоги на рабочем месте» JAS (Б. Мушалла и М. Линден). В частности, эмоциональное истощение положительно взаимосвязано со шкалами *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* ($r=0.697$, $p<0,001$); *социальная тревожность и избегающее поведение на рабочем месте* ($r=0.698$, $p<0,001$); *переживание несправедливости и эксплуатации на рабочем месте* ($r=0.57$, $p<0,001$); *беспокойство за сохранение рабочего места и будущее* ($r=0.598$, $p<0,001$); *когниции на тему собственной неэффективности* ($r=0.637$, $p<0,001$).

Полученные результаты в данной группе респондентов демонстрируют, что показатели выгорания усиливают тревожность сотрудников на рабочем месте, беспокойство и различные мотивы переживания. Аналогичные результаты и многочисленные корреляционные плеяды были получены по таким показателям выгорания как деперсонализация и редукция личных достижений. В данной группе респондентов так же были обнаружены многочисленные взаимосвязи по результатам корреляционного анализа показателей Психодиагностического тест (ПДТ) (В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский) и показателями методики «Шкала тревоги на рабочем месте» JAS (Б. Мушалла и М. Линден). Так, были выявлены значимые взаимосвязи между шкалами *невротизм* и шкалой *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* ($r=0.435$, $p<0,001$); *психотизм* и *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* ($r=0.547$, $p<0,001$); *психотизм* и *когниции на тему собственной неэффективности* ($r=0.487$, $p<0,001$); шкалой *депрессия* и шкалой *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* ($r=0.492$, $p<0,001$); шкалой *интроверсия* и шкалой *депрессия* и шкалой *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* ($r=0.529$, $p<0,001$); шкалой *интроверсия* и шкалой *социальная тревожность и избегающее поведение на рабочем месте* ($r=0.525$, $p<0,001$); шкалой *эстетическая впечатлительность* и шкалой *беспокойство за сохранение рабочего места и будущее* ($r=0.418$, $p<0,001$). Полученные результаты свидетельствуют о переживаниях негативных состояний в связи тревогой по поводу дискомфорта и вредности работы, беспокойства за значимость и перспективы своей профессиональной деятельности, что способствует развитию социальной тревожности и развитию избегающего поведения в группе респондентов от 20 до 41 года.

В группе сотрудников от 41 до 62 лет так же были обнаружены многочисленные взаимосвязи между показателями выгорания, эмоциональными состояниями и личностными особенностями и показателями тревожности на рабочем месте. В данной группе респондентов выгорание было выражено в корреляционных плеядах *эмоциональное*

истощение - дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности (r=0.463, p<0,001), *эмоциональное истощение - когниции на тему собственной неэффективности* (r=0.450, p<0,001). Однако, такой показатель выгорания как *редукция достижений* демонстрирует взаимосвязи со шкалой *дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* (r=0.439, p<0,001); *шкалой переживание несправедливости и эксплуатации на рабочем месте* (r= 0.449, p<0,001); шкалой *робость* (r=-0.497***, p<0,001).

В целом для данной группы в проявлениях синдрома выгорания характерно менее выраженные взаимосвязи с показателем эмоционального истощения, тогда как обесценивание своих профессиональных достижений и самооценки является для данной группы респондентов более выраженным триггером в проявлениях профессионального выгорания.

Кроме того, в группе респондентов старшего возраста были обнаружены специфические взаимосвязи показателей Психодиагностического тест (ПДТ) (В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский) с показателями методики «Шкала тревоги на рабочем месте» JAS (Б. Мушалла и М. Линден). Так, были обнаружены значимые взаимосвязи между шкалами: *невротизм - переживание несправедливости и эксплуатации на рабочем месте* (r=0.453, p<0,001); *психотизм - дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* (r=0.458, p<0,001); *депрессия - дискомфорт, напряжение и беспокойство на работе при убежденности в ее вредности* (r=0.464, p<0,001).

В группе сотрудников в возрасте от 42 до 62 лет по сравнению с группой сотрудников в возрасте от 20 до 41 года выявлено меньше личностных показателей тревожности на рабочем месте, хотя они присутствуют и связаны с так же как и в первой группе с беспокойством по поводу убежденности во вредности. В отличии от первой группы для сотрудников более старшего возраста характерна тревожность по поводу несправедливости и эксплуатации на рабочем месте. При профилактической и психо-коррекционной работе необходимо подбирать методы и методики учитывая, что более молодые сотрудники склонны к эмоциональному истощению, большей выраженности тревожности на рабочем месте, переживанию перспектив своего профессионального будущего и демонстрации социальной тревожности и избегающего поведения. Следовательно, с данной группой сотрудников необходимо работать над развитием психоэмоциональной устойчивости, снижению общей и профессиональной тревожности, помогать разрабатывать траекторию профессионального роста и развития.

Сотрудники более старшего возраста в показателях выгорания более склонны к редукции достижений. В работе с данной возрастной категорией специалистов важно повышать их профессиональную самооценку, давать своевременную положительную оценку и подчеркивать ценность и значимость их труда, справедливо поощрять и вознаграждать их трудовую деятельность.

Полученные результаты позволяют сформулировать ряд общих рекомендаций для руководителей и практических психологов, работающих со сотрудниками подразделений транспортной безопасности: 1) при приёме на работу важно диагностировать уровень выгорания, т.к. соискатель может увольняться и переходить на новое место работы с проявлениями высокого уровня выраженности синдрома выгорания; 2) при профилактической и коррекционной работе с сотрудниками необходимо учитывать их возрастные особенности; 3) учитывая сложность и ответственность профессиональной деятельности систематически проводить с персоналом тренинговую и психотерапевтическую работу по психоэмоциональной релаксации и эмоциональному восстановлению.

Список литературы:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие. 4-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 299 с.
2. Гаранян Н.Г., Шарапова А.В., Сорокова М.Г., Микита О.Ю., Бойко С.Л. Перевод, апробация и первичная психометрическая оценка опросника тревоги на рабочем месте Б. Мушалла и М. Линдена (JAS) // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 4. С. 9–34. DOI: 10.17759/cpp.2020280402
3. Каменева М.Е. Психологическая подготовка сотрудников подразделений транспортной безопасности // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2020. № 2. С. 102-105.
4. Матузов С. Н. Марихин С.В. Вопросы применения психотехнологий в профессиональной подготовке сотрудников сферы транспортной безопасности // Аспирант. 2020. № 6(57). С.162-165.
5. Михайлова О.Б., Макарова С.А. Особенности самооценки и эмоционального выгорания у педагогов в период пандемии COVID 19. Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). С. 173-179.
6. Чердымова Е. И. Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. 124 с.
7. Mikhailova O.B. Professional Deformation of Teachers: From Diagnostic Strategies to Prevention and Correction Technologies //Life Span and Disability. 2017. Т. 20. № 1. С. 27-43.

ВЫРАЖЕННОСТЬ ЧЕРТ «ТЕМНОЙ ТРИАДЫ» У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ)

Могилевская В.Ю., Лунгу О.В.
Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
Тирасполь, Приднестровье

Аннотация. В статье анализируется феномен «Темной триады», показывается важность изучения таких черт личности у будущих психологов. Приводятся результаты эмпирического исследования (N=200) выраженности черт «Темной триады» у юношей и девушек (студентов-психологов) с помощью методики «Короткий опросник Темной триады (SD3) (в адаптации М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой)». Анализ результатов показывает, что юноши и девушки различаются по степени выраженности психопатии и макиавеллизма (критерий Манна-Уитни). Так у юношей показатели макиавеллизма и психопатии значительно выше, чем у девушек.

Ключевые слова: студенты-психологи, юноши, девушки, «Темная триада», нарциссизм, психопатия, макиавеллизм.

THE SEVERITY OF THE FEATURES OF THE "DARK TRIAD" IN MALE AND FEMALE STUDENTS (USING THE EXAMPLE OF PSYCHOLOGY STUDENTS)

Mogilevskaya V.Y., Lungu O.V.
Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Pridnestrovie

Abstract. The article analyzes the phenomenon of the «Dark Triad», shows the importance of studying such personality traits in future psychologists. The results of an empirical study (N=200) of the severity of the features of the "Dark Triad" in boys and girls (psychology students) using the technique "Short questionnaire of the Dark Triad (SD3) (adapted by M.S. Egorova, M.A.

Sitnikova, O.V. Parshikova)" are presented. The analysis of the results shows that boys and girls differ in the degree of severity of psychopathy and Machiavellianism (Mann-Whitney criterion). Thus, the indicators of Machiavellianism and psychopathy in boys are significantly higher than in girls.

Keywords: psychology students, boys, girls, the «Dark Triad», narcissism, psychopathy, Machiavellianism.

Конкурентность, динамика и требования к эффективности и успешности человека приводит к увеличению случаев манипулятивного воздействия для влияния на поведение партнера или достижения личных целей [5, с. 90].

Термин «Темная Триада» был впервые представлен в 2002 году канадскими исследователями, Д. Полхусом и К. Уильямсом [1, с. 525]. Их исследования выявили, что три взаимосвязанных психологических фактора - макиавеллизм, неклинический нарциссизм и неклиническая психопатия - могут быть рассмотрены как общий феномен, отражающий негативные черты личности. Эти черты имеют такие общие качества как: низкая доброжелательность, эмоциональная холодность, склонность к обману [6, с. 74]. Использование термина «темный» подчеркивает злонамеренный и неблагоприятный характер этих личностных черт [2, с. 356].

О.А. Кондрашихина выявила выраженность анти-профессиональных качеств у студентов первого и пятого курсов. значительная часть студентов – будущих психологов характеризуется такими анти-профессиональными качествами, как нарциссизм, неклиническая психопатия, макиавеллизм, а также невротической прокрастинацией и невротическим перфекционизмом. Несомненно, данные качества будут препятствовать успешности и экологичности профессиональной психологической деятельности указанных студентов. В рамках тренингов личностного развития необходимо обратить внимание на коррекцию указанных качеств. [4, с. 58].

Будущему психологу важно иметь гармоничный склад личности, так как наличие черт «Темной триады» может служить препятствием к эффективной и качественной профессиональной деятельности. Поэтому, поставленная в работе проблема, является актуальна.

Цель нашего исследования предполагала выявление выраженности черт "Темной триады" у студентов психологов. Дизайн исследования включил применение методики «Короткий опросник Темной триады (SD3) (в адаптации М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой)» [3, с. 1]. Выборку составили 200 студентов-психологов 1-4 курсов, из них 100 юношей и 100 девушек. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Выраженность черт «Темной триады» у респондентов, в %

Черты «Темной триады»/ Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Все респонденты			
Макиавеллизм	30	38	32
Нарциссизм	24	44	32
Психопатия	26	11	63
Сочетание макиавеллизма и нарциссизма	4	89	7
Сочетание макиавеллизма и психопатии	11	61	28
Сочетание нарциссизма и психопатии	4	53	43
Сочетание макиавеллизма, нарциссизма и психопатии	3	84	13

Юноши			
Макиавеллизм	10	78	12
Нарциссизм	8	70	22
Психопатия	7	55	38
Сочетание макиавеллизма и нарциссизма	4	96	0
Сочетание макиавеллизма и психопатии	6	72	22
Сочетание нарциссизма и психопатии	0	47	53
Сочетание макиавеллизма, нарциссизма и психопатии	0	86	14
Девушки			
Макиавеллизм	14	63	23
Нарциссизм	8	66	26
Психопатия	12	52	36
Сочетание макиавеллизма и нарциссизма	5	86	9
Сочетание макиавеллизма и психопатии	14	57	29
Сочетание нарциссизма и психопатии	4	56	40
Сочетание макиавеллизма, нарциссизма и психопатии	7	79	14

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет нам сформулировать вывод о том, что в целом обследованной выборке низкий, средний и высокий уровень макиавеллизма представлены содержательно близко (30,38 и 32%). Студенты с высоким уровнем макиавеллизма проявляют повышенную степень хитрости, целеустремленности и готовности использовать манипуляции для достижения своих целей. Студенты с низким уровнем чаще проявляют честность, эмпатию и предпочитают открытые отношения.

В общей выборке средний уровень нарциссизма преобладает (44%). При этом высокий уровень сильнее выражены (32%), чем показатель низкого уровня (24%). Люди с высоким уровнем нарциссизма проявляют чрезмерную потребность во внимании и признании, часто имеют недостаток эмпатии и склонны к эгоцентризму. Испытуемые с низким уровнем проявляют скромность, эмпатию и открытость к чужому мнению.

Во всей выборке преобладает высокий показатель психопатии (63%), в то время как значения среднего и низкого уровня выражены слабее (11 и 26%). Люди с высоким уровнем психопатии проявляют склонность к эгоцентризму, безразличию к эмоциям других и манипулятивному поведению. Респонденты с низким уровнем проявляют более эмпатичные черты, честность и надежность в отношениях.

Рассмотрим результаты исследования выраженности черт «Темной триады», показанные юношами.

У юношей устойчиво преобладает средний уровень макиавеллизма (78%), нарциссизма (70%) и психопатии (55%). С точки зрения преобладания среднего уровня макиавеллизма, нарциссизма и психопатии, юношам свойственно адаптироваться к различным ситуациям, использовать гибкие подходы во взаимодействии с другими людьми, а также иметь реалистичное представление о себе и своих способностях.

Девушки демонстрируют более сильную выраженность макиавеллизма (24%) и нарциссизма (26%), что показывает их склонность к достижению своих интересов,

обманывая и манипулируя другими, не испытывая чувства вины при принятии решений, а также считать себя более особенными и важнее, чем другие люди.

Показатели низкого, среднего и высокого уровня психопатии распределились практически одинаково как у юношей (7%, 55% и 38%), так и у девушек (12%, 52% и 36%). Хотя средний уровень психопатии в обеих группах продолжает преобладать, значения высокого и низкого показателя различны. Так, высокий уровень (38% и 36%) выражен больше, чем низкий (7% и 12%).

Таблица 2. Результаты математико-статистического подсчета описательных статистик

Шкала / статистика	Макиавеллизм	Нарциссизм	Психопатия
Все респонденты			
Среднее	31,2	27,3	22,46
Медиана	32	27	22
Мода	34	31	24
Стандартное отклонение	6,24	5,32	7,22
Дисперсия	38,94	28,28	52,19
Юноши			
Среднее	32,03	27,64	24
Медиана	33	28	23,5
Мода	34	31	16
Стандартное отклонение	6,44	4,66	6,78
Дисперсия	41,5	21,72	45,91
Девушки			
Среднее	30,37	27,01	20,92
Медиана	31	27	20
Мода	33	30	14
Стандартное отклонение	6,06	5,64	7,32
Дисперсия	36,78	31,83	53,61

С целью выявления степени выраженности признаков черт «Темной триады» в обследованной выборке нами были подсчитаны показатели медианы и среднего арифметического. В результате чего, можно заключить, что у юношей макиавеллизм и психопатия выражены сильнее, чем у девушек.

Для подтверждения полученных выводов нами был проведен математико-статистический анализ различий с помощью критерия с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты математико-статистического подсчета различий выраженности преобладающего вида психологического насилия с выраженностью черт «Темной триады», с помощью U-критерия Манна-Уитни

	Макиавеллизм	Нарциссизм	Психопатия
Статистика U Манна-Уитни	4205,000*	4757,000	3640,000**
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,05	0,552	0,001

Примечание:
*** Различия значимы на уровне 0.01, * Различия значимы на уровне 0.05*

Данные, представленные в таблице 3, позволяют заключить, что юноши и девушки имеют статистически значимые различия по степени выраженности показателей макиавеллизма (4205,000*) и психопатии (3640,000**).

Анализ описательных статистик показывает, что у юношей доминирует показатель макиавеллизма и психопатии, в то время как у девушек данные показатели значительно ниже.

Полученные результаты могут применяться психологическими службами организаций образования с целью психологического просвещения по вопросам черт «Темной триады», предупреждения их развития и коррекции у студенческой молодежи. Это исследование может помочь в решении трудностей, связанных с психологической деятельностью личности, обладающей чертами «Темной триады».

Список литературы:

1. Дериш Ф. В., Корниенко Д. С. Психометрические характеристики "Короткого опросника Темной триады" // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. №4. С. 525-538.
2. Дериш Ф.В. Половые особенности взаимосвязи Темной триады личности и эмоционального интеллекта // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. Вып. 3. С. 356–371.
3. Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В. Адаптация Короткого опросника Темной триады // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2015. Т.8. №43. С. 1.
4. Кондрашихина О.А. "Темные" качества личности в контексте анти-профессионально-важных качеств студентов-психологов // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2020. Т. 19. №1 (43). С. 53-60.
5. Могилевская В.Ю., Лунгу О.В. Исследование выраженности личностных черт «Темной триады» у юношей // Общество и личность: проблемы гуманизации в эпоху цивилизационного кризиса, Ставрополь, 12 мая 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский социальный институт, 2023. С. 90-95.
6. Могилевская В.Ю., Лунгу О.В. Современные исследования проявлений психических состояний у личностей с выраженной "Темной триадой" // Психические состояния субъектов образования : Сборник материалов Всеросс. научно-практ. конф., Орехово-Зуево, 24 ноября 2023г. Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2024. С. 74-80.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ С РАЗНЫМИ СУБЪЕКТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

Рудыхина О.В.

Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи субъектности и эмоционального интеллекта у студентов – будущих психологов. Выявлены положительные корреляционные связи субъектности с общим показателем эмоционального интеллекта и его компонентами, характеризующими понимание своих эмоций, управление ими, сопереживание другим людям.

Ключевые слова: субъектность, эмоциональный интеллект, студенты психологического направления подготовки.

Благодарности: Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена, проект № 19ВГ.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG STUDENTS –FUTURE PSYCHOLOGISTS WITH DIFFERENT SUBJECTIVE CHARACTERISTICS

Rudykhina O.V.
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between subjectivity and emotional intelligence in students – future psychologists. Positive correlations of subjectivity with the general indicator of emotional intelligence and its components characterizing the understanding of one's emotions, their management, and empathy with other people have been revealed.

Keywords: subjectivity, emotional intelligence, students of psychological training.

Acknowledgements: The research was supported by an internal grant of the Herzen State Pedagogical University of Russia (project No. 19VG).

В современной образовательной среде одним из ключевых направлений является подготовка специалистов, способных инициировать собственную активность, проявлять автономность и ответственность в решении профессиональных задач, эффективно управлять своим поведением. Данные качества приобретают особенную актуальность для специалистов помогающих профессий, в частности, в области психологии, деятельность которых направлена на помощь личности в решении психологических проблем, содействие ее благополучию, жизнестойкости. Для эффективной работы специалисту – психологу важно поддерживать высокий уровень субъектности, характеризующей способность активно участвовать в процессе жизнедеятельности и управлять собственным поведением в жизненных ситуациях [4].

В литературе имеются данные о гармоничном влиянии проявленного субъектного потенциала на компоненты психической организации личности [4; 5]. Так, в исследовании В.Г. Маралова и его коллег установлены положительные взаимосвязи субъектности с самоэффективностью и параметрами психологического благополучия [5]. В то же время в последние годы психологи проявляют интерес к изучению эмоционального интеллекта и его роли в жизни человека. Имеются эмпирические доказательства того, что эмоциональный интеллект, обеспечивающий понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих [3], можно рассматривать в качестве предиктора психологического и субъективного благополучия [2], представлены данные о связи компонентов эмоционального интеллекта со смысложизненными ориентациями и обосновано предположение о его влиянии на развитие субъектности [1]. Также предпринимаются попытки изучения параметров эмоционального интеллекта у студентов – психологов и его развития в ходе эксперимента [3]. Однако в литературе отсутствует полное представление о соотношении феноменов субъектности и эмоционального интеллекта. В свою очередь для повышения эффективности профессионального обучения студентов – психологов изучение данного аспекта является особенно актуальным.

В связи с вышесказанным *цель данного исследования* – изучить взаимосвязь характеристик субъектности и показателей эмоционального интеллекта у студентов, обучающихся на психологическом направлении подготовки.

Выборку исследования составили студенты, обучающиеся на 1 курсе бакалавриата института психологии РГПУ им. А. И. Герцена (N=51: возраст 19,2 ± 1,29 лет; из них 46 девушек, 7 юношей).

В исследовании использованы психодиагностический метод, методы статистической обработки эмпирических данных (факторный анализ с помощью метода главных компонент

(вращение – нормализованный варимакс), процедура factor scores с последующим корреляционным анализом с помощью коэффициента ранговой корреляции r – Спирмена). В процессе статистической обработки была использована программа STATISTICA 8.0.

Психодиагностические методики: опросник «Уровень развития субъектности личности» (М.А. Щукина); методика «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл); «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Шутте).

Рассмотрим полученные результаты.

Для достижения цели мы использовали значения атрибутов субъектности, выделенных в подходе М.А. Щукиной [4], а также определили общий показатель субъектности на основании суммирования значений ее атрибутов и результаты факторного анализа показателей субъектности.

В процессе факторизации атрибутов субъектности была получена 2-х факторная модель, объясняющая 77,83 % общей дисперсии. Проанализируем состав факторов.

Таблица 1. Факторная структура показателей субъектности у студентов (N=51)

Наименование переменных	Фактор 1	Фактор 2
«активность –реактивность»	0,485	**0,649**
«целостность – неинтегративность»	-0,054	**0,910**
«опосредствованность – непосредственность»	0,500	**0,663**
«креативность – репродуктивность»	**0,929**	0,010
«самоценностность – малоценностность»	**0,863**	0,323
вес фактора	2,097	1,794
доля объяснимой дисперсии	0,419	0,359

Первый фактор содержит высокие показатели креативности и самоценностности, то есть объединяет гибкость в межличностных отношениях и осознание собственной ценности. Можно охарактеризовать данный фактор как субъектные характеристики, проявляющиеся в самодостаточности и стремлении к преобразованию межличностных отношений.

Второй фактор объединил высокие показатели целостности, опосредствованности, активности, что характеризует интегрированность личности в социальный контекст, способность к управлению собственным поведением и проявление инициативы. Данный фактор описывает, на наш взгляд, субъектные характеристики, отражающие стремление личности к активности, самоуправлению, реализации субъект-субъектной модели отношений с другими людьми.

Выявленные факторы отражают разную направленность реализации субъектного потенциала. Первый фактор описывает способность к управлению своими ресурсами и межличностными отношениями на основе самопринятия и собственной ценности. Второй фактор характеризует проявление активности в социуме в сочетании со способностью к саморегуляции и с ориентацией на равноправное межличностное взаимодействие.

Далее мы изучили корреляционные связи характеристик субъектности с параметрами эмоционального интеллекта.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что все атрибуты субъектности значимо положительно коррелируют с показателями эмоционального интеллекта (табл. 2), но больше всего связей выявлено с характеристиками «автономность – зависимость» и «опосредствованность – непосредственность».

Учитывая, что большинство показателей субъектности положительно взаимосвязано с параметром «управление эмоциями» и общим показателем эмоционального интеллекта (табл. 2), можно говорить о том, что проявление субъектного потенциала в значительной степени отражается в управлении своим поведением и, особенно, в управлении собственными эмоциями.

Таблица 2. Значимые корреляционные связи показателей эмоционального интеллекта и характеристик субъектности у студентов – будущих психологов (N=51)

П	ЭО	УЭ	С	Э	РЭд	Общ. п. ЭИ
АР	–	r_s=0,49**	r_s=0,39**	–	–	r_s=0,51**
АЗ	–	r_s=0,36**	r_s=0,33*	r_s=0,38**	–	r_s=0,49**
ЦН	r_s=0,41**	–	–	r_s=0,28*	–	–
ОН	r_s=0,38**	r_s=0,41**	r_s=0,34*	–	–	r_s=0,52**
КР	r_s=0,29*	r_s=0,28*	–	–	–	r_s=0,46**
СМ	–	r_s=0,39**	–	–	–	r_s=0,55**
Об. п.с.	r_s=0,30*	r_s=0,47**	r_s=0,37**	r_s=0,34*	–	r_s=0,60**
Ф.1	–	r_s= 0,33*	–	–	–	r_s= 0,55**
Ф.2	r_s= 0,38**	r_s= 0,29*	r_s= 0,32*	–	–	r_s= 0,29*

Условные обозначения: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

П – показатели; АР – «активность –реактивность»; АЗ – «автономность – зависимость»; ЦН – целостность – неинтеграивность»; ОН – «опосредствованность – непосредственность»; КР – «креатив-ность– репродуктивность»; СМ –«самоценностость – малоценностность»; Общ. п. с. – общий показатель субъектности; Ф. 1, Ф. 2 – факторные оценки по факторам субъектности (1, 2); По методике Н. Холла: ЭО – эмоциональная осведомленность; УЭ – управление своими эмоциями; С – самомотивация; Э – эмпатия; РЭд – распознавание эмоций других людей; Общ. п. ЭИ – общий показатель эмоционального интеллекта по методике Н. Шутте.

Следует отметить, что факторные оценки по обоим факторам субъектности положительно коррелируют с общим уровнем эмоционального интеллекта и параметром «управление эмоциями», однако факторные оценки по 2 фактору также обнаружили положительные связи со способностью к пониманию своих эмоций и произвольному управлению ими. Вероятно, склонность к инициированию собственной активности и определению программы своего поведения содействует проявлению интереса к познанию своих эмоций, их осознанию, стремлению к пониманию причин их возникновения и регуляции.

Таким образом, можем заключить, что субъектность обучающихся на психологическом направлении подготовки тесно связана с выраженностью параметров их эмоционального интеллекта, что отражается в умении студентов с субъектной жизненной позицией распознавать, понимать, управлять собственными эмоциями. Также данные о формах субъектности целесообразно учитывать в образовательном процессе с целью дифференцированного подхода к составлению и реализации программ по развитию эмоциональной сферы студентов.

Список литературы:

1. Воротилин Д.С. Эмоциональный интеллект как фактор развития субъектности // Молодежь и современный мир: психологические проблемы взаимодействия: сборник научных трудов. Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2021. С. 25-31.

2. Ефанова М.И., Вигандт Е.С. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического и социального благополучия студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 2 (59). С. 65-71.

3. Зверева Р.Г. Особенности развития эмоционального интеллекта студентов-психологов на этапе профессионального становления в вузе // Вестник Университета Российской академии образования. 2023. № 2. С. 42–52.

4. Коржова Е.Ю., Волкова Е.Н., Рудыхина О.В., Туманова Е.Н. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2018. № 187. С. 40-50.

5. Маралов В.Г., Кариев А.Д., Крежевских О.В., Кудака М.А., Агеева Л.Е., Агранович Е.Н. Субъектность, самоэффективность и психологическое благополучие: сравнительное исследование российских и казахстанских студентов // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 10. С. 135-149.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

Седова С.С.
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Россия

Аннотация. Проблема изучения и развития толерантности к неопределенности у специалистов социономического профиля имеет теоретическую и прикладную актуальность. В статье раскрываются результаты изучения толерантности к неопределенности у студентов, осваивающих профессию социономического типа. Выборку составили 45 студентов, обучающихся на 1-3 курсе по программе бакалавриата психолого-педагогического образования. По результатам применения Шкалы толерантности к неопределенности, MSTAT-I D в адаптации Е.Г.Луговикой, Е.Н.Осина выявлена толерантность к неопределенности у респондентов на различном уровне: низком, высоком и среднем. Одна треть студентов характеризуется интолерантностью к неопределенности. Определены особенности толерантности к неопределености на различных этапах обучения. Проведенное исследование показало необходимость разработки и внедрения психолого-педагогических программ сопровождения студентов социономической профессии в процессе обучения в ВУЗе, направленных на развитие толерантности к неопределенности.

Ключевые слова: неопределенность, толерантность к неопределенности, студенты, педагог-психолог, консультирование, социономическая профессия.

TOLERANCE TO UNCERTAINTY OF STUDENTS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Sedova S.S.
Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya, Russia

Abstract. The problem of studying and developing tolerance to uncertainty in socionomic specialists has theoretical and applied relevance. The article reveals the results of studying tolerance to uncertainty in students mastering a socionomic profession. The sample consisted of 45 students studying in the 1st to 3rd year of the bachelor's degree program in psychological and pedagogical education. The results of applying the Uncertainty Tolerance Scale, MSTAT-I D, as adapted by E.G.Lugovicha and E.N.Osin, revealed tolerance to uncertainty in respondents at different levels: low, high and average. One third of students are characterized by intolerance to uncertainty. The features of tolerance to uncertainty at different stages of training are determined. The conducted study showed the need to develop and implement psychological and pedagogical programs to support students of the socionomic profession in the process of studying at a university, aimed at developing tolerance to uncertainty.

Keywords: uncertainty, tolerance to uncertainty, students, educational psychologist, counseling, socionomic profession.

В последние годы отмечается рост исследований в области толерантности к неопределенности [3; 5; 6]. Профессиональная деятельность психолога в образовательном учреждении характеризуется, в том числе, и большим разнообразием ситуаций, которые, не смотря на нормативность и ожидаемость (например, готовность к обучению в школе, адаптация у первоклассников и при переходе в 5-й класс и др.) в каждом конкретном случае имеют индивидуальный характер. Это обусловлено не только индивидуальными особенностями учащегося, но и его ближайшего социального окружения, психологической безопасностью образовательного учреждения и др. факторами.

Особенно часто такие ситуации неопределенности возникают в консультативной деятельности педагога-психолога. Специалист никогда заранее не может точно знать с каким участником образовательных отношений и с какой проблемой столкнется, какие решения придется принимать. Данная неопределенность ситуаций, в которых работает педагог-психолог, предполагает наличие у специалиста уверенности в своих знаниях и интуиции, адекватности чувств и убежденность в правильности принимаемых решений. Эти качества помогают справляться с напряжением, создаваемым ситуативностью при работе с учащимися и их родителями, педагогами. Успешное совладание с новыми и непредсказуемыми ситуациями обеспечивается принятием новизны и неопределенности [2].

Р.Кочюнас в модели личности эффективного консультанта рассматривает в качестве одного из стержневых свойств именно толерантность к неопределенности [4]. Необходимость ее развития как профессионально важного качества в профессиях социономического типа обоснована П.Б.Бондаревым и А.В.Конкиной и др. [1].

Цель исследования состоит в изучении уровня сформированности толерантности к неопределенности у студентов, осваивающих профессию социономического типа. В качестве испытуемых выступили 45 студентов Шуйского филиала ИвГУ, обучающихся на 1-3 курсе по образовательной программе 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. В качестве диагностического инструмента использовалась Шкала толерантности к неопределенности, MSTAT-I D. McLain (1993) в адаптации Е.Г.Луговикой, Е.Н.Осина.

Доля студентов с низким уровнем по шкале «Предпочтение неопределенности» составляет 29%, они предпочитают стабильность и определенность. Преобладающее количество студентов (60%) проявили средний уровень. Для них не так уж и важно, какой результат они получат: тот, который привычный или тот, который неизвестен им. Предпочитают неопределенность 11% студентов.

По шкале «Принятие/избегание неопределенности» 35% студентов негативно относятся к неопределенности и стараются ее избегать. Средний уровень толерантности проявили 58% респондентов. Незначительное количество студентов (7%) проявили высокую степень принятия неопределенности.

Анализ результатов по шкале «Отношение к новизне» выявил преобладание у 64% равнодушного отношения к новшествам. 29% студентов предпочитают известное и привычное. Положительно воспринимают новизну 7% студентов.

Негативное отношение к трудным и проблемным задачам выявлено у 27% респондентов по шкале «Отношение к сложным задачам». 13% студентов проявляют воодушевление при встрече со сложными задачами. Большинство респондентов (60%) нейтрально относятся к таким задачам.

Проанализировав результаты по шкале «Отношение к неопределенным ситуациям» мы определили, что 13% студентов проявляют положительное отношение к ситуациям с неопределенностью. При этом 29% респондентов негативно относятся к неопределенности и стараются ее избегать. Проявляют безразличие, находясь в ситуации неопределенности 57% студентов.

Результаты изучения общей толерантности к неопределенности следующие: 29% студентов предпочитают избегать неопределенных ситуаций (низкий уровень), 60% проявляют равнодушие (средний уровень) и 11% достаточно благосклонны к фактору неопределенности в жизненных ситуациях (высокий уровень).

Таким образом, обобщая результаты исследования, можно констатировать следующее: у данной выборки испытуемых выявлена толерантность к неопределенности на различном уровне: низком, высоком и среднем. Одна треть студентов характеризуется интолерантностью к неопределенности.

Существуют особенности толерантности к неопределености на различных этапах обучения. Так, более одной трети первокурсников (40%) негативно относятся к неопределенным ситуациям, испытывая в них дискомфорт. Половина второкурсников (50%) предпочитают избегать ситуации с неопределенностью. На третьем курсе 31% студентов предпочитают известное, привычное и негативны к новизне.

Результаты исследования показали необходимость разработки и внедрения психолого-педагогических программ сопровождения студентов социономических профессий в процессе обучения в ВУЗе, направленных на развитие толерантности к неопределенности

Список литературы:

1. Бондарев П.Б., Конкина А.В. Развитие толерантности студентов, осваивающих профессии социономического типа в образовательной среде вуза //Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47669999 (дата обращения: 03.09.2024).

2. Зинина Ю.М., Колдомасова Е.В. Толерантность к неопределенности в условиях нестабильной ситуации в обществе // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2020. № 1. С. 125–132.

3. Злобина М.В., Краснорядцева О.М. Многомерность психологических характеристик феномена «толерантность/интолерантность к неопределенности» // Системная психология и социология. 2023. № 3(47).

4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект», 1999. 240 с.

5. Орлова Е.А., Гребенников Ю.Л. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история и современное состояние проблемы //Вестник МПА ВПА (сборник научных трудов). 2023. № 2 (4).

6. Пелепчук Л.О., Цветкова Н.А. Особенности толернатности к неопределенности и жизнеспособности студентов в зависимости от их половой принадлежности // Вестник университета. 2023. № 5.

7. Кольчугина Н.И., Пузырева Н.А. Психологическая безопасность педагога-психолога: опыт фокус-группового исследования // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 1(47). С. 42-51. DOI 10.54348/SciS.2023.1.6.

8. Учебно-профессиональная жизнестойкость и способы совладания, обеспечивающие субъективное благополучие студентов-будущих социальных работников / Е.А. Шмелева, А. Л. С. Меерсон, П. А. Кисляков, Н. П. Константинова // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3(49). С. 10-15. DOI 10.54348/SciS.2023.3.2.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИЗМА

Столярчук Е.А.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены стратегии преодоления стрессовых ситуаций и изменения в работе, которые необходимы менеджерам туризма для развития проактивного поведения по предотвращению или ослаблению стрессовых воздействий.

Ключевые слова: стратегии изменений в работе, стратегии преодоления стрессовых ситуаций и проактивное совладающее поведение.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROACTIVE BEHAVIOR OF TOURISM MANAGERS

Stolyarchuk E.A.
Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses strategies for overcoming stressful situations and changes in work that are necessary for tourism managers to develop proactive behavior to prevent or mitigate the effects of stress.

Keywords: strategies for changes in work, strategies for overcoming stressful situations and proactive coping behavior.

Изменения в туриндустрии происходят стремительно, растёт конкуренция, более остро ощущаются геополитические кризисы, и всё это влияет на профессиональную деятельность менеджеров туризма, что требует от них активности, вовлеченности и предприимчивости, ответственности за результаты взаимодействия с туристами. В ситуациях неопределённости менеджеры туризма должны уметь возвращать себе зону контроля в кризисной ситуации, быть психологически устойчивыми и менее подвержены к заболеваниям, что является опорой для других - туристов, коллег. В процессе трудовой деятельности у них возрастает интенсивность и эмоциональная насыщенность межличностных коммуникаций. К этому следует добавить регулярное столкновение со стрессовыми ситуациями, среди которых дефицит времени для принятия решения, отсутствие контроля над событиями, нарушение физиологических функций, избыток или недостаток нагрузки, различные виды конфликтов и т.д. Многие начинают испытывать чувства внутренней эмоциональной опустошённости и недовольства к деятельности, вследствие чего повышается уровень организационного стресса, а это приводит к снижению успешности их профессиональной деятельности [5]. Характер работы в сфере туризма требует от них самостоятельно справляться с профессионально-трудными ситуациями, переосмысляя их и выбирая ту или иную стратегию поведения.

Постановка проблемы исследования: цель и гипотеза исследования. В настоящее время менеджерам туризма необходимо фокусироваться на изменениях характеристик своей работы и ситуации [7], на переопределении целей, поставленных компанией, с усложнением своих рабочих задач. Им нужно активно влиять на процессы социализации, чтобы улучшать качество своего опыта в профессиональной сфере, вводить изменения с целью уравновешивания рабочих требований и рабочих ресурсов с их умениями и потребностями [6]. Такие проявления поведения в профессиональной деятельности являются примером проактивного поведения.

Проактивность может характеризовать не только личность, но и действие, поведение. Проактивность – это упреждающее действие, которое сотрудники осуществляют, чтобы

воздействовать на себя и на окружение. Данное действие можно описывать через его предикторы и последствия [8]. Проактивное организационное поведение - самостоятельные и ориентированные на будущее (на изменения) действия в организации. Изменения могут быть как ситуационными (например, внедрение новых методов работы), так и внутренними (например, самообучение новым профессиональным навыкам). Принятие работниками ответственности является еще одним примером проактивного поведения, который относится к активным усилиям по изменению методов. А.И. Ерзин, Г.А. Епанчинцева выделили основные критериальные характеристики этого явления: осознание личностью своих поступков и их последствий, волевой компонент, спонтанность, ответственность, доминирование высших человеческих потребностей, а также ориентация при выборе моделей поведения преимущественно на убеждения, идеалы и ценности личности, а не на внешние факторы [1].

Переосмысление менеджерами туризма сущности работы и наполнение их деятельности новым смыслом возможно через три типа изменений: изменение задания, социальные изменения или когнитивные изменения (переосмыслении структуры, убеждений относительно работы или формирование нового подхода к выполнению своих функциональных обязанностей). Такие изменения работы будут определяться как проактивные изменения в отношении требований и ресурсов работы, благодаря проактивному совладающему поведению в построении жизненных стратегий возможно достигнуть лучшего соответствия себя и окружающей среды [2, 4].

Таким образом, изменения в работе являются копинг-стратегиями, которые менеджеры туризма используют для того, чтобы справиться с проблемной рабочей ситуацией. Совладание с рабочей ситуацией означает для них возможность продолжать работу, а неуспех – потерю или смену рабочего места [3].

Цель исследования**:** изучить психологические особенности проактивного рабочего поведения менеджеров туризма.

Гипотеза исследования: основными психологическими особенностями проактивного поведения менеджеров туризма являются стратегии совладающего поведения.

Выборка и методология исследования. В исследовании приняло участие 136 менеджеров туризма в возрасте от 35 до 55 лет, работающие в Санкт-Петербурге (68%) и других регионах России (32%), 91% имеют высшее образование, 81% женщины, средний возраст 44 года. Средний стаж в сфере туризма 16,5 лет.

Методики и методы исследования: «Шкала стратегии изменений в работе (job crafting)» (M.Tims,A.Bakker, D.Derks);«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, СПСС/SACS» (S.E. Hobfoll, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой); «Проактивное совладающее поведение (PCI)» (E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, в адаптации Е. Старченковой; математико-статистические методы -описательна статистика с использованием критерия согласия Колмогорова-Смирнова для проверки на нормальности распределения; корреляционный и регрессионный анализы.

Результаты исследования и их обсуждение. Доминирующими стратегиями настройки работы у менеджеров туризма являются увеличение структурных ресурсов (19.89) и сокращение обременительных требований (20.96). Низкие показатели средних значений получены по стратегиям увеличение социальных ресурсов (12.96) и увеличение сложности рабочих задач (12.57). В профессиональной деятельности менеджеров туризма наиболее выраженными стратегиями проактивного совладающего поведения являются: проактивное преодоление (39,98), рефлексивное преодоление (34,05), превентивное преодоление (30,78 Низкие показатели средних значений свойственно стратегиям: стратегическое планирование (11,86) и поиск эмоциональной поддержки (12,76). В преодолении стрессовых ситуаций у менеджеров туризма доминируют стратегии: социальное взаимодействие (24,01), поиск социальной поддержки (23,99), осторожные действия (20,49) и ассертивные действия (20,36).

По результатам корреляционного анализа в профессиональной деятельности выявлены следующие взаимосвязи стратегий проактивного совладающего поведения с

стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и изменений в работе. Стратегия превентивного поведения положительно взаимосвязана с ассертивными действиями (r=0.31 при p=0.005) и социальным взаимодействием (r=0.41 при p=0.001) менеджеров туризма. Стратегическое планирование положительно взаимосвязано с увеличением структурных ресурсов в работе (r=0.38 при p=0.001), увеличением социальных ресурсов в работе (r=0.39 при p=0.005), сокращением обременительных требований (r=0.44 при p=0.001). Превентивное преодоление положительно взаимосвязано с увеличением социальных ресурсов в работе (r=0.37 при p=0.001) и сокращением обременительных требований (r=0.34 при p=0.005). Ассертивные действия положительно взаимосвязаны с увеличением структурных ресурсов в работе (r=0.36 при p=0.005) и сокращением обременительных требований (r=0.48 при p=0.001). Социальное взаимодействие положительно с сокращением обременительных требований (r=0.53 при p=0.001). Избегание положительно взаимосвязано с увеличением социальных ресурсов в работе (r=0.47 при p=0.001) и отрицательно с увеличением структурных ресурсов в работе (r=-0.39 при p=0.005) и сокращением обременительных требований r=-0.37 при p=0.005). Агрессивное поведение отрицательно взаимосвязано с увеличением структурных ресурсов в работе. Чем больше стаж у менеджеров туризма, тем меньше они заинтересованы в увеличении социальных ресурсов в работе (r=-0.421при p=0,001) и усложнении требований в работе (r=-0.398 при p=0,001). Результаты регрессионного анализа для зависимой переменной «Проактивное поведение» R^2=0.341; F=8.158; p=0.001 представлены в виде формулы. Проактивное поведение = 20.14*(B)* + 0.49 «Социальное взаимодействие» + 0.27«Превентивное преодоление» – 0.21 «Осторожные действия». Проактивное поведение больше выражено у менеджеров туризма, которые в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями применяют стратегии социального взаимодействия и превентивного преодоления, а использование стратегии осторожных действий снижает результативность деятельности.

Для развития проактивного поведения у менеджеров туризма необходимо отслеживать рабочие перегрузки и стрессовые нагрузки, разработать программу, включающую комплекс инициатив и мероприятий в области поддержания психологического благополучия для осознания.

Список литературы:

1. Ерзин А.И., Епанчинцева Г.А. Понятие проактивности в современной психологии // Теоретическая и экспериментальная психология, 2013. Т.6. №1. С. 79-83.
2. Ильина О.Н., Лепёхин Н.Н., Маничев С.А. Проактивное рабочее поведение: концепции и направления исследований // Организационная психология, 2022. №1. Т.12. №1. С. 92-127.
3. Маничев С.А., Маничева Л.Г. Изменения в работе (job crafting) как средство профессионального развития // Петербургский психологический журнал, 2014. №7. С.57-79.
4. Старченкова Е. С. Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылевой. СПб., 2008. Вып. 12. С. 40–50.
5. Столярчук Е.А. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления организационного стресса в профессиональной деятельности менеджеров туризма. // Вестник Тверского государственного университета. Серия: История, 2016. №4. С.200.
6. Bakker A. B., Tims M., Derks D. Proactive personality and job performance: The role of job crafting and work engagement //Human relation, 2012. Т. 65. – №. 10. С. 1359-1378.
7. Frese M., Fay D. Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century // Research in organizational behavior, 2001. № 23. P.133–187.
8. Grant A.M. Ashford S.J. The dynamics of proactivity at work // Research in Organizational Behavior, 2008. № 28. P. 3–34.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тепиева А.Д.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Россия

Аннотация. Психологические факторы могут влиять на мотивацию, производительность, принятие решений и общее благополучие на рабочем месте. Понимание психологических факторов, влияющих на профессиональную деятельность, может помочь людям улучшить свою работу и общее благополучие.

Ключевые слова: мотивация, личность, производительность, работа, эффективность, стресс.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON PROFESSIONAL ACTIVITY

Tepieva A.D.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. Psychological factors can influence motivation, performance, decision-making and general well-being in the workplace. Understanding psychological factors affecting professional performance can help people improve their performance and general well-being.

Keywords: motivation, personality, performance, work, efficiency, stress.

Психологические факторы оказывают значительное влияние на профессиональную деятельность человека [2]. Они могут влиять на мотивацию, производительность, принятие решений и общее благополучие на рабочем месте.

Ниже приведены основные из ключевых психологических факторов, которые могут влиять на профессиональную деятельность.

Мотивация: мотивация – это внутренняя сила, которая побуждает человека действовать. Она может быть вызвана различными факторами, такими как потребность в достижении, признание или финансовое вознаграждение [1]. Сильная мотивация может привести к более высокой производительности и успеху в работе.

Эмоции: эмоции играют важную роль в профессиональной деятельности. Они могут влиять на наше восприятие ситуаций, наши решения и наше взаимодействие с коллегами. Положительные эмоции, такие как счастье и энтузиазм, могут улучшить производительность, в то время как отрицательные эмоции, такие как стресс и беспокойство, могут помешать ей.

Личность: личность человека также может влиять на его профессиональную деятельность [3]. Например, люди с высокой самооценкой и уверенностью в себе с большей вероятностью будут рисковать и брать на себя новые задачи. Люди с высоким уровнем добросовестности, как правило, более организованы и надежны в своей работе.

Стресс: стресс является обычным явлением на рабочем месте. Он может быть вызван различными факторами, такими как высокая рабочая нагрузка, напряженные сроки и межличностные конфликты. Стресс может отрицательно сказаться на производительности, здоровье и общем благополучии.

Благополучие: общее благополучие человека может также влиять на его профессиональную деятельность. Люди, которые хорошо высыпаются, правильно питаются и занимаются спортом, как правило, более продуктивны и удовлетворены своей работой.

Понимание психологических факторов, влияющих на профессиональную деятельность, может помочь людям улучшить свою работу и общее благополучие [4].

Работодатели также могут использовать эти знания для создания более поддерживающей и продуктивной рабочей среды.

Заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье. Это поможет вам чувствовать себя лучше и работать более эффективно.

Обращайтесь за помощью, когда она вам нужна. Если вы испытываете трудности на работе, не стесняйтесь обращаться за помощью к коллегам, начальству или специалисту по психическому здоровью.

Список литературы:

1. Акимова М. О. Теоретический анализ проблемы влияния эмоциональной сферы на профессиональную деятельность личности // Психология и педагогика: теория и практика. – 2021. Вып. 12. С. 34-41.

2. Баялиева А. К. Влияние мотивации сотрудников на эффективность предприятия // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. 2019. Т. 19. № 5. С. 132-138.

3. Володагин М. Ю. Влияние личностных качеств менеджера на профессиональную деятельность // Вестник Томского государственного университета. Экономика. 2013. № 3 (17). С. 137-145.

4. Кухтина А. А. Психологические факторы профессионального успеха // Психология и право. 2013. № 1 (3). С. 102-107.

К ПОСТРОЕНИЮ ТИПОЛОГИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Е.А. Шмелева

Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия

П.А. Кисляков

Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний, Москва, Россия

Аннотация. Субъектами помогающего социума являются специалисты разных профессий. Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы эмпирически выделить и проанализировать психологические типы жизнестойкости специалистов социономического профиля. Проведенное исследование позволило выявить три психологических типа, включающих слабо-, умеренно- и высокожизнестойких специалистов. Сделан вывод о необходимости дифференцированного подхода при разработке и внедрении практических рекомендаций в социономической сфере для повышения психологической безопасности специалистов с учетом типа их профессиональной жизнестойкости.

Ключевые слова: профессиональная жизнестойкость, типы, коллеги, подопечные, профессия, кластерный анализ

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ.

TOWARDS THE CONSTRUCTION OF A TYPOLOGY OF PROFESSIONALS IN THE HELPING PROFESSIONS

E.A. Shmeleva

Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

P.A. Kislyakov

Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract. The subjects of the helping society are specialists of different professions. The aim of the study was to empirically identify and analyse the psychological types of resilience of socionomic professionals. The conducted research allowed us to identify three psychological types including weakly, moderately and highly resilient specialists. The conclusion is made about the necessity of a differentiated approach in the development and implementation of practical recommendations in the socionomic sphere to improve the psychological safety of specialists taking into account the type of their professional viability.

Keywords: professional resilience, types, colleagues, mentees, profession, cluster analysis

Acknowledgements: The research was supported by the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU.

Рассматривая помогающее поведение человека, Я. Рейковский относит его к категории просоциальной активности - действий, направленных на «сохранение, защиту, облегчение функционирования или содействие развитию того или иного «социального объекта» (другого человека, группы, коллектива)» [8]. Д. Бэтсон отмечает, что просоциальное поведение включает в себя любые действия, связанные с добровольным оказанием помощи или намерением оказать помощь другим людям независимо от характера ее мотивов.

Согласно классификации, предложенной Е.А. Климовым, профессии, предполагающие постоянную работу и общение с людьми в ходе профессиональной деятельности, относятся к системе «человек-человек», т.е. к группе профессий социономического типа. Данные профессии, Е.А. Эннс связывает с медицинским обслуживанием (врач, медсестра и т.д.), обучением и воспитанием (воспитатель, гувернер, тренер, учитель и т.д.), бытовым обслуживанием (продавец, проводник, официант и т.д.), правовой защитой (юрист, участковый инспектор и т.д.) [13]. Профессионалы, оказывающие помощь, предоставляют «услуги в области здравоохранения и образования отдельным людям и группам людей, включая специалистов в области психологии, психиатрии, консультирования, медицины, сестринского дела, социальной работы, физической и трудовой терапии, преподавания и образования» [14]. В нашем исследовании мы выделяем те сферы деятельности, которые связаны с оказанием той или иной помощи человеку, группам людей, т.е. те, которые относятся непосредственно к «помогающим» профессиям: врач, психолог, учитель, социальный работник.

В.В. Болучевская, В.В. Милакова основываясь на критериях анализа профессий описывают помогающие профессии следующим образом [2, 5]:

- предметом деятельности в этих профессиях является культура, понимаемая как целостное динамическое пространство значений, носителем которого является сообщество или отдельный человек. На уровне отдельного человека – это личность;
- средства деятельности в помогающих профессиях, как и в большинстве профессий типа «человек-человек», является сам человек, его психические или личностные свойства и способности [4];
- условия деятельности в помогающих профессиях по терминологии Е.А. Климова связаны с повышенной моральной ответственностью. Это, с одной стороны, является следствием особой роли, отводимой профессионалам такого типа в обществе – роли, включающей в себя этические и моральные требования к личностным особенностям профессионала. С другой стороны – это следствие особенностей результатов деятельности в помогающей сфере;
- цели и результаты в помогающих профессиях отличаются тремя основными особенностями: в большинстве случаев результат труда в этих профессиях задается не определенно, а в виде общего представления, часто предполагаемый продукт описывается только через необходимые следствия: надо сделать нечто, чтобы, например, человек чувствовал себя лучше; в помогающих профессиях, продукт – это «личностный вклад», существование которого неотделимо полностью от личности, она как бы присутствует в реализованном деле и выступает как авторская; продукт труда в помогающих профессиях

практически невозможно оценить объективно, более того, он может быть оценен прямо противоположным образом разными «потребителями», в разное время, что предполагает максимальное участие самоконтроля за профессиональной деятельностью и «правильного» представления профессионала о ее предмете, средствах и т.д.

Жизнестойкость рассматривается как процесс сохранения гармонии, несмотря на трудности, с которыми сталкивается человек и способность успешно преодолевать сложные условия, самостоятельно приспосабливаться к новой среде [15, 16]. Под жизнестойкостью также понимается способность адаптироваться и восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Для специалистов по оказанию помощи жизнестойкость особенно важна, поскольку в своей работе они часто подвергаются сложным и травмирующим переживаниям, формируя викарный травматический опыт, связанный с эмоциональным откликом на страдания других. По мнению Ф. Массона [17], викарный травматический опыт заставляет специалистов по оказанию помощи разрабатывать личные и профессиональные стратегии устойчивости. Жизнестойкость - это защитное качество, которое специалисты помогающих профессий могут использовать, чтобы справиться со стрессом, избежать выгорания, повышать благополучие и обеспечивать удовлетворенность работой.

В модели жизнестойкости Н.Е. Водопьяновой с колл. для ситуации экономичесокй неопределенности обосновано существенное влияние на жизнестойкость субъектов труда их устойчивости и занимаемой должностной позиции, а три типа поведения определяются использованием субъектно-личностных ресурсов (оптимизма, активности и силы воли) [9].

Мы рассматриваем жизнестойкость специалистов социономического профиля в качестве интегративной характеристики личности, которая отражает способность успешно справляться с требованиями, вызовами и изменениями, возникающими в профессиональной деятельности. Она отражает готовность и способность специалистов к адаптации, саморазвитию, преодолению трудностей и достижению успеха в сфере помогающих профессий. Профессионально жизнестойкий человек характеризуется гибкостью и находчивостью, адаптивностью, уверенностью в своих навыках и знаниях, саморегуляцией и настойчивостью, креативностью и инновационностью, альтруизмом, высоким уровнем личностного адаптивного потенциала, умением управлять временем, готовностью к обучению и саморазвитию, умением решать проблемы, устойчивостью к стрессам, целеустремленностью и мотивацией. Жизнестойкость позволяет испытывать чувство безопасности в профессиональной деятельности, подтверждая тезис о том, что жизнестойкость выступает фактором психологической безопасности [10,11, 12].

Цель исследования заключалась в том, чтобы выделить и проанализировать типы жизнестойкости специалистов социономического профиля.

Методы исследования. Эмпирическое исследование типов жизнестойкости специалистов социономического профиля проводилось на базе организаций образования, здравоохранения, социальной защиты, центров психологической помощи гг. Москва, Иваново, Шуя, Ярославль, Нижний Новгород. В исследовании приняло участие 536 человек (Мвозр.=39,12; SD=13,849), из них 473 женщины (88,2%), 63 мужчины (11,8%). Выборка была разделена с учетом социономического профиля: 238 педагогов (44,4%), 184 врача и медицинских работников (34,2%), 70 специалиста по социальной работе и социальных работников (13,1%), 45 психологов (8,4%). Возраст испытуемых: до 35 лет – 241 чел. (45%), от 35 до 55 лет – 228 чел. (42,5%), от 55 до 60 лет – 31 чел. (5,8%), старше 60 лет – 36 чел. (6,7%).

Использовались следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди (Hardiness Survey, русскоязычная версия Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова [6]), портретный ценностный опросник Ш. Шварца (PVQ-21, русскоязычная версия Е. Давыдова с соавт.); опросник рефлексивности А.В. Карпова, опросник чувства безопасности Ч. Конг и Л. Ан (русскоязычная версия П.А. Кислякова, Е.А.Шмелевой [3]).

Кроме того, респонденты заполняли авторский опросник «Жизнестойкость специалистов социономического профиля» [1, 7]. Опросник включал три шкалы: «Я и

коллеги», «Я и подопечные», «Я в профессии», а также общую шкалу «Профессиональная жизнестойкость». Вопросы оценивались по 5-балльной шкале Лайкерта (не согласен = 1, полностью согласен = 5). Более высокий балл указывал на более высокий уровень профессиональной жизнестойкости. Полученные эмпирические данные осмысливались и обрабатывались с помощью качественных и количественных методов анализа, в т.ч. дескриптивного, корреляционного, кластерного анализа (иерархическая кластеризация). Расчеты производились на базе пакета статистических программ SPSS 26.

Анализ результатов исследования.

Тест жизнестойкости С. Мадди является основным методом для определения жизнестойкости. Была применена адаптированная версия (Е.Н. Осин и Е.И. Рассказова) со следующими шкалами: вовлеченность, контроль и вызов, параметр α-Кронбаха составил 0,885. Портретный ценностный опросник Ш. Шварца - психодиагностический инструмент, определяющий ценностные ориентации специалистов помогающего профиля. Коэффициент α-Кронбаха составил 0,789. Опросник чувства безопасности Ч. Конг и Л. Ан позволяет получить субъективное суждение о том, является ли окружение человека детерминированным и контролируемым. Коэффициент α-Кронбаха составил 0,915.

Для создания наиболее точных типологических профилей жизнестойкости и на основании выделенных нами ранее компонентов профессиональной жизнестойкости («Я и коллеги», «Я и подопечные», «Я в профессии») эмпирически с помощью кластерного анализа методом *k*-средних были определены три психологических типа жизнестойкости специалистов социономического профиля: слабо- (СЖС, 19,4%), умеренно- (УЖС, 42,5%) и высокожизнестойкий (ВЖС, 38,1%) типы.

Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1. Описательные статистики

Переменные / шкалы	**СЖС (n=104)**		**УЖС (n=228)**		**ВЖС (n=204)**	
	M	SD	M	SD	M	SD
Тест жизнестойкости						
Вовлеченность	17,11	5,355	19,50	4,744	22,08	5,638
Контроль	12,75	3,899	14,68	3,215	16,69	4,125
Вызов	9,74	3,259	11,31	2,851	12,61	3,350
Общая жизнестойкость	39,60	11,153	45,49	9,348	51,38	11,736
Портретный ценностный опросник						
Безопасность	4,31	1,221	4,31	1,085	4,48	1,210
Конформность-традиция	3,44	0,907	3,64	0,982	4,00	1,083
Самостоятельность	3,83	1,163	4,08	1,013	4,24	1,155
Риск-новизна	3,08	1,292	3,21	1,206	3,63	1,323
Гедонизм	3,67	1,379	3,66	1,228	3,98	1,378
Самоутверждение	3,32	1,152	3,38	0,967	3,63	1,238
Забота	4,06	0,991	4,34	0,869	4,66	0,948
Опросник рефлексивности						
Рефлексивность	123,44	16,502	123,63	13,678	124,67	15,607
Опросник чувства безопасности						
Межличностное общение	26,89	7,327	28,10	6,508	29,24	7,650
Уверенность и контроль	24,25	7,054	26,01	6,628	27,35	7,628
Психологическая безопасность	51,14	13,420	54,11	12,339	56,58	14,577
Опросник «Жизнестойкость специалистов социономического профиля»						
Я и коллеги	19,67	3,548	22,92	2,465	26,20	2,336
Я и подопечные	16,81	2,777	20,06	1,597	22,62	1,622
Я в профессии	20,43	3,303	23,83	1,957	26,81	2,097

Профессиональная жизнестойкость	56,91	7,209	66,81	2,123	75,63	3,779
Примечание: M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; СЖС – слабожизнестойкий тип; УЖС – умеренно-жизнестойкий тип; ВЖС – высокожизнестойкий тип						

Представители слабожизнестойкого типа» (n = 104) – 11 мужчин (10,6%), 93 женщин (89,4%). Среди них 47 педагогов (45,1%), 33 врача и медсестры (31,7%), 6 психологов (5,8%), 18 специалистов по социальной работе и социальных работников (17,3%), средний возраст – 38,1 года, средний стаж работы – 15 лет.

Умеренно-жизнестойкие специалисты (n = 228) - 30 мужчин (13,2%), 198 женщин (86,8%). Среди них 115 педагогов (50,4%), 72 врача и медсестры (31,1%), 20 психологов (8,8%), 21 специалист по социальной работе и социальных работников (9,2%), средний возраст – 39,3 года, средний стаж работы – 16,1 лет.

Среди высокожизнестойких специалистов (n = 204) 22 мужчины (10,8%), 182 женщины (89,2%). Среди них 76 педагогов (37,1%), 78 врачей и медсестер (39,3%), 19 психологов (9,3%), 31 специалист по социальной работе и социальный работник (15,2%), средний возраст – 39,5 года, средний стаж работы – 15,9 лет.

Видно, что наибольшее количество респондентов по всем профессиям попадают в группу умеренно-жизнестойкого типа специалистов помогающего профиля. При этом наибольшее количество педагогов и психологов попало в группу умеренно-жизнестойких специалистов, врачей и медицинских работников, а также специалистов по социальной работе и социальных работников – в группу высокожизнестойких специалистов.

На рис.1 представлены средние значения переменных.

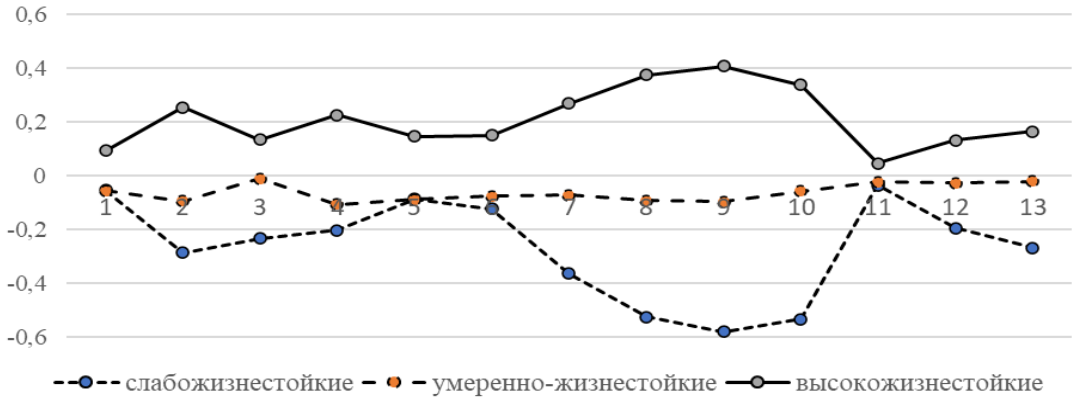


Рис.1. Кластерная типология жизнестойкости специалистов социономического профиля

Примечание: *1 - безопасность, 2 - конформность-традиция, 3 – самостоятельность, 4 - риск-новизна, 5 – гедонизм, 6 – самоутверждение, 7 – забота, 8-вовлеченность, 9 – контроль, 10 – вызов, 11 – рефлексивность, 12 – межличностная безопасность, 13 – уверенность и контроль*

У слабожизнестойких специалистов (1-й кластер) наиболее выражены ценности *безопасности, гедонизма, самоутверждения и рефлексивность*. Наименее сформированы компоненты общей жизнестойкости (вовлеченности, контроля и вызова/приятия риска по Е.Н.Осину). Такой специалист будет стремиться создать как для подопечного, так и для себя безопасное и поддерживающее пространство, где можно открыто обсуждать проблемы. Ценность наслаждения и удовольствия может говорить о том, что специалист понимает важность удовлетворения потребностей подопечного и своих собственных и стремится к тому, чтобы его подход приносил радость и пользу. Он может акцентировать внимание на

позитивных эмоциях и удовольствии от жизни. Выраженная ценность самоутверждения подразумевает, что специалист нацелен на поддержку подопечного в его стремлении к намеченному результату и собственному личностному росту и самовыражению. Он может вдохновлять подопечного на достижение целей и уверенность в своих силах. В целом, эти ценности могут определять стиль работы слабожизнестойкого специалиста *рефлексивно-гедонистического* типа: его готовность к эмоциональной поддержке, акцент на положительном опыте и помощь в достижении личных целей подопечных. Выраженность рефлексивности означает, что специалист обладает способностью внимательно анализировать свои мысли, чувства и действия, а также их влияние на подопечных: он осознает свои собственные эмоциональные реакции, что позволяет ему лучше понимать, как его личные качества могут влиять на работу, критично оценивать разные ситуации, способствуя более глубокому пониманию потребностей подопечных и контекста его проблем, задавать вопросы и открыто обсуждать мысли и чувства, создавая доверительную атмосферу, быть более чутким, адаптивным и эффективным в своей работе, когда подопечный может чувствовать себя комфортно, он способен обучаться на своем опыте и профессионально развиваться.

У умеренно-жизнестойких специалистов (2-й кластер) наиболее выражены ценности *самостоятельности,* им присуща *рефлексивность,* они стремятся к *межличностной безопасности и уверены в контроле* над происходящим, а наименее - ценности конформности-традиции, риска-новизны, вовлеченности и контроля. Выраженность самостоятельности у специалиста помогающего профиля означает, что он уверенно выбирает подходы и методы работы, основываясь на своих знаниях и опыте, эффективно организует свою работу, контролируя ее и адаптируя в зависимости от потребностей подопечного, ищет новые решения и возможности для развития, уважает свои собственные границы и границы подопечных, понимая важность поддержания здорового дистанцирования, развивает самосознание. Такой специалист чувствует себя комфортно и безопасно в взаимодействии с подопечными и коллегами, создавая доверительную атмосферу, умеет управлять процессом помощи, что позволяет ему брать на себя ответственность. Он знает, как справляться с потенциальными трудностями и конфликтными ситуациями. Осознавая потребности подопечных, специалист реагирует на них с учетом их индивидуальных особенностей, что помогает укреплять доверие и уменьшать страх. Он понимает свои собственные эмоции и реакции, что позволяет ему лучше справляться с вызовами, возникающими в процессе взаимодействия с подопечными и коллегами, способствуя более открытому и продуктивному общению. Охарактеризуем их как *автономно-резильентных* специалистов.

У высокожизнестойких специалистов (3-й кластер) наиболее высокими являются все показатели общей жизнестойкости (по Е.Н. Осину) – *вовлеченность, контроль и вызов/принятие риска*, а также наиболее значимы ценности *заботы и конформности-традиции*. Они способны наиболее успешно справляться с профессиональными вызовами и стрессовыми ситуациями, могут адаптироваться к изменениям и искать новые подходы в работе, что помогает им эффективно реагировать на разные ситуации. Они сохраняют спокойствие и уверенность в стрессовых ситуациях, что создает ощущение безопасности для подопечных и коллег. Их характеризует оптимистичный взгляд на жизнь, что помогает вдохновлять подопечных и находить в каждой ситуации позитивные моменты. Они активно работают над своим личным и профессиональным ростом, что позволяет им улучшать свою практику и быть лучшими помощниками для подопечных. Поэтому их можно охарактеризовать как *альтруистично-устойчивых* специалистов социономического профиля.

Проверка значимости различий между кластерами специалистов социономического профиля по уровню профессиональной жизнестойкости с учетом ее типов показала, что они значимо отличаются по всем показателям профессиональной жизнестойкость (таблица 2).

Таблица 2. Значимость различий между кластерами специалистов социономического типа по степени профессиональной жизнестойкости (ANOVA)

Показатели / шкалы	F	Значимость
Я и коллеги	217,094	$p < 0,001$
Я и подопечные	331,990	$p < 0,001$
Я в профессии	267,236	$p < 0,001$
Профессиональная жизнестойкость	717,085	$p < 0,001$

Сравнение групп специалистов социономического профиля по критерию Крускалла-Уоллиса с учетом предлагаемых типов показало, что они значимо отличаются по всем показателям: «Я и коллеги» ($\chi^2 = 260,986$, $p < 0,001$), «Я и подопечные» ($\chi^2 = 320,522$, $p < 0,001$), «Я в профессии» ($\chi^2 = 285,254$, $p < 0,001$), «Профессиональная жизнестойкость» ($\chi^2 = 461,370$, $p < 0,001$).

Таким образом, в соответствии с теорией С. Мадди под жизнестойкостью специалистов социономического профиля понимается интегративная характеристика личности, которая отражает способность успешно справляться с требованиями, вызовами и изменениями, возникающими в профессиональной деятельности. Она отражает готовность и способность специалистов к адаптации, саморазвитию, преодолению трудностей и достижению успеха в сфере помогающих профессий. На основании компонентов профессиональной жизнестойкости («Я и коллеги», «Я и подопечные», «Я в профессии») эмпирически выявлены три типа жизнестойкости специалистов социономического профиля: слабо-, умеренно- и высокожизнестойкий типы. Сравнительный анализ показателей ценностных ориентаций, рефлексивности, общей жизнестойкости и ощущения психологической безопасности у специалистов помогающего профиля каждого типа позволил описать их психологические портреты. Чтобы уменьшить влияние профессиональных и личностных психотравм помогающим специалистам необходимо получать поддержку по психологической безопасности с учетом типа используемых ими ресурсов профессиональной жизнестойкости.

Список литературы:

1. Анализ профессиональной жизнестойкости социальных работников / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, Н.П. Константинова, Я.В. Шимановская // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 3(53). С. 39-48. DOI 10.54348/SciS.2024.3.8.

2. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Монография. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. 264 с.

3. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Пилотажная оценка русскоязычной версии опросника чувства безопасности на выборке студентов социономического профиля // Вопросы психологии. 2023. Т. 69, № 6. С. 122-134.

4. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 400 с.

5. Милакова В.В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. … канд. психол. наук. Астрахань, 2007.

6. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. 2013. № 2. С. 147-165.

7. Профессиональная жизнестойкость и психологическая безопасность медицинских работников / Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков, Т.В. Карасева, Д.А. Прияткин // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2024. Т. 16, № 2. С. 450-480. DOI 10.12731/2658-6649-2024-16-2-1079.

8. Рейковский Я. Просоциальная деятельность и понятие собственного «Я» // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14. 1981. №1. С. 14

9. Ресурсы жизнестойкости субъектов труда в ситуации экономической неопределенности / Е. А. Круглова, М. А. Круглова, Н. Е. Водопьянова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6(148). С. 254-259.

10. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А.-Л.С. Жизнестойкость в психологической безопасности личности специалистов помогающих профессий // Психология личности: методология, теория, практика / Отв. ред. Д. В. Ушаков и др. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. С.1079-1086

11. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Карасева Т.В., Прияткин Д.А. Профессиональная жизнестойкость и психологическая безопасность медицинских работников // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2024. Т. 16, № 2. С. 450-480. DOI 10.12731/2658-6649-2024-16-2-1079.

12. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А. Л. С., Фан Ч. К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов социономического профиля: роль стилей совладания // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118-155. DOI 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155.

13. Эннс Е. А. Психологическая характеристика помогающих профессий // Современная психология : материалы Международной научной конференции, Пермь, 20–23 июня 2012 г. Пермь: Меркурий, 2012. С. 92-93.

14. American Psychological Association (APA) dictionary of psychology. Helping profession. In American Psychological Association (APA) dictionary of psychology. https://dictionary.apa. org/helping-professions (2022, July 16)

15. Butler L.D., Mercer K.A., McClain-Meeder K., Horne D.M., Dudley M. Six domains of self-care: Attending to the whole person. Journal of Human Behavior in the Social Environment. 2019 Jan 2;29(1):107-24. https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483 22. American Psychological Association (APA)

16. Cinar S.E. Relationship between World Assumptions and Resilience in Psychological Counsellors: The Mediating Role of Self-Orientations. European Journal of Educational Research. 2020;9(3):1211- 22. doi: 10.12973/eu-jer.9.3.1211 21.

17. Masson F. Enhancing resilience as a self-care strategy in professionals who are vicariously exposed to trauma: A case study of social workers employed by the South African Police Service. Journal of Human Behavior in the Social Environment. 2019 Jan 2;29(1):57-75. doi:10.1080 /10911359.2018.1474159

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ

Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Россия

Аннотация. В этой статье рассматриваются психологические и физиологические последствия работы с людьми. Исследуются различные факторы, которые могут способствовать стрессу, выгоранию и другим проблемам, а также стратегии, которые могут помочь специалистам справиться с этими последствиями.

Ключевые слова: психологические последствия, физиологические последствия, стратегии преодоления стресса, работа с людьми, стресс, выгорание, поддержка.

THE PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF WORKING WITH PEOPLE

Bataeva L.H., Khazhmukhambetova S.Z.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article examines the psychological and physiological effects of working with people. The various factors that can contribute to stress, burnout and other problems are explored, as well as strategies that can help professionals cope with these effects.

Keywords: psychological effects, physiological effects, coping strategies, working with people, stress, burnout, support.

Работа с людьми может быть очень полезной и полезной, но также может иметь свои уникальные психологические и физиологические последствия. Специалисты, работающие с людьми, часто сталкиваются с высокими эмоциональными требованиями, стрессовыми ситуациями и физическими нагрузками [3]. Понимание этих последствий имеет решающее значение для обеспечения благополучия и эффективности этих специалистов.

Работа с людьми может привести к целому ряду психологических последствий, включая:

- Стресс и тревога
- Эмоциональное истощение
- Выгорание
- Сострадательная усталость
- Вторичная травма

Эти последствия могут возникнуть из-за воздействия чужих страданий, высоких эмоциональных требований и стрессовых ситуаций. Специалисты, работающие с людьми, могут начать чувствовать себя подавленными, истощенными и неспособными справиться с требованиями своей работы.

Помимо психологических последствий, работа с людьми также может иметь физиологические последствия, такие как [2]:

- Усталость и истощение;
- Проблемы со сном;
- Головные боли и боли в теле;

– Ослабленная иммунная система.

Эти физиологические последствия могут быть результатом стресса, длительного пребывания в неудобных позах и воздействия физических нагрузок. Специалисты, работающие с людьми, могут испытывать физические симптомы, которые влияют на их общее здоровье и благополучие.

Чтобы справиться с этими психологическими и физиологическими последствиями, специалисты, работающие с людьми, могут принять следующие стратегии:

1. Самообслуживание: приоритетное внимание к собственному физическому и психическому здоровью с помощью таких мероприятий, как здоровое питание, физические упражнения и достаточный сон.

2. Поддержка со стороны коллег и работодателей: Поиск поддержки со стороны коллег, супервизоров и работодателей, которые понимают уникальные требования работы с людьми.

3. Здоровая рабочая среда: создание рабочей среды, которая поддерживает благополучие работников, включая гибкие рабочие часы, возможности для отдыха и доступ к ресурсам для психического здоровья.

4. Стратегии преодоления стресса: обучение техникам управления стрессом, таким как осознанность, глубокое дыхание и йога.

5. Границы: установление четких границ между работой и личной жизнью и обучение тому, как говорить "нет" дополнительным обязанностям, когда это необходимо.

Психологические и физиологические последствия работы с людьми могут быть значительными, но их можно смягчить с помощью понимания этих последствий и принятия превентивных мер [1]. Организации и специалисты могут совместными усилиями создать рабочую среду, которая поддерживает благополучие работников, позволяя им продолжать эффективно помогать другим. Принимая во внимание эти последствия и внедряя стратегии преодоления трудностей, мы можем обеспечить устойчивость и эффективность специалистов, которые неустанно работают над улучшением жизни других.

Список литературы:

1. Абабков В. А. и др. Адаптация к стрессу // Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь. – 2004. – Т. 165. – С. 13.

2. Бодров В. Психологический стресс: развитие и преодоление. Litres, 2015.

3. Мтяш А. Е. и др. Исследование фельдшеров ССМП и педагогов общеобразовательных школ на предмет эмоционального выгорания и конфликтоустойчивости в период пандемии COVID-19: выпускная бакалаврская работа по направлению подготовки: 37.03.01 - Психология. 2022.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы, влияющие на психологическое благополучие специалистов помогающих профессий. Исследуются личные черты, профессиональные условия, внешние факторы и другие аспекты, которые могут способствовать или препятствовать их благополучию.

Ключевые слова: психологическое благополучие, внешние факторы, личные факторы, профессиональные факторы, специалисты помогающих профессий.

FACTORS INFLUENCING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PROFESSIONALS IN THE HELPING PROFESSIONS

Bataeva L.H., Khazhmukhambetova S.Z.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article examines the factors that influence the psychological well-being of professionals in the helping professions. Personal traits, professional conditions, external factors, and other aspects that may promote or hinder their well-being are explored.

Keywords: psychological well-being, external factors, personal factors, professional factors, helping professionals.

Специалисты помогающих профессий играют жизненно важную роль в нашем обществе, предоставляя поддержку, руководство и сострадание тем, кто переживает трудности. Однако работа в этой области также может оказать значительное влияние на их собственное психологическое благополучие. Понимание факторов, влияющих на психологическое благополучие специалистов помогающих профессий, имеет решающее значение для обеспечения их эффективной работы и поддержания их психического здоровья [1].

Основные факторы, влияющие на благополучие специалистов помогающих профессий:

Личные факторы.

Личностные черты, такие как эмпатия, сострадание и альтруизм, имеют решающее значение для специалистов помогающих профессий. Однако постоянное воздействие чужих страданий может привести к эмоциональному истощению и выгоранию. Способность регулировать эмоции и устанавливать здоровые границы является важным защитным фактором.

Профессиональные факторы.

Поддерживающая рабочая среда, возможности для профессионального развития и наличие супервизии и поддержки со стороны коллег могут значительно повысить психологическое благополучие специалистов помогающих профессий [2]. С другой стороны, чрезмерная рабочая нагрузка, нехватка ресурсов и плохие отношения с коллегами могут привести к стрессу и выгоранию.

Внешние факторы.

Поддержка семьи и друзей, доступ к социальным сетям и услугам, а также культурные ценности и нормы могут играть важную роль в благополучии специалистов помогающих профессий. Социальная изоляция, дискриминация и травмирующие события могут оказывать негативное влияние на их психическое здоровье.

Другие факторы.

Технологии могут облегчить работу специалистов помогающих профессий, но также могут привести к размытию границ между работой и личной жизнью. Самопомощь, такая как медитация, йога и саморефлексия, может способствовать благополучию. Смысл и цель работы также могут быть защитными факторами.

Психологическое благополучие специалистов помогающих профессий имеет решающее значение для их способности эффективно выполнять свою работу и поддерживать психическое здоровье [3]. Понимание факторов, влияющих на их благополучие, позволяет нам разработать комплексные подходы к их поддержке.

Создание благоприятных рабочих условий, предоставление надлежащей поддержки и содействие самопомощи могут помочь специалистам помогающих профессий сохранять свое благополучие и продолжать оказывать жизненно важные услуги сообществам, которым они

служат. Признавая важность их работы и обеспечивая им необходимую поддержку, мы можем создать более устойчивую и эффективную систему оказания помощи.

Список литературы:

1. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов //Автореф. дисс.… к. пс. н. 2014.

2. Полуэктова Н. М. Профессиональное выгорание и его профилактика у специалистов по социальной работе //Отечественный журнал социальной работы. 2012. №. 3. С. 97-105.

3. Пугин П. Е., Волочков А. А. Психологическое здоровье медицинских работников в зависимости от уровня эмоционального интеллекта //Ярмарка научно-практических инициатив студентов. 2018. С. 102-104.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОПЕРАТОРОВ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ: ПРИЧИНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ (НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОГО КРАСНОГО КРЕСТА)

Брюханов Б.Н.
Российский университет дружбы народов им. П Лумумбы, Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена важности бесплатных телефонных служб психологической помощи в современном обществе. В качестве примера успешной работы подобной службы рассматривается деятельность Российского Красного Креста (РКК). Особое внимание уделяется проблеме профессионального выгорания операторов горячих линий. Анализ причин выгорания и рекомендации по профилактике.

Ключевые слова: службы психологической помощи, горячие линии, Российский Красный Крест, профессиональное выгорание, причины выгорания, последствия и профилактика.

PROFESSIONAL BURNOUT OF HOTLINE OPERATORS: CAUSES, CONSEQUENCES AND WAYS TO OVERCOME

Bryukhanov B.N.
RUDN University, Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the importance of free telephone psychological assistance services in modern society. The activities of the Russian Red Cross (RCC) are considered as an example of the successful work of such a service. Special attention is paid to the problem of professional burnout of hotline operators. Analysis of the causes of burnout and recommendations for its prevention based on the experience of the RCC.

Keywords psychological assistance services, hotlines, Russian Red Cross, professional burnout, causes of burnout, consequences and prevention of burnout.

Жизнь в современном обществе весьма динамична и наполнена большим количеством событий, как позитивных, так и драматичных. Развитие телекоммуникационной инфраструктуры подарило человечеству уникальную возможность для общения, фактически стерев границы и расстояние между людьми, но в тоже время приводит к отдалению и эмоциональной изоляции. Не редкость, когда человек в большом городе остаётся один на один со своими проблемами и переживаниями. Большое количество телефонов доверия и горячих линий благодаря мобильной связь даёт возможность людям получить поддержку и помощь 24/7 даже из самых отдалённых районов страны. Необходимость и значимость

бесплатных телефонных служб психологической помощи сложно переоценить. Далеко не всем категориям населения финансовое положение позволяет обратиться за платной помощью в сложных жизненных ситуациях, создавая определённый барьер в доступе к профессиональной психологической поддержке.

Работа и поддержание работоспособности горячих линий весьма сложная и трудоёмкая задача, требующая как финансовых, так и квалифицированных людских ресурсов, что зачастую приводит к остановке, перебоям и полному прекращению деятельности данных служб. Очевидной является большая эмоциональная нагрузка на психологов, работающих на линии, так как им ежедневно приходится сталкиваются с различными сложными ситуациями, переживаниями и болью других людей с высокой вероятностью подвергая себя риску получить вторичную травму из-за эмпатической вовлеченности при беседе с человеком, переживающим травматическое событие. Именно это является одной из основных причин профессионального выгорания операторов горячих линий и телефонов доверия.

Огромный вклад в работу горячих линий вносят волонтёры-психологи и благотворительные организации. На сегодняшний день лидером по оказанию экстренной психологической помощи в нашей стране является Российский Красный Крест (далее РКК), опыт которого в организации и поддержке работоспособности бесплатной федеральной горячей линии психосоциальной помощи может служить образцом другим помогающим организациям. Обрабатывая тысячи звонков в месяц, разной направленности, линия не только успешно функционирует уже на протяжении нескольких лет, но и активно развивается, привлекая в свои ряды всё больше новых специалистов, осваивая новые каналы поддержки и помощи населению. Одним из инновационных шагов, сделанных РКК в рамках совершенствования горячей линии, стало внедрение новых каналов взаимодействия с населением. Одним из таких инструментов стал чат-бот в мессенджере Telegram, который позволяет получать психологическую помощь в текстовом формате. Это особенно актуально для тех, кто предпочитает письменное общение или не имеет возможности совершить голосовой звонок. Использование чат-ботов и цифровых решений значительно расширяет доступ к психологической поддержке, делая её ещё более мобильной и удобной для пользователей. Такие нововведения демонстрируют, что РКК стремится идти в ногу с современными тенденциями, адаптируя свои услуги под потребности разных категорий населения.

История и развитие движения Красный Крест началась в далёком 1863 году благодаря неравнодушию к чужой боли и страданиям отца основателя Анри Дюнана, ставшего случайным свидетелем последствий кровавой битвы при Сольферино. [1] Заложив основные принципы: гуманность, беспристрастность, нейтральность, независимость, добровольность, единство и универсальность. Они поддерживаются и соблюдаются, и по сей день, во всей деятельности движения, психологическая служба не является исключением. Не зависимо от социального статуса, национальности, политических взглядов и предпочтений, религиозной принадлежности и прочих особенностей, на помощь может рассчитывать любой нуждающийся. Так же стоит отметить бережное отношение движения к своим волонтёрам, поддержка, наставничество, помощь в сложных ситуациях. Постоянное бесплатное повышение квалификации, а также молниеносное реагирование на любое ЧС в стране, которое может привести к целому потоку обращений на линию. Подробные инструктажи и различные мастер-классы от экспертов, а также информативные и постоянно обновляемые справочные материалы (скрипты) со всеми необходимыми для работы подсказками, а также множество других мероприятий, позволяет держать планку качества на достаточно высоком уровне. Отдельно стоит отметить дружелюбие и сплочённость команды, где поддержка от коллег и кураторов, а также обмен опытом играют ключевую роль в беспрерывной работе линии.

Не смотря на все плюсы и высокое качество организации горячей линии РКК, есть и типичные трудности в работе, основной из которых является «текучка» операторов, одной из

главных причиной которой является эмоциональное выгорание. Романова Е. С. в своём пособии: «Работа психолога на телефоне доверия» приводит перечень основных проявлений феномена профессионального выгорания:

1. Психическая и физическая усталость;
2. Ощущение собственной беспомощности и ненужности;
3. Увеличение числа неудачных звонков;
4. Нежелание идти на дежурство;
5. Нежелание или боязнь предстоящего звонка;
6. Раздражительность и агрессивность во время разговора;
7. Стремление побыстрее завершить беседу;
8. Ощущение малозначимости решаемых по телефону проблем;
9. Поверхностный или формальный подход к проблемам абонента;
10. Неверие в эффективность работы службы телефонной помощи;
11. Перенесение комплекса отрицательных эмоций на окружающих;
12. Перенесение внутренних проблем консультанта на проблемы абонента;
13. Стремление уйти и реализовать себя в другой области [3].

В РКК эмоциональному состоянию волонтёров-психологов уделяется большое внимание, кураторы линии постоянно мониторят состояние операторов и всегда готовы помочь, напоминают про возможность в случае необходимости получить индивидуальную психологическую поддержку. Помимо еженедельных бесплатных групповых супервизий, каждый оператор, столкнувшийся со сложными случаями, может обратится за индивидуальной поддержкой и персональной супервизией.

Романова Е. С. даёт ряд рекомендаций, как предотвратить наступление феномена «профессионального выгорания»:

1. Систематическое повышение квалификации телефонного консультанта;
2. Допуск к телефонному консультированию только после прохождения предварительной подготовки;
3. Обучение приемам снятия эмоционального напряжения;
4. Психологический комфорт в группе;
5. Выявление первых признаков феномена "выгорания" и их коррекция;
6. Адекватные бытовые условия в течение дежурства, обеспеченность справочными материалами и пособиями;
7. Психологическая грамотность консультантов по вопросам, связанным с этим состоянием [3].

Все эти пункты в полном объёме соблюдаются и выполняются в РКК, помимо всего, оператор всегда может сменить род деятельности, либо взять необходимое перерыв для восстановление ресурсного состояния.

Что делать при возникновении феномена "профессионального выгорания":

1. Анализ причин и их коррекция (индивидуальная, групповая совместно с супервизором работа);
2. Отпуск или существенное снижение частоты дежурств;
3. Временное переключение на другие формы работы службы ТД не связанные с телефонным консультированием;
4. Подбор пар по принципу психологической совместимости;
5. Создание атмосферы психологического комфорта за счет повышения профессиональной квалификации и компетентность.

Важность и нужность бесплатных горячих линий психологической помощи сложно переоценить, зачастую людям нужна помощь здесь и сейчас и нет времени на поиски психолога либо на ожидания дня консультации. Помимо всего финансовые трудности могут послужить препятствием для обращения за помощью к платным психологам. РКК на ряду с другими организациями занимающихся подобной деятельностью на безвозмездной основе, не только оказывает психологическую помощь в экстренных случаях, но и ведёт

просветительскую деятельность, направленную на формирование у населения положительных установок к психологической помощи, расширение кругозора в области психологического знания, а также рушит негативные стереотипы так широко распространённые в нашей стране.

Тема саморегуляции и эмоциональной устойчивости операторов горячих линий достаточно актуальна и, безусловно, нуждается в подробном дальнейшем изучении. Работа на подобных линиях даёт бесценный опыт и представляет интерес как начинающим психологам, так и опытным специалистам, развивает уверенность и спокойствие, даёт навыки самоконтроля, которые полезны и важны, как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

Опыт РКК в организации и работы горячей линии, может послужить примером слаженности и эффективности и будет интересен и полезен любой службе психологической помощи, от студенческих до федеральных.

Список литературы:

1. Дюнан Анри Воспоминание о битве при Сольферино / Пер. с фр. 3е изд., без изм. М.: Международный Комитет Красного Креста, 2009. – 108 с.

2. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с. 2-е издание

3. Романова Е. С. Методическое пособие. М.: МГПУ, 2001. 69 с.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ РАБОТНИКОВ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Бугулиев Л.Г.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
Чернаус О.А.
Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Центр занятости Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург, Россия
Бугулиева К.Г.
Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Центр занятости Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и методы формирования жизнестойкости работников службы занятости, авторы делятся практическим опытом работы в этом направлении.

Ключевые слова: жизнестойкость, служба занятости, эффективность деятельности, профессиональное выгорание, рефрейминг.

FORMATION OF RESILIENCE RESOURCES FOR EMPLOYMENT SERVICE WORKERS IN ST. PETERSBURG

Buguliev L.G.,
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
Chernaus O.A.,
St. Petersburg State Autonomous Institution «Employment Center of St. Petersburg», St. Petersburg, Russia
Bugulieva K.G.
St. Petersburg State Autonomous Institution «Employment Center of St. Petersburg», St. Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the problems and methods of formation of resilience of employment service workers, the authors share their practical experience in this direction.
Keywords: resilience, employment service, performance, professional burnout, reframing.

Работники службы занятости населения, наряду с многими представителями других помогающих служб, в своей ежедневной профессиональной деятельности сталкиваются со значительными психологическими нагрузками. Эти нагрузки обусловлены многими стресс-факторами – как внешними, так и внутренними. От того, как справляются специалисты службы занятости с преодолением различных стресс-факторов, зависит эффективность их деятельности, и, соответственно, эффективность помощи гражданам, обратившимся в службу занятости.

Следует отметить, что помимо тех изменений внешней среды, которые касаются личного психологического равновесия работников службы занятости и благополучия их семей, в своей профессиональной деятельности они повседневно имеют дело с судьбами, проблемами и переживаниями других людей. Более того, у части работников службы занятости, а конкретно у психологов службы занятости, психологические состояния и переживание проблем как обратившихся граждан, так и персонала службы занятости, являются объектами влияния, а психологическое благополучие как обратившихся граждан, так и работников службы занятости – миссией, целью и повседневной задачей.

Основным фактором нестабильности, с которым сталкиваются специалисты службы занятости в своей деятельности – это потеря или угроза потери работы клиентами службы занятости. Анализируя данные 6498 респондентов, заполнивших разработанную нами совместно с психологами службы занятости Санкт-Петербурга в 2020-2021 годах анкету по профилированию безработных граждан, мы обратили особое внимание на следующие факты:

– 51,3% обратившихся в службу занятости граждан в ситуации потери работы хотели бы получить новую профессию

– 45,7% хотели бы повысить квалификацию

– 34,9% хотели бы получить помощь в составлении индивидуального плана поиска работы

– 27,5% хотели бы пройти тренинги навыков, способствующих повышению эффективности поиска работы

Представляют интерес также наиболее часто озвучиваемые гражданами проблемы:

– 46,6% обратившихся граждан отмечают, что работодатели резюме рассматривают, но нет откликов, 27,4% – что не приглашают на собеседования, а 22% – что после собеседования не приглашают не работу

– 30% обратившихся граждан считают, что мир изменился, теперь все по-другому

– 23,4% отмечают завышенные требования работодателей

– 19,6% считают, что на предыдущей работе выгорели

– 19,3% испытывают психоэмоциональное напряжение

– 18,8% теряют надежду

– 18% указывают на сложности и страхи адаптации в новом коллективе.

Кратко резюмируя эти данные отметим, что ситуация на рынке труда является внешним стресс-фактором (яркий пример тому – пандемия, которая резко изменила ситуацию на рынке труда и более чем в 10 раз увеличила в это время число обращений в службу занятости), а эмпатия, как необходимое профессионально-важное качество психолога, в силу способности сопереживать клиентам, является внутренним стресс-фактором, особенно в случаях, когда возможности адаптации на рынке труда обращающихся граждан ограничены.

Рассматривая описанную выше ситуацию с точки зрения формирования жизнестойкости, следует обратить внимание на некоторые, необходимые для успешного формирования жизнестойкости (под жизнестойкостью мы понимаем способность сохранять

в стрессовых ситуациях необходимый для успешной работы с клиентами уровень психологического равновесия), условия:

– Отбор кандидатов для работы в службе занятости должен учитывать достаточную выраженность у кандидатов компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля и принятия риска [5];

– Организация работы специалистов службы занятости должна учитывать предупреждение рисков профессионального выгорания, профилактику появления синдрома выгорания [1].

– Технологии помощи гражданам, обратившимся в службу занятости, должны учитывать условия эффективности деятельности – единство мотивов, планов, и действий, а также ресурсов, необходимых для реализации мотивов и планов [2];

Учитывая понятие презумпции профессиональной пригодности [4], отбор кандидатов должен опираться на собственное и добровольное принятие кандидатами решения о готовности работать с названными выше и другими проблемами граждан, обратившихся в службу занятости. Для осознанного принятия такого решения необходимо встраивание карьерных консультаций в систему первичного отбора кандидатов. Такие карьерные консультации проводится со всеми соискателями, обращающимися в целях трудоустройства в службу занятости в качестве специалиста.

Мероприятия по адаптации принятых в службу занятости специалистов включают предупреждение появления синдрома выгорания путем профилактики эмоционального истощения (научная организация труда и наставничество), деперсонализации (вовлечение специалистов в реализацию миссии службы занятости, развитие клиентоцентричности) и редукции профессиональных достижений (постоянное обучение специалистов службы занятости, ротация кадров через формирование кадрового резерва). Для психологов службы занятости другие специалисты, равно как и коллеги, являются внутренним клиентом.

Если карьерное консультирование и мероприятия по адаптации создают начальные условия для формирования жизнестойкости специалистов службы занятости, то постоянно совершенствуемые технологии помощи как внешним (граждане), так и внутренним (специалисты) клиентам представляются основным фактором формирования и поддержания жизнестойкости, а также предупреждения профессионального выгорания. В основе формирования технологий работы с внешним и внутренним клиентом – модель эффективности деятельности, на основании которой можно выделить несколько точек входа, по-другому их можно назвать точками или фокусами влияния.

Главный фокус – это потребности и сформированные на их основе мотивы. Мотив нельзя рассматривать как статическую данность. Напомним, что более 50% граждан, обратившихся в службу занятости, в ситуации потери работы хотели бы получить новую профессию. Карьерным консультантам хорошо известно, что в периоды профессиональных кризисов (а потерю работы можно именно так и рассматривать), клиенты склонны придавать большое значение нереализованным в прошлом альтернативным мотивам профессионального самоопределения, хотя реальный рестарт бывает связан с серьезными альтернативными издержками и необходимостью выдерживать конкуренцию с теми, кто в «новой» профессии. Помощь в формировании иного взгляда на ситуацию – например, при помощи рефрейминга [3] или иных технологий, – позволяет вернуться в ситуацию реальных возможностей.

Второй главный фокус – это имеющиеся на данный момент ресурсы как в виде активных программ занятости, например, программы обучения, или доступные всем вебинары на актуальные темы формирования и развития адаптационных механизмов, психологическая поддержка сообщества в социальных сетях в группе «Психологи Службы занятости/ Работа Карьера СПБ» ВКонтакте.

По сути, эти два фокуса создают «разность потенциалов», «энергию действия».

Знания (информация) и необходимые для реализации мотивов действия в этой системе определяют релевантность всей конструкции и создают сквозную связь между

мотивами и ресурсами. Информация о рынке труда, технологии поиска работы и многие другие темы, разрабатываемые и реализуемые в различных формах (мастер-классы, вебинары, тренинги и т.п.) психологами службы занятости позволяют сформировать технологические карты работы, составляющие основу успеха.

P.S. Объем статьи не позволяет детально описать процессы. Авторы готовы к сотрудничеству с заинтересованными лицами и организациями.

Список литературы:

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

2. Водопьянова Н.Е., Бугулиев Г.А., Бугулиев Л.Г. Эффективное деловое общение при консультировании участников СВО и членов их семей // Организационная психология: люди и риски. - Саратов: ИЦ "Наука", 2023. С. 40-45.

3. Ричард Бендлер, Джон Гриндер. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. Перев. с англ. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 256 с. ISBN 5-87224-072-1.

4. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. СПб, «Речь», 2006, 171 с.

5. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Т. 1. С. 160-168.

УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Забегалина С.В.
Военная комендатура г. Ульяновска, Ульяновск, Россия,

Аннотация. Психологическая безопасность практического психолога определяется спектром различных условий, в разной степени характерных для каждого человека, а также внешними и внутренними факторами, специфичными для профессий социономического профиля. Личность специалиста рассматривается как система, сложная и находящаяся в динамике.

Ключевые слова: личность, условия и факторы, адаптация, синергетический подход, психологическая безопасность, деятельность, личность как система

CONDITIONS AND FACTORS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST

Zabegalina S.V.
Military commandant's office of Ulyanovsk, Ulyanovsk, Russia

Abstract. Psychological safety of a practical psychologist is determined by a range of different conditions, to varying degrees characteristic of each person, as well as external and internal factors specific to socionomic professions. The personality of a specialist is considered as a system that is complex and dynamic.

Keywords: personality, conditions and factors, adaptation, synergetic approach, psychological safety, activity, personality as a system.

Прежде всего необходимо дать представление об основных понятиях, используемых в работе.

Под условиями психологической безопасности следует понимать все те условия, что окружают личность в процессе ее жизнедеятельности. Сюда входят и социальные (в первую очередь, социально-экономические и социально-политические) и природные, географические, климатические и другие условия.

Под факторами понимаются те из условий, что оказывают непосредственное и значимое воздействие на личность и ее состояния. То есть, согласно теме, факторы - именно те ключевые моменты, что определяют психологическую безопасность практического психолога.

Психологическая безопасность не имеет в психологии однозначного толкования. При этом она может называться чувством и состоянием.

Согласно С. В. Духновскому и А. В. Заикину, она выражается в чувстве «защищенности (незащищенности) от внешних и внутренних угроз физическому и психологическому благополучию и здоровью» [2, с.134]. Соответственно, психологическая безопасность полностью обеспечена, «когда есть стойкое чувство защищенности» от указанных угроз [2, с.135].

Н.Е. Харламенкова с соавторами, «в самом общем виде», психологическую безопасность описывает как «отсутствие опасности и угроз, защищенность от них, социальная стабильность, предсказуемость и упорядоченность жизнедеятельности» [5, с.41]. В определении отсутствует указание на субъективную составляющую состояния психологической безопасности, акцентируется внимание на общих ее составляющих.

Г.В. Валеева с соавторами рассматривает психологическую безопасность у субъектов образовательного процесса в вузе, при этом «защищенность» уступает место «уверенности». Так психологическая безопасность трактуется как «состояние уверенности субъектов образования в том, что они не будут наказаны, унижены, подвергнуты остракизму за свои ценности, представления и переживания, модели поведения, опасения и ошибки, успехи и достижения» [1, с. 188]. Данное определение является развернутым и перечисляет все социально-психологические факторы нарушения психологической безопасности в вузе, оставляя за рамками более масштабные социально-психологические факторы, относящиеся к обществу в целом и те, что относятся к экономическим, политическим, медицинским и т.д. аспектам.

С нашей точки зрения, психологическая безопасность, является состоянием в случае своей стабильности, а также проявляется как чувство при кратковременности или нестабильности. Проявляется психологическая безопасность во внешнем (поведение, поступки, действия, высказывания), а также во внутреннем плане (мысли, чувства, общее состояние, в том числе нервной системы).

Также нужно отметить, что психологическая безопасность явление объективно-субъективного характера. Несмотря на то общее, что в ней выделяется, есть индивидуальные различия в уровне выраженности необходимых для безопасности условий и факторов. Безусловно, в одной и той же ситуации у разных людей может присутствовать или отсутствовать чувство психологической безопасности. Связано это как с потребностью в свободе выбора, действий, слова, вариативности одобряемых окружающими стандартов поведения, так и с собственной стрессоустойчивостью, жизнеспособностью, адаптивным потенциалом и т.д. [3].

Личность представляется на сегодняшний день не как простая совокупность некоторых свойств, особенностей, субъект деятельности и общения, личность в психологии рассматривается как система, сложная, и постоянно развивающаяся [4]. В связи с этим и психологическая безопасность личности не статична, а динамична по своему характеру, меняясь с развитием личности и изменением деятельности. С позиции синергетического подхода состояние психологической безопасности будет полноценно проявляться в периоды стабильности личности как системы.

Психологической безопасности способствует и самоорганизация, имманентный для развитой личности процесс, входе которого ее свойства как системы претерпевают изменения в целях адаптации и улучшения жизнедеятельности.

Синергетический подход в психологии объясняет и новообразования личности, что формируются на этапах перехода системы из одного состояния в другое и развитие психики, и все те состояния, что наблюдаются в процессе жизнедеятельности. Деятельность, осуществляемая ее субъектом, также оказывает влияние на психологическую безопасность, что, несомненно, следует отразить в общей концепции рассматриваемого в работе феномена.

Развитие личности неравномерно, человек попадает из одной социальной ситуации развития в другую, меняется принадлежность к социальным группам, набор социальных ролей и статус. В моменты перехода в новую социальную среду, группу, овладения новой деятельностью, личность наиболее уязвима к негативным воздействующим факторам, тем самым снижается психологическая безопасность личности.

Соответствие личности и личностных особенностей специфике деятельности практического психолога это важнейший фактор. Разберем его более подробно. Сколько угодно можно заявлять о том, что каждый человек обладает своими собственными качествами, индивидуальностью, неповторимостью и прочая, что как нет двух одинаковых людей из миллиардов ныне живущих, так и нет одинаковых психологов. Это ясно априори. Однако, безусловно, что каждая профессия предъявляет определенные требования к личности ее представителя. И это далеко не всегда стереотипные образы, мешающие адекватной оценке

Практические психологи, как специалисты социономического профиля как никто другой зависит от социальной среды – это и психологический климат в организации, где протекает деятельность, и непосредственное руководство, и клиенты, с которыми психолог зачастую проводит времени больше, чем со своей семьей, близкими, знакомыми, друзьями.

Люди, обращающиеся к практическому психологу самостоятельно, а не в рамках плановых встреч и диагностики, могут быть поделены на две основные категории – те, кто действительно нуждается в помощи психолога и те, кого привело любопытство, поиск путей дальнейшего развития при общем благоприятном психологическом статусе. И та и другая категория клиентов может дестабилизировать состояние психологической безопасности психолога. Первые за счет тяжелых переживаний, нуждаясь в эмпатии специалиста могут как катком пройтись по его эмоциональному состоянию, выжав как лимон. В результате сопереживания клиенту практический психолог может и сам прийти к состоянию депрессии, особенно если проблема нерешаема только психологическими методами. Сюда относятся случаи тяжелых заболеваний, алкоголизма и наркомании среди родственников и близких клиента, в результате психологическая помощь по объективным причинам носит ограниченный характер.

Вторая категория, обращаясь в поисках средств личностного, творческого, интеллектуального и так далее роста или диагностики собственных особенностей, далеко не всегда бывает довольна объективными результатами тестирования, а также собственными достижениями на фоне посещения психолога. Обращаясь с просьбой о диагностике, клиент редко объективно оценивает собственные способности и качества, как итог – недовольство специалистом. А работа с психологом над собственными ошибками или личностным ростом представляется многими каким-то волшебным средством, применяя которое не нужно действительно работать над собой и воплощать в жизнь построенные планы, намеченные цели и следовать рекомендациям в реальной жизни, а не только в кабинете психолога.

Практический психолог может услышать в свой адрес даже угрозы, а не только недовольные высказывания. Связано это с ситуациями, когда встречается конфликт интересов обратившейся стороны и ее оппонента. Учитель или родитель может быть недоволен психологом, который иначе оценивает ребенка, чем он сам, настаивая на повторной диагностике или изменении результатов. Случаи, когда изучаемая ситуация связана с уголовным преступлением, оценкой личности потерпевшего, подозреваемого в

преступлении еще больше дестабилизируют состояние психологической безопасности психолога, выполняющего диагностику и готовящего психологическое заключение. Так, требуется оценить вред, нанесенный психике, осознание мотивов совершенных действий, текущего эмоционального состояния и т.д., что означает высокую степень ответственности за предоставляемый психологом в качестве эксперта документ.

Также на чувство психологической безопасности психолога влияют и те факторы, что характерны всем «обычным» людям. Из бесед с коллегами можно вычленить следующие: болезнь кого-либо из членов семьи, неудовлетворенность своим внешним видом (в том числе вследствие недостатка денег на качественную одежду и даже теплую обувь), недостаточность длительности отпуска и выходных дней для восстановления сил, нехватка времени для решения бытовых вопросов, финансовые трудности из-за низкой заработной платы, так как в государственной сфере она часто равна минимальной, сложности в деятельности в связи с недостаточным для полноценной работы оборудованием рабочего кабинета, а также помещений для проведения тренинговых занятий, сеансов релаксации.

Практический психолог, работая в организации, может восприниматься руководством как источник конфиденциальных сведений о сотрудниках, а также как средство давления на них. Так, один практический психолог вынужден был уволиться из-за того, что ему вменили в обязанность не допускать оттока людей из фирмы. Аргумент о необходимости улучшить условия труда для сотрудников и повысить заработную плату для удержания специалистов руководство восприняло как низкую квалификацию психолога.

Для сохранения психологической безопасности требуется не только ряд внешних условий и факторов, но и внутренних. Практический психолог обязан быть коммуникабельным, устойчивым к стрессам, порожденным взаимодействием с людьми, требуется умение донести свою мысль и выслушать собеседника, эрудированным, обладать способностью к эмпатии и нешаблонностью мышления, уметь разрешать конфликты продуктивными методами. Все это можно воспитать в себе, но в разной мере, что определяет степень соответствия личности выполняемой деятельности практического психолога.

Из этого следует еще один важный фактор психологической безопасности практического психолога - это степень его подготовки к выполнению профессиональных задач психолога. Именно подготовки, а не образования. Опыт показывает, что психолог, имеющий научную степень, может быть почти не пригоден к деятельности практического психолога, в силу склонности к теоретизации своих высказываний, использования профессиональной лексики в общении с обычным человеком, оторванности от реалий, с которыми сталкивается большинство людей на своем жизненном пути.

Потеря психологической безопасности сопровождается изменением восприятия временной перспективы и направленности мышления – начинает доминировать прошлое, а не настоящее или будущее, специалист погружается в процесс «самокопания» и занимается «самоедством», может впасть в депрессию, вплоть до клинических случаев. Отсюда распространенное мнение, что психолог нуждается в другом психологе. Это действительно так, если требуется рассмотреть сложный случай или получить психологическую поддержку, что лучше всего сумеют сделать именно коллеги.

Список литературы:

1.Валеева Г. В., Хотеева Р. И., Малиничев Д. М., Арпентьева М. Р. Сопровождение психологической безопасности личности в высшем образовании // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. № 2(93). С. 186–194. https://doi.org/10. 24412/1999-6241-2023-293-186-194.

2. Духновский С. В., Заикин А. В. Особенности временной направленности субъектов, переживающих и не переживающих безопасность // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. Т. 28, № 2(93). С. 133–138. https://doi.org/10. 24412/1999-6241-2023-293-133-138.

3. Забегалина С.В. Трудности прогнозирования адаптации личности в особых условиях // Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 3. С. 78-99.

4. Пригожин И. Стенгерс И. Синергетика: от прошлого к будущему. М.: URSS, Едиториал УРСС, 2021. 320 с.

5. Психологическая безопасность личности: имплицитная и экс-. плицитная концепции. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 263 с. (Труды Института психологии РАН) ISBN 978-5-9270-0356-3.

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВУЗА СТУДЕНТАМИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ)

Киселева Т.В.
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия

Аннотация. На основе результатов исследования дана оценка безопасности образовательной среды вуза и выявлены факторы, влияющие на эту оценку. Определено отношение студентов к проблеме насилия в вузе.

Ключевые слова: психологическая безопасность образовательной среды, насилие.

ASSESSMENT OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE UNIVERSITY BY STUDENTS (BASED ON THE RESULTS OF THE STUDY)

Kiseleva T.V.
Ivanovo State University, Shuya Branch, Shuya, Russia

Abstract. Based on the results of the study, an assessment of the safety of the educational environment of the university is given and the factors influencing this assessment are identified. The attitude of students to the problem of violence at the university is determined.

Keywords: psychological safety of the educational environment, violence.

Обеспечение безопасности во всех сферах жизнедеятельности является приоритетной задачей развития современного российского общества. Психологическая безопасность образовательной среды высших учебных заведений привлекает к себе внимание исследователей реже, нежели ситуации в общеобразовательных школах или отдельные аспекты проблемы. Вопросам психологической безопасности вузов посвящено меньшее количество исследований. Кроме того, скрытое насилие, имеющее форму психологического воздействия, как правило, остается без внимания. На наш взгляд особую актуальность приобретает проблема защищенности от психологического насилия во взаимодействии участников образовательной среды учебного учреждения [1, с.53].

Именно этой проблеме было посвящено пилотное исследование, проведенное в ноябре-декабре 2023г. в Шуйском филиале ИвГУ. В опросе приняли участие 81 студент в возрасте от 17 до 23 лет. Гендерная структура опрошенных выглядит следующим образом: 86% - женщины, 14% мужчины, что в целом отражает гендерную структуру педагогического вуза. Распределение по курсам обучения: 1 курс – 30%, 2 курс – 27%, 3 курс- 12%, 4 курс – 19%, 5 курс – 12%. Распределение студентов по факультетам обучения не фиксировалось.

Для определения общей оценки психологической безопасности студентам предлагалось самим по 5-ти балльной шкале оценить уровень своей собственной безопасности в вузе. В результате были получены достаточно высокие оценки. Средняя арифметическая всех оценок безопасности составляет 4,35 баллов при максимальной 5.0. Как и в предыдущих наших исследованиях мужчины отмечают, что чувствуют себя в большей безопасности (4,6 баллов), по сравнению с женщинами (4,3).

Анализ оценок безопасности по возрастным группам опрошенных показал, что наиболее благоприятно себя в вузе ощущают 17 и 20-летние студенты (средняя оценка безопасности в данной категории составляет 4,8 балла). На втором месте по благополучию располагаются 18 и 19-летние студенты, с оценкой 4,4 балла. Очевидно, что это начальные курсы обучения, студенты не предъявляют особых требований к вузу и не испытывают сложностей в обучении. Как показали результаты опроса, наиболее низкие оценки безопасности равные 4,0 баллов выставляют студенты 5 курса (22-летние). Можно предположить, что это вызвано общим состоянием тревожности, обусловленным скорым окончанием вуза, подготовкой и предстоящей защитой выпускной работы.

Как было нами отмечено в предыдущих исследованиях, на оценку безопасности оказывает влияние общая удовлетворенность учебой в вузе и уровень ожиданий от вуза [2, с. 25]. Исследование 2023 года подтвердило эту тенденцию. Так, студенты, которым учиться в вузе нравится, оценивают свою безопасность в среднем на 4,4 балла. Значение аналогичного показателя у студентов, которым учиться не нравится, составляет 2,5 балла. К тому же студенты, чьи ожидания по отношению к вузу не оправдались, занижают оценки безопасности. Среди тех, кто ожидал большего, средняя оценка составляет 4,0 балла, в то время как среди тех, кто ожидал меньшего, – 4,5 баллов. У тех, у кого ожидания от вуза совпали с реальностью оценка безопасности 4,3 балла, что соответствует средней по массиву в целом.

Безусловно, на ощущение психологической безопасности в вузе оказывает влияние межличностное общение со студентами и с преподавателями и возможное проявление психологического насилия по отношению друг к другу. В ходе опроса мы предлагали студентам оценить, как часто они наблюдают любые формы проявления насилия в учебном учреждении. Примечательно, что 5% студентов, отметили, что часто видят насилие, и еще 22% - редко. Частота измерялась в субъективных оценках. При этом настораживает сам факт присутствия данного явления в высшей школе.

Для уточнения, что понимают студенты в первую очередь под насилием, в анкету был включен открытый вопрос. В результате были получены следующие данные. Насилие – это физическое воздействие, такое как рукоприкладство, применение физической силы к кому-то или причинение физического вреда. (57% опрошенных – первое место). Вторым по частоте называемости является моральное или психологическое воздействие, в форме издевательства, унижения, оскорбления, высмеивания, буллинг, крик и моральное давление. (50%). Сумма превышает 100%, так как студенты одновременно давали несколько вариантов ответов, которые мы потом классифицировали на эти две группы. Здесь следует отметить, что это не те формы насилия, с которым они сталкиваются в своем вузе, а содержательная интерпретация термина.

Как показали предыдущие исследования по проблеме, одним из наиболее важных факторов влияющих на чувство безопасности, является «социальные отношения» [1. с. 58]. Поэтому студентам был предложен блок вопросов, характеризующих взаимоотношения в группе и с преподавателями. Результаты исследования, позволяют увидеть некоторые случаи проявления насилия в учебном учреждении. Так, например, почти 15% опрошенных отмечают, что получали в свой адрес угрозы со стороны студентов, почти каждый десятый попадал в ситуацию, когда им намеренно портили имущество, 40% испытывали на себе игнорирование со стороны группы. Очевидно, что такие студенты должны быть неудовлетворенны отношениями со своей группой. Однако такая взаимосвязь между переменными отсутствует. В результате можно предположить, что данные факты проявления насилия были или преувеличены при ответе на вопросы или стали формой нормативного поведения, которые не воспринимаются как негативные или они воспроизводят свой опыт, полученный ранее в другом учебном учреждении.

При сопоставлении ответов мы выяснили, что существует небольшая доля студентов – аутсайдеров, которые негативно отвечают на все вопросы, отражающие факты насилия и также оценивают внутригрупповые отношения (4%). Они, как правило, ставят негативные

оценки по всем позициям, а именно – никогда не собираются вместе с группой на внеучебные мероприятия, оценивают отношения в группе как конфликтные, отмечают в свой адрес наличие оскорблений или игнорирования, уверены, что никогда не получат помощи от одногруппников. Это как оказалось девушки в возрасте 21-22 лет, обучающиеся на 3 курсе. Вероятно, они не смогли выстроить отношения со студенческой группой, и к тому же 3 курс – это самое критическое время, когда студенты склонны негативней всего оценивать всю деятельность в вузе.

Кроме того, следует отметить, что источником психологического насилия могут являться не только студенты, но и преподаватели. Сами, не замечая того, в оценочных суждениях, они могут наносить психологическую травму, высмеивая или некорректно отчитывая студентов перед аудиторией. Как показал опрос, около 40% опрошенных подвергались высмеиванию со стороны преподавателей. Конечно, только 4% отметили, что их высмеивали часто, и по 17% ответов набирают варианты редко и очень редко.

К тому же 6% студентов, отмечают оскорбления в свой адрес со стороны педагогов, а каждый пятый опрошенный заявил про факты проявления неуважения к себе со стороны педагогов вуза. Фиксируя такие факты, следует отметить, что многое зависит от личного восприятия ситуации. Это подтверждают и данные об удовлетворенности студентов взаимоотношениями с преподавателями. Подавляющее большинство 95% опрошенных удовлетворены отношениями с преподавателями. И только 5% выражают разную степень неудовлетворенности. Это так же подтверждает, что при ответе на данные вопросы, студенты могли припоминать истории из прошлого обучения в школе и отмечать, как факт, имеющий место быть.

Таким образом, подводя итоги надо отметить, что социальная коммуникация имеет важное значение при оценивании безопасности образовательной среды. Безопасность в нашем вузе обеспечивается на достаточно высоком уровне. Однако, для более детального изучения проблемы насилия и разных форм его проявления необходимы специальные дополнительные исследования.

Список литературы:

1. Киселева Т.В. Психологическая безопасность и комфортность образовательной среды вуза (опыт эмпирического исследования) // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 1 (51). С. 52-58.

2. Киселева Т.В. Психологическая комфортность и безопасность образовательной среды вуза: некоторые аспекты ее формирования // Наука, образование и культура. Сборник научных статей по итогам XIII Международной научно-практической конференции / Ответственный редактор А.А.Михайлов. Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2023 С. 23-27.

3. Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, О.А. Силаева, Н.И. Кольчугина. – Шуя : Ивановский государственный университет, 2024. 180 с.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ

Круглова М.А., Черницына С.М.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
Круглов В.А.
Университет при МПА ЕврАзЭс, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния психологического благополучия сотрудников на их прокрастинацию. В настоящее время, вопрос влияния

психологического благополучия сотрудников на склонность к откладыванию задач все еще крайне актуален и требует изучения. В статье представлены результаты эмпирического исследования, показано, что различные аспекты психологического благополучия влияют на прокрастинацию сотрудников с разным стажем работы.

Ключевые слова: прокрастинация; психологическое благополучие; стресс; копинг-стратегии; персонал.

PROCRASTINATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMPLOYEES IN THE ORGANIZATION

Kruglova M.A.
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
Chernitsyna S.M.
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
Kruglov V.A.
University at IPA EurAsEC, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses with the influence of employees' psychological well-being on their procrastination. At present, the issue of the influence of psychological well-being of employees on the tendency to postpone tasks is still extremely relevant and requires study. The article presents the results of the empirical study and shows that different aspects of psychological well-being affect the procrastination of employees with different length of service.

Keywords: procrastination; psychological well-being; stress; coping strategies; personnel.

В настоящее время весьма остро встаёт вопрос о психологическом благополучии сотрудников. Руководители все четче осознают насколько важно учитывать психологическое благополучие сотрудников. Так как сотрудники, психологическое благополучие которых на высоком уровне, более удовлетворены работой, производительны. Также актуальным является изучение феномена прокрастинации, с которым сталкиваются как сотрудники, так и руководители.

В психологии проблема понимания и аспектов психологического благополучия с получила свое развитие с момента публикации в 1969 году работы Н. Брэдбёрна «Структура психологического благополучия». Бредберн Н. определял благополучие как субъективное ощущение общей удовлетворенности жизнью и счастья [3].

По мнению К.Рифф, психологическое благополучие — это состояние, при котором у человека есть определенные специфические, устойчивые психологические черты, позволяющих ему функционировать значимо более успешно, чем при их отсутствии. Она выделила шесть ключевых аспектов психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими (забота о благополучии других); автономия (независимость); управление средой (способность человека эффективно использовать внешние ресурсы); целенаправленность жизни (осмысленность, осознание цели в жизни); личностный рост; самопринятие (признание себя) [4].

В теоретических источниках можно найти множество трактовок феномена прокрастинации. Исследователи рассматривают прокрастинацию как состояние психики, отсутствие мотивации, стратегию и копинг-стратегию, феномен, несформированность регулятивного потенциала, стремление к острым ощущениям, тенденцию, поведенческую модель, склонность, привычку, сознательное действие и т. д. Из множества определений, нами было выбрано следующее. Прокрастинация (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – это феномен, заключающийся в откладывании выполнения необходимых задач или принятия решений.

В исследовании Ершовой Р.В. и Бородиной Л.Ф. была обнаружена корреляция прокрастинации в области здоровьесбережения и уровня психологического благополучия

личности [1]. Ящук С.Л. обнаружила, что существует взаимосвязь между прокрастинацией и уровнем субъективного благополучия: чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность к прокрастинации. И наоборот, при низком уровне субъективного благополучия, склонность к прокрастинации выше. Средний уровень субъективного благополучия указывает на значительную склонность к откладыванию задач [2].

В 2024 году нами было проведено пилотажное исследование. *Цель исследования:* изучение влияния психологического благополучия сотрудников организации на их склонность к прокрастинации.

Гипотезы исследования: 1) у сотрудников организации существует взаимосвязь уровня прокрастинации и аспектов психологического благополучия; 2) психологическое благополучие оказывает влияние на проявление прокрастинации у сотрудников с разным стажем работы.

Объект исследования: сотрудники организации.

Предмет исследования: психологическое благополучие как фактор, влияющий на прокрастинацию сотрудников организации.

Выборка составила 34 сотрудника организации, 20 – мужского пола и 14 – женского пола. Возраст респондентов от 22 до 49 лет, средний возраст участников исследования – 30 лет.

Методы исследования и статистической обработки: 1) «Шкала студенческой прокрастинации» К. Лэй в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой 2011 года; 2) Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной 2011 года. Математико-статистический анализ проведен с помощью программы JASP. Были использованы: 1) Описательные статистики; 2) Корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между уровнем прокрастинации и аспектами психологического благополучия; 4) Регрессионный анализ для определения влияния уровня психологического благополучия и его аспектов (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие) на уровень прокрастинации.

Результаты и их обсуждение. Корреляционный анализ обнаружил статистически достоверные взаимосвязи, в частности, взаимосвязь уровня прократинации с показателями личностного роста, жизненных целей, компетентности и общим показателем психологического благополучия.

Для проверки гипотезы о влиянии аспектов психологического благополучия на уровень прокрастинации мы использовали регрессионный анализ. В качестве независимых переменных выступили шкалы опросника «Шкала психологического благополучия» (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие и общий показатель психологического благополучия), а в качестве зависимой переменной выступила шкала студенческой прокрастинации.

Регрессионный анализ проводился по группам респондентов: сотрудники со стажем менее 5 лет и более 5 лет. Результаты регрессионного анализа отображены на схеме (рис. 1).

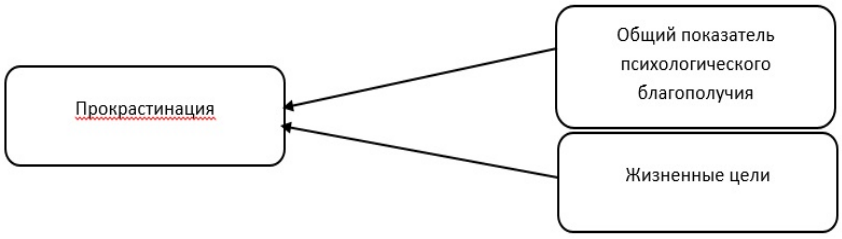


Рисунок 1. Регрессионная модель влияния общего показателя психологического благополучия на уровень прокрастинации у сотрудников со стажем менее 5 лет.

Из схемы (рис. 1) можно увидеть, что общий показатель психологического благополучия и наличие или отсутствие жизненных целей оказывают влияние на уровень прокрастинации сотрудников со стажем менее 5 лет.

Мы предполагаем, что сотрудники со стажем менее 5 лет не чувствуют себя достаточно компетентными, боятся ошибиться и выполнить свою работу неправильно и, вследствие этого, склонны к откладыванию задач. При отсутствии жизненных целей, сотрудники со стажем менее 5 лет, предположительно, не видят смысла выполнять рабочие задачи своевременно, поэтому склонны к прокрастинации.

Для сотрудников со стажем работы свыше 5 лет статистически достоверного влияния различных аспектов благополучия на прокрастинацию выявлено не было. Возможно, это связано с ограниченностью выборки.

Выводы: 1) Была установлена взаимосвязь уровня прокрастинации и аспектов психологического благополучия у сотрудников организации. Результаты показывают, что уровень прокрастинации в большей степени связан с компетентностью, личностным ростом, жизненными целями и общим уровнем психологического благополучия сотрудников. 2) Была установлена взаимосвязь уровня прокрастинации и аспектов психологического благополучия у сотрудников моложе 25 лет и со стажем менее 5 лет. Прокрастинация у данных групп респондентов также связана с компетентностью, личностным ростом, жизненными целями и общим уровнем психологического благополучия сотрудников. 3) Из регрессионного анализа мы видим, что различные аспекты психологического благополучия (компетентность, жизненные цели, общий показатель психологического благополучия) влияют на уровень прокрастинации.

Список литературы:

1. Ершова Р.В., Бородина Л.Ф. Исследование взаимосвязи прокрастинации в области здоровьесбережения и психологического благополучия личности// Вестник Вятского государственного университета. 2022. No 1. С. 143.

2. Ящук С.Л. Прокрастинация как специфическая форма поведения //Психологические здоровье в контексте развития личности: материалы Респ. Научно-практической конференции (Брест, 18 февраля 2022 г.). Брест, 2022. С. 246-249

3. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.

4. Ryff C., Keyes C. The Structure of Pcychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И ДИСТРЕССОМ

Михайлина Е.В.
Автономная некоммерческая организация «Центр социокультурной анимации “Одухотворение”», г. Москва, Россия

Аннотация: В данной статье автор поднимает актуальную тему работы с профессиональным выгоранием и дистрессом. Автор выделяет важные моменты в работе по профилактике и преодолению таких состояний, дает конкретные рекомендации. Подчеркивает важные акценты в практической работе психолога в данной проблематике.

Ключевые слова: дистресс, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психологическое консультирование, психологическая помощь.

PRACTICAL ASPECTS OF WORKING WITH PROFESSIONAL BURNOUT AND DISTRESS

Mikhailina E.V.
Autonomous non-profit organisation «Centre of socio-cultural animation "Odukhotvorechenie"», Moscow, Russia

Abstract. In this article the author raises the topical issue of working with professional burnout and distress. The author highlights important points in work on prevention and overcoming of such conditions, gives specific recommendations. The author emphasises important accents in the practical work of a psychologist in this issue.

Keywords: distress, emotional burnout, professional burnout, psychological counselling, psychological help.

Сегодняшний темп жизни, вызовы, которые встают перед каждым из нас, и характер работы педагогических работников являются сами по себе уже предпосылками для возникновения дистресса. В рамках данной статьи под этим понятием мы будем понимать длительный стресс, приводящий к частичному или полному истощению физических и психических ресурсов.

Что же касается профессионального выгорания, то этот термин является не вполне научным, верным с точки зрения науки является термин «эмоциональное выгорание». Слово «профессиональное», по нашему мнению, употребляется в связи с тем, что причиной выгорания является именно работа человека. Во избежание путаницы, в рамках данной статьи, мы будем придерживаться термина «профессиональное выгорание», под которым будем понимать состояние психического истощения, которое выражается в отсутствии адекватной эмоциональной реакции на раздражители.

Как видно из вышенаписанного дистресс и профессиональное выгорание достаточно тесно взаимосвязаны. Так дистресс может быть причиной выгорания, последнее же, в свою очередь, вызывает дополнительный стресс.

Дело в том, что на начальной стадии выгорания, человек может стать более раздражительным и избыточно реагировать на ситуации людей. Этим объясняется наличие дополнительного давления на психику. Впоследствии, для того, чтобы защититься, организм/психика переходит на следующую стадию выгорания – человек перестает реагировать на раздражители. Причем это может происходит даже на уровне обонятельной, вкусовой и иной чувствительности.

Эмоции являются регуляторами нашего поведения и играют значимую, если не ведущую роль, в адаптационных процессах. В связи с чем можно утверждать, что в состоянии выгорания человек теряет частично или полностью возможность приспосабливаться к меняющимся условиям, принимать эффективные решения в условиях постоянных вызовов со стороны окружающей среды. И дистресс, как катализатор выгорания, является основной причиной таких негативных изменений в человеке и его психике. Все это доказывает необходимость профилактики и работы с такими состояниями.

Конечно профилактика всегда лучше в силу того, что она способствует предотвращению нежелательных состояний. Но здесь есть серьезное препятствие. Дело в том, что мы не можем профилактировать то, что происходит буквально ежесекундно в нашей жизни. Количество стресс-факторов и различных триггеров, воздействующих одновременно на современного человека всегда больше одного. И само по себе это воздействие различных раздражителей постоянно присутствует в нашей жизни.

Поэтому профилактика не может восприниматься в привычном для нас смысле слова, но все же может рассматриваться как система мер по предупреждению критических для человека состояний.

Исходя из практического опыта работы с сотрудниками образовательных и социальных учреждений, большое значение имеет, в первую очередь, обучение методам психологической самопомощи и самодиагностики. Это довольно простые и несложные упражнения, которые помогают осознать свое актуальное состояние, выделить раздражители, ранжировать их по степени значимости, а также умение переключаться на другие виды деятельности. Как показывает опять же практика, наибольшие проблемы у современного человека вне зависимости от пола и возраста лежат в плоскости осознания и четкой дифференциации своих состояний. А без этого невозможно управление ими.

Поэтому обучение самопомщи и самодиагностике лучше начинать с поиска ответа на следующие вопросы:

– Когда я испытываю эту эмоцию, как я понимаю, что испытываю именно ее?
– Что помогает мне понять, насколько сильно я испытываю ту или иную эмоцию?

Ответы на эти вопросы лежат, как правило, в области телесных ощущений, поскольку каждая эмоция соматизируется, именно тело может дать ответы на эти трудные вопросы. Но развитие телесной осознанности требует времени и постоянной практики.

А следующий вопрос, на который предстоит ответить: «Как я могу управлять своими состояниями?». Это тоже не самый простой вопрос, и ответ на него не является таким уж очевидным. Дело в том, что в силу традиций воспитания, мы привыкли социально неодобряемые эмоции подавлять, а социально одобряемые демонстрировать. Так мы подавляем, гнев, печаль, разочарование, горе и т.п. И «выставляем напоказ» выдержку, самообладание, хорошее настроение и т.п.

Подавленные негативные эмоции накапливаются и служат источником дополнительного стресса. Поэтому механизм подавления не является верным и эффективным. Он может быть использован в моменте, чтобы удержать человека от срыва, но и только. В дальнейшем негатив надо контейнировать и выгрузить. Поэтому процесс управления эмоциями включает в себя навыки психогигиены. Поиск путей выгрузки нежелательных эмоций, и заполнение освободившегося пространства психики положительными. Все это может быть найдено в какой-либо деятельности – спорте, творчестве, общении с искусством и т.п.

И здесь проблема заключается не столько в том, что большинство людей не знает о необходимости такой гигиены, сколько в том, что это подразумевает выделение времени на себя, т.е. наличие досуга. К сожалению, многие даже не представляют, как выкроить хотя бы секундочку, не говоря уже о полноценном досуге. Таким образом, воспитание такой культуры – общения с самим собой, занятия ресурсными занятиями, выделения времени на себя становится отдельной задачей, которую приходится решать в процессе работы.

Отдельно стоит выделить те практические аспекты, которые относятся к непосредственной работе по преодолению дистресса, выгорания и их последствий. Такая работа требует присутствия специалиста, это могут быть различные тренинги или индивидуальные консультации. Дело в том, что к специалисту люди обращаются уже тогда, когда уже совсем «прижало». Т.е. состояние стало уже невыносимым, человек понимает, что уже не справляется с жизнью и задачами, которые перед ним стоят, и уровень дискомфорта близок к критическому.

Поэтому задача специалиста – психолога, психотреапевта, - заключается в том, чтобы снять острое состояние, придать уверенности клиенту в том, что он сможет справиться с проблемой, настроить на последующую работу.

Одним из основных аспектов, здесь я бы выделила, работу с уверенностью в себе и поддержании позитивного настроя в процессе работы. Дело в том, что, как правило, на первой-второй консультации происходит один или несколько инсайтов, это вводит клиента в некоторую эйфорию, которая искажает его восприятие тяжести проблемы, делает его прогнозы по ее решению слишком оптимистичными. Это неминуемо приведет к определенному разочарованию в работе, поскольку ее темп со временем замедлится, вау-

эффекты не будут происходить на каждой консультации, и, конечно, будут неизбежные «просадки», «откаты» и кризисы.

Это состояния, когда у клиента пропадает уверенность в достижении результата, в достаточности сил, чтобы преодолеть проблему и т.п. Или клиент, без видимых причин, будет откатываться к прежним состояниями. И в процессе работы неизбежно будет ряд критических, кризисных моментов, когда клиент будет нуждаться в немедленной консультации для снятия такого состояния.

Такие, казалось бы, негативные явления должны говорить о том, что что-то идет не так. Но тут ровно наоборот, наличие этих этапов говорит, например, о выходе на плато. Это состояние, когда достигнуты определенные изменения и теперь психике требуется время, чтобы их закрепить. «Откаты» могут говорить о том, что психика работает в тестовом режиме, что называется. То есть, пробует/тестирует полученные изменения, достаточно ли проделанной работы для преодоления проблемы в будущем.

Ну а кризисы – это точки бифуркации, клиент в своей работе готов и подошел к быстрым и серьезным изменениям. Это происходит быстро, поэтому и возникает кризисное состояние. На мой взгляд, лучше обо всем этом лучше предупредить клиента заранее, чтобы такие моменты в работе на вызывали у него дополнительного стресса, сомнений по поводу достижимости результата и достаточности своих сил для такой работы.

И в заключении работы, важно, чтобы результаты работы и достигнутые изменения, пройденные этапы и пр. резюмировал сам клиент, т.к. это помогает ему осознать значимость и ценность нашей работы, ценность его усилий и непосредственного результата. Осознание сложности пройденного пути и масштабности достигнутого результата. А также еще раз пройти по чек-листу инструментария, которым овладел клиент в процессе работы.

Список литературы:

1. Бергис Т. А. Психология стресса: электронное учебное пособие. – Тольятти. Изд.: ТГУ. 2022. ISBN: 978-5-8259-1299-8

2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб. : Питер, 2002.

3. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова.

4. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979.

5. Психология старшеклассника для учителя и родителей: учебно-методическое пособие /Авт.-сост. А.Н.Панфилов, Г.М. Льдокова и др.; науч.ред. Г.М. Льдокова. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2014.

6. Щербатых Ю. В. Антистрессорный набор № 1. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=HQ0qBszm2qc&index=9&list=PLkgl6qnUAkV9OiNJG9n9gqEh_ IdR4tZ&t=551s

7. Щербатых Ю. В. Стресс и способы его преодоления. Режим доступа: https://www.youtube.com/ watch?v=He3l2xAOkzw&list=PLkgl6qnUAkVSH9OiNJG9n9gqEh_ IdR4tZ&index=13

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ПЕДАГОГОВ

Пузырева Н.А.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Аннотация. В тексте статьи описаны результаты исследования взаимосвязи социально-психологического климата в коллективе с компонентами психологического здоровья педагогов. Рассмотрены взаимосвязи сплоченности группы и стилей руководства с компонентами психологического здоровья педагогов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, жизнестойкость, социально-

психологический климат, психологическое благополучие.

THE RELATIONSHIP OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE TEAM WITH THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS

Puzyreva N.A.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The text of the article describes the results of a study of the relationship between the socio-psychological climate in the team and the components of the psychological health of teachers. The interrelationships of group cohesion and leadership styles with the components of teachers' psychological health are considered.

Keywords: psychological health, resilience, socio-psychological climate, psychological well-being.

Acknowledgements: The research was supported by the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU

В современном обществе роль педагога в образовательном процессе трудно переоценить. От их профессионализма, эмоционального состояния и психологического здоровья во многом зависит качество обучения и воспитания подрастающего поколения. В связи с этим изучение психологического здоровья педагогов становится актуальной задачей, требующей пристального внимания и научного подхода.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи компонентов психологического здоровья педагогов с показателями психологического климата коллективов для дальнейшей разработки программы психологического сопровождения педагогов.

На первом этапе исследования, мы изучили особенности социально - психологического климата в разных коллективах. Всего в исследование приняли участие коллективы четырех школ, выборка составила 173 человека.

Было выявлено, что коллективы №1 и №2 имеет высокую степень благоприятности социально-психологического климата, высокую степень сплоченности, а стиль руководства директора коллектив охарактеризовал как «демократический». Коллективы №3 и №4 имеет среднюю и низкую степень благоприятности социально-психологического климата соответственно, среднюю степень сплоченности. В коллективе №3 стиль руководства директора педагоги оценили как авторитарно-демократический, а в коллективе №4 стиль руководства педагоги охарактеризовали как либерально-демократический. Разные особенности социально-психологического климата в коллективах позволяют нам продолжить исследование.

На втором этапе исследования мы изучили такие показатели психологического здоровья педагога как: жизнестойкость, психологическое благополучие, потребность в безопасности, отсутствие (наличие) признаком профессионального выгорания. На третьем этапе, путём корреляционного анализа, мы оценили взаимосвязь этих показателей с характеристиками социально-психологического климата в коллективах.

Нами были использованы следующие методики:

1. Методика определения профессиональной жизнестойкости (Occupational Hardiness Questionnaire – OHQ) (Морено-Джименез с соавт.);
2. Шкала субъективного благополучия (Г.Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой);
3. Методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
4. Опросник «Оценка удовлетворенности личности в потребности безопасности» (О.Ю. Зотова).

Мы пришли к выводу, что высокая степень благоприятности социально-

психологического климата является существенным фактором, повышающим уровень психологического здоровья педагога. Были обнаружены значимые взаимосвязи высокой степени благоприятной атмосферы в коллективе с вовлеченностью (при r= 0,535 p≤0,01), уровнем психологического благополучия (при r= 0,376 p≤0,01) и принятием риска (при r= 0,584 p≤0,01). Благоприятный психологический климат в коллективе способствует поддержке и взаимопомощи среди сотрудников. Это позволяет педагогам легче включаться в различные мероприятия, конкурсы профессионального мастерства и осваивать новые виды деятельности. Вовлечённые в профессиональную деятельность педагоги имеют рядом единомышленников, с которыми они могут обмениваться идеями. Все это оказывает положительное влияние и на психологическое благополучие педагогов в целом. Благоприятный психологический климат в коллективе способствует консолидации и объединению усилий педагогов для достижения общих целей в области обучения и воспитания, также созданию атмосферы, которая вдохновляет и мотивирует коллектив к профессиональной деятельности.

Также нами были выявлены взаимосвязь высокого уровня сплоченности коллектива с удовлетворенностью в безопасности (при r=0,378 p≤0,01) и обратная взаимосвязь с деперсонализацией (при r=-0,264 p≤0,01). Высокий уровень сплоченности коллектива способствует формированию атмосферы взаимного уважения, поддержки и доверия между коллегами. Высокий уровень сплочённости в коллективе педагогов создаёт психологически безопасную и комфортную среду, в которой каждый педагог чувствует себя защищённым и удовлетворённым. При этом, чем выше уровень групповой сплоченности, тем ниже уровень деперсонализации педагогов. В более сплоченных коллективах повышается чувство безопасности и самооценка педагогов. Групповая сплоченность снижает тревожность, так как личность чувствует себя частью коллектива, как цельного организма.

Нами были выявлены взаимосвязи стилей руководства с показателями психологического здоровья. Так, демократический стиль руководства связан с удовлетворенностью в безопасности (при r=0,378 p≤0,01) и с общим уровнем жизнестойкости (при r=0,425 p≤0,01), Демократический стиль руководства в образовательной среде оказывает положительное влияние на жизнестойкость педагогов. Этот стиль руководства характеризуется активным вовлечением педагогов в учебный процесс, обсуждением его организации и повышением инициативы и общительности во взаимоотношениях. Отметим, что педагоги, работающие в условиях демократического стиля руководства, стремятся создать безопасную образовательную среду, атмосферу самостоятельности и инициативности для учащихся. Это способствует развитию у учащихся навыков принятия решений, анализа ситуаций и ответственности за свои действия. Была выявлена взаимосвязь авторитарного стиля руководства с редукцией личных достижений (при r= 0,525 p≤0,01) и обратная взаимосвязь с общим уровнем жизнестойкости (при r= 0,353 p≤0,01). Авторитарный стиль руководства коррелирует с редукцией личных достижений сотрудников, что обусловлено жёсткими требованиями и ограничениями, накладываемыми на подчинённых в рамках данного подхода. Отсутствие возможности для свободного выражения мнений и участия в процессе принятия решений может способствовать снижению мотивации сотрудников, подавлению инициативы и нежеланию принимать на себя ответственность за результаты трудовой деятельности. На этом фоне также снижается общий уровень жизнестойкости педагогов. Была обнаружена взаимосвязь либерального стиля руководства с эмоциональным истощением (при r= 0,563 p≤0,01) и обратная взаимосвязь с групповой сплоченностью (при r= 0,469 p≤0,01). Данный стиль руководства предполагает слабый контроль над выполнением обязанностей сотрудников, отсутствие четких инструкций и стратегий достижения целей. В таком коллективе работники склонны перекладывать ответственность друг на друга. Все это может усилить тревожность, раздражительность и агрессивность педагогов, изменить стиль общения с детьми и привести к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

Таким образом, взаимоотношения в коллективе, его социально-психологический

климат имеют явную взаимосвязь с психологическим здоровьем педагогов. Полученные результаты станут основой создания программы психолого-педагогического сопровождения педагогов в вопросах сохранения и укрепления психологического здоровья.

Список литературы:

1. Галецкая И. И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015, № 2 (6).С. 66-69.

2. Киселева Т.В., Кузьменко И.В. Измерение психологического здоровья педагога: апробация методики // Научный поиск: личность, образование, культура. 2021. № 2(40). С. 53-55.

3. Куприянова И. Е., Дашиева Б.А., Карауш И.С. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) // Вестник ТГПУ. 2013, № 11 (139). С. 87–93.

4. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие // Международный журнал экспериментального образования. 2013, № 9. С. 17–20.

5. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. №2. С. 87-95.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ В УЧРЕЖДЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Семено А.А.
Санкт-Петербургский государственный морской технический университет,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ профилактики профессиональной деформации специалистов социономического профиля в организациях социальной сферы.

Ключевые слова: социальная деформация, профессиональное выгорание, специалисты по социальной работе, социальное сопровождение.

PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF SOCIONOMIC SPECIALISTS IN SOCIAL SPHERE INSTITUTIONS

Semeno A.A.
St. Petersburg State Marine Technical University, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article presents an analysis of social support for socionomic specialists in social organizations.

Keywords: social deformation, professional burnout, social work specialists, social support.

Под профессиональной деформацией личности подразумевается изменение личностных качеств, которое происходит в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Данные изменения могут проявляться в физическом образе, манерах поведения и профессиональном жаргоне. Профессиональная деятельность и индивидуальные качества изменяют уровень проявления профессионально значимых свойств, и это оказывает негативное влияние на качество деятельности. Несмотря на то, что исследования профессионального становления представителей разных профессии достаточно широко представлены в научной литературе, основательно проработанные и завершенные труды,

посвященных проблеме профилактике профессиональных деформации специалистов по социальной работе на данном этапе развития науки представлены мало [4].

Профессиональная деятельность специалиста по социальной работе относится к группе профессии с повышенной моральной ответственностью за судьбы людей. Стрессовые ситуации, в которые попадает специалист в процессе сложного социального взаимодействия с окружающим миром, постоянное проникновение в суть социальных проблем, личная незащищенность и другие морально- психологические факторы оказывают негативное воздействие на психосоматическое здоровье работника. Подытоживая перечисленное, можно сделать вывод, что долгое пребывание в профессии и влияние специфики профессиональной деятельности изменяет траекторию профессионального развития и обуславливает появление и развитие у специалиста профессиональной деформации [2].

Основными факторами, которые предшествуют профессиональной деформации являются: чрезмерная ответственность за результаты профессиональной деятельности; неспособность к расслаблению; увеличение объема материала, требующий усвоения; стремление к конкуренции; перегрузки и форс-мажорные ситуации; необходимость регулярных подработок; страх неудач и ошибок; навязчивая потребность человека в работе; трудности в семье, возникающие из-за трудовой деятельности; появление узкой специализации вследствие профессиональных интересов; нехватка времени; высокий темп жизни [1].

Признаками проявления профессиональной деформации являются: применение своих профессиональных знаний и навыков в повседневной жизни, постоянное их применение везде и всюду; при знакомстве с новыми людьми, человек после имени говорит кем работает; применение в своей речи профессиональных терминов и сленга; хобби связано с работой; внешний облик соответствует профессии и должности; скучно и неинтересно с людьми других профессий; окружение состоит из единомышленников и представителей, интересующей профессии; оценка людей с точки зрения своей профессии; страх потерять работу [4].

Психологи предполагают, что причины возникновения профессиональной деформации могут быть сложнее, чем кажутся на первый взгляд, а именно: в некоторых людях профессиональная деформация заложена с детства; некоторые люди вынуждены уделять особое внимание работе, так как существуют высокие требования; личный кризис может привести к профессиональная деформации; талантливые люди могут использовать профессию как инструмент для самореализации, а это может привести к деформации [3].

Профилактика профессиональной деформации для специалиста по социальной работе представляет собой совокупность предупредительных мероприятий, ориентированных на снижение вероятности развития предпосылок и проявлений профессиональной деформации.

Работа по профилактике профессиональной деформации включает в себя меры как психологического, так и непсихологического организационно-управленческого, воспитательного характера. Обязательным условием профессионального развития личности является осознание ею приемов профессионального самосохранения, которое рассматривается как способность личности противостоять негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, максимально актуализировать профессионально-психологический потенциал (в условиях дестабилизации профессиональной жизни), противостоять профессионально обусловленным кризисам, стагнации, деформациям, готовность к профессиональному самоизменению [3].

По нашему мнению главной профилактической мерой профессиональных деформации личности специалиста по социальной работе являются: постоянный творческий момент в деятельности; расширение вариантов профессиональных задач; разнообразие круга общения, для этого необходимо создавать как бы дополнительную степень свободы.

Основными методами профилактики профессиональной деформации личности специалиста социальной сферы мы выделяем: тренинги; деловые игры; консультации у личного психолога; самоорганизация и саморазвитие специалиста. Эти методы можно поделить на те, которыми работник может пользоваться индивидуально, и те, которые следует организовывать коллективно в учреждении.

Диагностика и профилактика профессиональной деформации социальных работников являются одной из основных задач работы учреждения. Предупредить «болезнь» проще, чем ее лечить. Следует заметить, что в решении данного вопроса должны быть так же заинтересованы и сами работники. Повышение уровня осознанности, культуры, целеполагания – все это дает базу для развития личности. В противном случае все действия со стороны руководства организации будут напрасными. Причинить человеку «добро» насильно без его желания, невозможно.

Нами был проведен анализ выявления профессиональной деформации личности специалистов по социальной работе ГБУ КЦСОН Приморского района г.Санкт-Петербурга.

В центре работают доброжелательно настроенные сотрудники, готовые помочь получателям социальных услуг, который обратился за помощью. В Центре согласно штатному расписанию и списку оказания услуг, есть отделение психологической помощи. Данное отделение оказывает услуги психологической помощи по разным направлениям, проводит работу с группами граждан нуждающихся в данном виде социальных услуг, в том числе и для специалистов данного Центра.

Для диагностики проявлении профессиональной деформации у социальных работников, было проведено анкетирование, в котором участвовали 30 человек – это специалисты по социальной работе ГБУ КЦСОН Приморского района (стаж сотрудников менее 5 лет – 3 человек, от 5 до 10 лет -12 человек, более 10 лет – 15 человек.

Результаты проведенного анкетирования показали, что:

1. Специалисты по социальной работе в целом настроены положительно на рабочий процесс. Своей профессиональной деятельностью специалисты в общем довольны.
2. Многие хотели бы, повышения заработной платы на рабочих местах.
3. Поменять место работы хотели бы, только некоторые молодые сотрудники, остальные в целом довольны и менять место работы не планируют.
4. Среди заведующих отделениями наблюдается недовольство возросшим уровнем бюрократии и отчетности. Так же среди заведующих есть сожаления по поводу невозможности профессионального роста и перспектив развития карьеры.
5. Социальные работники и заведующие со стажем работы до 10 лет, менее устойчивы к стрессу, чем у кого стаж выше, что говорит о росте профессиональной деформации специалистов.
6. Сотрудники отделения дневного пребывания и досугового центра показали выше степень к саморегуляции, чем остальные отделения.
7. Опрос сотрудников на осведомленность о здоровьесберегающих технологиях показал, что многие работающие в центре нуждаются в повышении уровня знаний в данном направлении, для снятия психологического «барьера» в работе с получателями социальных услуг.
8. Многие сотрудники готовы к профилактике профессиональной деформации и готовы участвовать в мероприятиях для ее снижения.
9. Некоторые руководители отделов высказали недовольство недостатком молодых квалифицированных кадров.

Возможными путями профилактики профессиональной деформации для работников социальной сферы мы можем выделить следующие: повышение компетентности специалистов; диагностика профессиональных деформации и разработка стратегии преодоления профессиональных деструкции; прохождение тренингов личностного и профессионального роста; рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;

профилактика профессиональной дезадаптации молодого специалиста; овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформации.

Таким образом профилактика профессиональной деформации является важной составляющей в работе государственных социальных учреждений. Используя методы по профилактике профессиональной деформации социальный работник сможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие, достижения успеха на рабочем месте.

Список литературы:

1. Волков А.А., Назаров И.Н., Усачева И.А. Особенности проявления негативных признаков профессиональной деформации личности // Фундаментальные исследования, 2020. - № 2. С. 23-31.
2. Кузьмина Ю. М. Профессиональная деформация специалистов социальной работы и методы ее предупреждения // Вестник Казанского технологического университета. 2019. № 3. С. 116–124.
3. Певная, М. В. Информационная работа как инструмент построения имиджа социальной работы и показатель эффективности деятельности органов социальной защиты населения Свердловской области / М. В. Певная, П. Ю. Пермякова. // Вестник Томского государственного университета. 2021. Вып. 3 (83). С. 231–237.
4. Семено А.А. Проектная деятельность в работе специалистов межрегиональной общественной организации «АВИИП» // Семено А.А. Научный поиск. 2020. № 3 (37). С. 29-31.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Сунгурова Н.Л., Бубенчикова А.Х.
Российский университет дружбы народов им. П Лумумбы, Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи профессионального благополучия и эмоционального выгорания у работников в сфере дополнительного образования для взрослых. Сотрудники с более высоким уровнем профессионального благополучия менее подвержены эмоциональному выгоранию.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, эмоциональное выгорание, увлеченность работой, востребованность личности, дополнительное образование взрослых.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL WELL-BEING AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES IN THE FIELD OF ADDITIONAL ADULT EDUCATION

Sungurova N.L., Bubenchikova A.H.
RUDN University, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between professional well-being and emotional burnout among employees in the field of additional adult education. Employees with a higher level of professional well-being are less prone to emotional burnout.

Keywords: professional well-being, emotional burnout, passion for work, personal relevance, additional adult education.

Рост внимания к вопросам психического здоровья работников обусловлен тем, что в изменившихся социально-экономических реалиях, наполненных высоким уровнем стресса - компании, предприятия и организации разного уровня стремятся сохранить свою эффективность. Главной ценностью компаний, обеспечивающей успех, являются люди, которые там работают. Профессиональное и эмоциональное благополучие работников выступают предикторами высокой производительности труда.

Сегодня предложение на рынке дополнительных образовательных услуг превышает спрос. В связи с этим людям, работающим в данной сфере, необходимо поддерживать высокую степень эффективности своей деятельности, развивать профессионализм, обеспечивая компании конкурентоспособность.

В научной литературе не существует единого понимания термина «профессиональное благополучие». Исследование различных аспектов профессионального благополучия представлено в трудах отечественных и зарубежных ученых А.Бейкера, Р.А.Березовской, Ю.В.Бессоновой, А.А.Обознова, Е.И.Рут, Е.В.Харитоновой, В.Хорна, У.Шауфелли и других [1, 4, 5, 6, 7].

По мнению Е.И. Рут, профессиональное благополучие – это интегральный показатель позитивного функционирования личности в профессиональной сфере, который включает эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, характеризующие отношения человека к себе как к профессионалу, к своей профессиональной среде и организационному контексту [5].

Понятие «эмоциональное выгорание» в научной литературе раскрыто значительно шире. Исследованием различных аспектов эмоционального выгорания представлено в трудах отечественных и зарубежных психологов В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, С. Джексона, К. Маслач, Г.Фрейденбергера и других [2, 3].

Н.Е. Водопьянова определяет эмоциональное выгорание как многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Выгорание является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального общения [3].

Предметом нашего исследования являются особенности профессионального благополучия и эмоционального выгорания у работников в сфере дополнительного образования для взрослых.

Исследование проводилось на базе Международной сети школ рисования для взрослых «Графика». Объем выборки составил 100 человек (50 педагогов, 50 менеджеров в возрасте от 18 до 55 лет).

В работе были использованы: опросник «Методика оценки профессионального благополучия» (Е.Рут), опросник «Профессиональная востребованности личности» (Е.В. Харитоновой), опросник «Утрехтская шкала увлеченности работой В. Шауфели» (в адаптации Д.А. Кутузовой), опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко). Для математической обработки данных использовались: U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Сравнительный анализ результатов профессионального благополучия у педагогов и менеджеров отдела продаж представлен на рис.1.

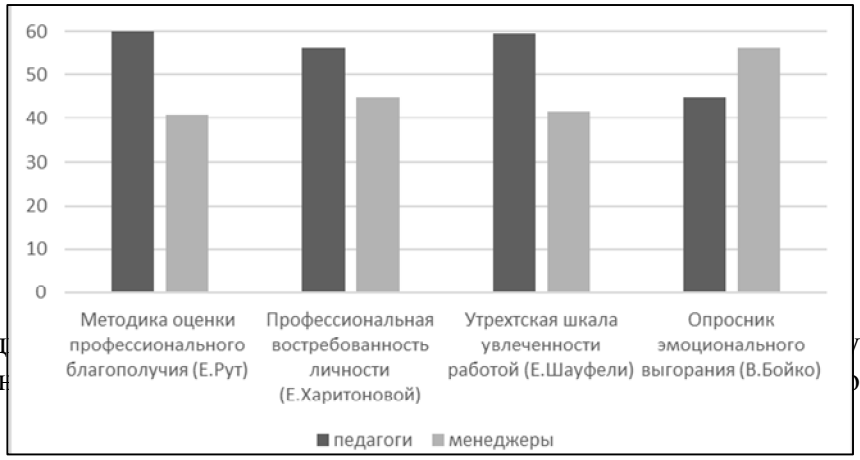


Рисунок 1. Сред чия, востребованности, увлечен в и менеджеров.

На рис. 1 мы видим, что средний ранг по общему показателю профессионального благополучия педагогов (60,11) преобладает над средним рангом менеджеров отдела продаж (40,89). Статистическая обработка подтвердила значимые различия (U=769,500; p=0,001). Общий уровень профессионального благополучия педагогов выше, чем уровень профессионального благополучия менеджеров по продажам. Педагоги чувствуют себя психологически здоровыми личностями в профессиональной деятельности. Низкий уровень профессионального благополучия менеджеров свидетельствует о затруднениях и наличии высокой степени неудовлетворенности профессией.

Значимые различия между выборками были выявлены по шкалам: «Автономность в профессиональной деятельности» (U=791,500; p=0,001), «Удовлетворенность уровнем компетенции» (U=887,000; p=0,012), «Удовлетворенность профессиональными достижениями» (U=816,000; p=0,003), «Профессиональные цели» (U=912,000; p=0,012). Педагоги независимы и самостоятельны в реализации профессиональных задач, они чувствуют себя профессионалами своего дела, испытывают удовольствие от результатов своего труда и достижений своих учеников, ставят интересные для себя цели. Менеджеры отдела продаж менее автономны в постановке целей деятельности. Они не удовлетворены профессиональными достижениями и уровнем своих компетенций, не чувствует себя профессионалами. Приходя работать в новую компанию, менеджер вынужден каждый раз осваивать новые аспекты ведения продаж с учетом особенностей продукта или услуги. Личные профессиональные цели подчинены целям и внутренней политике компании, планам продаж, что создает ощущение жестких рамок и внутреннее напряжение.

Дополнительно нами были исследованы профессиональная востребованность личности и увлеченность работой. По результатам обработки данных выявились следующие различия: по профессиональной востребованности личности (U=963,000; p=0,048) и по увлеченности работой (U=803,000; p=0,002). Общий уровень субъективной профессиональной востребованности педагогов выше, чем менеджеров. Преподаватели положительно относятся к себе как профессионалу, чувствуют себя более нужными и полезными, чем менеджеры. Уровень увлеченности и удовлетворенности трудом у педагогов также выше, чем у менеджеров. Они любят свою профессию и получают удовольствие от деятельности.

Значимые различия выявлены по шкале «Принадлежность к профессиональному сообществу» (U=872,500; p=0,009). Чувство принадлежности к профессиональному сообществу у педагогов выше, чем у менеджеров. У преподавателей сформирована профессиональная идентичность.

Сравнительный анализ результатов по показателю эмоционального выгорания работников также представлен на рис.1 выше. Средний ранг по общему показателю эмоционального выгорания (44,82) в выборке педагогов ниже, чем средний ранг (56,18) менеджеров отдела продаж. Статистическая обработка выявила достоверные различия (U=966,00; p=0,050).

Значимые различия в группах выявлены по шкалам «Загнанность в клетку» (U=795,00; p=0,001), «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (U=847,00; p=0,005), «Личная отстраненность» (U=925,500; p=0,015). Педагоги чувствуют себя более свободно и уверенно в реализации профессиональных задач, адекватно реагируют на изменения, заинтересованы и вовлечены в общие процессы организации, тогда как менеджеры могут испытывать чувства неспособности влиять на ситуацию, ощущение невозможности решения поставленных задач в заданных условиях. Они ощущают острую эмоциональную реакцию и внутреннее сопротивление на изменения и дополнительные нововведения, сохраняя излишнюю концентрацию на выполнении плана продаж, от которого зависит финансовая сторона их жизни и успех организации. Высокий уровень финансовой ответственности вызывает эмоциональное напряжение и ведет к выгоранию.

Корреляционный анализ результатов исследования обнаружил многочисленные отрицательные корреляции между характеристиками профессионального благополучия и показателями эмоционального выгорания.

Так, например, имеется обратная взаимосвязь между шкалами «Удовлетворенность профессиональными достижениями» и «Тревогой» (r_s = -0,478 $p \leq 0,01$). Чувство удовлетворения от результатов своего труда снижает тревожное состояние.

В отношении профессиональной востребованности личности выявлена отрицательная корреляция между шкалами «Загнанность в клетку» и «Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала» (r_s = -0,496 $p \leq 0,01$). Ощущение «загнанности» и жестких рамок снижает уровень удовлетворенности, реализованности в профессии.

Общий уровень увлеченности работой обратно связан с эмоциональным выгоранием (r_s = -0,547 $p \leq 0,01$). Чем выше уровень увлеченности, тем менее выражено эмоциональное выгорание.

Обобщая результаты проведенного исследования, следует отметить, что характеристики профессионального благополучия и эмоционального выгорания у работников в сфере дополнительного образования для взрослых имеют особенности проявления в выборке педагогов и менеджеров, связанные со спецификой их профессиональной деятельности. Высокая выраженность параметров профессионального благополучия отрицательно коррелирует с показателями эмоционального выгорания.

Список литературы:

1. Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 2.
2. Бойко В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня. 2000. – 32 с.
3. Водопьянова Н.Е Синдром выгорания: диагностика и профилактика /Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова- СПб.: Питер, 2005 - 336 с.
4. Обознов А.А., Чернецкая Е.Д, Петрович Д.П., Бессонова Ю.В. Субъективное профессиональное благополучие оперативного персонала атомных станций// Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики/Сер. "Труды Института психологии РАН" Т. 9. М., 2020. С.235-253
5. Рут Е.И. Профессиональное благополучие сотрудников коммерческих организаций: критерии и методика оценки/Магистерская программа: «Организационная психология и психология менеджмента». СПб., 2016
6. Харитонова Е. В. Психология социально-профессиональной востребованности личности. М., 2014.
7. Van Horn J.E., Taris T.W., Schaufeli W.B., Schreurs P.J.G. The structure of occupational well-being: Astudy among Dutch teachers. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2004, No. 77, 365–375.

СПЕЦИАЛИСТ ЮРИДИЧЕСКОЙ СФЕРЫ: ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТЬЮ

Талашманова К.А.
Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Аннотация. В статье раскрывается, что удовлетворенность профессиональной деятельностью, семейная тревожность, вовлеченность и наличие поддерживающей среды связаны с ощущением безопасности на рабочем месте, в связи с чем на основе модели Ури Бронфенбреннера, подчеркивается важность влияния таких экосистем, как семья и общество.

Ключевые слова: профессиональная надежность, психологическая безопасность, специалист юридической сферы, экологическая модель развития.

SPECIALIST IN THE LEGAL FIELD: THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL SAFETY AND PROFESSIONAL RELIABILITY

Talashmanova K.A.
Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. The article reveals that job satisfaction, family anxiety, engagement, and the presence of a supportive environment are associated with the sense of safety in the workplace. Based on Urie Bronfenbrenner's model, the importance of the influence of ecosystems such as family and society is emphasized.

Keywords: professional reliability, psychological safety, legal field specialist, ecological development model.

В юридической сфере специалисты сталкиваются с высоким уровнем стресса, эмоциональными нагрузками и моральными дилеммами. В связи с чем психологическая безопасность становится критически важным фактором, определяющим личное благополучие специалиста социономического профиля [1]. Осознание влияния данных факторов на уровень профессиональной надежности может помочь юристам повысить эффективность деятельности, снизить вероятность появления выгорания, признаков профессиональной деформации.

Юридическая деятельность нередко предполагает принятие сложных решений в условиях неопределенности и давления. Когда специалист чувствуют себя психологически безопасно, то появляются ресурсы для поиска нестандартных решений. Психологическая безопасность — это то состояние, при котором специалист чувствует себя защищённым от негативных факторов.

Важно отметить, что психологически безопасная атмосфера при работе с клиентами помогает юристам более эффективно выполнять свои обязанности, так как они свободно выражают свои мнения и идеи. В то же время чувство защищенности приводит к снижению уровня стресса, что, в свою очередь, положительно сказывается на работоспособности и производительности. Надежные специалисты меньше подвержены эмоциональной утомляемости, что повышает их эффективность.

В условиях психологической безопасности строятся доверительные отношения как внутри команды, так и с клиентами. Эта взаимосвязь критична для успеха юристов, так как доверие включает уважение и открытость, что напрямую влияет на профессиональную надежность. Свобода выражения мнений отражается на эффективности деятельности, а именно психологическая безопасность позволяет специалистам открыто выражать свои мысли и идеи без страха осуждения или наказания. Это способствует более глубокому обсуждению и обмену мнениями, что важно для эффективности и качества работы. Создание

безопасной среды снижает риск появления ошибок в профессиональной деятельности, сотрудники начинают чувствовать себя в большей безопасности, когда есть возможность обсуждать конфликты и проблемы, что дает возможность разрешать неурядицы конструктивно и своевременно. Психологическая безопасность поощряет экспериментирование, которое позволяет находить новые методов работы, идеи и подходы, тем самым напрямую влияя на профессиональную надежность Когда в среде ценится психологическая безопасность, сотрудники менее подвержены стрессу, так как они могут открыто обсуждать свои трудности и получать помощь.

Вовлеченность в профессиональную деятельность взаимосвязана с психологической безопасностью, жизнестойкость [2]. Положительно на вовлеченность влияет комфортная рабочая атмосфера, присутствие конструктивной обратной связи от коллег и клиентов, отрицательный эффект наблюдается в тех случаях, когда у специалиста присутствует семейная тревожность, наблюдается нервно-психическое напряжение в семье [4]. Экологическая модель развития человека Ури Бронфенбреннера показывает влияние различных систем окружения — от семьи до широкой социальной и культурной среды — на развитие индивидуума на протяжении всей жизни. Данная взаимосвязь подчеркивает, что психологическая безопасность зависит от всех экосистем. Стабильная и поддерживающая среда способствует развитию самоэффективности и как следствие профессиональной надежности, поскольку позволяет человеку чувствовать себя защищённым и способным к успешному выполнению своих обязанностей. Как показали исследования: уровень семейной тревожности увеличивается с уровнем общей неудовлетворенности, наличия созависимых отношений и уменьшается с повышением вовлеченности и реализации потребности в саморазвитии [4]. Отдельно необходимо обратить внимание на то, что психологическая безопасность создает условия для повышения потребности в саморазвитии и самосовершенствовании, в таком случае специалисты могут свободно делиться опытом и получать конструктивную и своевременную критику [3].

Создание культуры, в которой обратная связь воспринимается как часть опыта, а ошибки признаются как часть обучения, способствует формированию психологической безопасности.

Взаимосвязь между психологической безопасностью и профессиональной надежностью специалистов юридической сферы не подлежит сомнению. Психологическая безопасность играет важную роль в формировании устойчивой и эффективной рабочей среды, способствуя качественному выполнению задач и формированию доверительных отношений как внутри коллектива, так и с клиентами. Инвестиции в психологическое благополучие сотрудников оказывают долговременное позитивное влияние на их профессиональные достижения.

Список литературы:

1. Карасева Т.В., Шишкова И.В. Жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социономического профиля // Научно-исследовательская деятельность в классическом университете: Традиции и инновации: Материалы международного научно-практического фестиваля, иваново, 19–29 апреля 2022 года. – Иваново: Ивановский государственный университет, 2022. С. 472-478.

2. Кисляков П. А., Шмелева Е.А., Силаева О.А., Кольчугина Н.И., А.-Л.С. Меерсон Профессиональная жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социономического профиля // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов: Материалы VII Международной научно-практической конференции, 15–16 июня 2023. г. - Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2023. С. 117-122.

3. Кисляков П.А., Татищева П.А. Оптимизм как ресурс психологической безопасности и психологического благополучия сотрудников Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации

последствий стихийных бедствий // Прикладная юридическая психология. 2023. № 3(64). С. 5-14.

4. Талашманова К.А. Основы построения процесса моделирования интегративного качества личности // Вестник тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2024. № 2(67). С. 93-103.

5. Шмелева Е.А. Жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социономического профиля // Человек. 2022. Т. 30. №. 2. С. 255-265.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА СОЦИОНОМА: ВЫЗОВЫ И РЕСУРСЫ

Батаева Л.Х., Хажмухамбетова Ш.Ж.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена изучению роли жизнестойкости в профессиональной деятельности социономов. В работе рассматриваются ключевые характеристики жизнестойкости, ее значение для успешной работы с клиентами, а также факторы, способствующие ее развитию.

Ключевые слова: жизнестойкость, социном, личностно-профессиональные качества, профессиональная деятельность, факторы, методы

THE ROLE OF RESILIENCE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF SOCIONOMISTS

Bataeva L.H., Khazhmukhambetova S.Z.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article is devoted to the study of the role of resilience in the professional activity of socionomists. The paper considers the key characteristics of resilience, its importance for successful work with clients, as well as factors contributing to its development.

Keywords: resilience, socionom, personal and professional qualities, professional activity, factors, methods.

Профессия соционома требует от своих представителей не только глубоких теоретических знаний и практических навыков, но и высокой степени эмоциональной устойчивости и адаптивности. В условиях постоянного взаимодействия с людьми, столкновения с различными социальными проблемами и стрессовыми ситуациями, жизнестойкость становится ключевым фактором успешной профессиональной деятельности.

Жизнестойкость – это комплекс личностных качеств, позволяющий человеку сохранять психическое и физическое здоровье, справляться с стрессом и негативными внешними факторами, эффективно решать проблемы и добиваться целей [1].

Для соционома жизнестойкость является не просто желательным, а необходимым качеством. Работая с людьми, оказавшимися в трудных жизненных обстоятельствах, социном сталкивается с большим количеством эмоциональных нагрузок, негативных историй и тревожных ситуаций.

В данной статье рассматривается, как жизнестойкость помогает социному:

Справляться с эмоциональным выгоранием: работа с людьми, особенно в кризисных ситуациях, может привести к переутомлению и потере профессиональной мотивации [3]. Жизнестойкость позволяет социному сохранять эмоциональное равновесие, восстанавливаться после трудных дней и продолжать эффективно работать.

Сохранять объективность и профессионализм: работа с людьми требует от соционома способности сохранять объективность и не поддаваться личным эмоциям. Жизнестойкость помогает социному отделить свои чувства от профессиональных задач и действовать в соответствии с этическими принципами профессии.

Повышать эффективность работы: жизнестойкий соционом более мотивирован, уверен в себе и в своих силах, что позволяет ему эффективно решать проблемы и достигать целей в работе с клиентами.

Создавать доверительные отношения с клиентами: жизнестойкость помогает соционому выстроить с клиентами доверительные отношения, основанные на взаимопонимании и поддержке. Клиенты чувствуют уверенность и спокойствие в общении с жизнестойким социономом, что способствует более эффективной работе по решению их проблем.

В данной статье также рассмотрены:

Факторы, влияющие на развитие жизнестойкости у социономов: семейные отношения, окружение, личная система ценностей, профессиональное обучение, психологическая поддержка [2].

Методы развития жизнестойкости: саморазвитие, психотерапия, йога, медитация, здоровый образ жизни, поиск смысла жизни.

Роль жизнестойкости в формировании профессиональной идентичности соционома: как жизнестойкость влияет на самооценку, отношение к профессии, мотивацию и стремление к профессиональному росту.

В заключении статьи мы подведем итоги, подчеркнув необходимость развития жизнестойкости у социономов для эффективного выполнения профессиональных задач и создания условий для профессионального долголетия.

Список литературы:

1. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. 2009. №. 6. С. 19-22.

2. Махнач А. В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала //Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. №. 1. С. 23-53.

3. Удовик С., Молокоедов А., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Litres, 2018.

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ, КАК СЛЕДСТВИЕ ОТЧУЖДЕННОГО ОДИНОЧЕСТВА (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ)

Вильдан П.К.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Проблема выгорания специалистов социономических профессий и его предикторов остается актуальной в настоящее время. В статье представлены результаты исследования влияния личностных характеристик на психическое выгорание специалистов социономических профессий, выявлены «катализаторы» и «ингибиторы» выгорания.

Ключевые слова: психическое выгорание, отчуждающее одиночество, катализаторы, ингибиторы, специалисты социальной сферы.

MENTAL BURNOUT AS A RESULT OF ALIENATED LONELINESS (BY THE EXAMPLE OF SPECIALISTS IN SOCIAL SPHERES)

Vildan P.K.

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Abstract. The problem of burnout among specialists in socionomic professions and its predictors remains relevant at the present time. The article presents the results of a study of the

influence of personal characteristics on mental burnout of specialists in socionomic professions, identifying «catalysts» and «inhibitors» of burnout.

Keywords: mental burnout, alienating loneliness, catalysts, inhibitors, social sector specialists.

Синдром психического выгорания относится к числу актуальных проблем, изучаемых с 80-х годов прошлого столетия. Специалисты помогающих профессий (учителя, врачи, медсестры, психологи, социальные работники) наиболее часто исследуются учеными и практиками.

Согласно представлениям Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С. [1] одним из проявлений выгорания является чувство одиночество. Из-за коммуникативного отчуждения – деперсонализации развивается неудовлетворенность общения, вызывающая тревожность, депрессию, вегетативные реакции и т.д. когнитивные и коммуникативные нарушения могут способствовать появлению галлюцинации, сверхценных идей и др. психоневрологическим симптомам.

Следуя классификации С.Г. Корчагиной [5]: «Отчуждающее» одиночество подразумевает длительность как процесса, так и состояния во времени. С одной стороны, это одиночество характеризуется двусторонним характером отчуждения: со временем объекты отчуждения начинают выступать в роли субъектов, проявляя аналогичные чувства по отношению к человеку, испытывающему данный вид одиночества.

Цель нашего исследования заключалась в определении влияния личностных характеристик и чувства одиночества на психическое выгорание (на примере специалистов социальной сферы).

Предполагалось, что могут быть выявлены личностные особенности, как ингибиторы и катализаторы выгорания.

Методы и организация исследования. Для эмпирического исследования нами был использован следующий пакет психодиагностических методик: для оценки субфакторов психического выгорания - опросник «Профессиональное выгорание». Измерялись: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений» (обратная шкала) и «Индекс выгорания» [2]. Для определения переживания одиночества и социальной изоляции человека применялась методика «Шкала субъективного переживания одиночества (СПО)» С.В. Духновского («Общая шкала одиночества») [3]. Для изучения личностных качеств респондентов применялись следующие инструменты: опросник волевого самоконтроля («Общая шкала волевого самоконтроля», субшкала «Настойчивость», субшкала «Самообладание») [4], краткий пятифакторный опросник личности (TIPI-RU) («Экстраверсия», «Дружелюбие», «Добросовестность», «Эмоциональная стабильность», «Открытость новому опыту») [6].

В исследовании приняли участие женщины: социальные работники (89 человек) со стажем работы от одного месяца до 30 лет; в возрасте от 26 лет до 71 года.

Результаты исследования. Нами бил проведен регрессионный анализ для определения личностных предикторов психического выгорания.

Результаты показали, что на «Индекс выгорания» (зависимая переменная) влияют два предиктора: «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость». Уровень значимости при F-критерии демонстрируется на уровне 0,01, что говорит о статистической значимости построенной модели. Коэффициент множественной корреляции = 0, 673, R-квадрат равен 45,3%, следовательно, 45,3% дисперсии интегрального показателя выгорания определяется 2 предикторами: «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость». Соответственно, 45,3% вариативности значений переменной «Индекс выгорания» определяется вкладом предикторов «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость». Бета-коэффициент значим на уровне 0,01. Бета-коэффициент для «Общая шкала одиночества» является положительным, а для «Настойчивость» - отрицательным. Результаты регрессионного анализа говорят о том, что переживание одиночества способствует развитию выгоранию, то есть является

катализатором выгорания. Настойчивость препятствует развитию выгорания, следовательно является ингибитором психического выгорания.

Результаты анализа влияния «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость» на зависимую переменную «Эмоциональное истощение» показали, что коэффициент множественной корреляции = 0, 518, R-квадрат равен 26,9%, из этого следует, что 26,9% дисперсии интегрального показателя выгорания определяется двумя предикторами: переживанием одиночества и настойчивостью. Соответственно, 26,9% вариативности значений переменной «Эмоциональное истощение» определяется вкладом предикторов «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость». Бета-коэффициент значим на уровне 0,01. Уровень значимости при F-критерии демонстрируется на уровне 0,01, что говорит о статистической значимости построенной модели. Бета-коэффициент для «Общая шкала одиночества» является положительным, а для «Настойчивость» - отрицательным. Результаты регрессионного анализа говорят о том, что переживание одиночества способствует развитию эмоционального истощения, а настойчивость препятствует эмоциональному перенапряжению.

Результаты регрессионного анализа влияния таких предикторов, как «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость» на зависимую переменную «Деперсонализация» показали, что уровень значимости при F-критерии демонстрируется на уровне 0,01, что говорит о статистической значимости построенной модели. Коэффициент множественной корреляции = 0, 589, R-квадрат равен 34,7%, следовательно, 34,7% дисперсии интегрального показателя выгорания определяется 2 предиктором: переживанием одиночества и настойчивостью. Соответственно, 34,7% вариативности значений переменной «Деперсонализация» определяется вкладом предикторов «Общая шкала одиночества» и «Настойчивость». Бета-коэффициент значим на уровне 0,01. Бета-коэффициент для «Общая шкала одиночества» является положительным, а для «Настойчивость» - отрицательным. Результаты регрессионного анализа говорят о том, что переживание одиночества способствует развитию деперсонализации. Настойчивость препятствует развитию негативных переживаний и установок по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

Пошаговый режим для анализа влияния на зависимую переменную «Редукция личных достижений» состоял из 4 шага и 4 предикторов: «Общая шкала одиночества», «Настойчивость», «Экстраверсия» и «Эмоциональная стабильность», что видно в таблице 1.

Таблица 1. Регрессионный анализ. Сводка для модели.

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
4	0,679[d]	0,462	0,436	6,158	2,057

Коэффициент множественной корреляции = 0,679, R-квадрат равен 46,2%, значит, 46,2%, дисперсии интегрального показателя выгорания определяется четырьмя предикторами: переживанием одиночества, настойчивостью, экстраверсией и эмоциональной стабильностью. Следовательно, 46,2% вариативности значений переменной «Редукция личных достижений» определяется вкладом предикторов «Общая шкала одиночества», «Настойчивость», «Экстраверсия» и «Эмоциональная стабильность». Бета-коэффициент значим на уровне 0,01. Уровень значимости при F-критерии демонстрируется на уровне 0,01, что говорит о статистической значимости построенной модели.

Бета-коэффициент для «Общая шкала одиночества» является отрицательной, а для «Настойчивость», «Экстраверсия» и «Эмоциональная стабильность» - положительным (Таблица 2). Результаты регрессионного анализа говорят о том, что настойчивость и такие базовые личностные качества, как экстраверсия и эмоциональная стабильность препятствуют развитию неудовлетворенности личными достижениями, компетентностью и своей работой.

Переживание одиночества, наоборот, способствует проявлению негативных чувств по отношению к себе и своей профессии.

Таблица 2. Коэффициент регрессионного анализа.

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	т	Знач.	Статистика коллинеарности	
		B	Стандартная ошибка	Бета			Допуск	VIF
4	(Константа)	21,432	5,489	-	3,905	,000	-	-
	Общая шкала одиночества	-1,004	,383	**-,256**	-2,620	,010	,670	1,493
	Настойчивость	,762	,252	**,269**	3,018	,003	,807	1,240
	Экстраверсия	,551	,276	**,195**	1,996	,049	,673	1,487
	Эмоциональная стабильность	,541	,272	**,193**	1,989	,050	,679	1,473

Выводы. Ингибиторами неудовлетворенности личными достижениями, компетентностью и успехом в работе (субфактор редукция персональных достижений) являются волевая переменная – настойчивость, а также такие базовые личностные качества, как экстраверсия и эмоциональная стабильность.

Низкий волевой самоконтроль (особенно неспособность проявлять настойчивость) и высокая степень переживания одиночества ведут к эмоциональному перенапряжения и усилению негативизма по отношению к клиентам, коллегам и собственной работе. В то время, как активное поведение, открытость к новым впечатлениям и умение адекватно реагировать на возникающие события и обстоятельства, наоборот, препятствует развитию выгорания, повышая профессиональную мотивацию.

Таким образом, полученные результаты проведенного исследования могут быть использованы для минимизации рисков синдрома психического выгорания и переживания одиночества. На их основе можно разрабатывать психотерапевтическую стратегию совладания с выгоранием специалистов социономических профессий путем снижения факторов развития отчужденного одиночества и усиления личностных качеств.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. — 299.

2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.

3. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. 141 с.

4. Зверков А.Г. Диагностика волевого самоконтроля: опросник ВСК // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / Зверков А.Г., Эйдман Е.В. / Под ред. С.Р. Пантилеева. М.: МГУ, 1990. С. 116-126.

5. Корчагина С.Г. Генезис виды и проявления одиночества. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.

6. Сергеева А.С. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU) / Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. // Экспериментальная психология. 2016. Том 9. № 3. С. 138-154.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Кисляков П.А.
Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний, Москва, Россия
Белов М.С.
Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина, Иваново, Россия
Силаева О.А.
Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
Краснова Е.А.
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Москва, Россия

Аннотация. В статье актуализируется проблема просоциального поведения спортсменов. Описана роль тренера в формировании ценностно-мотивационной сферы спортсменов с целью демонстрации ими моральных норм в спорте и правил спортивной этики.

Ключевые слова: моральное развитие, психология спорта, спортсмен, тренер, просоциальное поведение в спорте.

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда №23-28-00190, https://rscf.ru/project/23-28-00190/

THE ROLE OF THE COACH IN SHAPING THE PROSOCIAL BEHAVIOR OF ATHLETES

Kislyakov P.A.
Russian State Social University, Moscow, Russia
Scientific Research Institute of the Federal Penitentiary Service, Moscow, Russia
Belov M.S.
Ivanovo State Power Engineering University named after V.I. Lenin, Ivanovo, Russia
Silaeva O.A.
Russian State Social University, Moscow, Russia
Krasnova E.A.
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

Abstract. The article updates the problem of prosocial behavior in sports. The role of the coach in the formation of the value-motivational sphere of athletes in order to demonstrate by them moral standards in sports and the rules of sports ethics is described.

Keywords: moral development, sports psychology, athlete, coach, prosocial behavior in sports.

Acknowledgements: The research was supported by the grant of the Russian Science Foundation No. 23-28-00190, https://rscf.ru/project/23-28-00190/

Считается, что в рамках спортивной деятельности поведение спортсменов должно руководствоваться уважением к спортивному духу или честной игре, что придает этический характер тренировкам и соревнованиям, а также является формой морально-нравственного воспитания юных спортсменов и явно влияет на их личностное развитие. Некоторые авторы используют термин просоциальное поведение для обсуждения вопроса о способности действовать в соответствии с моральными предписаниями. Это поведение характеризуется

тем, что оно оказывает положительное влияние на других людей, в этом контексте альтруизм, обмен, сотрудничество и другие рассматриваются как просоциальное поведение [3, 8].

Кодекс спортивной этики Совета Европы следующим образом характеризует честную игру: «Честная игра включает в себя понятия дружбы, уважения к другим и всегда игры в правильном духе. Честная игра определяется как способ мышления, а не просто способ поведения… Спорт – индивидуальная деятельность, которая, если играть честно, дает возможность самопознания, самовыражения и самореализации; личных достижений, приобретения навыков и демонстрации способностей; социального взаимодействия, удовольствия, хорошего здоровья и благополучия».

Знание спортивных правил, в том числе норм «честной игры» («Fair Play») или «спортивного благородства» («Sportsmanship») не гарантирует соблюдения моральных и просоциальных норм на практике, поэтому процесс морального развития спортсменов должен представлять собой психолого-педагогическую задачу, четко просматриваемую в процессе спортивного развития и физического воспитания. Перед спортивными тренерами стоит задача развития у юных и молодых спортсменов морального мышления, за счет воспитания соответствующих социальных норм и ценностей с целью демонстрации ими спортивного поведения и осуждения всех форм мошенничества и насилия [1, 2].

Проведенное нами исследование среди 117 тренеров показало, что в целом они разделяют принципы честной игры (таблица 1). При этом почти все согласны с тем, что тренер должен учить своих спортсменов быть благородными и честными во время соревнований.

Таблица 1. Отношение спортивных тренеров к принципам честной игры и просоциальному поведению в спорте (%)

Степень согласия с утверждениями	Не согласен	Скорее не согласен	Трудно сказать	Скорее согласен	Согласен
Важно проявлять благородство и сочувствие к соперникам в спорте	1,4	5,6	5,6	25,0	62,5
Истинный спортсмен – это тот, кто уважает соперника, соревнуется в духе честной игры и справедливости	0	1,4	2,8	6,9	88,9
В спорте нужно придерживаться правила «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой»	12,5	5,6	9,7	16,7	55,6
Спортсмены, демонстрирующие помогающее, благородное поведение в спорте, могут являться примером гражданского поведения и патриотизма	0	0	12,5	27,8	59,7
Тренер должен учить своих спортсменов быть благородными и честными во время соревнований	1,4	0	0	12,5	86,1

Тренеры, как правило, становятся для молодых спортсменов лидерами мнений. Спортсмены обращаются к тренерам за адекватным ответом на сложные ситуации в их виде спорта. Проведенные в разные годы исследования показали, что формирование моральных рассуждений происходит у спортсменов, тренеры которых положительно подкрепляли их за проявление спортивного благородства и наказывали за неспортивное поведение. Вместе с

тем зачастую наблюдается практика, когда неспортивное поведение юных спортсменов усваивается и подкрепляется под руководством тренеров [5]. Занятия спортом под непрофессиональным тренерским руководством могут иметь разрушительные последствия для морального развития ребенка на протяжении всей жизни [6]. Но если тренеры являются моральными лидерами, результат этих усилий в целом положительный [4].

Тренер несет ответственность и имеет возможность создавать ситуации, которые будут способствовать развитию характера детей, находящихся на его попечении. При этом программы спортивной подготовки (в системе дополнительного образования, среднего профессионального и высшего образования) должны способствовать развитию спортивного благородства и этических навыков принятия решений в спорте. Учебная программа, разработанная для развития моральных качеств, может обеспечить социальную среду для молодых спортсменов, чтобы они могли приобрести личные и социальные ценности, а также нормы поведения, способствующее социальному развитию. Тренеры должны применять методы, основанные на теории просоциального поведения, такие как персонализация, награды, наказания, поощрение позитивного отношения [7].

Хорошо организованное воспитание спортивного характера может создать мощную среду для обучения и усвоения хороших моральных норм. Для того чтобы эти программы были успешными, спортсменам нужны положительные образцы для подражания, поддерживающая среда, а также сильная моральная приверженность членов спортивного сообщества, родителей, тренеров, СМИ, социальных сетей.

Список литературы:

1. Гонашвили А.С. Системно-реляционный подход к проблемам спортивной морали и этики Fair Play // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 6-9.
2. Лада С.С., Филатова Н.П. Формирование нравственных качеств у будущих педагогов по физической культуре и спорту в учебно-воспитательном процессе училища олимпийского резерва // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. №1(83). С. 77-82.
3. Çirmi E, Turan S. Investigation of Empathy Skills and Moral Decision-Making Attitudes in Athlete Students in Terms of Some Variables // Journal of Educational Issues. 2021. №7. P. 275.
4. Lumpkin A., Stokowski S. Interscholastic sports: A character building privilege // Kappa Delta Pi Record. 2011. №47. P. 124-128.
5. Pennington C.G. Moral Development and Sportsmanship in Physical Education and Sport // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2017. Т. 88, №9. P. 36-42.
6. Treasure D. Teaching ethics via sports // The Futurist. 2002. №36. P. 2-3.
7. Wells M.S., Ellis G.D., Paisley K.P., Arthur-Banning S.G. Development and evaluation of a program to promote sportsmanship in youth sports // Journal of Park and Recreation Administration. 2005. №23. P. 1-17.
8. Yaffe Y., Levental O., Arey D., Lev A. Morality and Values in Sports Among Young Athletes: The Role of Sport Type and Parenting Styles - A Pilot Study // Frontiers in Psychology. 2021. №12. P. 618507.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГОВ РАЗЛИЧНЫХ СТАЖЕВЫХ КАТЕГОРИЙ

Н.И. Кольчугина, Е.В. Иванова
Университет непрерывного образования и инноваций, Иваново, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей взаимосвязи самоэффективности и профессиональной жизнестойкости педагогов (n = 197), имеющих различный стаж профессиональной деятельности (от 0 до 50 лет). Анализ полученных данных определил самоэффективность психологической детерминантой жизнестойкости педагогов всех стажевых категорий. Выводы будут полезны для проектирования психолого-педагогических подходов в формировании жизнестойкости и психологической безопасности педагогов.

Ключевые слова: самоэффективность, жизнестойкость, психологическая безопасность, педагоги.

Благодарность: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18- 00678/, ИвГУ.

SELF-EFFICACY AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR THE RESILIENCE OF TEACHERS OF VARIOUS PROFESSIONAL CATEGORIES

N.I. Kol'chugina, E.V. Ivanova
University of Continuing Education and Innovation, Ivanovo, Russia

Annotation. The article presents the results of a study of the features of the relationship between self-efficacy and professional resilience of teachers (n = 197) with different professional experience (from 0 to 50 years). The analysis of the data obtained determined the self-efficacy of the psychological determinant of the resilience of teachers of all categories of experience. The conclusions will be useful for designing psychological and pedagogical approaches in the formation of resilience and psychological safety of teachers.

Keywords: self-efficacy, resilience, psychological safety, teachers.

Acknowledgments: The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678 /, IvSU.

Развитие жизнестойкости педагогов и поиск обеспечивающих ее внутренних психологических ресурсов актуализируется в условиях сложной геополитической ситуации, возрастающих рисков и угроз, обусловленных высокими нагрузками в педагогической деятельности, недостаточно комфортными условиями труда, напряженными отношениями с участниками образовательных отношений [Шмелева и др., 2022]. Жизнестойкость педагога, согласно исследованиям зарубежных и отечественных авторов, детерминирует важные жизненные аспекты – психологическую безопасность, здоровье, благополучие, которые в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» являются национальными приоритетами развития Российской Федерации, стратегическими направлениями развития образования в нашей стране.

Профессиональная жизнестойкость педагога обеспечивает снижение субъективно значимых угроз (Е.А. Шмелева и др.) [4], повышает психологическую безопасность в образовательной среде (И.А. Баева, Е.А. Шмелева и др.) [1, 4], улучшает субъективное благополучие (Е.А. Шмелева) [4, 5], повышает устойчивость к профессиональному выгоранию (A. Bandura) [6].

Жизнестойкость мы рассматриваем в соответствии с наиболее распространенной концепцией, разработанной S.C. Kobasa, S.R. Maddi, Д.А. Леонтьевым [2], как сложная интегративная характеристика личности, содержащая три компонента «вовлеченность»,

«контроль», «принятие риска», обеспечивающая устойчивость в стрессовых ситуациях за счет продуктивных стратегий поведения.

Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова указывают на тесную связь самоэффективности и жизнестойкости: «Общая самоэффективность действительно близка к компоненту контроля, однако ее связь с вовлеченностью и принятием риска остается неясной» [2, с. 3].

Исследования A. Daniilidou, M. Platsidou, S. E. Gonida показали, что учителя с высоким уровнем жизнестойкости с большей вероятностью позитивно относятся к своей работе, испытывают меньше стресса и имеют более высокую удовлетворенность работой, чем у менее жизнестойких учителей [9]. I. Burić, and I. Macuka использовали выборку хорватских учителей для доказательства того, что самоэффективные преподаватели демонстрировали большую вовлеченность, удовлетворенность своей работой, меньше проявляли эмоциональное истощение, отчаяние и гнев по отношению к своим ученикам [8]. Результаты исследования S. A. Ramzjoo, H. Ayoobiyan доказали положительное влияние различных аспектов самоэффективности на жизнестойкость иранских учителей. [10].

Понятие самоэффективность, связанное с A. Bandura – американским социологом, представителем социально-когнитивной теории личности, рассматривается как уверенность человека относительно его способности управлять событиями, быть продуктивным при осуществлении деятельности, реализовать себя и достигать ожидаемого объективного и субъективного эффекта [6, 3].

Несмотря на практическую значимость этих конструктов, исследования, изучающие связи между самоэффективностью и жизнестойкостью педагогов, ограничены. Поэтому целью данного исследования стало выявление особенностей взаимосвязи самоэффективности и профессиональной жизнестойкости педагогов, имеющих различный стаж педагогической деятельности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 197 педагогов школ Ивановской области в возрасте от 20 до 69 лет (M = 46,85), имеющих педагогический стаж от 0 до10 лет (n = 57), от 11 до 30 лет (n = 63), от 31 до 50 лет (n = 77). Были использованы методика «Профессиональная жизнестойкость» (OHQ, B. Moreno-Jiménez с соавт, русскоязычная версия Е.А. Шмелевой, П.А. Кислякова); «Тест для определения уровня самоэффективности» (Дж. Маддукс и М. Шеер, русскоязычная адаптация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского). Полученные эмпирические данные осмысливались и обрабатывались с помощью качественных и количественных методов анализа, в том числе: описательные статистики, корреляционный анализ (коэффициент Спирмена), регрессионный (линейный пошаговый) анализ. Расчеты производились на базе пакета статистических программ SPSS 23.

Анализ результатов. Результаты корреляционного и регрессионного анализа показателей профессиональной жизнестойкости и самоэффективности педагогов (n = 197) трех стажевых категорий (от 0 до10 лет, от 11 до 30 лет, от 31 до 50 лет) представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1. Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и самоэффективности педагогов (*n* = 197) различных стажевых категорий

Профессиональная жизнестойкость	Самоэффективность			
	Стаж работы			
	0-10 лет	11 - 30 лет	31-50 лет	Без учета стажа
Вовлеченность	0,526**	0,242	0,277**	0,304**
Контроль	0,382**	0,392**	0,353**	0,352**
Принятие риска	0,712**	0,508**	0,478**	0,550**
Общая жизнестойкость	0,609**	0,453**	0,417**	0,468**

Примечание: уровень значимости* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Таблица 2. Результаты регрессионного анализа (n = 197)

Зависимая переменная	Независимая переменная
Профессиональная жизнестойкость общая (ПЖо) Стаж работы 0-10 лет	Самоэффективность (СЭ) ПЖо=7,478+0,709СЭ $\beta = 0{,}709$ $p = 0{,}000$ $R^2 = 0{,}502$ F = 55,474
Профессиональная жизнестойкость общая (ПЖо) Стаж работы 11-30 лет	Самоэффективность (СЭ) ПЖо=21,553+0,436СЭ $\beta = 0{,}436$ $p = 0{,}000$ $R^2 = 0{,}190$ F = 14,278
Профессиональная жизнестойкость общая (ПЖо) Стаж работы 31-50 лет	Самоэффективность (СЭ) ПЖо=20,723+0,457СЭ $\beta = 0{,}457$ $p = 0{,}000$ $R^2 = 0{,}209$ F = 19,794
Профессиональная жизнестойкость общая (ПЖо) Без учета стажа	Самоэффективвность (СЭ) ПЖо=17,032+0,528СЭ $\beta = 0{,}528$ $p = 0{,}000$ $R^2 = 0{,}279$ F = 75,312

Корреляционный анализ позволил выявить значимые положительные связи между самоэффективностью и профессиональной жизнестойкостью (общим показателем и всеми ее компонентами) у педагогов всех изучаемых стажевых категорий. Это доказывает, что учителя, имеющие педагогический стаж до 50 лет, обладая высоким уровнем способности конструктивно преодолевать жизненные трудности, характеризуются и высокой самоэффективностью, уверенностью в успех своей профессиональной деятельности.

Регрессионный анализ уточнил особенности связи: самоэффективность определена предиктором профессиональной жизнестойкости, ее всех компонентов (от 50 до 19% дисперсии общей профессиональной жизнестойкости обусловлено самоэффективностью). Полученные данные свидетельствует о том, что самоэффективность повышает профессиональную жизнестойкость, вовлеченность в профессиональную деятельность, уверенность в осознанном влиянии на результаты деятельности, позитивность восприятия сложных ситуаций как способа приобретения нового опыта и знаний. Убежденность в своих возможностях достигать ожидаемый результат вдохновляет, укрепляет веру в себя, повышает заинтересованность, придает силы для решения трудных ситуаций. Педагог, уверенный в своих способностях легче принимает изменения и инновации, которыми насыщенно современное образовательное пространство.

Самоэффективность, предполагающая позитивные ожидания педагогов относительно успехов своих учеников, способствует повышению самооценки детей, а значит и результатов их образования. Это позволяет педагогу видеть положительные результаты своей активной и позитивной детальности. А это становится стимулом для совершенствования навыков эффективного целеполагания и позитивного мышления, являющиеся ресурсами жизнестойкости.

Полученные результаты согласуются с исследованиями D. Barni, F. Danioni, выявившими связь самоэффективности с открытостью к изменениям [8], I. Burić, and I. Macuka [9], определившими, что учителя, уверенные в своих силах, более вовлечены в образовательный процесс. Они получают больше удовольствия от собственной деятельности, от образовательного процесса.

Заключение. В ходе проведенного исследования самоэффективность определена психологической детерминантой профессиональной жизнестойкости у учителей разных стажевых категорий. У педагогов, являющихся и молодыми специалистами, и профессионалами своего дела, чем выше уровень уверенности в своих способностях, в успехе своей деятельности, тем эффективнее педагог преодолевает жизненные и профессиональные трудности, планирует и достигает поставленные цели. Самоэффективность обоснована весомым, универсальным ресурсом жизненной устойчивости. Поэтому ее развитие является важным направлением программы психолого-

педагогического сопровождения формирования как жизнестойкости, так и психологической безопасности, и благополучия педагогов.

Список литературы:

1. Баева И.А., Лактионова Е.Б., Гаязова Л.А., Кондакова И.В. Детерминанты психологической защищенности педагога в образовательной среде // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2020. № 197. С. 18-30.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. - 63 с.
3. Собкин В.С., Фомиченко А.С. Самоэффективность учителя и учебная деятельность учащихся (по материалам зарубежных публикаций) // Человек и образование. 2017. № 4 (53). С.176-183.
4. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Кольчугина Н.И., Фан Ч.К. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 9. С. 143-173.
5. Шмелева Е.А., Кольчугина Н.И., Львова Ю.А., Силаева О.А. От самоэффективности педагога - к психологической безопасности и жизнестойкости // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21, № 2-1. С. 47-53.
6. Пузырева Н.А., Корягина К.А., Карасева Т.В. Психологическое здоровье работников сферы образования различных стажевых категорий // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3(49). С. 56-61. DOI 10.54348/SciS.2023.3.10.
7. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company. - 1997. 604 p.
8. Barni D.; Danioni F.; Benevene P. Teachers' self-efficacy: The role of personal values and motivations for teaching // Front. Psychol. 2019, Vol. 10, Pp. 1-7.
9. Burić I., and Macuka I. Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: a two wave cross-lagged analysis // J. Happiness Stud. 2018. Vol. 19, Pp. 1917–1933. doi: 10.1007/s10902-017-9903-9.
10. Daniilidou A., Platsido M., Gonida E. Primary school teachers resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress // Electron. J. Res. Educ. Psychol. 2020. Vol. 18. Pp. 549–582. doi: 10.25115/ejrep.v18i52.3487
11. Ramzjoo S.A., Ayoobiyan H. On the relationship between teacher resilience and self-efficacy: the case of Iranian EFL teachers // Journal of English language Teaching and Learning University of Tabriz. 2019. Vol. 11, No. 23. Pp. 1-16.

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

Корнилова Н.С.

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС, Н. Новгород, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности понятий и содержания ассертивного поведения и жизнестойкости. Рассмотрена их возможность повышать эффективность профессиональной деятельности государственных служащих, обеспечивать их психическое и моральное благополучие. На основе результатов проведенного исследования, показана необходимость для развития рассматриваемых феноменов.

Ключевые слова: ассертивное поведение, жизнестойкость, государственные служащие, профессиональная деятельность.

ASSERTIVE BEHAVIOR AND RESILIENCE IN THE STRUCTURE OF PERSONAL AND PROFESSIONAL QUALITIES OF CIVIL SERVANTS

Kornilova N.S.
Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of RANEPA, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract. The article examines the features of the concepts and content of assertive behavior and resilience. Their ability to improve the efficiency of professional activities of civil servants, to ensure their mental and moral well-being is considered. Based on the results of the study, the need for the development of the phenomena under consideration is shown.
Keywords: assertive behavior, resilience, civil servants, professional activity.

Роль государственных служащих в любом обществе имеет важное значение и, в первую очередь, как воплощение государственных функций, особенно это актуально в условиях острой политической ситуации, когда необходимо четко выполнять распоряжения вышестоящего руководства. В итоге их профессионализм, а также непрерывное профессиональное и личностное развитие во многом определяет эффективность их работы.

Исследования особенностей государственных служащих привели к выводу, что они находятся в профессиональной среде с высокой социальной нагрузкой и стрессогенностью, часто имеют дело с ограниченными ресурсами, бюрократической волокитой и общественным контролем. К этому можно добавить постоянное общение с коллегами и гражданами, которое требует саморефлексии, самоконтроля, проявление уважения к индивидуальности каждой личности; жизнь в потоке непрерывных изменений, нестабильности, неопределенности и перманентного кризиса.

В связи с вышесказанным, для эффективного выполнения своих профессиональных задач и сохранения личностной целостности, государственным служащим, ко многим выделенным исследователями профессиональным и личностным качествам, необходимо добавить жизнестойкость, которую дальновидные работодатели развивают у своих сотрудников, т.к. данный психологический феномен невозможно компенсировать знаниями и управленческими навыками.

В широком понимании жизнестойкость можно описать как особый тип поведения личности в условиях риска, неопределенности и давления обстоятельств, как способность адаптироваться и восстанавливаться в сложных ситуациях. Для государственных служащих жизнестойкость означает умение ориентироваться в динамичной социальной среде, активно реагировать на ее изменения, сохранять свою индивидуальность и эффективность в ситуациях внешнего давления.

В современном, быстроменяющемся мире, где политические, экономические и социальные требования становятся все более сложными и непредсказуемыми, способность госслужащими проявлять жизнестойкость является, пожалуй, ключевым аспектом определяющим умение быстро находить нестандартные решения в частности, а в целом, эффективность функционирования и стабильность существования государственных структур.

Жизнестойкость позволяет находить те поведенческие стратегии, которые способствуют выходить победителем, с внутренним присутствием физического и эмоционального благополучия в условиях нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности современного мира, что определяет не только профессиональную успешность и внешнюю эффективность человека, но и внутреннее гармоничное состояние.

Кроме того, в состоянии личностных альтернатив, жизнестойкость дает возможность выбирать новую, непривычную ситуацию, принимать решения в ситуации неопределенности и риска, что позволяет госслужащим проявить нестандартность мышления, индивидуальный подход к обратившимся гражданам [2].

Сохраняя самообладание, жизнестойкость дает возможность действовать и преодолевать кризисы, с которыми встречаются государственные служащие: изменения в политики, критические ситуации, проблемы связей с общественностью, граждане со своими потребностями. Способствует восстановлению после неудач, адаптации к новым вызовам, тем самым формируя новые возможности решения проблем государственного сектора.

Жизнестойкость подразумевает под собой не только психологическую устойчивость к внешним обстоятельствам, но и готовность к профессиональному обучению, росту, внедрению новых знаний и технологий в повседневную практику.

Из сказанного выше мы делаем вывод о необходимости второго важного компонента в списке личностно-профессиональных характеристик госслужащих, который способствует формированию и проявлению жизнестойкости. Это ассертивность как качество, присущее личности и ассертивное поведение, как демонстрация его при взаимодействии.

Ассертивное поведение позволяет уверенно, открыто и прямо выражать свое мнение, не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него [3].

Ассертивность позволяет преодолеть то социальное, политическое и организационное давление, с которым часто сталкивается государственный служащий.

В работе государственного служащего ассертивное поведение имеет важное значение, т.к. позволяет устанавливать и сохранять свои личные границы, четко формулировать свои потребности, ценностные и нравственные ограничения под давлением как заинтересованных сторон, так и вышестоящего руководства. Кроме того, ясное, четкое и уверенное выражение своей точки зрения, настойчивость и отстаивание своих взглядов способствует прозрачности деятельности госслужащего, выстраиванию открытого диалога, эффективным решениям общественных проблем и принятию решений.

Рассматривая ассертивное поведение и жизнестойкость в единой совокупности и взаимодействии в структуре профессионально-личностных качеств государственных служащих, можно говорить об их взаимном дополнении и усилении друг друга. С одной стороны, открытое выражение своей позиции, убеждений позволяет снять психическое напряжении и снизить влияние стрессовых факторов, что улучшает общую психологическую среду профессиональной деятельности, тем самым повышая жизнестойкость. С другой стороны, жизнестойкость позволяет сопротивляться внешнему давлению, сохранять личное достоинство, укрепляет способность противостоять трудностям, что в итоге повышает эффективность выполнения задач государственными служащими.

Ассертивное поведение и жизнестойкость способствуют развитию навыков командной работы, повышают эффективность общения, способствуя открытому и продуктивному диалогу, расширяют возможности взаимодействия с различными слоями общества, что в свою очередь помогает избегать непонимания и конфликтов и снижать ситуации эмоционального и психологического напряжения, в которых пребывает госслужащий.

В итоге демонстрация ассертивного поведения и жизнестойкости приводит к отстаиванию потребностей своего сообщества, к повышению как индивидуальной производительности, так и качества предоставления государственных услуг в целом, способствует позитивным изменениям, увеличивает вовлеченность граждан в общественные дела. Кроме того, являясь примером ассертивного поведения и жизнестойкости, государственные служащие сокращают дистанцию, повышают доверие к государственным структурам, уверенность в них у граждан, тем самым сокращая разрыв между последними и государством, способствуя тем самым позитивным социальным изменениям, росту гражданской активности.

Для развития ассертивного поведения и жизнестойкости необходимо уделять внимание обучению, практикам осознанного их применения уже на этапе подготовки государственных служащих в высших учебных заведениях. Исследования показали, что ассертивность студентов снижается от первого курса 34,5% до 25,8% к выпускному курсу.

Когда как количество студентов со слабо развитой ассертивностью увеличивается к выпускному курсу, причем в большинстве своем это студенты третьего курса, что составляет 30% от общего числа исследуемых. Отметим, что преобладающее количество студентов исследуемого направления подготовки находятся на среднем уровне развития личной ассертивности и к выпускному курсу их численность составляет 51,7%. Установлено также, что достоверных данных (критерий однородности χ^2), указывающих на различия между курсами нет [1]. Представленные результаты дают основание для разработки программ по развитию и повышению как ассертивного поведения, так и связанной с ним жизнестойкости личности государственного служащего, что существенно повысит уровень их профессиональной подготовки.

Таким образом, взаимодействие ассертивного поведения и жизнестойкости, образуя взаимоусиливающий эффект, способствует повышению эффективности государственной службы, которая станет более гибкой, отзывчивой и продуктивной в обслуживании потребностей своих граждан.

Список литературы:

1. Гапонова С.А., Корнилова Н.С. Ассертивное поведение студентов управленческого профиля / Научно-педагогическое обозрение. №3(49). Томск: Томский государственный педагогический университет, 2023. С. 122-129.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
3. Смит, Мануэль Дж., Тренинг уверенности в себе: [Комплекс упражнений для развития уверенности в себе]; [Пер. с англ. В. Путяты]. СПб.: Речь, 2000. 244 с.

ДИАЛОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА

Матвеев Д.Е.
Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации; г. Новосибирск, Россия
Беловолов В.А.
Новосибирский юридический институт (филиал) Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Новосибирск, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме, диалогическое взаимодействие в контексте формирования инкультурационной личности будущего офицера. Отмечена эффективность диалогического взаимодействия как детерминанта личностно-профессиональных качеств будущего офицера в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: образование, военное образование, взаимодействие, диалогическое взаимодействие.

DIALOGICAL INTERACTION AS A DETERMINANT OF PERSONAL AND PROFESSIONAL QUALITIES OF A FUTURE OFFICER

Matveev D.E.
Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia
Belovolov V.A.
Novosibirsk Law Institute (branch) of the National Research Tomsk State University, Novosibirsk, Russia

Abstract. The article is devoted to the current problem, dialogic interaction in the context of the formation of the inculturation personality of a future officer. The effectiveness of dialogic interaction as a determinant of the personal and professional qualities of a future officer in the process of professional activity is noted.
Keywords: education, military education, interaction, dialogic interaction.

Современное образование приобретает особую актуальность в подготовке к общению и взаимодействию в поликультурном социуме. Коммуникативный потенциал поликультурной среды связан с возрастающей значимостью культурного многообразия, толерантного отношения как доминанты диалогического взаимодействия в процессе диалога культур.

На современном этапе развития общества офицеру необходимо быть не только готовым профессионально и качественно выполнять свой воинский долг, но и обладать готовностью вести межкультурный диалог и проявлять межэтническую толерантность в условиях информационного поликультурного общества с позиции системной, эффективной профессиональной деятельности.

Подготовка военных кадров является одной из задач функционирования системы военного образования, это определяет, что перед военными вузами в современных условиях актуализированы вопросы самоактуализации и самореализации будущего офицера в профессиональной деятельности, определены аспекты профессионализма и развития социокультурного потенциала личности на основе ценностно-смысловой составляющей. Это является необходимым условием совершенствования процесса профессиональной подготовки будущих офицеров, основываясь на ценностно-смысловой, духовно-нравственной, этнокультурной и социокультурной направленности образовательного процесса.

Профессиональная подготовка будущего военного специалиста с позиции социокультурной ситуации включает в себя одно из перспективных направлений, которое выступает как методологическое обоснование процесса формирования инкультурационной личности будущего офицера на основе диалогического взаимодействия субъектов образовательного процесса [5].

В контексте рассматриваемого аспекта диалогического взаимодействия как детерминанты личностно-профессиональных качеств будущего офицера чрезвычайно важной является идея диалога культур, которой пронизаны работы М. М. Бахтина. Подобной позиции придерживаются С.П. Беловолова, А.И. Джуринский, Л.Л. Супрунова и др., определяющие этнокультурное образование как многогранную систему осознания своей этнической идентичности, формирования типов национальной культуры и противодействия этнокультурной изоляции этнофоров в процессе взаимодействия [4;6].

Диалогическое взаимодействие выступает основой отражения объективной реальности развития национальных культур, в процессе которых, культурные различия являются источником многообразия исторического процесса сохранения ценностей, традиций этнокультурной и этнодуховной идентификации.

Л.А. Белова, Е.Б. Быстрай, Т.В. Штыкова и др. рассматривают диалогическое взаимодействие как практику в области сохранения культурного многообразия представителей различных национальностей; как механизм взаимодействия субъектов по общению, среди представителей различных культур, где происходит взаимообогащение этносоциальной позиции каждого субъекта [2].

Принимая во внимание труды учёных Л.В. Блинова, В.Л. Карпенко, В.Л. Недорезовой и др., необходимо выделить, что условия диалогического взаимодействя, при которых сохраняется национальная идентичность, показывают оптимальный механизм конструирования определенных моделей диалогического взаимодействия с этнопедагогическим концептом [3]. В педагогических исследованиях В.Л. Карпенко, В.Л. Недорезовой и др. структура диалогического взаимодействия представлена различными

компонентами (когнитивный, аффективный и конативный), которые реализуются в процессе формирования инкультурационной личности будущего офицера.

Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы Л.И. Аббасовой, А.В. Сельковой, С.Л. Михеевой и др., которые трактуют, что диалогическое взаимодействие, с педагогической точки зрения, это процесс организации взаимоотношений субъектов, направленный: на знакомство с культурой своего народа и особенностями национальных культур; на воспитание культуры чувств и их выражения; на приобщение субъектов к национальным обычаям, обрядам, верованиям и традиционной культуре народа [1;8;7].

Вышеназванные исследования, несмотря на различие подходов, представляют интерес, прежде всего в плане рассмотрения содержательного аспекта диалогического взаимодействия как детерминанту личностно-профессиональных качеств будущего офицера, который в себя включает: диалог культур, позволяющий признать культурные различия представителей различных этносов; использование общечеловеческих духовно-нравственных ценностей как фундаментальную основу социума; диалог культур на основе общенациональных ценностей; выявление духовно-нравственного потенциала и компонентов этнических культур; признание каждой этнической культуры самостоятельным уникальным феноменом.

Рассматривая диалогическое взаимодействие как детерминанту личностно-профессиональных качеств будущего офицера, мы исходим из того, в процессе межкультурного диалога, межэтнического взаимодействия оказываются этические и эстетические ценности, которые являются фундаментальной основой человеческих отношений, их самораскрытия и самоутверждения.

Таким образом, контент-анализ научных источников в контексте современного общественного и научного дискурса на основе междисциплинарного подхода, позволил нам констатировать, что диалогическое взаимодействие как детерминанта личностно-профессиональных качеств будущего офицера представляет собой качество личности, которое регулирует собственное поведение и является ориентиром позитивного межкультурного диалога, этнокультурного взаимопонимания и сотрудничества, объединяющее в себе самостоятельность, инициативность, настойчивость, независимость, самоконтроль, требовательность и умение доводить дело до логического завершения.

Список литературы:

1. Аббасова Л.И. Поликультурное взаимодействие в структуре профессиональной готовности будущих педагогов // Вестник педагогических наук. 2022. № 6. С. 45-48.

2. Белова Л.А., Заседателева М.Г., Быстрай Е.Б., Штыкова Т.В. Подготовка будущих учителей к межкультурному профессиональному взаимодействию с использованием технологии clil // Вестник ЮУрГГПУ. 2018. №4. С. 9-18.

2. Блинов Л.В., Карпенко В.Л. Этнопедагогический концепт межкультурного взаимодействия в самоопределении личности // Педагогическое образование и наука, 2020. № 3. С. 7–11.

3. Матвеев Д.Е., Беловолов В.А., Тимофеев А.И., Султанбеков Т.И. Готовность к деятельности будущего офицера в контексте реализации культуроориентированных подходов // Проблемы современного образования, 2023. № 5. С. 134-144.

4. Матвеев Д.Е., Беловолов В.А., Беловолова С.П., Собищанский С.А. Диагностика процесса формирования инкультурационной личности будущего офицера // Вестник Череповецкого государственного университета, 2024. № 1(118). С. 179–192.

5. Матвеев Д.Е., Беловолов В.А., Беловолова С.П. Интеркультурное образование как социокультурный феномен // Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества: материалы X международной научно-практической

конференции, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Казанский государственный институт культуры, 2023. С. 644-648.

6. Михеева С.Л. Межэтническое взаимодействие в поликультурном образовательном пространстве: проблемы языкового взаимодействия и межкультурной коммуникации - Всероссийская научно-практическая конференция // Научный диалог, 2018. № 12. С. 525-529.

7. Селькова А.В. Межкультурное взаимодействие как категория воспитания студенческой молодежи // Философия образования, 2019. Т. 19, № 2 . С. 175–185.

ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В.
Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия
Кузнецова Е.С.
Московский психолого-социальный университет, Москва, Россия

Аннотация. В статье обсуждается актуальная на данный момент развития общественных, социальных и политических процессов проблема жизнестойкости и жизнеспособности личности. Авторы представили результаты исследования связи между способностью личности подростков к жизни, ее жизнестойкости с занятиями спортом. Представленные в статье результаты позволяют рассматривать занятия спортом как фактор, повышающий жизнестойкость и жизнеспособность личности подростов.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнеспособность, копинг-стратегии, настойчивость, самоэффективность, адаптация.

FEATURES OF REFLECTION, RESILIENCE AND VITALITY OF ADOLESCENTS ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS

Morozyuk S.N., Morozyuk Y.V.
Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia
Kuznetsova E.S.
Moscow University of Psychology and Social Sciences, Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the consideration and analysis of the vitality and vitality of adolescents engaged and not involved in sports. To reveal interrelations between psychological correlates of resilience and viability of teenagers, to study of features of their resilience depending on whether they are engaged or not in sports.

Keywords: resilience, viability, coping strategies, persistence, self-efficacy, adaptation.

Проблема жизнеспособности стала популярной в науке сравнительно недавно, приблизительно в семидесятые годы двадцатого века в Германии прозвучал термин ребёнок «неуязвимый». Этот термин является ключевым в изучении и описании подростков в возрасте от 10 до 17 лет и детей в возрасте от 3 до 10 лет. В настоящее время это понятие было заменено на более точно характеризующий термин, позволяющий лучше раскрыть суть и смысл этого определения, на «жизнеспособность», предусматривающий восприимчивость к негативному воздействию окружающей среды. В понятие окружающей среды помимо среды обитания входит так же круг общения ребёнка и любая другая социальная сфера, оказывающая как косвенное, так и непосредственное воздействие на ребёнка.

В настоящее время проблеме жизнеспособности и жизнестойкости посвящено большое количество работ как зарубежных, так и отечественных исследователей (Hamill

S.K., Kazdin A.E., Holland L., Crowley M., 1997; Kitano M., Lewis R., 2005; Luthar S.S., 1993; Millstein S.G., Petersen A.C., Nightingale E.O., 1993; Rutter M., 1987; Ungar M., 2005; Vaillant G.E., 2003; Werner E.E., 1993; Zimmerman M.A., Arunkumar R., 1994).

В отечественной науке феномен «жизнеспособности» и «жизнестойкости» исследуется в широком междисциплинарном контексте. Понятие «жизнеспособность» используется в биологии, в философии, в исторической науке, в педагогике, в социологии, в психологии (Ахиезер А.С., Ильинский И.М., Муздыбаев К., Мухина В.С., Назаретян А.П., Рыльская Е.А., Разумовский О.С., Хазов М.Ю., Сироткина И.Е., Слободчиков В.И.).

Различные отечественные и зарубежные источники понимают жизнестойкость как сочетание жизнелюбия и энергичности, где жизнелюбие – это интерес к жизни, а энергичность – возможности для достижения поставленных целей. Это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения. Это уверенность в то, что все в жизни имеет свой смысл, умение найти свое предназначение. Это готовность выходить победителем из любых жизненных ситуаций и получать жизненный опыт. Это оптимистичный способ общения с миром и окружающими людьми.

«Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности» Д.А. Леонтьев. (укажи стр. и источник) Автор рассматривает жизнестойкость как основной ресурс для преодоления жизненных трудностей, как способность человека контролировать жизненные события и управлять ими, воспринимать трудности как ценный опыт и успешно с ними справляться, используя их как возможность для личностного роста. Смысловые составляющие понятия жизнестойкости были предложены Т. В. Наливайко: сильный характер, целеустремленность и оптимизм. По ее мнению, жизнестойкость опирается на индивидуально-личностные свойства личности (экстраверсию, интроверсию, тревожность и спонтанность) и самоотношение, а также связана со смысложизненными ориентациями и стилевой саморегуляцией личности [6]. С. Мадди и другие исследователи предлагают конструкт «жизнестойкость» как один из ресурсов, оказывающих влияние на применяемые копинг-стратегии [3], ими был даже введен термин «стойкое совладание» (hardycoping).

Помимо жизнестойкости у человека имеется определенный уровень жизнеспособности. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных и средовых условий: «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную полноценную жизнь в трудных условиях».

Подведя итог всему выше изложенному, можно сделать вывод о том, что жизнестойкие люди это, прежде всего те, жизнь которых наполнена смыслом. Они глубоко осознает значимость своего существования, что и придает им силы, делает их способными к преодолению трудностей и препятствий при достижении жизненно важных целей. Жизнеспособность личности проявляется не только в жизнестойкости, в умении удерживать цель в самых трудных жизненных обстоятельствах, но и в способности находить нестандартные решения в повседневных рутинных ситуациях, импровизировать, находя выход из любой сложной жизненной ситуации без потери энтузиазма.

Во время определения цели исследования перед нами встала проблема, связанная с так называемой маргинальной личностью. Это период, когда подросток вышел из общества детей, но всё ещё не является взрослым. В этот период между подростками возникает множество проблем, важнейшими из которых являются социализация и адаптация к постоянно и быстро меняющимся жизненным обстоятельствам.

Исходя из этого, мы определили целью своего исследования поиск факторов, развивающих жизнеспособность личности, ее жизнестойкость. Отдавая себе отчет в том, что факторов, способствующих развитию жизнеспособности личности множество, в данной

статье в качестве такого фактора мы рассматривали занятия подростков спортом. Мы предположили, что существует связь между жизнестойкостью и жизнеспособностью личности подростка с занятиями спортом. У подростков, занимающихся спортом показатели жизнестойкости и жизнеспособности будут значительно выше, чем у подростков, не занимающихся спортом.

В качестве методов и методик исследования выступали: тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); тест «Жизнеспособность взрослого человека» (Махнач А.В.); количественный и качественный анализ результатов. Надежность и достоверность результатов оценивались на основании методов математической статистики: были использованы коэффициент корреляции r-Спирмена. Для статистической обработки данных использовалась программа STATISTICA 7.0.

В исследовании приняли участие подростки 10 классов МБОУ СОШ №18 г. Сергиев Посад Московской области в количестве 31 человек (из них – 12 человек – занимаются разными вида спорта профессионально, 19 человек – не занимаются спортом).

Ниже представлены результаты исследования.

Таблица 1. Связь показателей жизнеспособности и жизнестойкости подростков, занимающихся спортом (по r - Спирмену) (n=12)

Показатели жизнестойкости (по Мадди С.)	*Показателижизнеспособности (по Махначу А.В.)*					
	Самоэффективность	Настойчивость	Внутренний локус контроля	Адаптация	Духовная жизнь	Социальные и семейные связи
Вовлеченность	**0,32***	0,17	-0,13	-0,11	-0,08	0,05
Контроль	-0,17	**-0,31***	**0,28***	0,14	-0,16	0,11
Риск	**0,36***	-0,10	0,06	**-0,34***	0,18	0,19

Примечание: статистически значимые связи** - на уровне p ≤0,01; *- на уровне p ≤0,05

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о наличии статистически достоверной прямой связи между показателем жизнестойкости «Вовлеченность» с показателем жизнеспособности «Самоэффективность» у подростков, занимающихся спортом (0,32*). Т.е., чем более подросток вовлечен в спортивную деятельность, чем более она ему интересна, тем выше его самоэффективность и не только в спортивной деятельности, но и в других жизненных сферах и обстоятельствах. Спортивная деятельность способствует развитию таких качеств как дисциплинированность, целеустремленность.

Наличие положительной статистически достоверной связи между показателем жизнестойкости «Риск» с показателем жизнеспособности «Самоэффективность» (0,36*) говорит о том, что склонность к риску помогает ставить амбициозные цели, рисковать и преодолевать трудности ради ее достижения, что значительно повышает самоэффективность личности.

Вместе с тем высокая склонность к риску, которая нравственно и духовно не контролируется со стороны тренера, родителей и педагогов затрудняет процессы социальной адаптации. Что подтверждается отрицательной статистически значимой связью, между показателем жизнестойкости «Риск» и показателем жизнеспособности «Адаптация».

Подросткам, занимающимся спортом, свойственен внутренний локус контроля, что подтверждается статистически значимой положительной связью между показателем

жизнестойкости «Контроль» и показателем жизнеспособности «Внутренний локус контроля» (0,28). Брать на себя ответственность за свое здоровье, образ жизни и поступки становятся неотъемлемыми характеристиками личности подростков, что очень важно в период бурного личностного становления. Вместе с тем излишняя склонность к самоконтролю снижает настойчивость к достижению цели. Об этом свидетельствует, обнаруженная отрицательная связь между показателем жизнестойкости «Контроль» и показателем жизнеспособности «Настойчивость».

Таблица 2. Связь показателей жизнеспособности и жизнестойкости подростков, не занимающихся спортом (по r - Спирмену) (n=19)

Показатели жизнестойкости (по Мадди С.)	*Показатели жизнеспособности (по Махначу А.В.)*					
	Самоэффективность	Настойчивость	Внутренний локус контроля	Адаптация	Духовная жизнь	Социальные и семейные связи
Вовлеченность	**-0,27***	**0,25***	-0,08	0,03	0,10	-0,12
Контроль	0,14	0,16	**0,32***	**0,26***	0,03	-0,14
Риск	**0,28***	0,13	-0,11	-0,10	0,05	0,07

Примечание: статистически значимые связи** - на уровне p ≤0,01; *- на уровне p ≤0,05

В таблице 2 представлены данные жизнестойкости и жизнеспособности подростков, не занимающихся спортом. Если подростки, занимающиеся спортом, вовлеченные в эту деятельность показывают высокий уровень самоэффективности, то у подростков, не занимающиеся спортом, мы видим обратный результат. Т.е., подростки, не занимающиеся спортом, вовлеченные в какую-либо деятельность, к примеру, компьютерные игры, общение как бессмысленное времяпровождение, хобби менее самоэффективны. Об этом свидетельствует наличии обратной статистически значимой связи между показателем жизнестойкости «Вовлеченность» с показателем жизнеспособности «Самоэффективность» (-0,27*).

В месте с тем и у тех, и у других подростков вовлеченность в деятельность сопровождается высокой настойчивостью. Об этом свидетельствует наличие статистически достоверной прямой связи между показателем жизнестойкости «Вовлеченность» с показателем жизнеспособности «Самоэффективность» у подростков (0,25*).

Если у подростков, занимающихся спортом, очень высокая склонность к риску может затруднять их адаптацию в социуме, то у подростков, не занимающиеся спортом, мы такой связи не обнаружили.

Таким образом, подтвердилась наше предположение о том, что существует связь между жизнестойкостью и жизнеспособностью личности подростка с занятиями спортом.

Обнаруженные нами связи весьма не однозначны:

Чем более подростки, занимающиеся спортом, вовлечены в спортивную деятельность, тем более они самоэффективны.

Подростки, не занимающиеся спортом, вовлеченные в какую-либо деятельность, к примеру, компьютерные игры, общение как бессмысленное времяпровождение, хобби менее самоэффективны.

Подросткам, занимающимся спортом, свойственен внутренний локус контроля, что подтверждается статистически значимой положительной связью между показателем жизнестойкости «Контроль» и показателем жизнеспособности «Внутренний локус контроля»

Вовлеченность в деятельность подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, сопровождается высокой настойчивостью.

Считаем правомерным вывод о том, что спорт является одним из важнейших факторов, способствующих развитию жизнеспособности и жизнестойкости личности,

проявляющихся в таких личностных качествах, как дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность. Вместе с тем высокая склонность к риску, так необходимая в спорте, требует нравственного и духовного контроля со стороны педагогов, тренеров и родителей, так как жизнестойкие люди это, прежде всего те, жизнь которых наполнена смыслом. Глубокое осознание значимости своего существования придает им силы, делает их способными к преодолению трудностей и препятствий при достижении жизненно важных целей.

Список литературы:

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. 379 с.
2. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 24-27.
3. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. № 6. Т.26. С. 87-101.
4. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест / Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк. – М., 1999. – 20 с.
5. Орлов Ю. М. Саногенное (оздоравливающее) мышление / Ю. М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
6. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие / О. В. Борисенко, Т. А. Матерова, О. А. Ховалкина, М. В, Шамардина; ред. Ю. Н. Денисов. – Барнаул, 2014. – 184 с.

ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ундозерова А.Н.
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» МО РФ, Ярославль, Россия

Аннотация. Рассмотрены подходы к исследованию факторов жизнестойкости военнослужащих. Предлагаются пути развития в образовательном процессе военно-инженерных вузов личностных качеств, направленных на повышение жизнестойкости курсантов.

Ключевые слова: курсанты военно-инженерных специальностей, факторы жизнестойкости, личностные качества, образовательный процесс.

FACTORS OF RESILIENCE OF CADETS OF MILITARY ENGINEERING SPECIALTIES

Undozerova A.N.
Yaroslavl Higher Military Institute of Air Defense,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The approaches to the study of the factors of military personnel's resilience are considered. The ways of developing personal qualities in the educational process of military engineering universities aimed at improving the resilience of cadets are proposed.

Keywords: cadets of military engineering specialties, factors of resilience, personal qualities, educational process.

Согласно Дисциплинарному уставу Вооруженных сил Российской Федерации военнослужащие должны стойко переносить трудности военной службы, не щадить своей жизни для выполнения воинского долга. Для этого офицерам необходимо обладать определенными психологическими и физическими качествами, одним из которых, особенно в период проведения активных боевых действий, является жизнестойкость. Жизнестойкость определяется как мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [4, с. 3].

Отечественные исследователи [1-6] придерживаются позиции С. Кобейса и С. Мадди, относящих к компонентам жизнестойкости вовлеченность (возможность найти для себя в жизни нечто интересное), контроль (отрицание собственной беспомощности, убежденность в результативности борьбы с обстоятельствами, готовность к активным действиям, уверенность в возможности влиять на ситуацию) и принятие риска (убежденность в необходимости и пользе как положительного, так и отрицательного опыта для личностного и профессионального развития).

Как правило, указанные свойства формируются в детстве и подростковом возрасте. Эти же качества приводят молодых людей к осознанию необходимости поступления в военные вузы, службы в армии. Однако, их можно развивать и позже в учебно-воспитательном процессе, что очень важно и необходимо в текущий момент, поскольку выявлено, что «жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги» [4, с. 37].

В последнее десятилетие проведено множество исследований, посвященных жизнестойкости и производительности военнослужащих в связи с тем, что «данный вид профессиональной деятельности характеризуется воздействием стресс-факторов повышенной интенсивности: практическим применением оружия и боевой техники, возникновением перегрузок и задач, превосходящих индивидуальные и групповые возможности, высоким напряжением всех сил» [6, с. 926].

В зарубежных работах изучалась связь между чертами характера военнослужащих и сотрудников служб быстрого реагирования и результатами их работы в пяти областях: движение, стрельба, общение, навигация и поддержание жизнедеятельности. В результате исследования выявлено существенное влияние на изучаемые показатели, наряду с физическими чертами (телосложение, сила и выносливость), социально-эмоциональных характеристик - выдержки, регуляции эмоций, жизнестойкости. Исследователи подчеркивают, что «психологические и физиологические проявления жизнестойкости позволяют людям поддерживать оптимальный уровень производительности, обеспечивают способность быстро восстанавливаться после стресса, адаптироваться к изменяющимся условиям, сохранять сосредоточенность в условиях стресса, готовность к принятию точных решений, эффективному управлению ресурсами и выполнению миссии» [10].

Отечественными и зарубежными психологами выявлены связи между жизнестойкостью и смысложизненными ориентациями [5], психологическим благополучием, психологической безопасностью, психическим и психологическим здоровьем [1-3]. Более того, исследования 2024 года показали превышение уровня жизнестойкости и психологического благополучия у военнослужащих по контракту, принимавших участие в боевых действиях, по отношению к тем, кто участия в них не принимал [1, с. 8]. Это является важным фактором развития жизнестойкости, поскольку в настоящее время среди курсантов военных вузов имеется значительное количество участников боевых действий, которые своим примером могут оказывать влияние на более молодых и неопытных сослуживцев.

В результате исследований выявлены этапы развития жизнестойкости курсантов, соответствующие периодам социализации в военном вузе. Исследователями «отмечается положительная динамика уровня жизнестойкости от первого к пятому курсу, самые низкие значения фиксируются на третьем курсе, что согласуется с выделением кризисных и относительно стабильных периодов военно-профессиональной социализации» [2, с.101]. В качестве мер психологической поддержки в кризисные периоды предлагаются мероприятия по сплочению группы, развитию лидерских и личностных качеств (решительности и инициативности, умения терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью, быстро и уверенно принимать решения, контролировать свои эмоции), осуществлению личностного роста и военно-профессионального совершенствования.

Авторские исследования [7-9 и др.] показали возможность развития волевых, лидерских качеств курсантов, вовлеченности, контроля, готовности к принятию решений в процессе выполнения военно-научной работы, использования на практических занятиях по общепрофессиональным дисциплинам проектного метода, технологий критического мышления, электронных междисциплинарных учебно-методических комплексов. В результате выявлено, что движущей силой интереса к жизни, учению, военно-профессиональной деятельности является мотивация обучающихся.

Для определения уровня мотивации курсантов к изучению общепрофессиональных дисциплин в 2014 году в рамках педагогического эксперимента «Учебная задача как средство повышения мотивации курсантов к изучению информационно-технологических дисциплин» была разработана авторская методика тестирования, включающая четыре вида анкет [7, с. 75]. В результате анализа анкет курсантов первого и второго курсов в 2014 году было установлено, что среди основных мотивов учебной деятельности преобладают социально-ориентированный и познавательный. В 2022 году анкетирование показало преобладание профессионального мотива и мотива достижения успеха. В настоящее время, в связи с ведением военнослужащими активных боевых действий, данные тенденции усиливаются. На занятиях по гуманитарным, общепрофессиональным и специальным дисциплинам используется опыт, полученный при проведении специальной военной операции, воспитывается коллективизм, чувство ответственности и боевой, соревновательный дух.

Таким образом, для поддержания интереса к учебе, повышения мотивации, вовлеченности обучающихся в учебный процесс и военно-профессиональную деятельность, для развития жизнестойкости в целом, могут быть использованы субъектно-ориентированные, конвергентные и цифровые технологии, методы и технологии развития критического мышления, проблемное обучение, отраслевой подход и контекстное обучение, взаимное обучение и наставничество, смарт-обучение и проектный метод, учебные задачи военно-профессиональной направленности.

Список литературы:

1. Волков А.А. Взаимосвязь жизнестойкости и психологического благополучия личности военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации» //VII Международная межведомственная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: Профессионально-психологический отбор». 27 ноября 2022 года. Н. Новгород: ННГУ им. Лобачевского, 2023. С. 29-34.

2. Галиев Р.Р. Социально-психологические и индивидуально-психологические факторы жизнестойкости курсантов на этапе социализации в военном вузе. Дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2024. 153 с.

3. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (hardiness) // Педагогика. Психология. Социокинетика. №4. 2020. С. 223-229.

4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. 63 с.

5. Муратшина Г.М. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации курсантов военного вуза // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. №3 (54). 2021.

6. Татьянченко Н.П., Аксенова О.Н. Исследование жизнестойкости и ее связей с характерологическими особенностями военнослужащих // Экономика и социум. №3 (8). 2013. С. 925-938.

7. Ундозерова А.Н., Близнюк О.Н. О результатах исследования уровня мотивации курсантов к изучению информационно-технологических дисциплин / А.Н. Ундозерова, О.Н. Близнюк // Актуальные вопросы подготовки и воспитания офицерских кадров, 2-я науч.-метод. конф.: материалы. Ярославль, 2014. С. 74-77.

8. Ундозерова А.Н. Особенности лидерских качеств курсантов военно-инженерных специальностей // Профессиональный рост от наследия к акме: научная школа Н.В. Кузьминой: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иваново–Шуя, 04 октября 2023 г. / отв. ред. Е.А. Шмелева. Иваново: Изд-во ШФ Ивановский государственный университет, 2023. С. 74-77.

9. Ундозерова А.Н. Особенности реализации STEAM-технологии в военных образовательных учреждениях // Устойчивое развитие образования: Миссия. Трансформации. Ресурсы: сб. материалов XXIII Международного педагогического конгресса, 18-22 апреля 2023 г., Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта (г. Калининград). Калининград, 2023. С. 247-252.

10. Tad T. Brunyé, Sara Anne Goring, etc. Trait-level predictors of human performance outcomes in personnel engaged in stressful laboratory and field tasks. 2024. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/ fpsyg.2024.1449200/full (Дата обращения: 17.09.2024).

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПОМОГАЮЩЕМ СОЦИУМЕ

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Баркунова О.В.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме психологического здоровья студентов будущих педагогов. Представлены теоретические аспекты исследований понятия «психологическое здоровье», результаты изучения отношения к здоровью и ответственности за него у будущих педагогов, предположения о возможностях сохранения и укрепления данного феномена в условиях вуза.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенческая молодежь.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF FUTURE TEACHERS

Barkunova O.V.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of the psychological health of students of future teachers. Theoretical aspects of research on the concept of «psychological health» the results of studying the attitude to health and responsibility for it among future teachers, assumptions about the possibilities of preserving and strengthening this phenomenon in a university are presented.

Keywords: psychological health, student youth

В настоящее время понятие психологического здоровья и условий его оптимизации относится к числу актуальных социально-психологических проблем, как в теоретическом, так и в практическом плане. Студенческий возраст характеризуется богатством эмоциональных переживаний, новым образом жизни, часто исключающем заботу о собственном здоровье, а также наличием определенных стрессогенных факторов (периоды социальной адаптации, профессиональные пробы на практике, сдача экзаменов и др.).

Психологическое здоровье студенческой молодежи является междисциплинарной проблемой, а сам термин является относительно новым и связан с развитием гуманистической психологии. Проблемы охраны и укрепления психологического здоровья человека в настоящее время привлекают внимание ученых и разрабатываются рядом исследователей (Н.Г. Гаранян, И.В. Дубровина, В.В. Давыдова, В.Э.Пахальян, А.М. Степанов, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и др.). Психологическое здоровье как характеристика личностных проявлений, по мнению И.В. Дубровиной, определяется: уровнем эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, адекватным возрасту; способностью планировать свою деятельность; позитивной Я-концепцией; способностью к саморегуляции психических состояний, к рефлексии и эмпатии; сформированностью навыков общения [2].

Проблема создания благоприятной психологической среды в образовательном учреждении, которая бы способствовала укреплению психологического здоровья молодежи на сегодняшний день стоит особо актуально.

Для оценки отношения к здоровью студентов использовался опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), а также методика «Экспресс-диагностика ответственности» (В.П. Прядеин) для определения ответственности студентов за свое здоровье. Данный

диагностический комплекс позволяет определить представления респондентов о здоровье как широкой категории включающей физическое, социальное и психологическое здоровье), а также способность проявлять реальную или ситуативную ответственность в различных ситуациях, в том числе связанных с проявлениями психологического здоровья (активность, коммуникация и др.).

В нашем исследовании приняли участие 94 студента первокурсника направлений подготовки Педагогическое образование, Специальное (дефектологическое) образование. По результатам изучения отношения к здоровью, ценность «здоровье», высоко оценили – 79,56%, «материальное благополучие» также было оценено высоко – 73,44%. В качестве фактора успеха в жизни и карьере - «здоровье» рассматривают 67,32%, в то же время фактор «Недостаточная забота о своем здоровье» представлен у 81,6%. Большинство респондентов продемонстрировали ситуативную ответственность 81,72%, т.е. способны проявить ответственность только в определенных ситуациях [1].

Обобщив все результаты, мы пришли к выводу, о том, что студенты недостаточно понимают важность всех факторов, оказывающих влияние на благополучие и успех в их современной жизни, перемещая заботу о здоровье, в том числе о психологическом, на последние позиции.

Таким образом, в условиях вуза имеет смысл создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, здоровых установок и навыков ответственного поведения, психологически здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

В основу разработки таких условий могут быть положены аксиологический (позволяющий понимать здоровье личности как приоритетную социальную ценность (Т.Ю. Богачева, О.Б. Воробьева, Б.Г. Юдин и др.); личностно-ориентированный и деятельностный подходы, (позволяющие психологическое здоровье студентов рассматривать как характеристику личности, которая формируется в деятельности и становится результатом этой деятельности (Е.В. Бондаревская, Л.С. Выготский, В.В. Сериков и др.).

Тематику занятий можно условно разделить на два блока: первый – позволит студентам глубже узнать свои особенности, чувства, характер, углубить знания таких понятий, как самоуважение, стресс, ценности, саморегуляция и самоконтроль, позволит формировать и совершенствовать коммуникативные навыки и умения взаимодействия с одногруппниками, навыки сотрудничества и деловые качества.Второй блок может содержать теоретический и практико-ориентированный материал, направленный на формирование и закрепление навыков сохранения психологического здоровья (использование приемов психогимнастики, формирование рефлексивных умений и др.). Данный тип занятий направлен непосредственно на формирование потребности противостоять вредным привычкам и развитие ценностного отношения к своему здоровью.

Базовым, стратегическим условием укрепления и сохранения психологического здоровья студентов является повышение уровня их субъектности, влекущее за собой развитие ответственности личности. Один из способов актуализации этого условия – создание в образовательном процессе ситуаций выбора, необходимости принятия решений студентом с последующим осознанием своей ответственности за эти выборы и решения, что может осуществляться в рамках как учебной, так и внеучебной деятельности.

Полученные данные являются основанием для дальнейшего изучения состояния психологического здоровья студентов, организации психолого-педагогического сопровождения, разработки и внедрения технологий психологической помощи укрепления и сохранения психологического здоровья студентов в условиях вуза.

Список литературы:

1. Баркунова О.В., Седова С.С., Смирнова О.А. Формирование социально ответственного поведения студентов вуза// Современные наукоемкие технологии. 2021. № 5. С. 124-128

2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков. М.: Академия, 2000. 256 с.

3. Баркунова О.В., Мишуков А.А. Здоровьеориентированное ответственное поведение студентов как предмет научного исследования // Научный поиск: личность, образование, культура. 2022. № 2. С. 39-44. https://doi.org/10.54348/SciS.2022.2.

4. Скуднова Т.Д., Бородина Е. Б. Исследование психологического здоровья студентов - будущих психологов // Педагогическое образование: традиции и инновации. 2021. № 1. С. 44-51.

5. Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, О.А. Силаева, Н.И. Кольчугина. Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. – 180 с.

6. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С., Фан Ч.К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов социономического профиля: роль стилей совладания// Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118-155. DOI 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155.

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Берегова И.Л.
Ивановский педагогический колледж имени Д.А.Фурманова, Иваново, Россия

Аннотация. Решение проблемы адаптации студента к условиям обучения в колледже представляет теоретический и практический интересы. В статье рассматриваются особенности адаптационного процесса студентов-первокурсников, раскрывается значение проблемы, и приводятся результаты исследования.

Ключевые слова: адаптация, формы и виды адаптации, основные трудности первого года обучения.

THE STUDY OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL COLLEGE

Beregova I.L.
Ivanovo Pedagogical College named after D.A.Furmanov, Ivanovo, Russia

Abstract. Solution of the problem of adaptation of students to the conditions of study at in college is of theoretical and practical interest. The article examines peculiarities of the adaptation process of first-year students, reveals the essence of the problem, value and is the results of the research.

Keywords: adaptation, forms and types of adaptation, the main difficulties of the first year of study.

Поступление в колледж - значимое событие для вчерашнего школьника. А еще это приспособление первокурсников к новой среде - студенческой жизни. Очень часто на этом этапе у первокурсников возникают тревоги и трудности. Это связано с тем, что учащиеся сталкиваются с новой и необычной системой организации занятий, новым коллективом, изучением более сложных дисциплин, информационной нагрузкой и т. д. Чтобы привыкнуть к таким условиям и приспособиться к ним, должно пройти некоторое время. Время адаптации к изменившейся ситуации у всех студентов разное. Некоторые студенты очень нуждаются в поддержке. Адаптация первокурсников заслуживает особого внимания, поскольку учебный процесс студентов характеризуется интенсивными психологическими

нагрузками, которые создают определенные предпосылки для ухудшения их физического и психического здоровья.

Дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста во многом зависят от успешности адаптации студента к образовательной среде. Чем эффективнее адаптация первокурсников к новым условиям образовательного учреждения, тем выше психологический комфорт, педагогическая мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах.

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям (по С.И. Ожегову).

Существуют такие виды адаптации:

– организационный (новые виды обучения). Студентам приходится менять распорядок дня, привыкнуть к новой рабочей нагрузке, методам обучения, правилам поведения и условиям пребывания в колледже.

– деятельностный (обучение и усваивание новых прав и обязанностей, запоминание новых требований к обучению и т. д.).

– социально-психологический. Это самый сложный тип адаптации. Иногда даже психологи не могут предсказать, как поведет себя человек в той или иной ситуации, как его психика отреагирует на новые условия.

Большой интерес представляет для нашего исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у первокурсника требуемого уровня в учебной деятельности.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

– индивидуальные характеристики - демографические и личностные (личностные качества или черты характера человека, которые могут влиять на условия, вызванные конкретной ситуацией);

– ситуативный (негативно влияет на адаптацию человека состояние напряжения; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; мотивация слишком сильная или слабая; неуверенность в себе из-за предыдущих неудач; беспокойство; повышенная самоцензура).

Исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в колледже является актуальной проблемой.

В нашем исследовании принимали участие 27 студентов педагогического колледжа, поступивших на 1 курс.

Для изучения особенностей адаптации мы использовали следующие методики:

– анкета на выявление особенностей адаптационного периода;

– методика «Адаптированность студентов» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылов);

– методика «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Майнулов).

Для нас было важным выявить студентов, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде.

Благодаря анкетированию нам удалось выяснить, что 25 (92,6%) опрошенным нравится учиться в колледже, есть желание продолжать учение в дальнейшем.

Среди мотивов обучения в колледже ведущее место занимают: «получить знания, умения и навыки, связанные с профессией» (55,5%), «развить способности» (26%). Данные представлены на рис. 1.

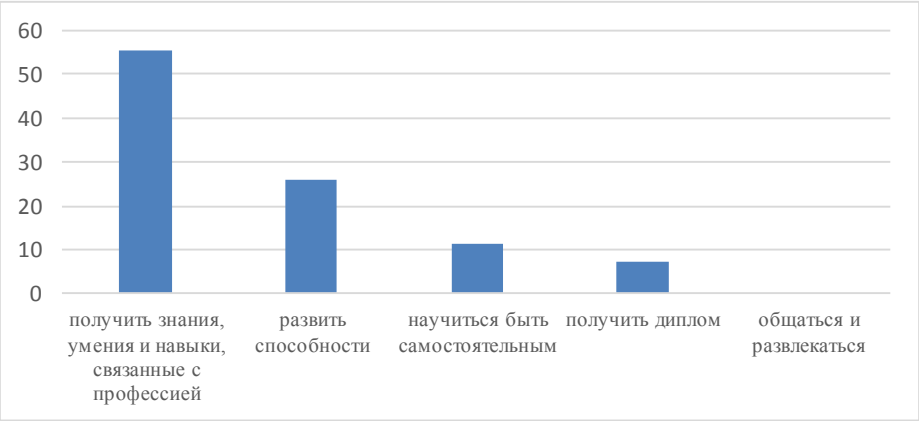


Рисунок 1. Мотивы поступления в колледж

На основе анализа результатов анкетирования необходимо отметить, что преобладают внутренние профессионально-направленные мотивы. Радует, что существенный процент опрошенных выразил желание идти на педагогические профессии по собственной инициативе, личному интересу и желанию.

При выявлении трудностей, которые испытывают первокурсники, мы получили следующие данные:

- «трудности, связанные с учёбой» - 12 чел. (44,5%);
- «трудности в общении с группой однокурсников» - 6 чел. (22,2%);
- «трудности в общении с преподавателями» -5 чел. (18,4%);
- «трудности в общении с родителями и родственниками»- 2 чел. (7,4%);
- «пока не испытываю никаких трудностей» - 2 чел. (7,4%).

Благодаря методике «Адаптированность студентов» мы выявили такие показатели, как «адаптированность к учебной группе» и «адаптированность к учебной деятельности».

Высокие баллы по шкале «адаптированность к учебной группе» были обнаружены у 21 студента (77,7%). Эти данные свидетельствуют о том, что учащиеся чувствуют себя комфортно в группе, легко находят общий язык со своими однокурсниками и следуют нормам и правилам, принятым в группе. При необходимости они могут обратиться за помощью к однокурсникам, проявить активность и инициативу в группе. Одногруппники также принимают и поддерживают их взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале «адаптированность к учебной группе» обнаружены у 6 чел. (22,2%). Это свидетельствует о трудностях в общении с однокурсниками. Студенты держатся в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале «адаптированность к учебной деятельности» отмечены у 15 чел. (55,5%). Эти показатели свидетельствуют о том, что студенты легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания; при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале «адаптированность к учебной деятельности» у 12 чел. (44,5%) говорят о том, что студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости они не могут задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам они нуждаются в дополнительных консультациях, не могут проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

При изучении самооценки уровня социально-психологической адаптивности личности студентов-первокурсников, мы получили следующие данные.

– высокий уровень у 2 чел. (7,4%);
– выше среднего - 3 чел. (11,1%);
– средний - 12 чел. (44,5%);
– ниже среднего - 7 чел. (25,9%);
– низкий - 3 чел. (11,1%).

Таким образом, проведя изучение адаптации студентов-первокурсников, мы выявили, что основными критериями адаптации к новому образовательному учреждению являются:

– социальный (уровень вхождения в новую социальную среду, в студенческую группу, взаимоотношений в ней, выработки собственного стиля поведения);

– профессиональный (профессиональные ценностные ориентации, адаптация к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, развитие навыков самостоятельной занятости в педагогической и научной работе);

– психологический (личные поступки, поведение в учебном заведении, стиль и манера отношений с учителями и однокурсниками).

В процессе организации учебной и внеучебной деятельности в образовательном учреждении должен быть соблюден ряд условий. Например, мероприятия, организуемые для студентов-первокурсников, должны учитывать психологические особенности их адаптационного периода. Особое внимание при решении проблем адаптации стоит уделять иногородним студентам. Обязательно обращать внимание на процесс сплочения студенческих групп, используя общепринятые психолого-педагогические методики.

Учитывая результаты исследования, мы рекомендуем проводить с первокурсниками:

– беседы, лекции знакомства с целью скорейшего формирования сплочения учебных групп;

– тренинги, упражнения, игры с целью сплочения коллектива группы;

– диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов;

– посещение уроков с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации первокурсников к учебному процессу.

Так, например, мы проводили со студентами, поступившими на первый курс тренинговые занятия, основной целью которых являлось оптимизация процесса их адаптации к условиям обучения в колледже. На занятиях применялись различные упражнения: на отработку навыков эффективного взаимодействия; осознание личностных качеств и сценариев, проявляющихся в общении; развитие группового единства; приобретение навыков совместной деятельности; создание благоприятного психологического климата в коллективе; предотвращение стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации, отработку навыков уверенного поведения и саморегуляции.

В целом, в нашем колледже работа всего педагогического коллектива направлена на создание атмосферы психологического комфорта студентов в сложный адаптационный период.

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Иванчук Е.Б., Гридяева Л.Н.
Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи саморегуляции поведения и психологической безопасности студентов на примере студентов-психологов Воронежского государственного педагогического

университета. Гипотезой данного исследования выступило предположение о том, что существует взаимосвязь саморегуляции поведения студентов и уровня их психологической безопасности, т.е. чем выше уровень саморегуляции, тем выше уровень психологической безопасности студентов.

Ключевые слова: психологическая безопасность, студенты, безопасность образовательной среды, саморегуляция поведения.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION OF BEHAVIOR AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF PSYCHOLOGY STUDENTS

Ivanchuk E.B., Gridiaeva L.N.
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the relationship between self-regulation of behavior and psychological safety of students using the example of psychology students of Voronezh State Pedagogical University. The hypothesis of this study was the assumption that there is a relationship between self-regulation of students' behavior and their level of psychological safety, i.e. the higher the level of self-regulation, the higher the level of psychological safety of students.

Keywords: psychological safety, students, safety of the educational environment, self-regulation of behavior.

В условиях глобальных изменений, таких как цифровизация обучающего процесса и изменение социальных норм и др., необходимо уделять особое внимание состоянию психологического комфорта и безопасности студентов.

Увеличение требований к развитию профессиональных компетенций и введение цифровизации образовательной среды провоцирует пропорциональное увеличение и рисков психологической безопасности обучающихся, что обуславливает актуальность выбранной темы.

Изучением психологической безопасности личности занимались такие ученые, как: Б.А. Еремеев, О.Ю. Зотова, Г.В. Грачев, Т.Н. Ежевская, Т.е. Кабаченко, Т.И. Колесникова, Т.М. Краснянская, Н.П. Татьянченко, В.В. Рубцов, В.П. Соломин, Н.Л. Шлыкова и др.

Свои работы посветили изучению безопасности образовательной среды: К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, И.А. Баева, и др.

Исследованием проблематики саморегуляции поведения занимались такие ученые как: О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, С.Ю. Головина, А.К. Осницкий, Б.В. Зейгарник, П.В. Симонов, В.А. Иванников, В.К. Калинин, Е.П. Ильин, Ветрова И.И, Сергиенко Е.А. и др.

Накоплено большое количество знаний по этой теме, однако несмотря на то, что вопросы психологической безопасности и саморегуляции активно исследуются, взаимосвязь уровня саморегуляции и психологической безопасности студентов, не достаточно широко освещена.

Одна из задач, поставленных в «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года», заключается в «формировании мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям» [4].

Развитие и формирование такой личности возможно только в условиях образовательной среды, которая отвечает критериям безопасности для физического и психического здоровья и благополучия обучающегося [5].

Как отмечают Т.Л. Худякова и др. «На современном этапе развития образования именно обеспечение психологической безопасности личности обучающегося является одной из главных задач образовательного процесса» [5, с.6].

Нами было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи саморегуляции поведения и психологической безопасности студентов. В исследовании приняли участие 82 студента - психолога Воронежского государственного педагогического университета.

Для достижения поставленной цели применялась батарея психодиагностических методик:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В. И. Моросановой [2];
- Опросник «Контроль поведения» Е. А. Сергиенко и др. [3];
- Модификация методики «Психологическая безопасность образовательной среды» И.А. Баевой [1].

Согласно полученным данным с помощью модификации методики «Психологическая безопасность образовательной среды» И.А. Баевой большинство студентов позитивно относятся к образовательной среде ВУЗа, а также удовлетворены характеристиками образовательной среды.

71% испытуемых в большей степени удовлетворены характеристиками образовательной среды, средний показатель выявлен у 27% и недостаточно удовлетворены 2% опрошенных студентов.

По результатам исследования характера отношения студентов к образовательной среде ВУЗа показатели негативного отношения отсутствуют.

В большей степени студенты удовлетворены сохранением личного достоинства (90%), а также отношениями с преподавателями (89%), уважительным отношением к себе (89%) и возможностью проявить инициативу, активность. Учетом личных проблем и затруднений удовлетворены 66% испытуемых, это самые низкие показатели в сравнении с остальными характеристиками образовательной среды.

Далее рассмотрим показатели психологической защищенности от негативных факторов образовательной среды.

Большинство респондентов чувствуют себя в большей степени защищенными от негативных факторов образовательной среды со стороны одногруппников. При этом присутствует небольшое количество тех, кто чувствует себя недостаточно защищенными от данных факторов.

Полученные показатели психологической защищенности студентов от негативных факторов образовательной среды со стороны преподавателей так же указывают на то, что большая часть респондентов чувствуют себя в большей степени защищенными.

Полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В. И. Моросановой. данные позволяют говорить о том, что среди респондентов преобладает средний уровень саморегуляции поведения. При этом у 38% респондентов низкий уровень по шкале моделрование значимых условий достижения целей, и у 29% респондентов низкий уровень гибкости.

Согласно полученным результатам по опроснику «Контроль поведения» Е.А. Сергиенко и др. среди испытуемых преобладает средний уровень контроля поведения.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что наибольшая часть респондентов:

- обладают средним уровнем контроля поведения и саморегуляции;
- чувствуют себя в большей степени защищенными от негативных факторов образовательной среды.

Согласно полученным с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена (см. таблица 1) данным, подтверждается выдвинутая нами гипотеза о том, что существует взаимосвязь саморегуляции поведения студентов и уровня их психологической безопасности, т.е. чем выше уровень саморегуляции, тем выше уровень психологической безопасности студентов.

Таблица 1. Результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Шкалы	Уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды ВУЗа	Уровень защищенности в образовательной среде ВУЗа
Ситуативная тревожность	-0,443**	-0,324**
Личностная тревожность	-0,282*	-0,244*
Общий контроль поведения	0,343**	0,336**
Когнитивный контроль	0,336**	0,221*
Эмоциональный контроль	0,293**	0,304**
Волевой контроль	0,210	0,291**
Общий уровень саморегуляции	0,244*	0,252*
Планирование целей	0,228*	0,164
Моделирование значимых условий достижения целей	0,201	0,248*
Программирование действий	-0,046	-0,113
Оценивание результатов	0,123	0,173
Гибкость	0,159	0,112
Надежность	0,087	0,236*
Настойчивость	0,302**	0,293**

*достоверная связь на уровне $p<0,05$, **достоверная связь на уровне $p<0,01$

Разработка эффективных программ поддержки, направленных на развитие саморегуляции и укрепление психологической безопасности, может значительно повысить качество образовательного процесса и способствовать формированию гармоничных личностей, готовых к вызовам будущего. Таким образом, изучение взаимосвязи саморегуляции поведения и психологической безопасности студентов представляет собой важную задачу, требующую комплексного подхода и адекватных методологических решений.

Список литературы:

1. Баева, И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – Санкт-петербург : Речь,2006.– 288 с.

2. Моросанова, В.И. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения - ССПМ 2020» / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 155-167.

3. Сергиенко, Е.А. Новый метод оценки психической регуляции — опросник «Контроль поведения» / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, И.И. Ветрова. – Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 1. С. 182–200.

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 21.08.2024).

5. Худякова, Т.Л. Психологическая безопасность образовательной среды и личности участников образовательных отношений в условиях внедрения цифровых образовательных технологий / Т.Л. Худякова, Л.Н. Гридяева, Ю.В. Клепач, В.Р. Петросянц. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. - 224 с.

ИЗУЧЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ РАЗНЫХ КУРСОВ

Рыбакова Ю.А.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение самоэффективности студентов-будущих педагогов. Участниками исследования выступили студенты педагогического профиля подготовки, обучающиеся на 1-2-м курсах (n=88 чел.), а также на 3-4 курсах (n=49 чел.) в возрасте от 17 до 42 лет (M = 22,7, SD = 5,6). В исследовании использованы шкала самоэффективности (Р. Шварцер и М. Ерусалем), позволяющая оценить степень уверенности в своих способностях и вероятность достижения успеха. Результаты исследования показали, что у студентов разных курс уровень самоэффективности не отличается.

Ключевые слова: самоэффективность, уверенность в своих силах, учебная деятельность, студенты педагогического вуза, будущие педагоги.

THE STUDY OF SELF-EFFICACY OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL PROFILE OF DIFFERENT COURSES

Rybakova Y.A.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at studying the self-efficacy of students-future teachers. The study participants were students of pedagogical training, studying in 1-2 courses (n=88 people), as well as in 3-4 courses (n=49 people) aged 17 to 42 years (M = 22.7, SD = 5.6). The study used a scale of self-efficacy (R. Schwarzer and M. Yerusalem), which allows to assess the degree of confidence in their abilities and the likelihood of success. The results of the study showed that the students participating in the study, studying in different courses, have no different level of self-efficacy.

Keywords: self-efficacy, self-confidence, educational activity, students of a pedagogical university, future teachers.

Психологическое здоровье студентов высших учебных заведений вызывает высокий интерес в современных исследованиях в области психологии и педагогики. В повседневной жизни обучающимся университетов приходится сталкиваться с широким спектром требований, как академических, так и неакадемических, которые могут повлиять на их благополучие. Академические требования включают адаптацию к новому контексту, переутомление, нехватку времени для выполнения заданий, подготовку к экзаменам и зачётам [5]. Неакадемические требования, вызванные сменой места жительства, необходимостью создания новых социальных отношений, денежными заботами и переживания по поводу будущей профессиональной деятельности. Все эти стрессовые ситуации могут наложить отпечаток на академическую успеваемость студента [2].

Однако существует фактор защиты от воздействия повседневных стрессоров в университете – самоэффективность [7]. А Бандура считает, что самоэффективность отражает убеждения человека в своей способности мобилизовать действия, необходимые для достижения желаемых личных целей [4]. Мы также считаем, что самоэффективность позволяет сформировать внутреннее представление обучающегося о том, насколько хорошо он может выполнить определенные действия для достижения целей.

По мнению D. Schunk и A. Pajares, самоэффективность – мощный мотивационный, когнитивный и аффективный фактор, определяющий поведение студентов, оказывающий значительное влияние на их вовлеченность, усилия, настойчивость, саморегуляцию и

достижения [12]. Соответственно, самоэффективность является важной переменной в повышении качества обучения и подготовки к будущей профессиональной деятельности, ведь успешное выполнение академических задач может повысить уверенность студентов в своих силах.

M. Bong уверен, что в академической жизни самоэффективность особенно важна, когда студентам приходится справляться с трудностями в успеваемости или неудачами [6]. Студенты с высокой самоэффективностью испытывают трудности и активно реагируют на неудачи. Это, действительно, так ведь в период студенческой жизни обучающиеся часто сталкиваются с различными проблемными ситуациями: сложность материала, недопонимания с преподавателями, недостаток времени для подготовки или трудности в личной жизни, но самоэффективность позволяет преодолеть эти препятствия, достичь поставленных целей и продолжить успешно учиться, что ещё больше повысит академическую самоэффективность. Самоэффективность не возрастет от самовнушения: главный источник её роста — пережитый опыт успеха (ресурс успеха).

G. Ngui, Y. Lay предлагают рассматривать самоэффективность как самоконтроль для снижения стресса, поскольку она отражает чувство оптимизма человека по поводу его способности успешно справляться со стрессом [10]. Таким образом, это фундаментальный психологический ресурс для осуществления контроля над событиями в своей жизни.

В исследовании D. Navarro-Mateu самоэффективность учащихся отрицательно коррелирует с уровнем стресса учащихся, поэтому можно сделать вывод, что учащиеся с низкой самоэффективностью будут испытывать больше переживаний и негативных эмоций [9]. И наоборот, если индивид при решении некой проблемы ощущает беспокойство и напряжение, он может прийти к заключению о том, что никак не способен достигнуть цели.

Помимо корреляции со стрессом, самоэффективность также имеет отрицательную взаимосвязь с тревожностью: чем меньше студенты уверены в своих способностях (низкая самоэффективность), тем выше уровень тревоги или страха у этих студентов [8].

Также было доказано, что существует положительная взаимосвязь между убеждениями в академической самоэффективности и мотивацией, в частности, с внутренней мотивацией [11]. Действительно, мотивация во многом зависит от ощущения соответствия внутренних возможностей, компетенций требованиям конкретного задания или профессии в целом.

Изучение самоэффективности студентов на разных этапах обучения крайне важно, так как это позволяет понять, как обучающиеся оценивают свои способности и возможности, а также как эти оценки влияют на их поведение и достижение целей. Это может помочь разработать более эффективные образовательные стратегии и методы, которые будут способствовать развитию самоэффективности обучающихся.

Цель статьи – изучение самоэффективности у студентов-будущих педагогов на разных курсах обучения.

Доказано, что самоэффективность влияет на успеваемость и, кроме того, самоэффективность не является фиксированной концепцией, а может развиваться и совершенствоваться с течением времени. В связи с этим было выдвинуто предположение о том, что самоэффективность студентов выпускных курсов выше, чем самоэффективность обучающихся, начинающих погружение в профессиональную деятельность.

Методы и организация исследования. *Описание выборки*. Участниками исследования выступили 137 студентов Шуйского филиала Ивановского государственного университета (93% - женщины, 7% - мужчины), обучающиеся на младших курсах (61,5%) и старших курсах (34%), в возрасте от 17 до 42 лет (M = 22,7, SD = 5,6).

Описание исследования. Эмпирическое исследование было направлено на изучение и выявление уровня самоэффективности студентов-будущих педагогов. Диагностический инструментарий был оформлен в формате опросника с использованием онлайн-инструмента «Яндекс-Формы» и по ссылке оправлен студентам. Перед началом исследования участников

проинформировали о целях и попросили принять участие; им гарантировали анонимность и конфиденциальность их ответов. Начало опроса означало согласие респондентов на него.

Методики исследования. Анкета включала социально-демографические данные: возраст, пол, курс обучения. Для изучения самоэффективности студентов была использована шкала Р. Шварцера, М. Ерусалема [1], позволяющая исследовать степень веры в собственные способности и возможность личного успеха. Опросник включает 10 суждений, каждый из которых имеет 4 степени согласия с ним респондента по шкале «абсолютно неверно» - 1 балл, «скорее всего не верно» - 2 балла, «скорее всего верно» - 3 балла, «совершенно верно» - 4 балла. Все вопросы прямые, в итоге формируется единственный балл, отражающий общий показатель субъективной оценки личностной эффективности.

Инструменты обработки данных. При статистической обработке данных применялся качественны и количественный анализ, дескриптивная статистика, корреляционный анализ, U-критерий Манна-Уитни, с использованием пакета программ математической статистики SPSS 26.

Анализ результатов исследования. Анализ самоэффективности проводился по разным курсам обучения - младшие курсы, *n*=88 чел.; старшие курсы, *n*=49 чел. Результаты описательной статистики представлены в таблице 1.

Таблица 1. Описательные статистики самоэффективности студентов на разных курсах обучения

Группа	Min	Max	M	SD
Младшие курсы (*n* = 88 чел.)	10	40	30,50	6,095
Старшие курсы (*n* = 49 чел.)	10	40	30,08	6,570

Вместе с тем нами был проведен уровневый анализ самоэффективности. Результаты анализа представлены на рисунке 1.

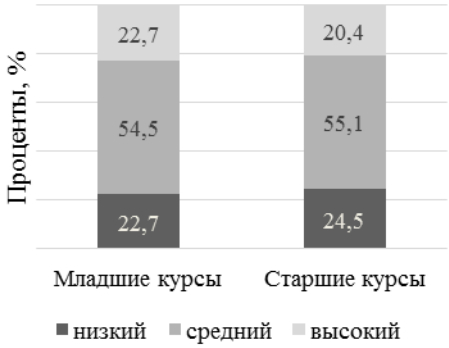


Рисунок 1. Распределение показателей самоэффективности студентов по уровням

Анализ показал, что лишь незначительное количество обучающихся младших (22,7%) и старших (20,4%) курсов обладают высоким уровнем самоэффективности, обеспечивающий им уверенность в своих возможностях и способностях активно и конструктивно действовать, взаимодействовать с социумом. То есть возникающие проблемы воспринимаются данной группой студентов не как непреодолимые препятствия, а как вызов, дающий возможность проверить и подтвердить свои способности.

Однако у подавляющего большинства обучающихся наблюдается средний и низкий уровень самоэффективности, включающий лиц, не уверенных в своих возможностях способностях, и не готовых адекватно оценивать свои силы, чтобы добиться желаемого результата.

Эти результаты свидетельствует о том, что обучающие программы, которые осваивают студенты в процессе получения высшего образования, не способствуют повышению самоэффективности будущих педагогов, не развивают у них убеждения о готовности успешно выполнять академические и профессиональные задачи, ставить высокие цели и справляться со сложными обстоятельствами, а также не формируют представления о свой будущей деятельности.

Для выявления разницы в показателях самоэффективности студентов младших и старших курсов был применен непараметрический критерий U-Манна-Уитни (табл. 2).

Таблица 2. Сравнение показателей самоэффективности у студентов младших и старших курсов

Переменная / Шкалы	Младшие курсы (n = 88)	Старшие курсы (n = 49)	Критерий	P
Самоэффективность	69,08	68,86	U=2149,0	0,975

У студентов, только что поступивших в высшую школу, и студентов, находящихся на стадии завершения обучения, значимых различий среди показателей самоэффективности выявлено не было, что позволяет говорить об их сохранности в ходе обучения. Будущие педагоги обладают одинаковой самоэффективностью, схожими подходами к решению академических задач и представлениями о профессиональной деятельности. Студенты младших и старших курсов не всегда уверены в своих способностях и в успехе собственных действий, они испытывают больше негативных переживаний в связи с недооценкой своих возможностей выполнить какую-либо задачу успешно, что может потенциально приводить негативным эмоциональными состояниям, каким как апатия, тревога, неуверенность в себе.

Выводы. Таким образом, гипотеза исследования о том, что самоэффективность студентов выпускных курсов выше, чем самоэффективность обучающихся, начинающих погружение в профессиональную деятельность, не подтвердилась. Было выявлено, что самоэффективность студентов–будущих педагогов младших и старших курсов не имеет значимых различий. Это может быть связано с тем, что дисциплины и образовательная среда вуза в недостаточной степени способствуют укреплению уверенности в достижении высоких результатов, способности управлять важными событиями, а также нестандартным подходам к разрешению трудных ситуаций.

Вместе с тем в исследовании было выявлено, что у студентов разных курсов преобладает средний и низкий уровень самоэффективности. Суждения о самоэффективности влияют на то, какие виды деятельности студенты выбирают или избегают, сколько усилий они прикладывают, насколько они устойчивы и как долго они продолжают выполнять свою задачу. Обучающиеся с высокой самоэффективностью ставят более высокие цели и прилагают больше усилий для их достижения. Они более саморегулируемы, показывают понимание того, что необходимо для успешного выполнения задач. Обучающиеся с низкой самоэффективностью чаще избегают трудных задач и имеют низкую приверженность целям. Они испытывают трудности в организации своей работы и общей деятельности. Они не проявляют настойчивости, не ожидают, что их усилия принесут положительные результаты.

Является целесообразным создание специальной психолого-педагогической поддержки подготовки будущих педагогов, которая будет способствовать развитию их самоэффективности для достижения ими более высокого уровня профессиональных компетенций.

Ограничениями исследования стало преобладание женского пола среди респондентов. Кроме того, исследование проводилось на студентах одного высшего учебного заведения и на одном (педагогическом) профиле подготовки. В связи с этим в качестве перспективы дальнейшего исследования предполагается расширение выборки респондентов лицами

мужского пола, а также проведение исследование в других университетах и профилях подготовки.

Список литературы:

1. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей самоэффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С.71-77.
2. Шмелева Е.А., Кольчугина Н.И., Львова Ю.А., Силаева О.А. От самоэффективности педагога - к психологической безопасности и жизнестойкости // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21. № 2-1. С. 47-53.
3. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С., Фан Ч.К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов социономического профиля: роль стилей совладания// Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118-155. DOI 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155.
4. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co, New York, NY. 1997. P. 604
5. Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. J. Affect. Disord. 2015. Vol. 173, Pp 90–96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054
6. Bong, M., Skaalvik, E. M. Academic self-concept and self-efficacy: How different are they really? Educ. Psychol. Rev.2003. Vol. 15, Pp.1–40.
7. Freire, C., Ferradás, M. M., Núñez, J. C., Valle, A. Coping flexibility and eudaimonic well-being in university students. Scand. J. Psychol. 2018. Vol. 59, Pp. 433–442. doi: 10.1111/sjop.12458
8. Gutiérrez-García, A. G., Landeros-Velázquez, M. G. Academic selfefficacy and anxiety, as a critical incident in female and male university students. Revista Costarricense de Psicología. 2018 . Vol. 37(1), Pp.1–25. https://doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01
9. Navarro-Mateu, D., Alonso-Larza, L., Gómez-Domínguez, M. T., Prado-Gascó, V., Valero-Moreno, S. I'm Not Good for Anything and That's Why I'm Stressed: Analysis of the effect of selfefficacy and emotional intelligence on student stress using SEM and QCA. Frontiers in Psychology, 2020. Vol.11, Pp.1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00295
10. Ngui, G. K., Lay, Y. F. The effect of emotional intelligence, self-efficacy, subjective well-being and resilience on student teachers' perceived practicum stress: A Malaysian case study. European Journal of Educational Research, 2020. Vol. 9(1), Pp. 277–291. https://doi.org/10.12973/eujer.9.1.277
11. Ommundsen, Y., Haugen, R., Lund, T. Academic self-concept, implicit theories of ability, and self-regulation strategies. Scand. J. Educ. Res. 2005.Vol. 49, Pp. 461–474. doi: 10.1080/00313830500267838
12. Schunk, D., Pajares, F. "Self-efficacy beliefs," in International Encyclopedia of Education, 3rd Edn, eds P. Peterson, E. Baker, and B. McGaw (New York, NY: Elsevier), 2010. Pp 668–672.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ

Сорокина П.А.

Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы, Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научных источников по проблематике психологической безопасности профессиональной среды, а также профессионального здоровья психологов образования. Определены особенности

обеспечения профессионального здоровья, выделены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: психологическая безопасность, профессиональная деятельности, профессиональное здоровье, выгорание, профессиональная среда.

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE PROFESSIONAL ENVIRONMENT AND ENSURING THE PROFESSIONAL HEALTH OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

Sorokina P.A.
RUDN University, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of the analysis of scientific sources on the problems of psychological safety of the professional environment, as well as the professional health of educational psychologists. The features of ensuring occupational health are identified, and the prospects for further research are highlighted.

Keywords: psychological safety, professional activity, professional health, burnout, professional environment.

Проблематика психологической безопасности и психологического здоровья специалистов-психологии имеет высокий уровень актуальности и значимости. Психологическая служба системы образования играет ключевую роль в поддержании психологического здоровья как учащихся разных возрастных групп, так и педагогического коллектива. В связи с данной особенностью создание безопасной и поддерживающей профессиональной среды не только обеспечивает личное профессиональное здоровье психологов и их благополучие, но также и сказывается на качестве оказываемой ими помощи.

В первую очередь отметим, что понятие «психологическое здоровье» в отечественной психологической практики является одним из наиболее значимым. Н.А. Кондратовой отмечается, что современный психолог является специалистом по обеспечению психологического здоровья личности в условиях той или иной социокультурной среды [6]. Первоначально данное понятие было предложено в рамках концепции психологической службы образования И.В. Дубровиной и в настоящее время является активно используемым психологическим термином.

Психологическая безопасность профессиональной среды рассматривается А.С. Галченко как совокупность оптимальных условий для функционирования, осуществления и развития эффективной профессиональной деятельности. Условиями безопасности профессиональной среды выступает сочетание внутренних и внешних факторов, которые прямым или косвенным образом оказывают влияние на профессиональную деятельность как таковую [2].

Психологическая безопасность образовательной среды как профессиональной выступает как отдельное ее (среды) состояние, при котором отсутствуют проявления психологического насилия во взаимодействии. В такой образовательной среде происходит удовлетворение основных потребностей в личностно-доверительном общении, что обеспечивает психологическое здоровье ее участников. Психологическая безопасность образовательной среды интегрирует в себе, соответственно, безопасность ее участников [1].

Психологическая безопасность как таковая является динамической структурой, которая обеспечивает возможность преодоления опасных условий профессиональной деятельности, а также дающая адекватный опыт реагирования на сходные ситуации в дальнейшей жизнедеятельности [9]. Данный психологический феномен имеет определяющее значение для обеспечения профессионального психологического здоровья специалистов психологического профиля. Выступая как комплексное образование, оно включает в себя

социально-психологическую безопасность, которая отражает коммуникативное взаимодействие людей и его конструктивность [9].

Имеющиеся психологические исследования показывают комплексность и сложность профессиональной деятельности специалистов психологического профиля. Подчеркивается, что специфика профессиональной деятельности, ее социономический характер, может способствовать стремлению минимизировать социальные контакты, «отгородиться» от других людей, изолироваться. Немаловажное значение имеет также возможность формирования профессиональных деформаций и профессионального выгорания. Данные неблагоприятные особенности, в целом, отражают неумение интегрировать определенные отрезки собственного жизненного пути и неспособность самостоятельно справиться с трудностями профессиональной деятельности [4, 9].

Н.И. Кольчугиной выделены угрозы психологической безопасности психолога системы образования, включающие в себя внешние и внутренние факторы. Внешние факторы включают в себя общественные тенденции (прежде всего, проявлений агрессии в обществе), интенсификации трудовой деятельности, нарушений взаимодействий субъектов образовательного процесса. Внутренними факторами, по словам исследователя, можно считать индивидуально-психологические особенности педагогов-психологов.

Т.В. Рогачевой применительно обеспечения психологической безопасности специалистов-психологов, в контексте проблематики психологического здоровья, отмечалось, что можно выделить ряд ресурсных составляющих обеспечения психологического здоровья. Речь идет о сопротивляемости и чувстве защищенности. Данные понятия прямым образом связаны с индивидуальными свойствами личности, которые выступают базисными по отношению к личностным и субъектным характеристикам индивидуальности [8].

Перечень факторов, обеспечивающих высокую психологическую безопасность специалиста-психологов, и, соответственно, психологического здоровья, по словам В.Ф. Енгалычева, составляют высокая профессиональная компетентность, соблюдение имеющихся методических рекомендаций, правил и стандартов, а также наличие индивидуально-психологических особенностей личности, включающих эмоциональную стабильность, уравновешенность, уверенность в себе, низкую внушаемость [3].

Н.И. Кольчугиной в ряду ресурсов обеспечения психологической безопасности, сохранения психологического здоровья и предупреждения профессионального выгорания можно рассматривать внешние ресурсы (содержание профессиональной деятельности, семья, социальное окружение) и внутренние ресурсы (позитивное мышление, самосознание, осмысленность жизни) [5].

По мнению О.М.Манько, уровень профессионального здоровья психолога образования теснейшим образом связан с уровнем его профессиональной подготовки, тогда как профессиональное здоровье в первую очередь определяется комплексом личностных качеств и характеристик, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности. Неблагоприятное протекание процесса профессионального развития, неблагоприятная профессиональная среда может способствовать возникновению разного рода профессиональных деструкций, прежде всего – нарушения уже усвоенных способов деятельности, проявлению стереотипности в профессиональном поведении, психологических барьеров в процессе освоения новых технологий или специальностей. Результатом сочетанного влияния неблагоприятных условий профессиональной деятельности и низкого уровня психологической безопасности выступает искажение и разрушение профессионального развития, формирование профессионального выгорания [7].

Также можно говорить и о том, что работа, направленная на обеспечение профессионального здоровья психологов, интегрирует не только деятельность по созданию комфортной рабочей среды, но также предполагает регулярное обучение, повышение уровня квалификации, а также обеспечение доступности ресурсов для саморазвития.

З.Б. Киндарова отмечает, что обеспечение психологической безопасности образовательной среды способствует не только обеспечения высокого уровня результативности учебного процесса, но также способствует сохранению и поддержанию психологического здоровья. Действенным средством повышения уровня безопасности образовательной среды может рассматривать построение межличностных взаимодействие субъектов, в рамках которого минимизируются риски эмоциональной травматизации, а также создаются возможности для личностного роста и развития [4].

Отдельно отмечается значимость работы, направленной на профилактику и преодоление профессионального выгорания. Повышение уровня психологической компетентности в плане обеспечения способности противостоять стрессорам профессиональной деятельности, обеспечение возможностей супервизии, а также консультативной деятельности способствует профилактике нарушений профессионального здоровья психологов образования.

Можно говорить о том, что обеспечение психологического здоровья психологов системы образования является важной задачей, решение которой предполагает комплексный подход. Большое значение имеет создание благоприятной поддерживающей профессиональной среды, в рамках которой существует возможности для поддержки и взаимопомощи. Немаловажное значение имеет также повышение уровня квалификации и обеспечение профессионального развития. Также следует обеспечить возможности обеспечения адекватной профессиональной нагрузки и возможности полноценной реализации профессиональных обязанностей.

Таким образом, можно говорить о том, что деятельность обеспечения психологической безопасности профессиональной среды в контексте деятельности специалиста-психолога имеет высокий уровень актуальности и значимости. Наличие объективно благоприятной профессиональной среды, вместе с высоким уровнем личностных и профессиональных ресурсов противостояния негативным факторам психолога системы образования способствует сохранению психологического здоровья и может рассматриваться как значимый фактор профессионального долголетия.

Список литературы:

1. Бакланова Н.К., Бакланов К.В. Формирование безопасной образовательной среды школы // ЦИТИСЭ. 2016. № 4(8). С. 9.

2. Галченко А.С., Куликова Т.Н., Лебедева М.Е., Софьина В. Н. Исследование психологической безопасности профессиональной среды и факторов, влияющих на личностно-профессиональное развитие руководителей // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2021. № 2. С. 122-141.

3. Енгалычев В. Ф., Белодед Д. Р. Некоторые факторы обеспечения психологической безопасности личности судебного эксперта-психолога // Вестник Университета Российской академии образования. 2021. № 5. С. 14-25.

4. Киндарова З. Б. Психологическая безопасность образовательной среды // Известия Чеченского государственного университета. 2020. № 1(17). С. 103-108.

5. Кольчугина Н.И., Пузырева Н.А. Психологическая безопасность педагога-психолога: опыт фокус-группового исследования // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 1(47). С. 42-51.

6. Кондратова Н. А. Понятие психологического здоровья как ориентир в деятельности практического психолога // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2018. № 1(2). С. 724-734.

7. Манько О.М., Морозов А.В., Измайлова Г.Х. Роль профессионально важных качеств психолога в сохранении его профессионального здоровья // Вестник восстановительной медицины. 2013. № 1(53). С. 7-9.

8. Рогачева Т.В. Психологическая безопасность консультирующего психолога/психотерапевта // Медицинская психология в России. 2020. Т. 12, № 1(60).

9. Саркисянц А. А. Психологическое благополучие психолога-консультанта как показатель его безопасности в современной информационно-коммуникационной среде // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2018. Т. 17, № 1(146). С. 42-49.

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ СПО И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Чурахина Ю.И.

Ивановский колледж сферы услуг, Иваново, Россия

Аннотация. Рассматриваются аспекты деятельности преподавателя колледжа. Озвучена проблема профессионального выгорания. В проведенном эксперименте по методике Бойко В.В. выявлены фазы эмоционального выгорания педагогов колледжа. Озвучены пути преодоления профессионального выгорания педагогов.

Ключевые слова: помогающие профессии, педагог СПО, профессиональное выгорание, диагностика эмоционального выгорания, профилактика выгорания.

THE PROBLEM OF PROFESSIONAL BURNOUT OF COLLEGE TEACHERS AND WAYS TO OVER COME IT

Churakhina J.I.

Ivanovo College of Services, Ivanovo, Russia

Abstract. The aspects of the activity of a college teacher are considered. The problem of professional burnout has been voiced. In an experiment conducted using the method of Boyko V.V., the phases of emotional burnout of college teachers were revealed. The ways of overcoming professional burnout of teachers are voiced.

Keywords: helping professions, college teacher, professional burnout, diagnosis of emotional burnout, prevention of burnout.

Деятельность преподавателя колледжа многогранна. Она включает в себя педагогический аспект, организационный, методический, инновационный, межличностный. Все аспекты различны в способе осуществления, но в совокупности способствуют подготовке студентов к профессиональной деятельности. Профессия педагога относится к помогающим профессиям типа «человек-человек», К. Роджерс, описывает помогающие отношения, как отношения, в которых, одна из сторон способствует другой стороне в личностном росте, развитии, лучшей жизнедеятельности и формировании зрелости [1].

Профессия педагога направлена на построение особых отношений со своими обучающимися. Особенностью педагогической деятельности, является то, что объект и результат труда педагога – это другой человек, преподаватель формирует у обучающегося интеллектуальные, личностные и духовные качества.

В учебно-методическом пособии: «Валеологические основы педагогической деятельности» Л. С. Нагавкина и Л. Г. Татарникова раскрывают понимание педагогической профессии. Они видят ее в повышенной требовательности и долженствовании. Преподавателю необходимо личностно вовлекаться в работу, иметь эмпатические способности и открытое отношение к окружающим, в рамках своей профессиональной деятельности [2].

Н. Б. Шмелева, в своей статье описывает ценности помогающей профессии. Она отмечает желание служить трудом во благо других, по ее мнению, вся деятельность должна быть направленна на эту цель [3].

В содержании и структуре среднего профессионального образования происходят постоянные изменения, повышаются требования и к руководству колледжей, и к преподавательскому составу. Учебные планы пересматриваются с учетом актуальных требований и динамики развития отрасли. Основные курсы дополняются новыми предметами, важными для успешной деятельности в профессиональной сфере. Новые стандарты образования уделяют особое внимание развитию информационно-коммуникационных технологий. Учебные планы включают дисциплины, связанные с цифровыми навыками и компьютерной грамотностью. Ключевой принцип новых стандартов - ориентация на практическое применение знаний и навыков. Студенты активно участвуют в профессиональной практике, проходят стажировки и занимаются на практических занятиях в реальных предприятиях и организациях.

Перед педагогами ставится задача по развитию ключевых компетенций, важных для успешной профессиональной деятельности. К ним относятся коммуникативные навыки, критическое и творческое мышление, а также другие современные навыки. Кроме этого, педагог должен стимулировать интерес к научной, познавательной и самостоятельной деятельности у студентов. Таким образом, педагоги колледжей находятся в условиях больших нагрузок.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. В современном колледже деятельность преподавателя связана с множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание - это большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме».

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя [4]:

– на первой, начальной, стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность;

– третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Экспериментальная часть

Исследование проводилось на базе ОГБПОУ «Ивановского колледжа сферы услуг». Принимало участие 18 педагогических работников. По возрасту наибольшую группу составляют молодые педагоги в возрасте до 35 лет (50%), также в учреждении работают педагоги возрастной категории 40-50 лет (17%), 50-60 лет (11%), старше 60 лет (22%). По стажу педагогической деятельности педагоги распределились следующим образом: до 5 лет - 39%, 5-10 лет – 11%, 10-20 лет -5%, 20-30 лет – 17%, более 30 лет -28%. Образование у 83% педагогов высшее, у остальных –среднее специальное. Высшую квалификационную категорию имеют 39%, первую -5%, остальные соответствуют занимаемой должности.

Для изучения уровня профессионального выгорания использовалась методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко.

Результаты по методике В. В. Бойко представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты по методике В. В. Бойко.

Количество педагогов	Фаза эмоционального выгорания		
	напряжение	резистенция	истощение
Количество человек	7	7	4
% от общего числа	39	39	22

У 39 % педагогов эмоциональное выгорание сформировано на уровне напряжения. Фаза истощения зафиксирована у 22% опрошенных. Таким образом, видно, что у более половины педагогов наблюдается профессиональное выгорание, что обуславливает необходимость разработки и внедрения управленческих мероприятий по предупреждению профессионального выгорания педагогов.

Что может сделать администрация колледжа? В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Сюда относится создание благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, наличие изданий периодической печати, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований. Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, для отдыха. Со стороны администрации важно также создать благоприятный психологический климат в коллективе, а также оказать управленческое содействие формированию профессиональной компетентности педагогов.

В перспективе планируется дальнейшая работа по данной теме.

Список литературы:

1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 2004. 217 с.

2. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие. СПб.: КАРО, 2005. 272 с

3. Шмелева Н.Б. Ценностные ориентации, мотивации и психологические установки в профессиональной подготовке социального работника // Российский журнал социальной работы. 1997. №1. С. 115-124.

4. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009. 122с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Щавелева Е.А.
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Иваново, Россия,
МБОУ «Гимназия №23», Иваново, Россия

Аннотация. В данной статье представлены особенности реализации программы обеспечения психологической безопасности младших школьников. Рассмотрены основные блоки программы, которая способствуют созданию благоприятной атмосферы, обеспечения психологической безопасности у младших школьников, и помогут им развивать эмоциональную стабильность и уверенность

Ключевые слова: психологическая безопасность, младшие школьники, программа.

IMPLEMENTATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Shchaveleva E.A.
Ivanovo State University, Shuisky branch, Ivanovo, Russia,
MBOU "Gymnasium No. 23", Ivanovo, Russia

Abstract. This article presents the specifics of the implementation of the program to ensure the psychological safety of younger students. The main blocks of the program are considered, which contribute to the creation of a favorable atmosphere, ensuring psychological safety in younger students, and will help them develop emotional stability and confidence.

Keywords: psychological safety, junior schoolchildren, program.

В указе (от 07.05.2024 г. №309) президента В.В. Путина о национальных целях развития России до 2030 г. есть цель: создание комфортной и безопасной для жизни среды. Исследования по проблемам психологической безопасности среды и ее субъектов является одним из направлений достижения поставленной цели.

В связи с этим, одной из задач современной общеобразовательной школы должно стать обеспечение психологической безопасности школьников, в том числе младших школьников [1]. Это непростая задача требует глубокого осмысления, системного подхода, а также активности и включенности всех участников образовательного процесса, в т.ч и родителей.

В ходе диагностики нами был выявлен низкий уровень психологической безопасности младших школьников по трем критериям, а именно, защищенность (4 «А» - 15 чел. (55,5%), 4 «Б» - 6 чел. (22,2%)), удовлетворенность образовательной средой (4 «А» - 6 чел. 22,2%, 4 «Б» - 6 чел. 22,2%) и референтная значимость (4 «А» 1 чел. (3,7%), 4 «Б» -2 чел. (7,4%)). Для решения этой проблемы была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения, определены цели и задачи, содержание и иные структурные компоненты, составляющие программу обеспечения психологической безопасности младших школьников.

Данная программа включает в себя 6 блоков. В основу предложенных блоков легли психологические механизмы, которые способствуют обеспечению психологической безопасности участников образовательного процесса: установление доверительных отношений, позитивное воспитание и подкрепление, создание безопасной среды, обучение навыкам управления эмоциями, работа над сознательностью и самосознанием, создание позитивного образа [2,3].

Первый блок *установление доверительных отношений*, ставит целью научить обучающихся младшего школьного возраста, чувствовать, что они могут доверять взрослым в школе (учителям, психологам, сотрудникам школы) и дома (родителям), чтобы иметь возможность общаться о своих переживаниях и трудностях. С целью установления доверительных отношений мы применяли тренинги «Зачем человеку занятия психологией?», «Кто я, какой я?», «Я - могу!», «Я - нужен»», для педагогов тренинг на тему «Установление доверительных отношений», для родителей - «Формирование доверительных детско-родительских отношений».

Второй блок *позитивное воспитание и подкрепление* предполагает организацию поощрения и поддержку обучающихся младшего школьного возраста за достижения, похвалу за усилия и успехи, что способствует уверенности и защищенности. С целью формирования позитивного воспитания применяли тренинги для учащихся «Осознание себя», «Внимание к поведению другого», «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение», тренинг для педагогов «Позитивное подкрепление», для родителей - «Роль положительного подкрепления в обеспечение психологической безопасности младших школьников».

Третий блок *создание безопасной среды* направлен на обеспечение младшим школьникам физической и эмоциональной безопасности в школе, что способствует ощущению защищенности. С целью создания безопасной среды были проведены следующие тренинги для учащихся «Безопасное поведение», «Зона комфорта», «Конфликт в коллективе», тренинг для педагогов «Техники эффективного общения», для родителей «Безопасность детей в наших руках».

Четвертый блок *обучение навыкам управления эмоциями.* Основная цель*:* помочь младшим школьникам понять свои эмоции, научиться контролировать их, а также развивать у них навыки реагирования на стрессовые ситуации. С целью обучения навыкам управления эмоциям были использованы следующие формы работ: для учащихся тренинги «Наши эмоции», «Наш помощник – вода», «Наш помощник – дыхание». Для педагогов «7 шагов к умению управлять своими эмоциями», для родителей «Эмоции источник сил или истощения?».

Пятый блок *работа над сознательностью и самосознанием.* Цель: оказание помощи младшим школьникам осознавать свои потребности, внутренние ресурсы и умения, которые помогают им более эффективно справляться с трудностями. С целью работы над сознательностью и самосознанием нами были проведены следующие тренинги «Взаимосвязь разума и эмоций», »Как мы получаем информацию о человеке», «Каждый видит мир и чувствует по-своему», «Каждый ребенок не повторим» (для педагогов), «Диалоги о главном. Ответы на все случаи жизни» (для родителей).

Шестой блок *создание позитивного образца* направлен на повышение психолого-педагогической компетености педагогов и родителей. Так как взрослые в школе и дома могут выступать в качестве позитивного образца для младших школьников, демонстрируя заботу, эмпатию и уважение ко всем учащимся. С целью создания позитивного образца мы провели следующие тренинги для учащихся «Понимание причин поведения людей», «Впечатление, которые мы производим», «Из чего складывается впечатление о человеке», «Я - педагог, а это значит…» (для педагогов), «Любить нельзя воспитывать» (для родителей).

В рамках реализации данной программы нам удалось обратить внимание учителей и родителей на важность обеспечения психологической безопасности младших школьников в образовательной организации и у нас получилось вовлечь их в образовательный процесс по данному направлению. Для родителей и педагогов проводились тренинги практикоориентированного характера, где данные участники образовательного процесса могли в доступной форме через примеры, моделирование проблемных ситуаций, просмотр социальных роликов, беседы и пр., получить достаточно полезной и нужной информации по обеспечению психологической безопасности школьников.

Данные механизмы способствуют созданию благоприятной атмосферы, обеспечения психологической безопасности у младших школьников, и помогут им развивать эмоциональную стабильность и уверенность.

Структура занятия состоит из *трех* этапов: ритуал приветствия, основная часть и заключительная часть (рефлексия, подведение итогов тренинга).

Данная программа была реализована в тренингах через фронтальную, групповую работу (данные формы работы способствуют сплочению, предоставляют возможность обратной связи и поддержки от участников).

При проведении тренингов были использованы следующие методы: беседа, чтение и обсуждение сказок (сказкотерапия), притч, упражнения (коммуникативные, дыхательные, направленные на развитие воображения), игры, моделирование ролевых ситуаций. При проведении тренингов с родителями и педагогами используются демонстрации социальных роликов.

Таким образом, реализуемая программа психолого-педагогического сопровождения представляет собой циклы занятий в каждом блоке, целостную системно-организационную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические условия, которые

способствуют обеспечению психологической безопасности младших школьников в условиях образовательной организации.

Список литературы:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. 271 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2001.
3. Скибинский С. Право на уважение к ребенку // Педагогика уважения: Мат-лы семинара «Причины и сущность неуважения к детям и подросткам в наших обществах – от насилия к уважению: поиск и опыт педагогов России и Германии». СПб., 1997.

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: МЕХАНИЗМЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Юсупова А.С., Яндуркаева Л.Л.
Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный, Россия

Аннотация. Данная статья представляет собой обзор психологических аспектов стресса, его влияния на психическое и физическое здоровье, а также механизмы преодоления. В статье рассматриваются основные типы стресса, его проявления и последствия для организма. Особое внимание уделяется методам управления стрессом, включая физическую активность, телесные проявления, агрессию и социальную поддержку. В статье представлены данные современных исследований. Эта статья предназначена для широкой аудитории, интересующейся психологией стресса и методами его преодоления.

Ключевые слова: стресс, психология, здоровье, адаптация, реакция, социальная поддержка, тактильность, эмоциональное благополучие.

PSYCHOLOGY OF STRESS: MECHANISMS OF IT'S OVERCOMING

Yusupova A.S., Lolita L.Y.
Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia

Abstract. This article provides an overview of the psychological aspects of stress, its impact on mental and physical health, as well as coping mechanisms. The article discusses the main types of stress, its manifestations and consequences for the body. Special attention is paid to stress management methods, including physical activity, bodily manifestations, aggression and social support. The article presents the data of modern research. This article is intended for a wide audience interested in the psychology of stress and methods of overcoming it.

Keywords: stress, psychology, health, adaptation, reaction, social support, tactility, emotional well-being.

Стресс – это базовая функция организма. Он является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Стресс может возникать из-за различных ситуаций, начиная от повседневных проблем до более серьезных жизненных ситуаций. Важно понимать, что стресс сам по себе не всегда является чем-то плохим. Это механизм, который может работать и во вред, и на пользу; если стресс становится хроническим или слишком интенсивным, это может негативно сказаться на вашем физическом и психическом здоровье. И все зависит от того, как именно мы его используем, а точнее, как мы из этого стресса выходим.

Роберт Сапольски в своей книге «Психология стресса» приводит в пример зебр. Зебры не страдают хроническими болезнями, хотя они подвергаются стрессу постоянно, причем такому достаточно мощному стрессу. Их жизнь подвергается опасности, иногда даже каждый день. Им приходится изо всех сил убегать от хищника. Но при этом, почему-то у зебры стресс не переходит в болезни, а у человека переходит. И все потому, что опасен не

сам стресс, а неправильный выход из него, считает Роберт Сапольски и Ольга Полякова. Плюс сочетание стресса с другими факторами, такими как плохой сон, боли, тревоги, страх. Все это образует замкнутый круг, где одно влияет на другое, подпитывает это. И в итоге создает такие порочные циклы, из которых потом очень тяжело выбраться. Также не малую роль в этом вопросе играет наше воображение, благодаря которому мы можем представлять возможные риски, плохой исход, что еще больше усиливает стресс.

Однако, несмотря на вред, который оказывает стресс на наш организм, он является важным механизмом выживания, который перераспределяет ресурсы организма в ситуации угрозы. В нормальном состоянии энергия равномерно распределяется для обеспечения функционирования органов. Однако под воздействием стресса организм переключает активность на органы, необходимые для моментального выживания, такие как сердце, ноги и части мозга. Органы, ответственные за долгосрочные процессы, такие как размножение, рост и пищеварение, получают меньше энергии во избежание рисков. В результате они переходят в режим ожидания, экономя энергию для более срочных потребностей.Стресс вызывает перераспределение энергетических ресурсов в организме, активируя некоторые системы за счет подавления других. Этот процесс объясняет, почему длительное воздействие стресса может негативно сказываться на здоровье. При быстром разрешении стрессовой ситуации организм способен вернуться к нормальному распределению ресурсов между органами. Однако при продолжительном стрессе возникает дисбаланс, который может привести к нарушениям функционирования органов. Хронический стресс оказывает негативное воздействие на нервную систему, память, сердечно-сосудистую систему, иммунитет и ЖКТ. Это может привести к развитию различных заболеваний, таких как язва желудка, аутоиммунные заболевания и диабет из-за нарушения инсулиновой чувствительности.

Важно отметить, что наличие стресса не является абсолютной гарантией развития заболеваний, а лишь увеличивает вероятность их возникновения. Этот процесс зависит от индивидуальных особенностей личности, прошлого опыта и условий детства. Стресс в детстве, как правило, оставляет следы, переносящиеся во взрослую жизнь. Эти последствия могут проявляться в изменении уровня глюкокортикоидов, снижении активности передней коры головного мозга и других аспектах. Например, стрессовые переживания беременной женщины могут влиять на гормональный баланс ребенка, даже если в будущем у него сложится благоприятная жизнь. Кроме очевидного стрессора — насилия, следует обратить внимание на неочевидные факторы стресса, такие как недостаток тактильного контакта и отсутствие тепла и прикосновений, отсутствие друзей, накопление агрессии и многое другое.

Для эффективного управления стрессом без негативных последствий рекомендуются следующие стратегии:

Прикосновения являются одним из способов выражения и восприятия любви, исследования показывают, что их отсутствие представляет серьезный стрессор, особенно для детей в раннем возрасте. Тяга к тактильному контакту остается стабильной через все возрастные группы, поскольку приятные прикосновения близких людей эффективно снимают стресс.

Потребление пищи и напитков обычно помогает снизить уровень стресса, однако важно контролировать количество потребляемых продуктов, чтобы избежать возможного переедания.

Дыхательные упражнения являются эффективным методом нормализации работы сердца и легких, поскольку дыхание — единственная автономная функция, которую можно сознательно контролировать, и через нее оказывать влияние на физическое состояние. Физические упражнения также полезны, но важно не перегружаться.

Занятия хобби, отвлекающие занятия и чтение могут быть эффективными способами расслабиться и отвлечься от стресса.

Выражение агрессии может временно облегчить стресс, однако необходимо осознавать, что повторные проявления агрессии увеличивают риск заболеваний и негативно влияют на отношения с окружающими.

Согласно исследованиям, люди, лишенные социальной поддержки и стабильных социальных связей, более подвержены воздействию стресса в три раза. Важность социальной поддержки подчеркивается как ключевой фактор в управлении стрессом.

Список литературы:

1. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление.
2. Сапольски Р.М. Психология стресса.
3. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции.
5. Абаренкова А.М. Проблема адаптации. Стресс и стрессоустойчивость / А.М. Абаренкова // Интеграция теории.
6. А.М. Абаренкова // Интеграция теории, методологии и практики в современных науках и образовании. Международная научно-практическая конференция. – Армавир, 2015. – С. 10-15.
7. Анискин Д.Б. Психологический стресс и соматические.
8.

ДЕТЕРМИНАНТЫ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Яковлева Е.С.

Воронежский государственный гедагогический университет, Воронеж, Россия

Аннотация. В статье раскрывается понятие тревожности, выделяются различные виды тревожности, описываются внешние (ситуативные) и внутренние (личностные) детерминанты тревожности студентов-психологов.

Ключевые слова: тревожность, студенты-психологи, ситуативные детерминанты тревожности, личностные детерминанты тревожности, внешние и внутренние детерминанты тревожности.

DETERMINANTS OF ANXIETY OF PSYCHOLOGY STUDENTS

E. S. Yakovleva

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Abstract. The article reveals the concept of anxiety, identifies various types of anxiety, describes the external (situational) and internal (personal) determinants of anxiety of psychology students.

Keywords: anxiety, psychology students, situational determinants of anxiety, personal determinants of anxiety, external and internal determinants of anxiety.

В настоящее время исследование психических состояний студентов-психологов и детерминант тревожности в процессе профессионального обучения является актуальной проблемой современной психологической науки.

В процессе обучения в вузе студенты-психологи сталкиваются с большим количеством проблем и трудностей, которые вызывают у них чувство тревоги. Тревожность в процессе профессионального обучения свойственна студентам, так как множество факторов стимулируют её. Например, ситуации зачетов или экзаменов, семинары, психологическая практика, процесс подготовки к ним и прочие.

Помимо внешних причин на формирование тревожности у студентов-психологов влияют и внутренние причины: склад характера, тип темперамента, личностные особенности и другие.

Но, прежде, чем выделять детерминанты тревожности, необходимо разобраться с трактовкой данного понятия.

В современной психолого-педагогической литературе понятие тревожности трактуется по-разному. Её рассматривают как психический феномен, как отдельную эмоциональную индивидуальную черты личности, как устойчивое состояние личности, как системы проявлений физиологических, психических и поведенческих компонентов, как состояние высокого беспокойства или как склонность людей к переживанию.

Очень важно уметь дифференцировать тревогу от тревожности. Так, А. М. Прихожан отмечает, что «тревога есть эпизодическое проявление обеспокоенности, волнения, страха, тогда как тревожность представляет собой устойчивое состояние личности» [4, с. 206].

Тревожность традиционно делится на 2 типа: ситуационная и личностная.

А. М. Прихожан отмечает, что «личностная тревожность есть черта индивидуума, проявляющаяся в склонности к переживанию тревоги в различных жизненных ситуациях» [34, с. 207]. Данный тип тревожности может закрепиться у ребенка в период взросления, становления характера. Это неизменно приводит к негативному восприятию окружающего мира, к формированию низкой самооценки.

Ситуативная тревожность есть объективная реакция на ту или иную жизненную ситуацию, сопровождающуюся волнением, переживанием, поведенческими проявлениями.

А. М. Прихожан выделяет помимо выше рассмотренных видов тревожности самооценочную и магическую тревожность [34, с.107]. Самооценочная тревожность связана с крайне низкой самооценкой, а магическая тревожность это тревожность связанная со страхом потустороннего, мистического.

У студентов психологов, чаще всего отмечаются ситуационная и самооценочная тревожность, что связано с их социально-психологическими особенностями [5, с.14].

Ю. А. Федорова, рассматривая социально-психологический портрет студента психолога, выделяет следующие особенности:

1. У большинства студентов-психологов преобладает образное или знаковое мышление.
2. Высокий уровень креативности характерен большинству студентов психологов.
3. У большинства студентов психологов преобладает социальный тип личности, соответствующий требованиям профессии психолога [5, с.15].

Основными детерминантами тревожности у студентов-психологов являются 2 группы факторов:

- внутренние свойства личности;
- внешние факторы стресса, вызывающие эмоциональное напряжение» [3, с.10].

По мнению Л. А. Ибахаджиевой основными внешними детерминантами тревожности являются:

- «негативные факторы внешней среды;
- социальная нестабильность;
- меняющиеся условия;
- стрессовые ситуации» [2, с.11].

К внешним детерминантам тревожности так же можно отнести:

- наличие конфликтов со сверстниками;
- страх получения плохих оценок;
- неудачи в учебе;
- страх негативной оценки сверстников;
- страх самораскрытия перед взрослыми или сверстниками;
- боязнь наказания от родителей или преподавателей;
- субъективное ощущение несправедливого отношения преподавателя;
- боязнь неудач;
- боязнь зачетов и экзаменов».

Е. А. Андреева выделяет следующие внутренние детерминанты тревожности у студентов-психологов:

- «физиологические показатели работы вегетативной нервной системы;
- активность, стремление к успеху, самоутверждению личности;
- концентричность на себе и своих проблемах;
- такие личностные свойства как противоречивость и неустойчивость;
- повышенная активность и работоспособность, связанные с высокой интеллектуальностью;
- -наличие стресса;
- конфликтность самооценки» [1, с. 114].

Большинство авторов считают, что для студентов- психологов основной причиной внешней тревожности является страх перед экзаменами и зачетами. Появлению тревожности предшествует повышенное психологическое, эмоциональное напряжение, детерминантами которого являются страх получения негативной оценки, страх наказания, страх отчисления из ВУЗа.

Для многих студентов стресс, связанный со сдачей зачетов и экзаменов становится психотравмирующим фактором.

Таким образом, мы видим, что для студентов более характерны проявления ситуативной тревожности, личной же тревожности они подвержены в меньшей мере, и лишь те студенты, которые имеют к ней изначальную склонность - типологический и характерные особенности. При этом наиболее распространенными факторами являются страх перед экзаменом или преподавателем и проблемы с педагогами.

Коррекцию тревожности у студентов-психологов необходимо проводить после определения её детерминант, с учетом выявленных факторов.

Так, для коррекции всех типов тревожности целесообразно использовать психологическое консультирование, но более благоприятный прогноз имеет устранение данным методом ситуативной тревожности.

Коррекция тревожности у студентов-психологов должна быть направлена на устранение выявленных детерминант, а так же на формирование мотивации на успех, мотива компетентности, эмоциональной устойчивости, развитие навыков социального взаимодействия.

Для устранения детерминант тревожности можно использовать психологические групповые тренинги, когнитивно–поведенческую психотерапию, аутогенные тренировки, различные методы релаксации, медитации, дыхательную гимнастику, физиотерапевтические упражнения, метод нейролингвистического программирования, то есть программирования поведения на основе успешного опыта.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными детерминантами тревожности у студентов-психологов являются 2 группы факторов: внутренние свойства личности и внешние факторы стресса, вызывающие эмоциональное напряжение. Большинство авторов отмечают, что для студентов-психологов основной причиной тревожности является страх перед экзаменами и зачетами, а так же низкая самооценка.

Существуют различные методы коррекции тревожности у студентов – психологов. Выбор метода зависит от личностных особенностей студентов, от вида тревожности.

Список литературы:

1. Андреева, Е. А. Личностные детерминанты тревожности студентов –гуманитариев/ Е. А. Андреева // Молодой ученый. 2020. №3. С. 113- 125.

2. Ибахаджиева, Л. А. Тревожность как психологическое явление: интерпретация термина, особенности применения / Л. А. Ибахаджиева //Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №2. С.8-12.

3. Овчинникова, Н. А. Факторы стресса в профессиональном образовании / Н. А. Овчинникова / Форум молодых ученых. 2019. №1. С.8-12.

4. Прихожан, А. М. Психология тревожности: учебное пособие/ А. М. Прихожан.- Москва: Дрофа, 2018. 518 с.

5. Федорова, Ю. А. Социально-психологический портрет студента-психолога /Ю. А. Федорова // Вестник Башкирского государственного университета. 2023. №2. С.13-18.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК КАЧЕСТВО, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ УСПЕШНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Яковлева Н.Е.
Шуйский ИвГУ, Шуя, Россия

Аннотация. В данной статье осуществляется теоретический анализ влияния феномена жизнестойкости на успешность личности в разных сферах человеческой жизни, рассматриваются результаты трудов отечественных психологов в области исследования феномена жизнестойкости. Оптимальныи уровень развития жизнестои кости рассматривается как внутренний ресурс, помогающий человеку преодолевать трудности, приобретать полезный опыт, добиваться значимых результатов и достигать поставленных целей.

Ключевые слова: феномен жизнестойкости, компоненты жизнестойкости, личностный ресурс**,** успешность личности, стресс.

RESILIENCE AS A QUALITY THAT DETERMINES THE SUCCESS OF AN INDIVIDUALS

Yakovleva N.E.
Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya, Russia

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the impact of the phenomenon of resilience on the success of an individual in different areas of human life, and examines the results of the work of Russian psychologists in the field of studying the phenomenon of resilience. The optimal level of development of resilience is considered as an internal resource that helps a person overcome difficulties, gain useful experience, achieve significant results and achieve their goals.

Keywords: phenomenon of resilience, components of resilience, personal resource, personal success, stress.

Феномен жизнестойкости приковывает внимание многих исследователей и психологов. В этом многогранном явлении играют отблески философских воззрений древних времен, таятся неразгаданные тайны человеческой психики.

Действительно, жизнестойкость — явление неоднозначное и сложное по своей сути. На сегодняшний день в научной среде нет точного определения данного феномена, что еще раз подтверждает его многоаспектность. «Установка», «личностное качество», «свойство личности», «неотъемлемое личностное образование», «личностный ресурс», «одна из способностей человека», «интегральная характеристика» — все эти слова так или иначе относятся к феномену жизнестойкости, характеризуют данное явление с самых разных сторон, по-своему отражают его содержание и смысловую наполненность.

Множество вопросов, касающихся феномена жизнестойкости, до сих пор остаются без ответа. Вполне возможно, что со временем этих вопросов будет становиться все больше и больше, а окончательных ответов придется ждать еще долгие десятилетия.

Однако не стоит сомневаться в том, что уже сейчас, в эпоху стресса и тревожности, глобальных социальных потрясений, труднейших экономических кризисов и напряженной геополитической ситуации жизнестойкость выступает надежной внутренней защитой, опорой, которая удерживает человека на плаву, позволяя преодолевать возникающие трудности, извлекать значимый опыт, вырабатывая навыки совладания с проблемными стрессовыми ситуациями.

Однако необходимо отметить, что взгляд на жизнестойкость как на одну из способностей преодоления человеком тех или иных трудностей в определенной мере упрощает и обесценивает сущность этого многозначительного феномена.

Необходимо подчеркнуть, что жизнестойкость не только помогает человеку преодолевать трудности, но и позволяет ему вырабатывать позитивную стратегию, позволяющую добиваться успеха в новых жизненных обстоятельствах.

В нашей статье мы поговорим о том, какое влияние оказывает жизнестойкость на успешность личности в различных сферах человеческой деятельности.

Для этого обратимся к работам Дмитрия Алексеевича Леонтьева, известного российского ученого, исследователя в области психологии и автора множества научных работ. Именно он перевел на русский язык и адаптировал в отечественной психологии понятие «hardiness», что впоследствии придало данному термину особую эмоциональную окраску.

По мнению ученого, жизнестойкость является тем внутренним ресурсом, задействуя который личность способна справляться с трудностями, при этом извлекая из них необходимый жизненный опыт, помогающий человеку менее травматично воспринимать текущую ситуацию.

Исследователь рассматривал данный феномен, отталкиваясь от концепции личностного потенциала. В таком контексте жизнестойкость представляет собой интегративную характеристику личности. непосредственно влияющую на успех в преодолении личностью различных жизненных трудностей.

Таким образом, жизнестойкость влияет как на ситуацию, происходящую в данный момент времени, так и на дальнейшие действия человека, подкрепленные и стимулируемые заботой о собственном здоровье и психологическом благополучии, что в конечном итоге сказывается на самовосприятии и самочувствии человека, мотивации и успешности его деятельности.

Другой отечественный психолог, Елена Игоревна Рассказова, в своих исследованиях выявила связь между жизнестойкостью и общей витальностью и активной деятельностью человека.

В исследованиях Лады Анатольевны Александровной показана взаимосвязь между высоким уровнем жизнестойкости и уровнем успешности личностной адаптации.

Также был сделан вывод о том, что высокий уровень жизнестойкости снижает тревожность и напряженность в процессе адаптационного периода, отрицательно связан с депрессивностью, неадаптивными копинг-механизмами и некоторыми симптомами посттравматического стрессового растройства. [1]

В научных работах Марины Александровны Фрезен отмечена связь между жизнестойкостью с установками и навыками личности. Именно жизнестойкость, являясь определенным катализатором развития, позволяет преобразовывать негативные эмоции и впечатления в осмысленный жизненный опыт и новые потенциальные возможности. Автор исследования отмечает, что основными составляющими жизнестойкости являются убеждённость личности в готовности справиться с ситуацией, а также открытость всему новому.

Исследования Логиновой И. О., Сердюк Т .И. и Живаевой Ю.В. показали, что компоненты жизнестойкости напрямую связаны с успешной учебной деятельностью студентов-медиков. Было выявлено, что компонент принятия риска влияет на открытость к окружающей среде и обществу в целом, а также связан с положительным восприятием

сложных жизненных ситуаций. Студенты с высоким показателем компонента принятия риска склонны трансформировать трудные ситуации в ситуации успеха, легче адаптируются к внешним изменениям, меньше подвержены стрессу, чаще воспринимают испытания как вызов, в большей степени нацелены и мотивированы на достижение успеха.

Студенты, имеющие низкие показатели компонентов жизнестойкости труднее справляются со стрессовыми ситуациями, отвергают риск, стремясь к простому комфорту. Для таких людей характерно стремление к безопасности, проявление мотивации избегания неудач, отвержение нового опыта как важного для личностного развития.

Поэтому целенаправленно создавая условия для развития жизнестойкости личности, очевидно, можно способствовать достижению личностью социально значимых целей вопреки имеющимся и возникающим препятствиям, что в свою очередь будет способствовать становлению успешной личности и реализации во многих сферах человеческой жизни.

Жизнестойкость личности во многом определяет результаты деятельности человека, влияет на его развитие и профессиональную эффективность, устойчивость в стрессовой ситуации [2]. Таким образом, жизнестойкость - эффективный личностный ресурс, залог продуктивности и успешности, олицетворение стойкости и веры в способности человека.

Список литературы:

1. Абульханова К. А., Березина, Т.Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2011. 89 - 134 с.

2. Михалькова, Е. И. Взаимосвязь жизнестойкости и особенностей совладания с профессиональными трудностями / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2023. № 33 (480). С. 104-116. URL: https://moluch.ru/archive/480/105458/ (дата обращения: 18.09.2024).

СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

АРТ-ФЕСТИВАЛЬ КАК ФОРМА САМОРАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГОВ

Аксютина З.А., Удалова Т.Ю.
Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

Аннотация. Основной формой арт-фестиваля являются мастер-классы. Арт-фестиваль позволяет изучить арт-практику «изнутри»; формирует научные представления о практической психологии в действии; осуществляется информирование о новом в области арт-терапии; развивается устойчивая потребность в применении и использовании знаний об арт-терапии для собственного саморазвития.

Ключевые слова: арт-фестиваль; арт-терапия; арт-практика; саморазвитие; форма.

ART FESTIVAL AS A FORM OF SELF-DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGISTS

Aksyutina Z.A., Udalova T.Y.
Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia

Abstract. The main form of the art festival is master classes. The art festival allows you to study art practice "from the inside"; forms scientific ideas about practical psychology in action; informs about new things in the field of art therapy; develops a sustainable need to apply and use knowledge of art therapy for their own self-development.

Keywords: art festival; art therapy; art practice; self-development; form.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных условиях одно из лидирующих положений в арт-терапии занимают разнообразные ее направлений (глинотерапия, песочная терапия, изотерапия, сказкотерапия, имаготерапия, куклотерапия, кинезитерапия, фототерапия и др.). Активизация распространения направлений арт-терапии возможна посредством фестивального движения. Проведение арт-фестивалей позволяет создать условия для коммуникации практиков; способствует обмену между психологами; позволяет интегрировать новые направления арт-терапии в образовательное пространство; создаются условия для более чуткого реагирования на внедрение новых приемов и техник арт-терапии; происходит оперативное реагирование на социальные вызовы современности и др. Эти особенности актуализируют возрастающую потребность в освоении и дальнейшем продвижении арт-практик в образовании.

Цель статьи: описать опыт факультета психологии и педагогики Омского государственного педагогического университета по организации арт-фестивалей как формы саморазвития психологов.

В современных исследованиях арт-фестивали рассматриваются многопланово. В исследовании Л. Е. Кронской раскрыта работа экологического арт-фестиваля «Древо жизни» [1]. М.К. Светличная описала реализацию проектной деятельности детей в данном фестивале [2]. И.П. Кульгачев и Ю. С. Бердышева обратились к самобытности арт-фестиваля как привлекательной формы для развития событийного туризма [3]. Большое количество исследований рассматривают потенциал арт-фестивалей как культурных событий. Например, работы К.В. Рафикова об интегративных тенденциях арт-фестивалей [4], К. А. Кулаковой об арт-фестивале в пустыне [5], А.А. Гавриловой о потенциале развития талантливой молодежи посредством фестивального движения [6]. Особый интерес вызывает исследование С. А.

Савинских, описавшей фестиваль современного искусства и архитектуры, организованный студентами [7], как площадки для реализации методов освоения художественного пространства. Математический арт-фестиваль стал предметом исследования в работе И. К. Кондауровой и Е. П. Михайлиной [8], которые рассматривают данную форму как инновационную.

Проведенный обзор современных исследований позволяет сделать заключение о том, что арт-фестивали стали распространённым культурным явлением нашей страны. Исследователей данной формы интересую самые разнообразные результаты и эффекты от их проведения.

В качестве методологического ориентира исследования выступает личностно-деятельностный подход. Основной метод исследования анализ передового психолого-педагогического опыта.

Опираясь на исследование Е. И. Резниковой [9], под арт-фестивалем на понятийном уровне будем понимать: важное психологическое событие, которое функционирует на принципах психотерапии (максимально возможной конфиденциальности, соблюдении этического кодекса, безоценочного отношения, соблюдения принципа «здесь и теперь», непрерывности в обучении) и имеющего ряд признаков:

синтетичность (взаимодействие психологии и различных видов искусства),

нелокальность (взаимопроникновение арт-практик в социокультурное пространство региона),

социальная ориентированность (осмысление актуальных психологических проблем как следствий социального развития посредством языка психологии и искусства),

наличие клиента (участника) как неотъемлемой части арт-терапии.

Опишем организационные аспекты арт-фестиваля. Арт-фестивальная практика на факультете психологии и педагогики возникла по инициативе Юлии Евгеньевны Шабышевой. Ю. Е. Шабышева – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии, сертифицированный арт-терапевт. Она прошла обучение у основателя арт-терапии в России А. И. Копытина. Книги, статьи, учебники А. И. Копытина и результаты практики арт-терапии стали источником вдохновения и дальнейшего продвижения арт-практик. Впервые арт-фестиваль был проведен на факультете в 2019 году. Затем он стал частью Региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном образовательном пространстве». Первый же фестивальный опыт вызвал большой интерес к данному событию. В отзывах об арт-фестивале отмечалось, что происходит прикосновение к различным направлениям арт-терапии и пополняется профессиональный багаж новыми знаниями и опытом. Участие в арт-фестивале предполагало активную включенность каждого. Главной идеей арт-фестиваля было включение и проживание в терапевтический процесс. Участники стремятся посетить максимально возможное количество мастер-классов.

Арт-фестиваль стал эффективным средством саморазвития психологов, ведь его целью является знакомство и популяризация арт-терапии как направления практической деятельности психолога с различными категориями населения.

Как правило, арт-фестиваль проводится в течении двух дней. Мастер-классы включают как практикоориентированные мероприятия, так и лекционные. Каждый день имеет две ленты событий по 6-8 мастер-классов. Длительность мастер-класса может составлять от 1,5 до 3 часов, в зависимости от специфики. За один арт-фестиваль возможно максимальное посещение 4 мастер-классов. Начиная с третьего арт-фестиваля его проведение было приурочено к Дням науки, проводимым Омским государственным педагогическим университетом.

В ходе организации различных мастер-классов шло обращение к ведущим арт-терапевтам города. Среди проводивших мастер-классы были преподаватели Омского государственного педагогического университета (канд. пед. наук З. А. Аксютина, канд. психол. наук Л. А. Рассудова, канд. психол. наук Ю. Е. Шабышева, канд. психол. наук Е. А.

Черкевич, и др.), действующие арт-терапевты города (Т. В. Бургардт, С. А. Дзюба, П. В. Дорошенко, О. В. Иванова, Н. О. Калашникова О. В. Кокшарова, О. А. Ложевская, Е. В. Мотаева, и др.), выпускники факультета, занимающиеся практикой арт-терапии (А. Ю. Ляшко, А. В. Ченская, Л. А. Шевчук и др.). Особо отметим выпускницу факультета А. В. Ченскую. Она работает как практикующий дефектолог и занимается детьми, перенесшими кохлеарную имплантацию, развивая их речь. Будучи психологом, сертифицированным арт-терапевтом и художником, занимается разработкой авторских практик арт-терапии. Так, например, совместно с З. А. Аксютиной ею была разработана колода метафорических ассоциативных карт «Сосуды» [10]. А. В. Ченская является постоянным участником арт-фестиваля, начавшая проводить мастер-классы со студенчества. Ею проведены мастер-классы по песочной терапии, глинотерапии, метафорическим ассоциативным картам и др.

Программа арт-фестиваля всегда насыщена и разнообразна. В арт-фестиваль включают как широко известные арт-терапевтические направления, так и новые практики. Основной формой арт-фестиваля являются мастер-классы. Например, были проведены мастер-классы, посвященные новым техникам арт-терапии СоулКоллажу, использованию восточных притч в групповой работе и др. Второй формой реализации арт-фестиваля являются лекции. Лекции, посвященные теоретическим аспектам арт-терапии, вызывают большой интерес у участников фестиваля. Так, одна из лекций-презентаций по теме «Интермодальная арт-терапия в современном мире: многообразие направлений в образовании и социальной сфере» была посвящена представлению основных современных направлений работы специалиста в арт-терапии.

В заключении отметим, арт-фестиваль является эффективной формой саморазвития психологов в силу следующих обстоятельств:

1) позволяет изучить арт-практику «изнутри», в роли клиента, тем самым опытным путем понять ее влияние на психику человека;

2) формирует научные представления о практической психологии в действии;

3) осуществляется информирование психологов о новых психологических методах, приемах и техниках в области арт-терапии;

4) развивается устойчивая потребность в применении и использовании знаний об арт-терапии для собственного саморазвития и создания условий «для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности».

Список литературы:

1. Кронская Л.Е. Арт-фестиваль "Древо жизни" // Школа и производство. 2012. № 7. С. 49-50.
2. Светличная М.К. Дороги "Древа жизни" // Школа и производство. 2013. № 1. С. 63-64.
3. Бердышева Ю.С., Кульгачев И.П. Арт-фестивали как инструмент повышения туристской привлекательности территории на примере Выксунского «арт-оврага» // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы : Сборник материалов XV Международной студенческой научно-практической конференции, Москва, 29 апреля 2021 года. Том Часть 2. М.: ГАОУ ВО города Москвы "Московский государственный университет спорта и туризма", 2021. С. 11-20.
4. Рафикова К.В. Взаимодействие искусств в коммуникативном пространстве арт-фестиваля // Вестник Самарского муниципального института управления. 2016. № 1. С. 139-144.
5. Кулакова К.А. Арт-фестиваль в пустыне «Burning Man» = A Desert Art Festival «Burning Man» // Лаборатория культуры: молодежные практики и новации : Материалы XLVIII научно-творческой конференции студентов СГИК, Самара, 01–30 апреля 2020 года. Самара: Самарский государственный институт культуры, 2020. С. 103-104.
6. Гаврилова А.А. Организация работы с талантливой молодёжью в сфере искусства

в Пермском крае // Мир науки и искусства : сборник статей по материалам Региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов, учащихся и молодых ученых, Пермь, 27 февраля 2021 года. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. С. 68-73.

7. Савинских С.А. «Обмор». Опыт художественного освоения пространства через синтетические практики современного искусства и архитектуры // Актуальные проблемы монументального искусства : Сборник научных трудов междун.научно-практ. конф., Санкт-Петербург, 11–12 марта 2022 года / Под ред. Д.О. Антипиной, Р.А. Бахтиярова, С.Н. Крылова. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. С. 389-394.

8. Кондаурова И.К., Михайлина Е.П. Математический арт-фестиваль // Балтийский гуманитарный журнал. 2023. Т. 12, № 3(44). С. 45-50. DOI 10.57145/27128474_2022_11_03_09.

9. Резникова Е.И. Фестиваль искусств как синтетическое художественное пространство : автореферат дис. ... канд. искусствоведения : 17.00.09 / С.-Петерб. гуманитар. ун-т профсоюзов. СПб., 2006. 21 с.

10. Аксютина З.А, Ченская А.В., Шабышева Ю.Е. Метафорические ассоциативные карты "Сосуды" в профилактике эмоционального выгорания родителей // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2022. № 1(59). С. 111-133. DOI 10.25688/2076-9121.2022.16.1.06.

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К СОЦИАЛЬНО-БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Ахромеева И.С.
Психологический центр коррекции и развития «Ирий», Москва, Россия

Аннотация: Цифровая образовательная среда вносит значительные изменения в образовательный процесс, создавая как новые возможности, так и потенциальные угрозы для студентов. Данная статья посвящена исследованию психологической готовности студентов колледжа к социально-безопасному поведению в условиях цифровой образовательной среды. Основное внимание уделяется выявлению факторов, способствующих развитию безопасного общения и деятельности в сети, а также разработке стратегий и рекомендаций для улучшения психологической подготовки учащихся.

Ключевые слова: цифровизация образования; цифровая образовательная среда; социально-безопасное поведение; социально-безопасное поведение в цифровой образовательной среде; психологическая готовность студентов к социально-безопасному поведению в цифровой образовательной среде.

DEVELOPMENT OF COLLEGE STUDENTS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR SOCIALLY SAFE BEHAVIOR IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Akhromeeva I..S.
Psychological Center for Correction and Development "Iriy", Moscow, Russia

Abstract: The digital educational environment brings significant changes to the educational process, creating both new opportunities and potential threats for students. This article focuses on investigating college students' psychological readiness for socially safe behavior in the conditions of a digital educational environment. The main attention is given to identifying factors that contribute to the development of safe communication and activity online, as well as to the

development of strategies and recommendations for improving students' psychological preparedness.

Keywords: digitalization of education; digital educational environment; socially safe behavior; socially safe behavior in the digital educational environment; psychological readiness of students for socially safe behavior in the digital educational environment.

Современные образовательные учреждения все чаще интегрируют цифровые технологии, что требует от студентов не только освоения новых инструментов, но и формирования навыков социально-безопасного поведения в цифровой среде. Актуальность данной темы обусловлена возросшей значимостью цифровой грамотности и безопасности в условиях всеобъемлющей цифровизации образования.

Социально-безопасное поведение в цифровой образовательной среде представляет собой совокупность навыков, знаний и умений, которые обеспечивают личную и коллективную безопасность при взаимодействии с информационными и коммуникационными технологиями. Это поведение включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Личная информационная безопасность: осознание рисков, связанных с публикацией личных данных, и умение ограничивать доступ к ним.
2. Этика и ответственность в онлайн-коммуникациях: уважение к другим участникам образовательного процесса, уважение интеллектуальной собственности других людей.
3. Критическое мышление и медиаграмотность: способность различать достоверные и недостоверные ресурсы, проверять факты и избегать распространения ложной информации, различение методов манипуляции и пропаганды.
4. Кибербезопасность: знание угроз киберпространства и принятие мер предосторожности.
5. Правовые аспекты: знание законов о защите данных и конфиденциальности.
6. Социальное взаимодействие и психическое здоровье: борьба с кибербуллингом, поддержание психоэмоционального здоровья.

Социально-безопасное поведение в цифровой образовательной среде является важным элементом современной образовательной культуры, формирующим у учащихся и преподавателей культуру ответственного и безопасного использования цифровых технологий.

Психологическая готовность к социально-безопасному поведению в цифровой среде формируется через систематическое обучение и воспитание, направленное на осознание потенциальных рисков и развитие критического мышления.

Ключевыми аспектами формирования психологической готовности являются самосознание и самооценка студентов. Развитие этих качеств способствует более осознанному и ответственному отношению к цифровым технологиям. Когнитивные способности, такие как внимание, анализ и синтез информации, а также эмоциональная устойчивость играют важную роль в этом процессе.

Основные факторы, влияющие на психологическую готовность студентов, включают:

1. Уровень цифровой грамотности: Знание принципов и правил безопасного поведения в сети.
2. Социальная поддержка и взаимодействие: Наличие ресурсов для получения помощи.
3. Образовательные программы: Систематическое обучение правилам безопасного поведения в цифровой среде.

Методом анкетирования среди студентов колледжей г. Москвы проводилось исследование, направленное на определение уровня их психологической готовности к социально-безопасному поведению. Результаты показали, что большинство студентов осознают важность социально-безопасного поведения в сети, однако испытывают недостаток глубоких знаний и навыков для его эффективного применения.

На основе проведенного исследования можно предложить несколько рекомендаций для повышения психологической готовности студентов:

1. Введение специализированных курсов по цифровой безопасности в учебных заведениях.
2. Разработка методических материалов для самоподготовки.
3. Создание поддержки от психологов, педагогов и специалистов по цифровой безопасности для консультаций.

Важным элементом станет внедрение проектов, направленных на профилактику кибербуллинга и других форм цифрового насилия. Эти проекты могут включать интерактивные семинары и ролевые игры, которые помогут студентам осознать последствия своих действий в сети и научат реагировать на агрессию. Необходимо акцентировать внимание на сотрудничестве образовательных учреждений с родителями. Совместные программы и инициативы способствуют лучшему пониманию и поддержке студентов, а также позволяют родителям быть осведомленными о возможных угрозах и механизмах их предотвращения.

Таким образом, комплексный подход, учитывающий образовательные и психологические аспекты, поможет создать безопасную среду для студентов в условиях цифровизации образования. Развитие психологической готовности студентов к социально-безопасному поведению является важным аспектом современного образования, улучшая качество обучения и обеспечивая безопасность учащихся. Систематическое внедрение образовательных программ, направленных на развитие цифровой грамотности и критического мышления, станет основой для предотвращения угроз и формирования ответственного поведения в цифровом мире.

Список литературы:

1. Иванов, И.И. Цифровая грамотность и безопасность в образовательной среде. М.: Просвещение, 2020.
2. Кузнецова, Е.В. Психологическая готовность студентов к цифровым вызовам. СПб.: Наука, 2018.
3. Лебедев, В.В. Компоненты психологической готовности к безопасному поведению в сети. Москва: Издательство МГУ, 2019.
4. Петрова, А.А., Сидоров, Д.Д. Современные подходы к формированию цифровой грамотности среди студентов. Вологда: Полиграф, 2021.
5. Смирнова, О.П. Кибербуллинг и его профилактика в образовательных учреждениях. Самара: Самарский Университет, 2020.
6. Соколова, М.М. Цифровая среда в обучении: проблемы и решения. Нижний Новгород: Блокнот, 2019.
7. Сошников, К.К. Роль критического мышления в формировании безопасного поведения в сети. Казань: Казанский университет, 2018.
8. Федоров, С.С. Взаимодействие образовательных учреждений и родителей в условиях цифрового общества. Ростов-на-Дону: Академия, 2021.
9. Шмелев, Н.Н. Социальная поддержка студентов в условиях цифровизации образования. Уфа: Уфимский издательский дом, 2019.
10. Юрьева, Т.Т. Методические материалы по цифровой безопасности для студентов и преподавателей. Минск: Беларусь, 2020.

МЕТОДЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Батаева Л.Х.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию методов и инструментов, направленных на обеспечение психологической безопасности в организациях. В ней рассматриваются основные аспекты создания поддерживающей рабочей атмосферы, роли открытого общения и профессиональной психологической поддержке.

Ключевые слова: психологическая безопасность, методы обеспечения, инструменты поддержки, эмоциональное благополучие, психологическое здоровье, выгорание на работе, стратегия управления.

METHODS AND TOOLS FOR ENSURING PSYCHOLOGICAL SAFETY

Bataeva L.H.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article is devoted to the study of methods and tools aimed at ensuring psychological safety in organisations. It discusses the main aspects of creating a supportive working atmosphere, the role of open communication and professional psychological support.

Keywords: psychological safety, assurance techniques, support tools, emotional wellbeing, psychological health, burnout at work, management strategy.

В современном обществе вопрос психологической безопасности становится все более актуальным. Психологическая безопасность охватывает широкий спектр аспектов, включая эмоциональное благополучие, защиту от стресса и создание благоприятной атмосферы для взаимодействия. Рассмотрим основные методы и инструменты, которые могут помочь обеспечить психологическую безопасность.

1. Создание поддерживающей среды.

Обеспечение психологической безопасности начинается с создания поддерживающей среды, где каждый человек чувствует себя ценным и уважаемым [2]. Это может включать в себя регулярные командные встречи, на которых сотрудники могут открыто обсуждать свои мысли и переживания.

2. Открытое общение.

Открытое и честное общение является ключом к снижению уровня стресса. Важно поощрять сотрудников делиться своими идеями и опасениями, устраивая обратную связь и активные обсуждения. Это способствует формированию доверительных отношений в коллективе.

3. Психологическая поддержка.

Использование программ психологической поддержки, таких как консультации с психологами, тренинги по управлению стрессом и эмоциональному здоровью, может значительно повысить уровень психологической безопасности. Так, сотрудники смогут находить здоровые выходы из стрессовых ситуаций и получать профессиональную помощь в трудные моменты.

4. Обучение и развитие.

Обучение сотрудников методам управления стрессом и эмоциональной устойчивости способствует повышению их уверенности и снижению тревожности [4]. Курсы, тренинги и

семинары по личностному развитию могут стать важными инструментами в этом направлении.

5. Политика нулевой терпимости к нарушениям.

Организация должна установить четкие правила и политику по поводу недопустимого поведения [1]. Проведение тренингов, направленных на повышение осведомленности, поможет создать более безопасную и инклюзивную среду.

6. Использование технологий.

Современные технологии, такие как анонимные опросы и приложения для обмена обратной связью, могут стать полезными инструментами для сбора информации о психологическом состоянии сотрудников. Это позволяет выявить скрытые проблемы и своевременно реагировать на них.

Заключение.

Обеспечение психологической безопасности на рабочем месте является неотъемлемой частью эффективного управления человеческими ресурсами. Применение методов и инструментов, обсужденных в данной статье, позволяет создавать условия, способствующие эмоциональному и психологическому благополучию сотрудников. Важность открытого общения, поддержки со стороны руководства и внедрения программ обучения не может быть переоценена [3]. Эти практики не только способствуют снижению уровня стресса и выгорания, но и повышают общую производительность труда.

Создание психологически безопасной среды — это стратегический подход, который требует внимания и усилий на всех уровнях организации. В условиях стремительных изменений и растущих требований к работникам, инвестирование в психологическую безопасность становится залогом успешного развития как отдельных сотрудников, так и всей компании в целом. Применив эффективные методы и подходы, организации смогут сформировать устойчивую культуру, где каждый человек будет чувствовать себя ценным и защищенным.

Список литературы:

1. Асаул А. Н., Асаул М. А., Ерофеев П. Ю. Культура организации: проблемы формирования и управления. 2006.

2. Елькина И. Ю. и др. Гуманистические аспекты взаимодействия субъектов образовательного процесса современного вуза. 2021.

2. Кириленко Ю. Г. Практические рекомендации по снижению агрессивного поведения подростков, обучающихся в кадетских корпусах // Лучшая студенческая статья 2023. 2023. С. 129-132.

3. Тихомирова Т. С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. М.: Академия. 2004. Т. 109.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ 16-17 ЛЕТ

Виноградова К.А.

ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», Иваново, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена характеристика жизнестойкости подростков 16-17 лет на примере студентов первого курса колледжа (n=71). Выявлена взаимосвязь между тревожностью и спонтанностью личности подростков с жизнестойкостью. Сделан вывод о необходимости проведения занятий по развитию жизнестойкости с подростками-школьниками в 7-9 классах.

Ключевые слова: жизнестойкость, характеристика жизнестойкости, подростки, тревожность, спонтанность.

CHARACTERISTICS OF THE HARDINESS ADOLESCENTS AGED 16-17 YEARS

Vinogradova K.A.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The article examines the characteristics of the hardiness of adolescents aged 16-17 years on the example of first-year college students (n=71). The relationship between anxiety and spontaneity of the personality of adolescents with hardiness has been revealed. It is concluded that it is necessary to conduct classes on the development of hardiness with teenage schoolchildren in grades 7-9.

Keywords: resilience, characteristics of resilience, adolescents, older adolescents, anxiety, spontaneity.

Жизнь современного человека сопряжена со множеством стрессовых факторов имеющих социоэкономическую, информационную и культурную природу. Одним из качеств, которыми должен обладать человек, способный их преодолеть, является жизнестойкость. Жизнестойкость – это комплексная система, позволяющая личности справляться с трудными и стрессовыми жизненными ситуациями, не теряя при этом внутренней устойчивости и сохраняя успешность в деятельности.

Вместе с тем подростковый возраст традиционно считается в психологии периодом качественных и количественных изменений в психоэмоциональном состоянии и личностном развитии индивида [1, с. 4]. Психологические особенности подростков (гибкость мышления, увлечённость, активность и др.) позволяют им достаточно легко обучаться новому, в т.ч. развивать в себе жизнестойкие качества.

Характеристика жизнестойкости подростков в возрасте 16-17 лет вызывает у нас особый исследовательский интерес, т.к. позволяет отследить характерные для этого возраста особенности подростков и их жизнестойких черт.

Нами было проведено исследование жизнестойкости учащихся первого курса колледжа при Ивановском филиале ФГБОУ ВО «Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова». Выборку составил 71 первокурсник колледжа (42 девушки и 29 юношей). Студенты обучаются на программе среднего профессионального образования по специальностям «Экономика и бухгалтерский учёт» и «Информационные системы и программирование».

В рамках исследования нам важно определить уровень сформированности жизнестойкости у первокурсников и выяснить есть ли необходимость её развития на предыдущем образовательном этапе – во время получения основного общего образования (5-9 класс).

В таблице 1 представлены результаты исследования жизнестойкости подростков 16-17 лет (в процентах). В диагностике использовалась методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [2].

Таблица 1. Жизнестойкость подростков 16-17 лет

Компонент	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
Жизнестойкость	15,49	52,11	32,39
Вовлечённость	22,54	56,34	21,13
Контроль	8,45	60,56	30,99
Принятие риска	12,68	28,17	59,15

Мы видим, что для большинства подростков (52,11%) характерен нормативный уровень жизнестойкости. Также для большинства опрошенных мы выявили нормативный

уровень компонентов «вовлечённость» и «контроль». Компонент «принятие риска» у большинства студентов, напротив, развит выше нормативного показателя.

Мы можем сказать, что подростки 16-17 лет высоко убеждены в том, что получаемый ими положительный и негативный жизненный опыт способствует их развитию и получению знаний.

В тоже время почти четверть подростков (22,54%) имеет уровень вовлечённости ниже нормативного. Мы можем предположить, что им не хватает уверенности в том, что они занимаются чем-то полезным и интересным. От этого снижается удовлетворённость собственной деятельностью, и она является менее эффективной.

Степень развития компонента «контроль» в структуре жизнестойкости у подростков в большей степени соответствует нормативному показателю (60,56%). Студенты в достаточной степени ощущают себя способными влиять на жизненные ситуации и события, что позволяет им быть более активными и деятельными.

Индивидуальные психологические особенности человека связаны с уровнем развития его жизнестойкости.

Согласно результатам диагностики студентов-подростков по методике ИДТО («Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик, детская версия) [4] жизнестойкость имеет обратную корреляционную взаимосвязь с уровнем тревожности ($r=-0,247$; $p\leq0,05$).

Такой же тип корреляции тревожности мы обнаруживаем и у всех компонентов жизнестойкости: с вовлечённостью ($r=-0,488$; $p\leq0,01$), контролем ($r=-0,443$; $p\leq0,01$) и принятием риска ($r=-0,563$; $p\leq0,01$).

Также мы выявили прямую корреляцию спонтанности личности с вовлечённостью ($r=0,406$; $p\leq0,01$), контролем ($r=0,426$; $p\leq0,01$) и принятием риска ($r=0,427$; $p\leq0,01$). Обнаруженные корреляции занесены в таблицу 2.

Таблица 2. Взаимосвязь жизнестойкости подростков с уровнем тревожности и спонтанности личности

Компонент	Свойство личности	Коэффициент корреляции	Достоверность
Жизнестойкость	Тревожность	-0,247	$p\leq0,05$
	Спонтанность	Не выявлена	
Вовлечённость	Тревожность	-0,488	$p\leq0,01$
	Спонтанность	0,406	$p\leq0,01$
Контроль	Тревожность	-0,443	$p\leq0,01$
	Спонтанность	0,426	$p\leq0,01$
Принятие риска	Тревожность	-0,563	$p\leq0,01$
	Спонтанность	0,427	$p\leq0,01$

Жизнестойкость и её компоненты связаны с тревожностью личности. На фоне повышенной тревожности может развиваться нерешительность, гиперответственность, формируется внутренняя потребность соответствовать установкам окружения. Всё это мешает развитию жизнестойких черт, а в особенности осложняет развитие компонента «принятие риска».

Спонтанность в свою очередь, наоборот, способствует развитию жизнестойких черт и примерно одинаково взаимосвязана с каждой из них. Тем не менее, сама по себе она не является определяющей для развития жизнестойкости личности в целом.

Актуальным остаётся вопрос о развитии жизнестойкости у подростков. Первый курс обучения в колледже это новый этап в жизни подростков, сопряжённый с процессом адаптации к учреждению (и возникающими на этом фоне стрессами), перестройкой ритма жизни подростков, налаживанием новых социальных связей. На первом курсе формируется

отношение к учёбе, будущей профессиональной деятельности, продолжается «поиск себя» [3, с. 40]. Все эти процессы станут более лёгкими для подростков, если у них будут сформированы жизнестойкие качества и в целом жизнестойкость.

Мы считаем, что развитием жизнестойкости подростков следует заниматься в 7-9 классах школы. Сформированные к концу 9 класса жизнестойкие качества помогут школьнику-подростку справиться с экзаменационными стрессами (во время прохождения государственной итоговой аттестации), а также станут подспорьем для благоприятного преодоления адаптационного периода в колледже или при переходе к обучению в рамках среднего общего образования (10-11 класс).

Кроме того, мы видим важность снижения тревожности и повышения спонтанности личности при развитии жизнестойкости у подростков, т.к. эти индивидуально-типологические особенности влияют на развитие всех компонентов жизнестойкости.

Список литературы:

1. Катеринина А.А. Психология подросткового возраста: учебное пособие / А.А. Катеринина. – Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2015. 159 с. ISBN 978-5-8424-0770-5.

2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова – Москва: Смысл, 2006. 63 с. ISBN 978-5-89357-364-0.

3. Сенкубаев С.Т., Манабаева А.К. Организация психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников в образовательном пространстве колледжа // Наука и реальность/Science & Reality, 2020, №2, С. 39-42.

4. Собчик Л.Н. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик. Детский вариант. Электронный ресурс. URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200101105 (дата обращения: 19.09.2024).

СУБЪЕКТНОСТЬ И КРЕАТИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Герман И.И.
РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема взаимосвязи субъектности и креативности у подростков в контексте проблемы психологической безопасности образовательной среды. Представлены статистически значимые различия по уровню выраженности показателей самооценки творческих характеристик между подгруппами подростков с разными уровнями субъектности. Демонстрируются основные корреляционные связи показателей субъектности и креативности, общими показателями самооценки креативности и общими показателями дивергентного мышления.

Ключевые слова: субъектность, креативность, образовательная среда, подростковый возраст.

SUBJECTIVITY AND CREATIVITY OF ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

German I.I.
Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia

Abstract. This article examines the problem of the relationship between subjectivity and creativity in adolescents in the context of the problem of psychological safety of the educational environment. Statistically significant differences in the level of expression of indicators of self-

assessment of creative characteristics between subgroups of adolescents with different levels of subjectivity are presented. The main correlations of indicators of subjectivity and creativity, general indicators of self-esteem of creativity and general indicators of divergent thinking are demonstrated.
Keywords: subjectivity, creativity, educational environment, adolescence.

Вопросы психологической безопасности приобретают на сегодняшний день особую актуальность. В условиях современного общества субъект сталкивается с различными вызовами, нестабильностью, прежде всего, социально-экономических, политических условий, что требует от него гибкости мышления, психологической устойчивости, способность к сотрудничеству. Задача перед современной системой образования заключается не только в повышении обучаемости и качества обучения, но и в содействии благополучному психическому развитию [1].

В исследовании психологической безопасности образовательной среды ученые отмечают создание благоприятной психологической обстановки в качестве фактора гармоничного развития, эффективного обучения и становления подростка как субъекта жизнедеятельности [5]. В данном контексте актуально изучение субъектности, представляющей собой целостную характеристику человека, позволяющую ему эффективно управлять собственными личностными ресурсами и поведением [4].

На наш взгляд, становление субъектной жизненной позиции подростков находится во взаимосвязи креативностью личности. В связи с тем, что для реализации активной жизненной позиции, в том числе по отношению к учебной деятельности, имеет большое значение стратегия преобразования, можно предположить, что выраженность креативных качеств содействует более высокому уровню самооценки, уверенности в собственных возможностях. Правда, благодаря некоторым исследованиям было выявлено, что менее креативные школьники более адаптивны в образовательной среде и чувствуют себя психологически защищёнными в отличие от одаренных подростков, которые более требовательны к окружению и порой чувствуют затруднения в общении со сверстниками [3].

Несмотря на то, что изучение взаимосвязи субъектности и креативности у учащихся подросткового возраста имеет высокую практическую значимость, как в контексте проблемы субъектности, так и для расширения представлений об условиях психологической безопасности в системе образования, на данный момент не до конца выявлены взаимосвязи данных психических явлений. Важно более подробно изучить аспекты взаимосвязи субъектности и креативности у подростков.

В связи с вышесказанным цель данного исследования – определить взаимосвязь показателей субъектности и креативности у подростков.

В работе использованы методы: психодиагностический метод, метод опроса, методы математико-статистической обработки эмпирических данных (первичная описательная статистика, сравнительный анализ с использованием H – критерия Краскала – Уоллеса, корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции r – Спирмена)).

Психодиагностические методики:

1. Опросник «Уровень развития субъектности личности» (М.А. Щукина) для определения субъектных характеристик.

2. Методики для изучения креативности:

– «Тест дивергентного (творческого) мышления» (Ф. Вильямс, в модификации Е.Е. Туник) для диагностики когнитивного компонента творческих способностей.

– «Опросник творческих характеристик личности» для диагностики самооценки творческих характеристик (Ф. Вильямс, в модификации Е.Е. Туник).

Метод опроса в виде анкетирования. Анкета содержала вопросы о самооценке подростков уровня их творческих способностей, об оценке уровня ими уровня их творческих способностей по мнению их родителей, учителей, друзей по шкале от 1 до 10 (1 – самые низкие значения, 10 – самые высокие значения).

Эмпирическое исследование проведено на базе ГБОУ СОШ № 256 г. Санкт-Петербурга. Выборку исследования составили подростки в возрасте 14-16 лет. Средний возраст 15,3 ± 0,76 лет. (N=61) (33 девушки и 28 юношей). Исследование в виде анкетирования было проведено на выборке из 46 человек той же группы подростков.

Рассмотрим и проанализируем полученные результаты.

Выборка исследования была разделена нами на три подгруппы по уровню выраженности общего показателя субъектности (сумма баллов по показателям субъектных характеристик по методике М.А. Щукиной) (табл. 1).

Таблица 1. Значимые различия по уровню выраженности показателей самооценки творческих характеристик между подгруппами подростков с разными уровнями субъектности

Н	Средние значения			Значимые различия
	НУ (N = 10)	НС (N = 40)	НВ (N = 11)	
СР	15,6 ± 2,32	17,58 ± 2,88	18,64 ± 2,11	$H_{эмп} = 6,19$; $p \leq 0,04$
Л	15,4 ± 2,17	17,73 ± 2,62	18,73 ± 1,68	$H_{эмп} = 9,39$; $p \leq 0,009$
В	16,5 ±1,72	17,75 ± 3,04	19,55 ± 0,69	$H_{эмп} = 9,22$; $p \leq 0,01$
ОП	64 ± 6,63	71,3 ± 6,96	74,09 ± 4,81	$H_{эмп} = 11,59$; $p \leq ,003$

Условные обозначения: $H_{эмп}$ – эмпирическое значение критерия Краскала-Уоллеса; Н – Наименования показателей; СР – Склонность к риску, Л – Любознательность, В – Воображение, ОП – Общий показатель самооценки творческих характеристик (по методике Ф. Вильямса); НУ – подгруппа с низким уровнем субъектности; НС – подгруппа со средним уровнем субъектности; НВ – подгруппа с высоким уровнем субъектности.

По результатам проведения сравнительного анализа был обнаружены статистически значимые различия между подгруппами подростков с разными уровнями субъектности по показателям выраженности творческих характеристик, а именно: по показателям самооценки склонности к риску, любознательности, воображения (табл. 1). Это означает, что подростки с выраженностью активной жизненной позиции более высоко оценивают свои креативные качества: высоко оценивают себя как смелых, обладающих развитым воображением и проявляющих любознательность.

Далее мы провели корреляционный анализ субъектных характеристик и показателей креативности.

Показатель «активность – реактивность» имеет положительную связь с такими параметрами, как «склонность к риску» (r_s=0,49; $p \leq 0,01$), «любознательность» (r_s=0,34; $p \leq 0,05$), «воображение» (r_s=0,51; $p \leq 0,01$), и показателями дивергентного мышления – «беглость» (r_s=0,29; $p \leq 0,05$), а также самооценкой творческих способностей (r_s=0,39; $p \leq 0,01$) и их оценкой по мнению друзей (r_s=0,33; $p \leq 0,05$). Это значит, что активность в проявлении себя содействует повышению самооценки своих креативных качеств.

Показатель «автономность – зависимость» положительно коррелирует с показателем «склонность к риску» (r_s=0,41; $p \leq 0,01$), «воображение» (r_s=0,45; $p \leq 0,01$), «беглость» (r_s=0,36; $p \leq 0,05$), «оригинальность» (r_s=0,33; $p \leq 0,05$), «сложность названия рисунка» (r_s=0,32; $p \leq 0,05$), что может означать, что подростки с высокими показателями самооценки креативности, склонны к автономии, более независимы в своих суждениях.

Показатель «целостность – неинтегративность» тесно взаимосвязан с «любознательностью» (r_s=0,36; $p \leq 0,05$), «оригинальностью» (r_s=0,44; $p \leq 0,01$), «разработанностью» (r_s=0,31; $p \leq 0,05$), что говорит о том, что подростки, оценивающие себя

как целостных, гармоничных, склонны к проявлению оригинальности, сложности мышления, любознательности.

Параметр «опосредствованность – непосредственность» связан с творческими характеристиками: «склонность к риску» (r_s=0,52; $p \leq 0,01$), «любознательность» (r_s=0,37; $p \leq 0,05$), «воображение» (r_s=0,43; $p \leq 0,01$), «оригинальность» (r_s=0,31; $p \leq 0,05$), «сложность названия рисунка» (r_s=0,30; $p \leq 0,05$), и с показателем оценки творческих способностей по мнению родителей (r_s=0,36; $p \leq 0,05$), что может означать, что подростки с развитым уровнем контроля собственного поведения склонны оценивать себя как склонных к проявлению оригинальности, любознательности, способных к рискованному поведению.

Показатель «креативность – реактивность» обнаружил положительную связь с «любознательностью» (r_s=0,4; $p \leq 0,01$), «воображением» (r_s=0,36; $p \leq 0,05$), «оригинальность» (r_s=0,33; $p \leq 0,05$), что может говорить о том, что гибкость в межличностных отношениях сочетается у подростков с проявлением интереса к окружающему миру и развитым воображением.

В свою очередь показатель «самоценностность – малоценность» связан с показателем «воображение» (r_s=0,31; $p \leq 0,05$), «оригинальность» (r_s=0,30; $p \leq 0,05$), и оценкой творческих способностей по мнению друзей (r_s=0,36; $p \leq 0,05$), что может свидетельствовать о том, что уверенность в себе позволяет транслировать окружению свои возможности и способности.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно заключить о существовании положительной взаимосвязи показателей субъектности подростков с параметрами их креативных характеристик. Полученные результаты свидетельствуют о том, что выраженность субъектной жизненной позиции характерна для подростков с высокими показателями самооценки творческих способностей, а также с выраженностью продуктивных характеристик их творческого мышления.

Подводя итог, можно сказать, что существует востребованность разработки психолого-педагогических программ для образовательной среды школы, направленных на формирование условий для развития субъектности подростков с учетом их креативного потенциала. Также можно констатировать актуальность проведения экспериментальных исследований с целью установления причинно-следственной взаимосвязи субъектных и креативных характеристик подростков. Данные направления работы будет содействовать, на наш взгляд, формированию психологически безопасной образовательной среды школы.

Список литературы:

1. Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность и социальный интеллект подростков и юношей // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 2. С. 5-16.

2. Дуганова, Ю. К. Особенности субъектности молодежи с различным уровнем психологической безопасности // Известия ЮФУ. Технические науки. 2010. № 10(111). С. 162-167.

3. Лактионова Е.Б., Грецов А.Г., Орлова А.В., Тузова А.С. Особенности психологического благополучия одаренных подростков с разным уровнем развития креативности // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 2. С. 28–39.

4. Микляева А.В., Хороших В.В., Волкова Е.Н. Субъективные факторы психологического благополучия одаренных подростков: теоретическая модель // Science for Education Today.2019.Том 9. № 4.С.36-55.

5. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: монография. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2015. 348 с.

АДАПТАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ СУБЪЕКТОВ ПАЛЛИАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ: ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТИВНОЙ ДИАГНОСТИКИ ПО РИСУНКУ «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»

Зинченко Д.О.
Российский национальный медицинский университет им. Пирогова, г. Москва, Россия
Шабанов Д.Н., Ли А.И.
ГБУЗ МО «Лобненская больница» г. Лобня, Россия
Сидоренко И.А.
Российский национальный медицинский университет им. Пирогова, г. Москва, Россия
Ушмугина С.В.
Московский медицинский университет «Реавиз», г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь защитных механизмов и копинг-стратегий медицинских работников. Диагностика проведена с помощью рисунка «Человек под дождем». Отрицание, вытеснение и интеллектуализация – ведущие защитные механизмы медработников. Отрицание имеет обратную корреляцию с активным копинг-поведением, направленным на решение проблемы. Вытеснение отрицательно связано с пассивной копинг-стратегией, ориентированной на эмоции.

Ключевые слова: паллиативная помощь, защитные механизмы, копинг-стратегии, человек под дождем, проективная психодиагностика.

ADAPTIVE MECHANISMS OF SUBJECTS OF PALLIATIVE MEDICINE: THE EXPERIENCE OF USING PROJECTIVE DIAGNOSTICS BASED ON THE DRAWING «MAN IN THE RAIN»

Zinchenko D.O.
Russian National Medical University named after Pirogova, Moscow, Russia
Shabanov D.N., Li A.I.
State Medical Institution of the Ministry of Health "Lobnenskaya Hospital", Lobnya, Russia
Sidorenko I.A.
Russian National Medical University named after Pirogova, Moscow, Russia
Ushmugina S.V.
Moscow Medical University «Reaviz», Moscow, Russia

Abstract. This article examines the relationship between protective mechanisms and coping strategies of medical professionals. The diagnosis was carried out using the drawing "Man in the rain". Denial, repression and intellectualization are the leading defense mechanisms of health workers. Denial has an inverse correlation with active coping behavior aimed at solving the problem. Displacement is negatively associated with a passive coping strategy focused on emotions.

Keywords: palliative care, protective mechanisms, coping strategies, man in the rain, projective psychodiagnostics.

Паллиативная медицинская помощь (ПМП) оказывается пациентам с самыми тяжелыми заболеваниями: инкурабельная онкология, сердечно-сосудистые катастрофы, дегенеративные заболевания, последствия травм. В отделения ПМП госпитализируют по решению врачебной комиссии для симптоматического лечения и ухода, когда возможности этиопатогенетической терапии исчерпаны. Такая категория пациентов наиболее нуждается во внимании со стороны медицинского персонала. В этой связи остро встает вопрос о развитии психологических компетенций сотрудников ПМП для наиболее эффективного оказания психологической поддержки пациентам. [1]

Сотрудники ПМП постоянно сталкиваются с тематикой смерти, их пациенты переживают кризисные состояния, связанные с выявлением заболеваний, представляющих витальную угрозу, родственники паллиативных больных совершенно по-разному адаптируются к тяжелому диагнозу близкого человека. В таких условиях от врачей, среднего и младшего медицинского персонала требуются серьезные эмоциональные усилия для выстраивания правильной тактики оказания психологической поддержки. [2, 3]

Изучение личностных стратегий медицинских работников представляется важным аспектом в процессе усовершенствования оказания психологической поддержки паллиативным больным, а значит и повышения качества их жизни. [2] А. В. Гнездилов, один из основоположников хосписного движения в нашей стране, считал, что основной причиной травматизации сотрудников ПМП является постоянное столкновение с темой смерти. В большинстве отделений медики работают с надеждой получить благодарственные слова за спасение, в ПМП такой сценарий не представляется реальным. Работа в таких условиях требует от медиков включения защитных механизмов и способов совладания со стрессовыми ситуациями, проявляющихся в социотипических особенностях поведения личности. Человек выбирает ту или иную копинг-стратегию на основании личностных и средовых ресурсов.В современной психологической литературе копинг-стратегии и защитные механизмы рассматривают как основу адаптационных способностей личности.

Цель – изучение взаимосвязи различных защитных механизмов и копинг-стратегий субъектов паллиативной медицинской помощи.

Материалы и методы исследования: в исследовании приняли участие 70 медицинских работников ГБУЗ МО «Лобненская больница», ГБУЗ МО «Долгопрудненская больница», ГБУ РО «Городская больница №8» в г. Ростове-на-Дону. Средний возраст респондентов 42,2 года. В группу 1 вошли 35 сотрудников ПМП (из них – 4 врачей, 14 медицинских сестер, 17 санитарок, мужчин – 4, женщин 31), которые регулярно контактируют с тяжелобольными пациентами, их родственниками. В группу 2 вошли 35 сотрудников (из них 8 врачей, 27 лаборантов, мужчин – 5, женщин 30) клинико-диагностических, бактериологических лабораторий, которые в наименьшей степени контактируют с умирающими пациентами и их родственниками.

Для диагностики была использована проективная методика «Человек под дождем», испытуемые рисовали два рисунка: человек и человек под дождем. Оценивались критерии, ранее апробированные в исследовании корейского ученого Kil-Soo Chung (n 162), демонстрирующие способ совладания со стрессовыми ситуациями: активное копинг-поведение, направленное на проблему (отсутствие контакта человека с дождем, изображение одежды, защищающей от дождя); пассивное копинг-поведение, ориентированное на эмоции (изменение размера фигуры на двух рисунках от 5,08 см до 15,24 см). Также был исследованы защитные механизмы по критериям, апробированным в работе П. А. Козинцевой (n 48) «Исследование взаимосвязи между проявлениями защитных механизмов подростков и их проективной продукцией по методикам «Рисунок человека» и «Рисунок человека под дождем».

Методы математико-статистической обработки данных: обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics 23. Было проведена следующая ранжировка по 7 признакам: 0 признак не выражен, 1 признак выражен. Для определения значимости различий между группой 1 и группой 2 использовался непараметрический критерий – коэффициент ассоциаций φ, применяемый для дихотомических шкал.

Результаты:

Таблица 1. Результаты тестирования защитных механизмов респондентов по методике "Человек под дождем"

	Отрицание	Вытеснение	Интеллектуализация	Компенсация	Реактивное образование
Гр. 1	28 (80%)	22 (62,8%)	22 (62,8%)	4 (11,4%)	4 (11,4%)
Гр. 2	27 (77,1%)	16 (45,7%)	17 (48,5%)	6 (17,1%)	14 (40%)

Таблица 2. Результаты тестирования копинг-стратегий респондентов по методике "Человек под дождем"

	Активное копинг-поведение	Пассивное копинг-поведение
Гр. 1	23 (65,7%)	12 (34,2%)
Гр. 2	20 (57,1%)	13 (37,1%)

Выявлены следующие взаимосвязи:

В группе 1:

Отрицание и активный копинг r -910 p 0,00

Вытеснение и пассивный копинг r -566 p 0,00

В группе 2:

Отрицание и активный копинг r -748 p 0,00

Вытеснение и пассивный копинг r -331 p 0,05

Реактивное образование и пассивный копинг r 471 p 0,004

Выводы:

Копинг-стратегии медицинских работников связаны с защитными механизмами. Отрицание, вытеснение и интеллектуализация являются ведущими способами снижения тревоги. Сотрудники паллиативных отделений менее склонны использовать такой защитный механизм как реактивное образование, в отличии от сотрудников лабораторий. С позиции психоаналитической теории, основа этого механизма в замещении неприемлемого личностью мотива на противоположный. Таким образом, человек не принимает часть реальности, теряя трансформационные возможности в кризисных ситуациях. Вытеснение отрицательно влияет на пассивную копинг-стратегию, ориентированную на эмоции, так как вытесненные неприемлемые для личности эмоции приводят к дестабилизации аффективной сферы и снижают адаптационные возможности. Активная копинг-стратегия, нацеленная на решение проблемы, становится сложнореализуемой в ситуации фрагментарного восприятия реальности при гипертрофированном защитном механизме в виде отрицания.

Список литературы:

1. Костина Н.И., Кропачева О.С. Психологическая помощь пациентам с онкопатологией и их близким на этапе оказания стационарной помощи // Злокачественные опухоли. 2016. Спецвыпуск 1.

2. Икорский Алексей Анатольевич Особенности эмоционального выгорания у специалистов, работающих с умирающими больными // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2015. №1 (36).

3. Агансон Г. И. Паллиативная помощь в современной России: возникновение и функции // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2023. – Т. 14. – № 4.

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Карасёва Т.В., Коэн К.К.

Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Ивановская областная клиническая больница, Иваново, Россия

Аннотация. В статье описан зарубежный опыт психологического сопровождения медицинских работников. Обобщены данные исследований, посвящённых основаниям, формам и методам психологической работы с медицинским персоналом. Особое внимание уделено работам, посвящённым жизнестойкости медицинских работников.

Ключевые слова: медицинские работники, жизнестойкость, психологическое сопровождение, зарубежный опыт.

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ.

FOREIGN EXPERIENCE IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MEDICAL WORKERS

Karasyova T.V., Koen K.K.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia
Ivanovo Regional Clinical Hospital, Ivanovo, Russia

Abstract. The article describes the foreign experience of psychological support for medical workers. The research data on the foundations, forms and methods of psychological work with medical personnel are summarized. Special attention is paid to the works devoted to the resilience of medical workers.

Keywords: medical workers, resilience, psychological support, foreign experience.

Acknowledgements: The research was supported by the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU.

Задачи формирования жизнестойкости медицинских работников являются актуальными в современных условиях. Назрела необходимость обобщения отечественного и зарубежного опыта в этом направлении. В области психологического сопровождения медицинских работников накоплен значительный зарубежный опыт.

Психологическое состояние врача во многом определяется взаимоотношениями с пациентом, поэтому профилактика нарушений психологического профессионального здоровья медицинских работников во многом зависит от возможностей супервизии. Это в полной мере подтверждается историей создания балинтовских групп, основной целью которых было исследование системы отношений «врач-пациент». В 50-е годы 20-го века для поддержания психического здоровья врачей общей практики, Майклом Балинтом, в Лондонской клинике Тависток, были организованы исследовательско-обучающие семинары психоаналитической направленности. Метод, основанный на анализе отношений врача и больного, зарекомендовал себя, как эффективно снижающий тревожность и эмоциональную напряженность [1].

Команда американских исследователей во главе с Rikinkumar S Patel в 2019 году выявили эффективные методики по борьбе с выгоранием, туда вошли кроме описанной выше когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), методы осознанности и управления стрессом, психодинамическое и мотивационное интервью, внедрение протоколов разделения обязанностей, тимбилдинг для улучшения командной работы, предоставление возможности заниматься спортом и получать сбалансированное питание [4].

Эффективность групповой КПТ, направленной на управление стрессом, подтверждается в исследовании со студентами Бирджандского медицинского университета. После девяти групповых сессий у участников выявлено снижение тревожности, повышение самоэффективности (ценностный опросник Шварца) и жизнестойкости (опросник Ахваза) [8].

Похожие результаты были получены при мета-анализе Малазийских исследователей: для повышения жизнестойкости студентов колледжей наиболее эффективной оказалась групповая и индивидуальная КПТ [3].

Эффективным считается также ресурсно-субъектный подход, включающий несколько разнонаправленных стратегий. Стратегия сбережения психических и энергетических ресурсов, а также их быстрого восстановления содержит в себе техники релаксации, следование принципам сбалансированного питания, достаточного сна, тайм-менеджмента, установления баланса между всеми жизненными сферами. Стратегии активизации

предполагают закрепление позитивных жизненных установок, прибегание к просоциальным копингам в случае недостатка собственного ресурса с целью получить профессиональную, эмоциональную или социальную поддержку. Стратегии реконструкции предполагают восстановление утраченных ресурсных образований: экзистенциальной системы ценностей и смыслов, адаптивных копингов. Так же решаются задачи повысить осознанность, самость и приблизиться к самоактуализации и самореализации [6].

В программе, разработанной для иранских педиатрических медицинских сестер, в течение 3-х месяцев предлагались образовательные семинары, сосредоточенные вокруг стрессовых факторов, видов и симптомов стресса и способов его преодоления, а также практик здорового образа жизни. Кроме теоретического, включался также практический этап, предполагающий закрепление и отработку навыков. В сравнении с контрольной группой было выявлено повышение показателя жизнестойкости и снижение показателя воспринимаемого стресса [7].

Итальянские ученые, во время первой волны пандемии COVID – 19, на примере 1167 медицинских сестер интенсивной терапии выяснили, что повышение уровня бессонницы выше среднего (индекс тяжести бессонницы), влияет на увеличение тревожности, которая отрицательно коррелирует с жизнестойкостью. Авторы обосновали необходимость оптимизации рабочей нагрузки на сотрудников с выявленными критическими показателями психологического здоровья [2].

Используя шкалы эмоционального выгорания (MBI) и благополучия (PERMA) Керри Паламара, Жаклин Т. Чу и др. изучали влияние разработанной ими программы индивидуального ежеквартального тренинга для 235 ординаторов на основе методов позитивной психологии и коучинга. Была подтверждена необходимость возможно более раннего начала тренинга, так как эффективность программы зависела от исходного уровня показателей жизнестойкости и выгорания [5].

Таким образом, зарубежными авторами доказана эффективность таких методов психологического сопровождения медицинских работников как: анализ отношений врача и больного; индивидуальные тренинги; оптимизация рабочей нагрузки с учётом показателей психологического здоровья; стратегии активизации, сбережения и реконструкции психических и энергетических ресурсов; групповая и индивидуальная КПТ. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о возможности использования зарубежного опыта в отечественной психологической науке и практике.

Список литературы:

1. Винокур В.А. Майкл Балинт, история создания балинтовских групп и международное балинтовское движение [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 3 (20). – URL: http://medpsy.ru (дата обращения: 21.07.2024).

2. Baldassini Rodriguez S, Bardacci Y, El Aoufy K, Bazzini M, Caruso C, Giusti GD, Mezzetti A, Lucchini A, Iozzo P, Guazzini A, Magi CE, Iovino P, Longobucco Y, Rasero L, Bambi S. Sleep Quality and Its Relationship to Anxiety and Hardiness in a Cohort of Frontline Italian Nurses during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. Nurs Rep. 2023 Sep 7;13(3):1203-1215. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10538004/ (дата обращения: 23.07.2024).

3. Gil-Almagro F, García-Hedrera FJ, Carmona-Monge FJ, Peñacoba-Puente C. From Anxiety to Hardiness: The Role of Self-Efficacy in Spanish CCU Nurses in the COVID-19 Pandemic. Medicina (Kaunas). 2024 Jan 26;60(2):215. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10890432/ (дата обращения: 20.07.2024).

4. Jianping G, Zhihui Z, Roslan S, Zaremohzzabieh Z, Burhanuddin NAN, Geok SK. Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. Front Psychol. 2023 Jan 12;13:994453. – URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.994453/full (дата обращения: 25.07.2024).

5. Palamara K, Chu JT, Chang Y, Yu L, Cosco D, Higgins S, Tulsky A, Mourad R, Singh S, Steinhauser K, Donelan K. Who Benefits Most? A Multisite Study of Coaching and Resident Well-being. J Gen Intern Med. 2022 Feb;37(3):539-547. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34100238/(дата обращения: 24.07.2024).

6. Patel RS, Sekhri S, Bhimanadham NN, Imran S, Hossain S. A Review on Strategies to Manage Physician Burnout. Cureus. 2019 Jun 3;11(6): e4805. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682395/(дата обращения: 19.07.2024).

7. Sadeghpour M, Fereydooni-Moghadam M, Namnabati M. The Impact of Kobasa and Maddi Hardiness Model on Stress and Hardiness of Iranian Pediatric Nurses: A Clinical Trial Study. Iran J Nurs Midwifery Res. 2021 Jan 18;26(1):42-46. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33954097/(дата обращения: 21.07.2024).

8. Sahranavard S, Esmaeili A, Salehiniya H, Behdani S. The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness and self-efficacy in female medical students. J Educ Health Promot. 2019 Feb 15;8:49. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30993142(дата обращения: 20.07.2024).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЬЕТНАМСКИХ ВУЗАХ

Динь Тхи Тхиен Ай, Ле Ким Лиен, Фам Тхань Бинь
Вьетнамская женская академия, Вьетнам

Аннотация. Проведенное эмпирическое исследование охватывает студентов очной формы обучения различных специальностей, выявляя сложности с концентрацией, памятью и обработкой информации, а также высокий уровень тревожности, стресса и эмоционального выгорания. Результаты показывают, что большинство студентов испытывают трудности с поддержанием здоровых привычек, что негативно влияет на их учебные результаты и качество жизни.

Ключевые слова: психологические трудности, студенты, поведение, чувство, совмещения работы и учебы.

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF WORKING STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING AT VIETNAMESE UNIVERSITIES

Dinh Thi Thien Ai, Le Kim Lien, Pham Thanh Binh
Vietnam Women's Academy, Vietnam

Abstract. The empirical research covers full-time students from various fields of study, revealing challenges in concentration, memory, and information processing, as well as high levels of anxiety, stress, and emotional exhaustion. The results show that the majority of students experience difficulties in maintaining healthy habits, which negatively impacts their academic performance and quality of life.

Keywords: psychological difficulties, students, behavior, feelings, work-study balance.

Для любого студента вопрос трудоустройства является актуальным, большое количество студентов выходят на рынок труда во время обучения в университете. В последние годы все возрастающее число студентов сочетают учебу в вузе с оплачиваемой работой. Актуальность проблемы совмещения работы и учебы студентов в процессе обучения в вузе определяется множеством факторов — от финансовых до социальных и психологических. С одной стороны, работа позволяет студентам обеспечить себя материально и приобрести ценные профессиональные навыки. С другой стороны, она может стать источником стресса и выгорания, а также снижать академическую успеваемость. Наше

исследование сосредоточено на выявлении психологических трудностей, с которыми студенты сталкиваются при совмещении работы и учебы в процессе обучения в вузе.

В современных зарубежных исследованиях данная проблематика получает свое дальнейшее развитие, выявляются взаимосвязи между занятостью и успеваемостью обучающихся в новых условиях, между социально-экономическим положением вторично занятых студентов и возможностями их профессионального развития, повышения квалификации.

В настоящее время существует довольно много исследований, сосредоточенных на оценке влияния подработки на успеваемость: исследование влияния подработки на успеваемость – Svrluga, Borkowski (2016), воздействие подработки на успехи в учебе – Gershuny và Gornick (2003), исследование влияния подработки на здоровье и успеваемость – McQuaid&Lindsay (2005).

Исследование 1000 студентов из Финляндии показало, что студенты, подрабатывающие во время учёбы, имеют более высокий риск стресса, тревожности и депрессии по сравнению с теми, кто не работает [5]. Исследование Lu (2011) [6], на основании опроса 2000 студентов в Китае, показало, что студенты, работающие во время учёбы, подвержены большему риску стресса и бессонницы по сравнению с теми, кто не работает. Схожие результаты были получены в исследовании, проведённом среди 5000 студентов в Австралии: авторы показали, что у работающих студентов выше риск стресса, тревожности и депрессии по сравнению с неработающими студентами [4].

Исследуя опыт неполной занятости британских студентов (типы такой занятости, ее мотивацию и проблемы, обусловленные совмещением работы и учебы), R. Hordosy, T. Clark и D. Vickers обнаруживают, низкие доходы обучающихся вынуждают их подрабатывать, чтобы иметь дополнительные средства для продолжения обучения, и, в то же время, неполная занятость сдерживает их способность повышать квалификацию, необходимую для трудоустройства [6].

Во Вьетнаме несколько исследований указывают на следующие психологические трудности студентов, работающих во время учёбы: учебное давление, финансовые переживания, усталость, стресс и одиночество [9]; более высокий риск стресса, тревожности и депрессии по сравнению с неработающими студентами [10]; трудности в балансировании времени между учёбой и работой, что приводит к давлению и стрессу [8].

Таким образом, теоретический анализ научной литературы показал, что большинство исследований сосредоточены на описании ситуации с подработкой студентов и влиянии работы на их учебные результаты. Исследования, посвящённые психологическим трудностям студентов, работающих во время учёбы во Вьетнаме, ранее не были широко изучены. Основываясь на существующих исследованиях, мы провели исследование на тему «Психологические трудности студентов, работающих во время учёбы во Вьетнаме» с целью выявить эти трудности в трёх аспектах: когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

Объектом исследования являлась совокупность студентов с первого по четвертый курс очной формы обучения разных специальностей, которые одновременно учатся и работают, в период обучения в Академии женщин Вьетнама и Академии управления образованием в возрасте от 18-23 лет. Из них 155 юношей и 245 девушек. Гендерный дисбаланс выборки объясняется численным преимуществом студенток в Академии женщин Вьетнама – где обучаются большинство лиц женского пола. Данные аналитических и экспериментальных исследований позволяют определить направление, в рамках которых следует искать пути организации образовательного процесса, предложении решений, которые помогут сбалансировать и поддержать студентов в психологическом плане.

Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами исследования. В ходе исследования были использованы теоретические и эмпирические методы. К методам теоретического исследования относятся следующие: анализ и синтез, сравнение, классификация, обобщение, индукция и дедукция. К числу эмпирических методов исследования относятся: наблюдение; анкетирование. В качестве

математико-статистических процедур использовались критериально-уровневый анализ данных, статистический анализ процентных распределений. Данные, полученные в исследовании, подвергались математико-статистической обработке с помощью пакета статистического анализа программы Microsoft Excel, SPSS. 20.

Помимо вышеуказанных методов были использованы опросник, разработанный нами «Студенты и подработка». С помощью данной анкеты мы можем получить информацию об исходном состоянии подработки студентов, их потребностях, причины и психологических трудностей работающих студентов в процессе обучения в вузе.

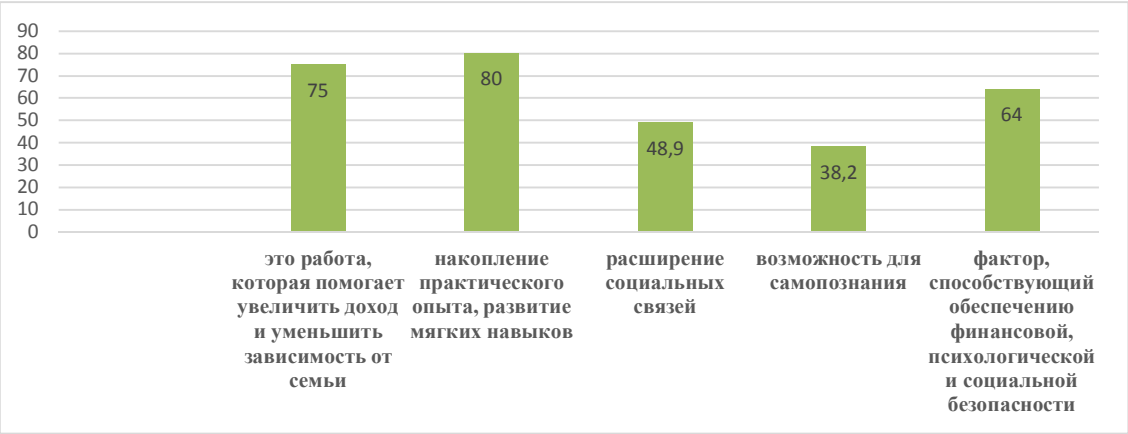
Совмещать работу и учебу достаточно тяжело для молодого студента, но данный опыт дисциплинирует, учит оптимально распоряжаться свободным временем, ставить определенные цели и задачи в приоритете. Результаты исследования (рисунок 1), показали, что с точки зрения студентов, подработка – это работа, которая помогает увеличить доход и уменьшить зависимость от семьи (80%); способ накопления практического опыта, развитие мягких навыков (75**%**). Это говорит о том, что при поиске подработки они стали чаще ориентироваться на уровень зарплаты, доход является основной положительной стороной данного явления, и получение опыта работы тоже немаловажно.

Преимущества подработки заключаются в том, что она помогает студентам получить дополнительный доход для поддержки оплаты обучения или личных расходов, постепенно снижая зависимость от семьи. Многие из работающих студентов (62,5%) подчеркивают, что подработка является одним из факторов, способствующих обеспечению психологической и социальной безопасности.

Решившись на такой серьезный шаг как трудоустройство студенты начинают подбирать то место работы, которое им подходит. Критерии выбора работы студентами: гибкий график работы, неполый рабочий день, уровень заработной платы, расположение места работы.

Многие студенты вынуждены учится и работать одновременно, что значительно усложняет их жизни в целом. Для того чтобы совмещать работу с учебой, необходимо быть готовым как морально, так и физически. Одной из очевидных проблем, с которыми могу сталкиваться студенты, является банальная нехватка времени. Постоянные недосыпания, отказ от времяпровождения с друзьями.

Рисунок 1. Мнение студентов о значении подработки во время обучении в вузе (%)



На поиск работы студентов сталкивает множество факторов: желание стать менее зависимым от родителей или полностью независимым, необходимость обеспечивать свою семью, оказание материальной помощи родителям, самореализация, получения опыта.

Работающие студенты часто сталкиваются с рядом психологических трудностей, связанных с совмещением учебы и работы. Эти трудности можно рассмотреть через три аспекта: когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

У работающих студентов наблюдаются следующие проявления трудностей в когнитивной сфере: они сталкиваются с значительными трудностями в области

концентрации памяти и обработки информации (55%). Это может негативно влиять на их успеваемость и общее состояние.

На основе предоставленных данных об эмоциональных трудностях студентов, можно выделить несколько ключевых моментов. Большинство студентов (75%) испытывают тревогу или стресс, что свидетельствует о значительном уровне эмоционального напряжения; 50% студентов чувствуют грусть и апатию (ответы «очень часто» и «часто»). Это может указывать на начало депрессивных симптомов или эмоциональное выгорание, особенно учитывая высокий уровень стресса. Как и в случае с тревогой и стрессом, 75% студентов чувствуют себя истощёнными, что подчеркивает высокие требования как к учёбе, так и к работе. Половина студентов чувствуют пустоту или одиночество, что может быть связано с нехваткой социальной поддержки и связей в условиях работы и учёбы; 80% студентов время от времени испытывают раздражительность и эмоциональную реакцию на простые ситуации, что может указывать на высокий уровень стресса и напряжения. Таким образом, эмоциональные трудности, такие как тревога, грусть, истощение и раздражительность, являются распространенными среди студентов, работающих студентов. Это может негативно влиять на их учебу и общее качество жизни, подчеркивая необходимость более эффективной поддержки психического здоровья. Работающие студенты так же сталкиваются с серьезными поведенческими трудностями, такими как недостаток здоровых привычек, прокрастинация и низкая эффективность. Эти трудности могут негативно сказываться на их успеваемости, эмоциональном состоянии и общем качестве жизни. Исследование показало, что 40% студентов участвуют в нездоровых развлекательных активностях, что может указывать на способы совладания со стрессом или отсутствие баланса между работой и отдыхом; 50% студентов испытывают недостаток терпения, что может указывать на эмоциональное выгорание и высокие требования как к учебе, так и к работе; 75% студентов испытывают трудности с поддержанием здоровых привычек, что может указывать на высокие уровни стресса и нехватку времени из-за учебы и работы.

Таким образом, студенты, совмещающие учебу и работу, сталкиваются с серьезными психологическими трудностями в попытках сбалансировать учебную и рабочую деятельность, которые охватывают три основные аспекта: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. В когнитивном плане студенты испытывают значительные трудности с концентрацией, памятью и обработкой информации, что снижает их учебную эффективность и негативно сказывается на их общем состоянии. В эмоциональном плане большинство студентов переживают высокий уровень тревоги и стресса, находятся под угрозой эмоционального истощения и могут проявлять симптомы депрессии, что отрицательно влияет на их академические успехи и качество жизни. В поведенческом плане распространены такие проблемы, как отсутствие здоровых привычек, прокрастинация и снижение продуктивности. Это оказывает влияние на психическое здоровье, успеваемость и общее качество жизни студентов. Эти трудности подчеркивают необходимость более эффективной поддержки студентов в психологическом и медицинском плане.

Таким образом, совмещение работы и учебы — это сложный процесс, который требует хороших навыков управления временем, эмоциональной устойчивости и поддержки извне. Осознание своих возможностей, умение управлять эмоциями и разработка здоровых стратегий поведения могут помочь студентам справляться с этими трудностями более эффективно. Поэтому необходимо обращать особое внимание на психологическую поддержку работающих студентов.

Список литературы:

1. Рощин С.Ю., Рудаков В.Н. Совмещение учебы и работы студентами российских вузов // Вопросы образования. 2014. № 2. С. 152–179.

2. Сафиуллина Ф.Р., Нагимова А.М. Трудовая занятость современной студенческой молодежи. Казань: Казанская недвижимость, 2015. 164 с.
3. Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Daily, G.C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science advances, 5(7).
4. Crawford, J., & De Cieri, H. (2014). The impact of work on the mental health of university students: A systematic review. Journal of Adolescent Health, 54(6), 607-618.
5. Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toivonen, T. (2006). Work and mental health among university students in Finland. Journal of Adolescent Health, 38(6), 724-730.
6. Hordosy R., Clark T., Vickers D. Lower income students and the "double deficit" of part-time work: undergraduate experiences of finance, studying and employability. Journal of Education and Work, 2018, vol. 31, no. 4, pp. 353–365.
7. Lu, H., Wang, D., & Zhang, J. (2011). The impact of part-time work on the mental health of college students in China. Social Behavior and Personality, 39(10), 1627-1635
8. Đặng Thị Thu Hằng (2020). Khó khăn và giải pháp hỗ trợ sinh viên đi làm thêm tại trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Tạp chí Khoa học Giáo dục, 35(1), 45-54.
9. Nguyễn Thị Thúy (2017). Khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm và giải pháp hỗ trợ. Tạp chí Khoa học Giáo dục, 32(4), 11-20.
10. Lê Thị Kim Oanh (2019). Ảnh hưởng của việc đi làm thêm đến sức khỏe tâm lý của sinh viên trường Đại học Cần Thơ. Tạp chí Khoa học, 41(2), 137-144.

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ УИС

Кисляков П.А.
Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний, Москва, Россия
Грудкин Ф.С.
Управление ФСИН по Ивановской области, Россия
Эбзеева С.А.
Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования нервно-психической устойчивости сотрудников УИС во взаимосвязи с показателями диспозиционной психологической устойчивости (вовлеченность, контроль, принятие риска / вызов). На основе полученных результатов выделены направления соответствующего профессионально-психологического сопровождения.

Ключевые слова: сотрудники УИС, диспозиционная психологическая устойчивость, нервно-психическая устойчивость, профессионально-психологическое сопровождение.

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ

DIRECTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF EMPLOYEES OF THE PENAL ENFORCEMENT SYSTEM

Kislyakov P.A.
Russian State Social University, Moscow, Russia
Scientific Research Institute of the Federal Penitentiary Service, Moscow, Russia
Grudkin F.S.
Federal Penitentiary Service, Ivanovo, Russia

Ebzeeva S.A.
Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of the neuropsychic stability of the employees of the penal enforcement system in relation to the indicators of dispositional psychological resilience (involvement, control, risk-taking / challenge). Based on the results obtained, the directions of appropriate professional and psychological support are highlighted.

Keywords: employees of the penal enforcement system, dispositional psychological resilience, neuropsychic stability, professional psychological support.

Acknowledgements: The research was supported by a grant from the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU

Специфика службы уголовно-исполнительной системе предъявляет повышенные требования к психологическим качествам сотрудников, такие как высокий уровень физической и психологической подготовки, навыки владения специальными средствами и оружием, развитые коммуникативные и организаторские способности, стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность, способность быстро реагировать и принимать решения в экстремальных ситуациях, психологическая готовность к риску и опасности. Успешное выполнение профессиональных задач сотрудниками УИС во многом определяется уровнем развития у них психологической устойчивости [1-3]. Психологическая устойчивость рассматривается различными авторами как психологическое состояние или свойство личности, которое позволяет справляться с неблагоприятными событиями, стрессом и непредсказуемыми ситуациями, сохраняя свою психологическую целостность и адаптационные ресурсы.

Профессор Университета национальной обороны США П. Бартоне, рассматривая устойчивость как стиль или шаблон реагирования, генерализованную форму функционирования, предложил трехкомпонентную модель психологической устойчивости. Автор выделил три компонента устойчивости (Resilience): вовлечённость, контроль, принятие риска (вызов) [4].

Нами поведено исследование среди сотрудников УИС: 40 действующих сотрудников учреждения, представляющих различные отделы, с опытом работы от 6 месяцев до 15 лет. Выборку составили 19 мужчин (47,5%) и 21 женщина (52,5%). Использовались методики: «Шкала диспозиционной устойчивости» (П.Т. Бартоне, в адаптации П.А. Кислякова и Е.А. Шмелевой) и «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников).

Проведенное исследование показало, что большинство респондентов (60%) продемонстрировали средний уровень по шкале «Вовлеченность», что говорит об умеренной включенности в происходящее, готовности воспринимать события жизни как значимые и интересные для себя. Однако 40% сотрудников показали низкий уровень вовлеченности, что может свидетельствовать об их отстраненности, ощущении себя "посторонними" в окружающем мире. Лишь небольшая часть (10%) имела высокий уровень вовлеченности, то есть они склонны активно участвовать в различных сферах жизни. Большинство респондентов (62%) обнаружили средний уровень «контроля», демонстрируя умеренную уверенность в своей способности влиять на происходящие события. Однако 30% сотрудников имели низкий уровень «контроля», что может свидетельствовать об ощущении ими собственной беспомощности и неспособности управлять различными аспектами жизни. Лишь небольшая доля (8%) респондентов показала высокий уровень «контроля», воспринимая себя как активных субъектов, способных влиять на жизненные обстоятельства. Большинство сотрудников (70%) имели средний уровень «принятия риска», то есть они умеренно склонны воспринимать жизненные изменения как вызов и возможность для развития. Однако 17% респондентов продемонстрировали низкий уровень «принятия риска», что может указывать на их стремление избегать неопределенности и воспринимать перемены скорее, как угрозу. В то же время 13% сотрудников показали высокий уровень «принятия

риска», склоняясь к рассмотрению жизненных трудностей как стимула для личностного роста.

Согласно полученным данным 27% респондентов продемонстрировали неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, что свидетельствует о высокой вероятности нервно-психических срывов. Большинство сотрудников (63%) показали удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, что предполагает возможность умеренных нарушений психической деятельности в экстремальных ситуациях. Остальные 10% продемонстрировали хорошую или высокую нервно-психическую устойчивость, характеризующуюся низкой вероятностью нарушений психической деятельности.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить прямую взаимосвязь между нервно-психической устойчивостью и психологической устойчивостью, выраженной в показателях «вовлеченности» ($r=0,56$, $p \leq 0,01$), «контроля» ($r=0,631$, $p \leq 0,01$), и «принятия риска / вызова» ($r=0,339$, $p \leq 0,01$).

Обеспечение высокого уровня психологической устойчивости сотрудников УИС является важным условием эффективного выполнения ими профессиональных обязанностей. На основании результатов проведенного исследования можно сформулировать следующие практические рекомендации, направленные на развитие нервно-психической устойчивости посредством развития компонентов диспозиционной психологической устойчивости:

– развитие компонента «вовлеченность»: необходимо повышать заинтересованность сотрудников в выполняемой работе, вовлекать их в процесс принятия решений, поощрять проявление инициативы и заинтересованности в профессиональном совершенствовании;

– развитие компонента «контроль»: необходимо способствовать формированию у сотрудников убежденности в том, что они способны влиять на ход жизненных событий и контролировать различные ситуации;

– развитие компонента «принятие риска»: необходимо формировать у сотрудников готовность воспринимать сложные и экстремальные ситуации как возможность для личностного роста и развития.

Данную работу необходимо проводить в рамках профессионально-психологического сопровождения с использованием психологических игр и упражнений.

Список литературы:

1. Аксенова Г.И., Аксенова П.Ю., Двойнишникова В.Н. Эмпирическое исследование психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы к стрессовым ситуациям // Человек: преступление и наказание. 2021. № 4. С. 526-538.

2. Александров Б.В., Кечил Д.И. Детерминанты психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы в экстремальных условиях профессиональной деятельности // Человеческий капитал. 2023. № 12-1(180). С. 254-261.

3. Грудкин Ф.С., Шмелева Е.А., Кисляков П.А. Профессиональная жизнестойкость сотрудников ФСИН: связь с психологическим благополучием и стилями совладания // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летия факультета физической культуры (Шуя, 26 апреля 2024 г.). Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. С. 488-491.

4. Bartone P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? // Military Psychology. 2006. 18 (Suppl.). P. 131-148.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Красильникова Н.В.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Аннотация. Развитие системы среднего профессионального образования играет важную роль в обеспечении стабильного развития экономики России, достижения ей высокого уровня развития и обеспечении технологического суверенитета. В статье рассмотрены основные теоретические аспекты формирования патриотической направленности личности и особенности данного процесса в условиях образовательного учреждения среднего профессионального образования.

Ключевые слова: патриотизм, личность, патриотическая направленность, среднее профессиональное образование, гражданско-патриотическая мотивация

FEATURES OF FORMATION OF CIVIC PATRIOTIC MOTIVATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Krasilnikova N.V.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The development of the secondary vocational education system plays an important role in ensuring the stable development of the Russian economy, achieving a high level of development and ensuring technological sovereignty. The article discusses the main theoretical aspects of the formation of a person's patriotic orientation and the features of this process in the conditions of an educational institution of secondary vocational education.

Keywords: patriotism, personality, patriotic orientation, secondary vocational education, civic-patriotic motivation

В наши дни получение среднего профессионального образования (СПО) становится всё более востребованным среди российских юношей и девушек. Сегодня в Российской Федерации работает более 3 500 организаций, реализующих программы СПО, в которых учатся более 3 млн человек, а также свыше 12 000 учебно-лабораторных зданий, в которых трудятся порядка 360 тысяч педагогов и мастеров производственного обучения. Практико-ориентированная профессиональная подготовка всё чаще представляет собой осознанный выбор молодого поколения. Она осознаётся как гарант успешного старта карьеры, обеспечение стабильного будущего. Во многом это объясняется улучшением условий обучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. Так, ещё в 2020 году значительные изменения к лучшему произошли в инфраструктуре колледжей и техникумов. «Современный колледж – это передовая площадка, отражающая вызовы времени», – подчеркнул первый заместитель Министра просвещения РФ Дмитрий Глушко [3].

Согласно Стратегии развития СПО до 2030 года, необходимо обратить внимание на пять приоритетных направлений: обновление содержания, формирование нового ландшафта сети СПО, повышение финансовой устойчивости и целевая поддержка колледжей, повышение квалификации работников системы СПО, развитие культуры профессиональных соревнований [3].

В части обновления содержания образовательных программ в настоящее время из 485 профессий и специальностей по 87 обновлены ФГОС, ещё 19 – находятся на утверждении [28]. При этом обращается внимание не только на образовательный, но и на воспитательный компонент обучения в образовательных учреждениях системы СПО. Очень важно, чтобы

формирование профессионально значимых знаний, умений и навыков способствовало формированию социально зрелой личности, готовой осознавать свою ответственности перед обществом, вносить свой вклад в поступательное и устойчивое развитие России, достижение технологического суверенитета, высокого уровня и качества жизни в нашей стране.

Вместе с тем,несмотря на очевидную актуальность данной проблемы, проблема формирования важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации студентов образовательных учреждений СПО в процессе профессионального образования изучена ещё в недостаточной степени.

Целью данной статьи является теоретический анализ формирования важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации студентов образовательных учреждений СПО в учебном процессе..

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть основные закономерности фоко-патриотической мотивации личности.
2. Проанализировать особенности формирования гражданско-патриотической мотивации студентов в рамках организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Поскольку данная работа носит теоретичяеский характер, основным методом исследования являлся анализ научной литературы и определение основных проблем формирования гражданско-патриотической мотивации студентов образовательных учреждений СПО, которые в настоящий момент являются недостаточно изученными.

Основные закономерности формирования гражданско-патриотической направленности личности

Как свидетельствуют результаты опроса, проведённого сотрудниками Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования (РАО), 66 % студентов, обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (СПО) в марте 2022 г. заявили о том, что считают себя патриотами [4]. Такие результаты вовсе не случайны, поскольку патриотизм является одним из тех идеалов, утрата которых делает общество нежизнеспособным. То, что представители подрастающего поколения хорошо это осознают, несомненно, является обнадёживающим фактом. И самое главное для педагога в данной ситуации – сформировать у учащихся устойчивую и осознанную гражданско-патриотическую мотивацию.

В структуре патриотической направленности студентов образовательных учреждений СПО на основе анализа научной психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта, можно выделить мотивационно-потребностный, ценностный, когнитивный, рефлексивный и оценочный компоненты [1].

Мотивационно-потребностный компонент включает в себя потребности (физические и органические, духовные и социальные); мотивы (цели деятельности, намерения, интересы, склонности, идеалы); установки (предпочтительные виды деятельности и особенности их осуществления).

Ценностный компонент предполагает наличие у обучаемых определённых ценностей и ценностных ориентаций (смысл жизни, социальное положение, ценности отношений в социуме в который включен человек, здоровье, благосостояние, квалификация, карьера и др.).

Когнитивный компонент патриотической направленности включает в себя определённые знания, умения, представления о патриотизме, патриотической направленности, патриотических отношениях и поведении.

Рефлексивный компонент предполагает осуществление обучаемыми анализа особенностей собственной патриотической направленности, образа своего «Я» как субъекта социальных отношений, перспектив саморазвития, отношения к профессии, наличных установок на профессиональную деятельность с учётом патриотической направленности.

Оценочный компонент включает в себя наличие сформированных эталонов учащихся для оценки патриотических отношений на основе имеющихся понятий о патриотизме, его

составляющих, патриотических способах осуществления профессиональной деятельности, патриотического характера направленности.

В качестве основного фактора формирования патриотической направленности студентов и школьников необходимо рассматривать идейно-патриотическое содержание учебного материала. Более конкретно можно назвать следующие компоненты идейно-патриотического содержания учебного материала: ориентацию образования на развитие личности обучаемого; системность и систематичность, реализуемые в содержании учебно-воспитательного процесса, целевые установки патриотического воспитания; подчёркивание значения исторического, культурного наследия России, её духовных ценностей и традиций; гуманизацию воспитания; учёт региональных условий; ценностно-демократическую ориентацию управления воспитательным процессом; преемственность, лежащую в основе планирования деятельности по патриотическому воспитанию обучаемых на весь период обучения с учётом уровня профессиональной подготовки; последовательность, определяющую содержание практики, целевые установки, формы работы, усложняющейся по мере взросления обучаемых; принцип сознательности, т.е. организацию такой воспитательной деятельности, при которой обучаемые знают конечную цель патриотического воспитания, средства её достижения, осознают задачи каждого конкретного этапа патриотического воспитания учащихся, несут ответственность за качество его выполнения.

В целом анализ научной литературы по теме нашего исследования [2; 6; 7; 8] позволяет сделать вывод о том, что проблеме патриотического воспитания учащейся молодёжи традиционно уделялось большое внимание как в теоретическом, так и в методическом отношении. Однако проблема патриотического воспитания в образовательных учреждениях СПО остаётся ещё недостаточно исследованной. Что касается социально-психологических аспектов, в частности, основных детерминант формирования гражданско-патриотической мотивации, то данный вопрос изучен ещё недостаточно. При этом необходимо учитывать то обстоятельство, что государство сегодня взяло курс на опережающее развитие системы среднего профессионального образования, призванного готовить высококвалифицированных профессионалов для развития конкурентоспособного реального сектора экономики, отвечающего потребностям современного этапа развития общества.

Особенности организации патриотического воспитания в условиях образовательного учреждения СПО

В большинстве своем студенты колледжей – это юноши и девушки в возрасте от 15 до 20 лет (хотя сегодня по причине инфантилизации молодых людей верхняя граница юношеского возраста часто сдвигается к 25 годам) . С точки зрения возрастной психологии, это период юности. В свою очередь, юность можно подразделить на две стадии – ранняя юность (15 – 17 лет) и поздняя юность (17 – 20, а сегодня и 25 лет).

Детальный анализ возрастных особенностей юношеского возраста и их влияние на организацию учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях системы СПО содержится в работах В.А. Беликова [1].

Характерная черта этого возраста – стремление к самоопределению как личностному, так и профессиональному. На смену негативизму, стремлению только опровергать жизненный опыт взрослых (писатель Борис Балтер очень образно обозначил это состояние как «играть во взрослых, оставаясь детьми») постепенно приходит стремление осознанно определить свой дальнейший жизненный путь. Хотя и для юношеского возраста часто характерен инфантилизм, особенно в настоящее время, когда молодые люди, погруженные в цифровую реальность, не хотят выходить из вымышленного мира [6].

По мнению В. А. Беликова , 40–50 лет назад самосознание человека окончательно развивалось к 17–19 годам. Сегодня оно формируется только к 23–25 годам [6]. Учеба значительно затягивает интервал зрелости личности, что приводит некоторых молодых людей к безответственности и инфантилизму. Тот, кто поздно вступает на путь

самостоятельной трудовой жизни, нередко подолгу остается иждивенцем у родителей. Обладание благами, не заработанными своими руками, притупляет честолюбие человека. Молодые люди уверены, что родители и дальше будут обеспечивать их, и что не стоит бояться за свое будущее. Основная характеристика юношеского возраста в этом случае выражается в отсутствии целеустремленности и силы воли. И в этом нет ничего удивительного, ведь такой молодежи нет необходимости бороться за свое существование. Ей все само «идет в руки» [1] .

В целом сегодня на данном возрастном этапе проявляется причудливое сочетание черт подросткового и юношеского возраста. Молодой человек или девушка еще долго не может уйти от присущей ему или ей ранее односторонности оценок, категоричности и нетерпимости. У него или ее часто проявляется максимализм (завышение нереального идеала), когда действительность кажется мрачной. Такое видение жизни порождает пессимизм, отчаяние и подавляет деятельность. Именно поэтому юношеский возраст отличается проявлением социальной критики и негативизма. Молодой человек или девушка рассматривает общественные отношения, словно со стороны. При этом он или она забывает о том, что сам (сама) является продуктом критикуемого им социума [6].

Главной же особенностью всего этого периода является осознание человеком своей индивидуальности, неповторимости и непохожести на остальных. Это нередко приводит к появлению чувства одиночества и внутренней напряженности. Такое состояние усиливается при актуализации потребности в общении, повышая при этом его избирательность. Личность в юношеском возрасте открывает свой внутренний мир и испытывает необходимость в духовной близости с окружающими людьми. Именно поэтому они создают свой образ идеального мира, выдвигая на первый план теплые и доверительные отношения, в первую очередь, со сверстниками [6].

Возраст выбираемых юношей/девушкой друзей способен указать на потребности в общении. Так, если дружеские отношения строятся с ровесниками, то они указывают на стремление к равноправию. Наличие друзей старшего возраста свидетельствует об имеющейся потребности в руководстве и опеке. На вынужденный выбор юноши укажет общение с представителями младшего поколения. Отсутствие контактов со сверстниками и более старшими людьми будет свидетельствовать о наличии определенных трудностей, таких как застенчивость, а также несоответствие уровней возможностей и притязаний [7].

В целом юношеский возраст, особенно в наши дни, является непростым этапом в жизни каждого человека. И это связано со становлением личности. У молодого человека нарушается равновесие внутреннего мира. Самоопределение в юношеском возрасте – ответственный и весьма сложный этап, так как он связан с самоограничением. И это объясняет некоторые психологические особенности юношеского возраста. В такой период у человека возникает внутренняя напряжённость [6].

Период юношеского возраста является тем этапом, когда молодой человек приобретает специальность (что является особенно актуальным для молодых людей и девушек, обучающихся в системе СПО) . Но стоит сказать, что начало трудового пути у современной молодежи приходится на более поздний период, чем у предыдущих поколений. Так, в начале прошлого века в России третья часть молодых людей работала уже к шестнадцати годам. Все остальные начинали трудовой путь с 20–летнего возраста.

Возникает неизбежный вопрос: каким же образом сформировать систему патриотического воспитания в образовательных учреждениях СПО?

По мнению В. А. Беликова [1], организацию патриотического воспитания студентов колледжей целесообразно осуществлять в три этапа.

На первом этапе необходимо сформировать педагогические условия для реализации системы патриотического воспитания. Важнейшими среди них являются создание коллектива педагогов-единомышленников, способных реализовать поставленные задачи, формирование образовательно-воспитательного пространства патриотического воспитания. Здесь очень важна помощь партнёров данного образовательного учреждения –

представителей бизнеса. Планирование будущей карьеры выпускников колледжа, их практика и последующее трудоустройство в данной компании ведь тоже формируют чувство сопричастности к развитию экономики России, самореализации и развития своего творческого потенциала во благо Родины. Важно акцентировать внимание на организации управления патриотическим воспитанием. Необходимо провести комплексное планирование учебно-воспитательного процесса. Организаторская деятельность должна включать демонстрацию специального содержания, форм, методов и средств патриотического воспитания студентов. И здесь мы сталкиваемся с проблемой учёта важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации студентов. Данное обстоятельство позволит корректно выстроить процесс педагогического взаимодействия в ходе патриотического воспитания. На данном этапе необходимо составить программу данного исследования, выбрать корректные методы сбора эмпирического материала. На предварительном этапе исследования необходимо провести формирующий эксперимент, в ходе которого осуществить контрольный срез с целью определения результативности организации патриотического воспитания студентов в данном колледже. Также для диагностики оценочных суждений можно применить метод контент-анализа студенческих сочинений на тему «Моя Родина».

На втором этапе необходимо реализовать основные направления организации патриотического воспитания, таких как учебная и внеучебная деятельность, самостоятельная работа, формирование воспитывающей среды, управленческая деятельность, складывание системы патриотического воспитания студентов данного колледжа. Важно осуществить отработку и апробацию наиболее эффективных технологий организации учебно-воспитательного процесса. Именно на этом этапе проводится основная часть эмпирического исследования с целью определения выраженности важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации. Это исследование должно иметь своей целью, помимо всего прочего, формирование гуманистических отношений между прподавателями и студентами, основанных на доверии и взаимопонимании, без которых любая, даже самая совершенная система патриотического воспитания не будет эффективно работать. На основе знаний, получаемых на занятиях, у студентов формируются взгляды и убеждения патриотического характера, практические умения и навыки, необходимые для служения своему Отечеству. Основными методами организации патриотического воспитания студентов являются методы убеждения, организации различных видов практической деятельности, создание воспитывающей среды и опыта патриотического поведения, методы стимулирования, оценки и самооценки.

На третьем, заключительном, этапе необходимо апробировать условия повышения эффективности организации патриотического воспитания в колледже, осуществлять оценку результатов воспитания патриотизма у студентов, определить пути дальнейшего совершенствования организации патриотического воспитания с последующей коррекцией. Всё это должно основываться на обобщении и анализе результатов запланированного нами эмпирического исследования. Эффективность педагогических условий организации патриотического воспитания необходимо определить на основе разработанных критериев и показателей патриотической воспитанности студентов.

Деятельность колледжа должна быть организована в соответствии с концепцией патриотического воспитания студентов среднего специального учебного заведения. Патриотическую тематику необходимо органично включить в процесс преподавания всех дисциплин учебного плана.

Патриотическое воспитание студентов должно осуществляться с учётом специфики образовательного учреждения СПО. Например, выпускники колледжа сферы услуг в большинстве своём будут работать в сфере общественного питания, бытового обслуживания, а также индустрии туризма и гостеприимства. Сейчас россияне стали больше путешествовать по своей родной стране, как бы заново открывая для себя свою Родину. И от деятельности выпускников колледжа непосредственно будет зависеть развитие внутреннего

туризма в России. Важно, чтобы, приезжая в любой уголок нашей необъятной Родины, и российские, и зарубежные гости везде чувствовали себя, как дома и чтобы уровень сервиса был ощутимо выше, чем на зарубежных курортах. Это непосредственно влияет на формирование патриотических чувств, патриотического сознания и поведения, гражданской и патриотической позиции личности. Важным психологическим аспектом организации патриотического воспитания в рамках образовательного учреждения СПО является тот факт, что формирование гражданско-патриотической мотивации должно осуществляться с учётом возрастных особенностей раннего юношеского возраста как периода осознанного самоопределения и профессиональной самореализации.

Заключение. Обеспечить успешность патриотического воспитания в образовательных учреждениях СПО становится возможным при выполнении следующих условий:

1. Сочетание личной, коллективной и государственной значимости и полезности формируемых компетенций;
2. Формирование патриотической среды как явления посредством придания патриотического смысла словам, действиям, деятельности каждого человека, коллектива и государства;
3. Выявление и воспитание авторитетных лидеров, являющихся примером патриотизма как явления, смысла и действия.

Первое условие необходимо рассматривать как необходимое, второе и третье условия – как достаточные. Необходимым и достаточным, на наш взгляд, является весь комплекс представленных условий успешности патриотического воспитания.

Организуя процесс формирования гражданско-патриотической мотивации студентов колледжа, необходимо учитывать особенности современных социальных условий, в которых патриотическое воспитание осуществляется. Нельзя просто взять и механически перенести в двадцатые годы XXI века, в эпоху развития искусственного интеллкта и современных средств массовой коммуникации, пусть даже самый позитивный опыт советского периода. Открытость общества в информационном, коммуникативном планах; доступность информации; отсутствие цензуры; возможность получить информацию о событиях в любой точке земного шара; агрессивная деятельность экстремистских организаций, распространяющих фейковую информацию; снижение уровня научного, материалистического образования; угроза сохранению традиционных ценностей; изменение традиционного уклада жизни; появление новых культурных ценностей, например, таких, как предприимчивость и расчетливость; отсутствие целостности убеждений можно рассматривать в качестве важнейших факторов, оказывающих и могущих потенциально оказать влияние на формирование гражданско-патриотической мотивации студентов колледжей.

Большое внимание необходимо уделить определению значения создания в колледже воспитывающей среды, способствующей формированию у студентов патриотической направленности, стержнем которой является ориентация на совместную деятельность, на партнёрский характер отношений субъектов образовательного процесса.

Воспитание необходимо рассматривать как управление процессом развития личности посредством создания благоприятных для этого условий, к которым относятся воспитательная среда, мотивация обучающегося, личность воспитателя. Процесс воспитания в такой среде осуществляется в процессе активного созидательного труда, соблюдения и гармонизации интересов общества и личности, развития духовности человека, сохранения его физического и нравственного здоровья, формирования его гражданственности [3].

Поэтому при разработке программы формирования патриотической направленности студентов колледжа необходимо исходить из того, что эта работа должна быть направлена на создание комплекса педагогических условий, важнейшим из которых является создание воспитывающей среды.

Теперь нам необходимо перейти к решению задачи определения важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации студентов колледжей, а также составлению и реализации программы эмпирического исследования, направленного на определении выраженности важнейших детерминант гражданско-патриотической мотивации студентов колледжей.

Список литературы:

1. Беликов В. А., Романов П. Ю., Леушканова О. Ю., Васева Н. С. Анализ проблемы де-социализации личности подростков под воздействием социальных сетей, содержащих контент деструктивного характера // Перспективы науки и образования. 2022. № 3 (57). С. 372-385.
2. Больше половины российских школьников заявили о любви к Родине. URL: https://ura. news/news/1052587006 (дата обращения: 18.04.2024).
3. Минпросвещения России представило Стратегию развития среднего профобразования до 2030 года. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-patrioticheskogo-vospitaniya https://edu.gov.ru/press/3058/minprosvescheniya-rossii-predstavilo-strategiyu-razvitiya-srednego-profobrazovaniya-do-2030-goda/ (дата обращения: 20.08.2024).
4. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации // Администрация Санкт-Петербурга : офиц. сайт. URL: https://www.gov.spb.ru/gov/national_projects/53/?page=2 (дата обращения: 18.05.2024).
5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 года № 732 // Информационно-правовая система «Гарант». URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405172211/ (дата обращения: 25.04.2024).
6. Родин А. Б., Рашитова Л. К., Курилов С. Н. Патриотическое воспитание студенческой молодежи: практический аспект // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 6. С. 55-57.
7. Темиров, У.Х. Принципы военно-патриотического образования / У.Х. Темиров // Вестник науки и образования.2020. № 22(100). С. 49-52
8. Томилин, А.Н. Педагогические условия применения метода стимулирования в воспитательно-патриотической деятельности с учащейся молодёжью / А.Н. Томилин // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 1(98). С. 44-47.

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Лапшина И.В.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
РГЭУ (РИНХ), Таганрог, Россия

Аннотация. В работе отмечается, что влияние новых информационно-коммуникационных технологий в настоящее время имеет, как положительный, так и отрицательный эффекты и оказывает непосредственное воздействие на жизнестойкость молодежной среды. Автор приходит к выводу о необходимости повышения уровня кибергигиены в молодежной среде.

Ключевые слова: жизнестойкость, риски, кибербезопасность, информационно-коммуникационные технологии.

THE IMPACT OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES THE RESILIENCE OF THE YOUTH ENVIRONMENT OF MODERN SOCIETY

Lapshina I.V.
Taganrog Institute named after A. P. Chekhov,
branch of RSUE (RINH), Taganrog, Russia

Abstract. The paper notes that the influence of new information and communication technologies currently has both positive and negative effects and has a direct impact on the resilience of the youth environment. The author comes to the conclusion that it is necessary to increase the level of cyber hygiene among young people.

Keywords: resilience, risks, cybersecurity, information and communication technologies.

Влияние новых информационно-коммуникационных технологий в настоящее время имеет, как положительный, так и отрицательный эффекты и даже оказывает влияние на социальное обеспечение общества. В современности растущая зависимость от Интернета сопровождается растущей уязвимостью, которая создает новое измерение международной нестабильности. Молодое поколение более, чем возрастное тесно связано с появлением Интернета вещей с его миллиардами подключений, что в свою очередь значительно расширяет поле атаки, от которого необходимо защищаться и размывает границы систем, устойчивость которых необходимо повысить. Однако государства на современном этапе своего устойчивого развития осознают растущую важность Интернета для своего экономического будущего. Что еще существенно в Интернете так это то, что в киберпространстве разница между компьютерной программой, которая является оружием, и компьютерной программой, не являющейся оружием, может сводиться к одной строке кода, или же одна и та же программа может использоваться в законных или злонамеренных целях в зависимости от намерений пользователя.

Как отмечается в работе Joseph S. Nye Jr «Сдерживание и разубеждение в киберпространстве»: в широком или узком смысле сдерживание, это психологический процесс, который разубеждает людей или снижает вероятность плохого поведения, заставляя их верить, что издержки их действий для них превысят выгоды [3, с.65].

В современной информационной – коммуникационной среде может уже просто необходимо с учетом уже существующего широкого спектра инструментов выстроить лестницу сдерживающих ступеней. Кроме того, в современности есть примеры того, что нарушителей и мошенников в интернет среде может отпугнуть угроза быть пойманными и привлеченными к ответственности, и если это молодые и пока еще малоопытные люди, то в силу возраста это может сработать. Причем они не всегда могут рассчитывать на то, что им удастся избежать судебного преследования, поскольку Интернет распространяется через конкурирующие юрисдикции. Тем более надо сказать, что существует множество примеров международного сотрудничества правительств и корпораций в борьбе с преступными объектами, и есть множество возможностей для улучшения международного сотрудничества. Правоохранительная деятельность всегда предполагала сдерживание посредством наказания и принуждения. В данном контексте будет логичным для увеличения жизнестойкости современной молодежи проведение мероприятий, связанных с транслированием в интернет-среде в социальных сетях показательных процессов над мошенниками, и это отвратит молодежь от участия в мошеннических схемах. Данные примеры чаще всего будут транслировать незаконные действия, которые привели к наказанию, более того, они в силу своей драматичности смогут отпугнуть молодежь. С другой стороны, возникает острая необходимость в увеличении объема знаний в молодежной среде в области кибергигеены, что позволит повысить степень жизнестойкости и приведет к уверенному поведению в сложных ситуациях. Надо заметить, что социальной рекламы в этой сфере практически нет, а представляется, что она необходима.

В киберпространстве, как и в других областях, теоретики выдвинули гипотезу о том, что нормы имеют жизненный цикл, начинающийся с их создания, переходящий в каскады, а затем интернализующийся в издержки, которые сдерживают действия [2, с.890].

Не возникает ли в настоящее время проблема морального риска? С той точки зрения, что когда предприятия в различных областях жизнедеятельности, и в том числе образовательные учреждения могут решать самостоятельно, что они могут вкладывать меньше средств в безопасность, зная, что правительство выручит их, если они станут жертвами действительно дорогостоящей атаки и потеряют и конфиденциальную информацию и даже денежные средства. Примеров мошенничества в нашем государстве немало с использованием как интернет среды, так и средств коммуникации – сотовых телефонов (смартфонов). Острая необходимость в повышении уровня информационных знаний в молодежной среде сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения.

Например, уже ни для кого не секрет, что применяются виды контроля, с которыми знакомы многие: сложные пароли, двухфакторная аутентификация на основе приложений, антивирусные программы и предупреждающие надписи на электронных письмах. Но это легче сказать, чем сделать. На удивление сложно понять, какие меры безопасности действительно работают для повышения, как кибербезопасности предприятий, так и в целом информационной безопасности отдельного конечного пользователя, не искушенного в области информационной безопасности, а точнее просто не имеющего необходимый объем знаний в ней.

Ученые знают, что, по их мнению, работает: надежное шифрование, многофакторная аутентификация, регулярные обновления программного обеспечения и автоматическое резервное копирование. Но нет и близко такого количества эмпирических данных, как должно быть, о том, насколько эффективны эти меры в различных вариантах реализации или насколько они снижают подверженность компании киберрискам и это тоже является очень серьезной проблемой современности.

Возможно, проблема кроется часто в нежелании доводить до сведения правоохранительных структур фактов, связанных с мошенничеством в интернет среде, может это связано с боязнью публичного порицания, проведения следственных мероприятий, в которых не хочет участвовать то или иное юридическое лицо, или отдельно взятый молодой человек. А в силу последнего возникают сложности в создании эффективных мер противодействия, так как сложно предложить готовые схемы безопасности, действующие для всех одинаково поскольку пока не будет известно больше о ландшафте угроз и наиболее эффективных уже действующих инструментах управления рисками в информационной среде не будет и готовых схем. Опять же мы видим здесь потенциальные риски для жизнестойкости молодежи в столь ими любимой интернет среде социальных сетей, интернет-магазинов и тому подобного и выходит, что жертвам атак мошенников приходится самим расплачиваться за эти атаки. В итоге необходимость в обучении молодежи в умении самостоятельного контроля собственных данных, то кому они передаются, возможность выбирать более ответственные компании, а тем самым разбираться в вопросах конкуренции на рынке интернет-услуг все эти действия будут способствовать увеличению уровня жизнестойкости молодых людей.

Отдельно здесь же хотелось сказать о полезности хранилищ кодов, так называемых библиотек, которые размещены на сайтах, например, таких как GitHub. Существуют библиотеки для всего: отображения объектов в 3D, проверки орфографии, выполнения сложных математических операций, управления корзиной покупок электронной коммерции, перемещения файлов по Интернету – для всего. Как известно библиотеки необходимы для современного программирования; они являются строительными блоками сложного программного обеспечения. Модульность, которую они обеспечивают, делает программные проекты управляемыми [1]. Опять же последний пример, несет информативность только для молодых людей, которые разбираются в этих кодах, фактически владеющих специализированными знаниями.

В данном случае возникает очередная уязвимость, если существует бесплатное программное обеспечение, то его используют – и те, кто его применяют не собираются проводить много внутренних тестов безопасности этого бесплатного программного обеспечения, а это может привести к потенциальным рискам связанным с нарушением безопасности.

Поэтому в образовательный процесс школ, среднего профессионального и высшего образования, пожалуй, просто необходимо вводить дополнительные внеурочные занятия по повышению уровня кибергигиены, что в свою очередь повысит уровень жизнестойкости нашей молодежи и позволит им стать более защищенными от рисков в информационно-коммуникационной среде.

Список литературы:

1. Bruce Schneier. Backdoor in XZ Utils That Almost Happened // Lawfare. 9 апреля 2024. URL: https://www.lawfaremedia.org/article/backdoor-in-xz-utils-that-almost-happened (дата обращения 29.04.2024).
2. Martha Finnemore and Kathryn Sikkink. International Norm Dynamics and Political Change // International Organization, Vol. 52, No. 4 (Autumn 1988), Pp. 887-917.
3. Joseph S. Nye Jr. Deterrence and Dissuasion in Cyberspace // International Security, Vol. 41, No. 3 (Winter 2016/17), Pp. 44-71.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК НЕОБХОДИМАЯ СПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕДУЩЕГО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лощаков А.М.
Ивановский государственный медицинский университет, Иваново, Россия

Аннотация. Перемены, происходящие в нашем обществе, не могут не затрагивать вопросы жизнестойкости в свете сохранения и укрепления здоровья, а также формирования здорового образа жизни. Рассматривая здоровье человека как многогранную проблему, мы предлагаем два дискурса жизнестойкости: личностный и ресурсный.

Ключевые слова: жизнестойкость, здоровый образ жизни, стрессовая ситуация, адаптация, эмоциональное благополучие, здоровье.

RESILIENCE AS A NECESSARY ABILITY OF A MODERN PERSON WHO LEADS A HEALTHY LIFESTYLE

Loschakov A.M.
Ivanovo State Medical University, Ivanovo, Russia

Abstract. The changes taking place in our society cannot but affect the issues of resilience in the light of maintaining and strengthening health, as well as the formation of a healthy lifestyle. Considering human health as a multifaceted problem, we offer two discourses of resilience: personal and resource.

Keywords: resilience, healthy lifestyle, stressful situation, adaptation, emotional well-being, health.

Современный ритм жизни человека характеризуется высокими скоростями, быстрой сменой событий, поступлением и необходимостью переработки большого количества самой разной информации. В социуме постоянно происходят значительные социально-экономические преобразования, складывается сложная и неоднозначная военно-

политическая обстановка, поднимают голову экологические проблемы. Поэтому жизнь современного человека – это не только привычные повторяющиеся события, но и огромное количество стрессовых ситуаций. Всё это сказывается на психическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии и способности к адаптации в современном мире.

Термин жизнестойкость ввел в обращение С. Мадди, по английски он звучит «hardiness». Научный перевод этого термина сформулировал российский психолог Д.А. Леонтьев. Жизнестойкость, по Д.А. Леонтьеву, это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности [5, с. 5].

Различия между группами людей, которых можно назвать жизнестойкими или нежизнестойкими, различаются в трех установках жизнестойкости: по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям и в применении особого трансформационного копинга или регрессионного. Отсюда возможно сформулировать три сравнительно автономных компонента жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [9, с. 161]. Компоненты жизнестойкости в основном развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (например в тренинге жизнестойкости) [5, с. 7].

Образ жизни – это определенный способ деятельности в материальной и духовной сферах. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» [8, с. 23]. Определяется образ жизни системой взглядов человека на мир, осознанием своего места в этом мире, своим отношением к действительной реальности, к самому себе, к взаимодействию с окружающими. Такая система взглядов называется мировоззрением. Вследствие правильного мировоззрения человек осуществляет гармоничное взаимодействие с окружающим миром, эффективную реализацию в социуме. Вот этот результат взаимоотношений и можно назвать здоровым образом жизни. Поэтому, по мнению А.А. Андрущакевича, необходимо разработать методики, которые позволят целенаправленно и эффективно формировать мировоззрение человека, и «этим бы гарантировалось не только здоровье и благополучие ему самому, его родным и близким, но и процветание общества, и даже выживание всего человечества» [1, с. 26].

Безусловно, здоровый образ жизни имеет свои принципы и компоненты. Компоненты здорового образа жизни являются универсальными факторами профилактики большинства распространенных заболеваний и гармоничного развития личности, поэтому работа по его формированию считается наиболее эффективной с медицинской, педагогической, социальной и экономической точек зрения [6, с. 475]. Перечень таких компонентов у разных авторов возможно и не совпадает полностью, но основные здоровьесберегающие, фундаментальные компоненты совпадают.

Компонентами здорового образа жизни, по данным большинства авторов, считаются сбалансированное питание, адекватная физическая активность, направленность на создание здоровой семьи, высокая гигиеническая культура, а также отказ от факторов, разрушающих здоровье (курение, алкоголизм, наркомания, аддикции и пр.).

Конечно компонентом здорового образа жизни можно считать психологический климат, который связан с адаптацией, умением приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Психологический климат, по Н.С. Мансурову, – характер эмоций, возникающих во взаимоотношениях людей, основанных на их симпатиях, совпадении интересов, характеров и склонностей. Особенность психологического климата как феномена состоит в том, что его создает сам человек, способный влиять на климат, улучшать и изменять его. Благоприятный психологический климат всегда связан с коллективом, который должен осознавать свои цели и задачи, соблюдать права и обязанности, иметь и поддерживать общие ценности, развивать эмоциональное благополучие и благоприятные неофициальные отношения в этом коллективе [7, с. 32].

Но о способностях личности, которые должны привести к таким результатам говорится явно недостаточно. Поэтому включение в состав способностей личности современного человека, ведущего здоровый образ жизни, психологического феномена жизнестойкость, дает возможность представить образ жизни действительно здоровым.

Согласно С. А. Богомазу жизнестойкий человек [2, с. 26]:

– высоко осмысливает собственную жизнь, удовлетворён прошлой и настоящей жизнью, которая воспринимается им как интересная и эмоционально насыщенная;

– склонен искажать реальность, создавая идеальную картину мира;

– демонстрирует высокий уровень активности и целеустремлённости, благодаря которым он с интересом включается в жизненные события, стремится владеть ситуацией и управлять собственным здоровьем;

– характеризуется высоким эмоциональным интеллектом и способностью адекватно управлять своими и чужими эмоциями.

Исследователями подтверждена связь жизнестойкости с гибкостью мышления, креативностью, высокой социально-психологической адаптированностью и общим психологическим эмоциональным благополучием личности [3, с. 96].

Таким образом, жизнестойкий человек не только способен сохранять «веру в себя и свои силы», в положительный исход любой ситуации, но также умеет эффективно перестраивать собственные установки, навыки и способности в соответствие с трансформацией полученного опыта. Жизнестойкий человек способен избирательно подходить к выбору копинг-стратегий в той или иной ситуации. Использует проблемноориентированный стиль совладания в ситуациях, требующих и имеющих возможность разрешения, и эмоционально-ориентированный стиль в ситуациях, не имеющих возможность разрешения, при длительных стрессовых воздействиях [4, с. 130].

Рассогласование процесса отождествления себя как здоровых людей в совокупности с социальным недоверием к здоровому образу жизни сказывается на объективном состоянии здоровья современного человека. Такие тенденции характерны практически для всего социума и даже для самой прогрессивной части современной молодежи – студенчества.

Рассматривая здоровье человека как многогранную проблему, мы предлагаем два дискурса жизнестойкости: личностный и ресурсный. Дискурс – это определенный подход к изучению феномена, его психологическое выражение, а также возможность влияния на какое-либо явление, в нашем случае на здоровье.

Для современного человека мы представляем жизнестойкость в личностном дискурсе как определенную способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности, а в ресурсном дискурсе жизнестойкость представляем как психологический феномен, который является психологическим ресурсом современного человека любого возраста, и наряду со здоровым образом жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья, жизненной адаптации и эмоциональному благополучию.

Список литературы:

1. Андрущакевич А.А., Смирнов В.П. Актуальные проблемы формирования духовно-нравственной личности. Н. Новгород: Дятловы горы, 2013. 94 с.

2. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал, 2009. №32. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-komponent-innovatsionnogo-potentsiala-cheloveka (дата обращения: 06.09.2024).

3. Водяха С.А. Креативность студентов как предиктор психологического благополучия и жизнестойкости // Педагогическое образование в России. 2015. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kreativnost-studentov-kak-prediktor-psihologicheskogo-blagopoluchiya-i-zhiznestoykosti (дата обращения: 06.09.2024).

4. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-i-zhiznesposobnost-lichnosti-svyaz-ponyatiy-funktsii (дата обращения: 06.09.2024).

5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

6. Лощаков А.М., Ухова Т.В., Раевская А.А. Формирование у студентов ценностных предпочтений здорового образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 82-1. С. 474-478.

7. Мансуров Н.С. Морально-психологический климат и его изучение / Н.С. Мансуров. М., 2004. 235 с.

8. Психолого-педагогические основания формирования культуры здоровья студентов классического университета / А.М. Лощаков, Т.В. Карасева. Иваново: ПресСто, 2018. 256 с.

9. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Т. 1. С. 160-168.

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРОЙ ПЕДАГОГА

Мишагина О.М.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Аннотация. В статье выявлены содержательные характеристики профессионального выгорания педагогов, рассмотрено влияние специфики мотивационной сферы педагогов на их профессиональное выгорание.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, мотивационная сфера личности.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL BURNOUT AND THE MOTIVATIONAL SPHERE OF A TEACHER

Mishagina O.M.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

Abstract. The article reveals the meaningful characteristics of professional burnout of teachers, examines the influence of the specifics of the motivational sphere of teachers on their professional burnout.

Keywords: professional burnout, motivational sphere of personality

Современные условия в социально-экономической сфере жизни дают понимание того, что синдром профессионального выгорания является наиболее актуальной проблемой в психологии, в первую очередь по причине ярко выраженных отрицательных последствий для личности, что проявляется в появлении и дальнейшем развитии негативных социально-психологических установок.

Симптомы профессионального выгорания характеризуются длительным стрессом и психическими перегрузками, которые могут привести к полному разрушению различных психических сфер и, прежде всего, эмоциональной.

В психолого-педагогической литературе опубликованы работы, посвященные разработке модели эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон и др.), выделению структурных компонентов выгорания (Э. Пайнс, Т. Кокс) и основных проявлений профессионального «выгорания» (М.В. Агапова, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, О.Н. Гнездилова, Е.С. Старченкова, С.В. Умняшкина, Т.В. Форманюк и др.) [1, с. 34-39].

Впервые термин использовал американский психиатр Герберт Фрейденберг, описав это явление как ухудшение психического и физического самочувствия у людей, работающих в системе «человек - человек» [2, с. 159-165].

Американский социальный психолог Christina Maslach в 1976 году охарактеризовав выгорание как физическое и эмоциональное истощение, выделил три его компонента: эмоционального истощения, деперсонализации и снижение личностных достижений [3, с. 30−53].

В целом можно отметить, что синдром профессионального выгорания вызывает появление депрессивных настроений, снижения мотивации и отсутствия интереса к работе, низкой оценке своей профессиональной деятельности, что, в конечном итоге, сказывается на работоспособности человека, приводя к ухудшению продуктивности деятельности.

Одним из основных факторов, побуждающих специалиста к эффективной деятельности, выступает мотивационная сфера, под которой понимают психологическое свойство личности, в котором представлена вся система побуждений к деятельности, определяющая избирательность отношений, позиций и активности.

С целью изучения компонентов профессионального выгорания педагогов и их мотивационной сферы на первом этапе исследования с помощью анкетирования был проведен опрос. В исследовании приняли участие 52 работника сферы образования. Возраст испытуемых составил 23–57 лет, имеющих высшее образование (56%), неполное высшее образование (44%). Исследование проводилось с использованием онлайн-сервиса Google Формы.

По стажу работники распределились следующим образом: до 3 лет – 7,69%, от 4-10 лет – 11,53%, от 11-15 лет – 7,69%, от 16-20 лет – 15,38%, от 21-30 лет – 42,3%, свыше 30 лет – 15,38%.

На втором этапе из общей выборки, участвующей в исследовании, была отобрана многочисленная группа, которую составили опытные работники со стажем в профессии от 21 до 30 лет (42,30%). Исследование проводилось по следующим методикам:

1. Опросник профессионального выгорания Маслач, MBI/ПВ Авторы: К. Маслач, С. Джексон (1986). Адаптация: Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова (2001); Е. И. Лозинская (2007).

2. «Диагностика компонентов мотивационной структуры личности» В.К. Гербачевский.

Проанализировав данные по методике Маслач, опишем результаты. Эмоциональное истощение проявляется «в чувстве опустошенности и в ощущениях эмоционального перенапряжения, а также исчерпанности эмоциональных ресурсов. На основании данных диагностики 54,6% респондентов свойственен средний уровень эмоционального истощения, в то время как 27,3% – высокий, остальные респонденты (18,2 %) демонстрируют низкий уровень.

Деперсонализация характеризует равнодушие как к самой профессиональной деятельности, так и ее результатам. В этом случае деятельность осуществляется автоматически, без личной заинтересованности. Как и по предыдущему значению, 63,62% свойственен средний уровень деперсонализации, высокий уровень демонстрируют 18,19%. Остальные опрошенные (18,9%) демонстрируют низкий уровень.

Редукция профессиональных достижений характеризуется неудовлетворенностью своей работой, отрицательным отношением к своим профессиональным функциям и стремлением переложить свои обязанности или их часть на других преподавателей или сотрудников. Большинство респондентов (59,15%) продемонстрировали средний уровень редукции профессиональных достижений и 22,74% - высокий уровень.

Опросник В.К. Гербачевского позволил выявить уровни притязаний испытуемых посредством изучения компонентов мотивационной структуры личности. Среди педагогов со стажем от 21 до 30 лет определились низкие показатели по мотивам самоуважения и оценки потенциалов (среднее значение 3,1), мотиву оценке полученных результатов (3,6). При этом

значимыми мотивами выступают познавательный мотив (7,04 среднее значение), мотив избегания и мотив ожидаемых результатов (7,9). То есть педагоги стремятся к деятельности, которая принесет высокие результаты. Конфликт в системе мотивов обнаруживается, при том, что мотивами деятельности не выступают уважение к себе, и оценивание полученных результатов. Так, стремясь к успешности деятельности, педагоги отказываются оценивать ее как в полнее удовлетворительную. В виду этого, высоким уровнем обладает мотив избегания, так как деятельность не оценивается ими как успешная, но определена потребностью в успешности.

На следующем этапе эмпирического исследования проводился корреляционный анализ наличия статистически достоверной взаимосвязи между компонентами мотивационной структуры и показателями синдрома профессионального выгорания педагогических работников посредством критерия r–Спирмена. Различия принимали статистически значимыми при значении $p < 0,05$. Результаты проведенного корреляционного анализа были занесены в сводную таблицу 1.

Таблица 1. Изучение корреляционной связи между компонентами мотивационной структуры и показателями профессионального выгорания педагогических работников

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Внутренний мотив	0,654	0,793	**0,975***
Познавательный мотив	0,793	0,655	**0,908***
Мотив избегания	**0,975***	**0,999***	0,766
Состязательный мотив	-0,676	-0,087	-0,497
Мотив смены деятельности	**0,834***	**0,998****	**0,998****
Мотив самоуважения	0,771	**0,999****	**0,932***
Значимость результатов	0,580	**0,956***	-0,148
Сложность задания	**0,848***	**0,995***	**10,000****
Волевое усилие	**0,829***	**0,998***	**0,995***
Оценка уровня достигнутого результата	0,541	**0,942***	**0,937***
Оценка потенциала	-0,087	**0,998****	**0,999***
Уровень мобилизации усилий	-0,497	**0,935***	**0,893***
Ожидаемый уровень результата	0,766	-0,157	-0,052
Закономерность результатов	-0,157	0,688	**0,994***
Инициативность	-0,052	**0,994***	0,568

* $p < 00,05$, ** $p < 0,01$

Структура корреляционных связей представлена взаимосвязями, образованными параметрами мотивационной структуры и шкалами профессионального выгорания. Из установленных в ходе статистического анализа связей изучаемых личностных характеристик испытуемых все связи - положительные. Рассмотрим подробнее их специфику.

Выявлены статистически достоверные связи между показателями переменных «эмоциональное истощение» и «мотив избегания» ($r=0,975$) при $p\leq0,05$, «мотив смены деятельности» ($r=0,834$) при $p\leq0,05$, «сложность задания» (r 0,848) при $p\leq0,05$, «волевое усилие» ($r=0,829$) при $p\leq0,05$.

Можно сделать предположение, что педагоги, склонные к избеганию решения проблемной задачи и к смене деятельности, быстрее накапливают хроническую усталость и ощущают признаки эмоционального истощения. Вместе с тем постоянное повышение сложности задач и приложение максимума волевых усилий также приводит к раннему расходованию энергетических запасов и внутриличностного ресурса специалистов. Они не находят источников восполнения затраченных эмоциональных и физических сил, восстановления собственного функционального состояния до того уровня, который позволил

бы им эффективно работать и в дальнейшем без вреда собственному здоровью. Выявленные особенности связи компонентов мотивационной структуры и переживаниями сниженного функционального состояния при высоких эмоциональных нагрузках и психической истощенности могут сопровождаться защитными реакциями избегания контактов.

Выявлены статистически достоверные связи между показателями переменных «деперсонализация» и: «мотив избегания» (r=0,999) при p≤0,01, «мотив смены деятельности» (r=0,998) при p≤0,01, «мотив самоуважения» (r=0,999) при p≤0,01, «значимость результатов» (r=0,956) при p≤0,05, «сложность задания» (r=0,995) при p≤0,05, «волевое усилие» (r=0,998) при p≤0,01, «оценка уровня достигнутого результата» (r=0,942) при p≤0,05, «оценка потенциала» (r=0,998) при p≤0,01, «уровень мобилизации усилий» (r=0,935) при p≤0,01, «инициативность» (r =0,994) при p≤0,05.

Можно предположить, что у педагогов, находящихся в условиях хронического профессионального стресса, снижается способность конструктивно разрешать проблемные ситуации. Формируется деперсонализация, которая выражается также в эмоциональной отстраненности, в стремлении сохранить прежний уровень самоуважения и в дистанцировании с коллегами как стратегии психологической защиты в общении.

Выявлены статистически достоверные связи между показателями переменных «редукция личных достижений» и: «внутренний мотив» (r=0,975) при p≤0,05, «познавательный мотив» (r=0,908) при p≤0,05, «мотив смены деятельности» (r=0,998) при p≤0,01, «мотив самоуважения» (r=0,932) при p≤0,05, «сложность задания» (r=1,000) при p≤0,01, «волевое усилие» (r =0,995) при p≤0,05, «оценка уровня достигнутого результата» (r =0,937) при p≤0,05, «оценка потенциала» (r=0,999) при p≤0,01, «уровень мобилизации усилий» (r =0,893) при p≤0,05, «закономерность результатов» (r =0,994) при p≤0,05.

Можно предположить, что при негативной оценке своей компетентности и продуктивности, неудовлетворенности собой как специалистом свидетельствует о формальном выполнении педагогами своих функций. Чем выше требования к компетентности, личному вкладу, волевым усилиям и показателям результативности труда, тем выше степень проявлений редукция личных достижений. Негативное отношение к себе, ограничения собственных возможностей способствуют повышению уровня профессионального выгорания в целом.

Таким образом, закрепление в поведении этих и других признаков профессиональной деформации, конечно, недопустимо и является тревожным сигналом как для самих педагогов так и администрации образовательных учреждений.

Список литературы:

1. Бладыко А. В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей // Психология: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). — Уфа : Лето, 2012. С. 34-39. URL: https://moluch.ru/conf/psy/archive/35/2704/ (дата обращения: 09.10.2024).]

2. Freudenberger H.J. Staff burnout // J. of Social. 1974. Vol. 30. P. 159-165

3. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J.W.Jones, pp. 30−53, Park Ridge, IL: London House, 1982

ОТ ИГРЫ К ПОБЕДЕ НАД ВЫГОРАНИЕМ: ТЕОРИЯ И ПРЕЗЕНТАЦИЯ ИГРЫ «САЛАМАНДРА» НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Никитина А.В., Водопьянова Н.Е.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье показана актуальность проблемы профессионального выгорания среди фитнес-тренеров. Разработана игровая методика в формате настольной игры «Саламандра» для профилактики и терапии выгорания. Игра основана на ситуационных ролевых взаимодействиях, позволяет участникам осознать и проработать причину хронического стресса, как риска выгорания. Практическая значимость: игровой подход рекомендован для широкого применения в фитнес-индустрии в качестве средства профилактики профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психическая саморегуляция, психоэмоциональная устойчивость, фитнес-тренеры, трансформационная игра, игро-тренинг.

FROM GAME TO VICTORY OVER BURNOUT: THEORY AND PRESENTATION OF THE GAME "SALAMANDER" ON THE EXAMPLE OF THE FITNESS INDUSTRY

Nikitina A.V., Vodopyanova N.E.
Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article shows the relevance of the problem of professional burnout among fitness trainers. A game technique in the format of the board game "Salamander" for the prevention and therapy of burnout has been developed. The game is based on situational role interactions, allows participants to understand and work through the cause of chronic stress as a risk of burnout. Practical significance: the game approach is recommended for wide application in the fitness industry as a means of preventing professional burnout.

Keywords: professional burnout, mental self-regulation, psycho-emotional stability, fitness trainers, transformational game, game training.

Введение

Исследования показывают, что на сегодняшний день отсутствуют полноценные исследования и игровые методики, направленные на профилактику и коррекцию выгорания в сфере фитнеса.

Согласно исследованиям российского аналитического агентства FitnessData, в 2024 году интерес к фитнесу в России составляет около 4,5 % от общей численности населения в России, и планируемый рост до 5,3 % к 2028 году. Количество фитнес-клубов в России ежегодно увеличивается не менее чем на 10 %. Общее количество действующих клубов в стране на конец 2023 года составило 9 050. Потребность в квалифицированных специалистах растет, нехватка кадров 28-30%.

Фитнес-тренеры ежедневно общаются с большим количеством людей и несут ответственности за качество услуг. Среди факторов стресса можно выделить:

Многозадачность, начиная с психологической поддержки и заканчивая организационными обязанностями. Преобладание внешней мотивации, когда главным стимулом становится материальное вознаграждение и страх потери работы. Организационные условия труда, при которых теряется личная аутентичность, т.е. способность быть собои□, понимать себя, прислушиваться к своим потребностям и оставаться верным своим принципам. Неоднозначные требования к работе; высокии□ риск штрафов; дефицит выходных, отпускных днеи□ и др. Сдельная оплата труда. Количество рабочих часов превышает норму в 2-3 раза. Низкое моральное-психологическое

вознаграждение за тренировки со стороны занимающихся и администрации. Специфические условия труда. Узкий кругозор жизненных интересов. Отсутствие знании баланса между трудом и отдыхом, навыков саморегуляции и стрессоустои чивости, навыков планирования и стратегирования профессиональной карьеры. Низкие коммуникативные компетентности. Готовность находиться на связи с клиентом 24/7 в мессенджерах и т. д. Деятельность с повышенное моральнои ответственностью как за здоровье, так и за жизнь клиентов в целом и др.

Эти факторы могут привести к профессиональному выгоранию тренеров [1,3]. Теоретический анализ литературы показывает, что выгорание — это динамический процесс, вызванный длительным воздействием стрессовых факторов [2]. Синдром выгорания проявляется как минимум в трех субфакторах: «глухота» эмоционального фона (эмоциональное истощение), деперсонализация – негуманное («деперсонализированное») отношение к подопечным, редукция личностных достижении [1].

Целью настоящего исследования являлось разработка и апробация игровой методики для повышения профессионального благополучия и компетентности противодействия процессам выгорания фитнес-тренеров.

Методологическое обоснование игровой методики "Саламандра"

Игровая методика «Саламандра» — это формат настольной игры, который помогает участникам в позитивной обстановке осознать причины хронического стресса и выгорания, а также найти конкретные способы их преодоления.

Теоретико-методологические основы игры "Саламандра" опираются на научные труды отечественных и зарубежных ученых в области стресса и синдрома выгорания В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Е**.** П. Ильин, В.Е. Орел, М.М. Скугаревская, Ю.В.Щербатых, M. Burisch, C. Cherniss, D. V. Dierendonck, W. B. Schaufeli, B. P. Buunk. C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter), в области теории игр (Э. Берн, В.П. Третьяков), коучинга (Т.Голви, Д. Уитмор) и др.

Целевые группы игры

Методика ориентирована на специалистов «субъект-субъектных» профессий. В первую очередь она полезна для тех, кто сталкивается со многими профессиональными задачами, повышенной ответственностью за качество работы и постоянное общение с клиентами.

Психологические механизмы игры

Игра включает в себя несколько игровых ролей (руководитель, наставник, друг, коллега, ребенок, клиент), которые позволяют участникам рассматривать профессиональные проблемы с разных сторон. Игра помогает участникам через ролевые вопросы осознать свои личные и профессиональные задачи, идентификацию, что важно для восстановления баланса между трудом и личной жизнью.

Игра проводится в группе, что способствует развитию навыков эффективного общения и обмена опытом. В Игре есть 140 вариантов решений, которые подходят к актуальным проблемам в фитнес-индустрии.

Цели и задачи игры

Цель методики «Саламандра» заключается в создании игрового пространства для профилактики и терапии профессионального выгорания, а также в разработке индивидуальных стратегий для поддержания оптимального рабочего состояния.

Задачи включают в себя:

Обучение участников самодиагностики выгорания и причин хронического стресса на работе.

Обучение навыкам саморегуляции и восстановлению психического здоровья.

Поддержка в постановке личных и профессиональных целей.

Обучение навыкам коммуникации.

Разработка стратегий профилактики выгорания и повышения профессионального благополучия.

Механика игры

Методика «Саламандра» структурирована таким образом, чтобы участники могли последовательно проходить несколько этапов от самодиагностики до разработки собственной стратегии повышения стрессоустойчивости к выгоранию.

Организация и методы оценки состояния до и после игры.

Апробация игры осуществлена в нескольких фитнес – клубах г. Санкт - Петербурга.

В эмпирическом исследовании приняли участие 200 фитнес-тренеров групповых и индивидуальных программ в возрасте от 18 до 45 лет средний возраст – 31 год, мужского и женского пола указать кол-во мужчин - 90 и женщин – 110 Стаж работы испытуемых – от 1 года до 23 лет. Средний стаж – 7,5 лет.

Методы исследования

1. Описательная статистика для анализа средних значений, стандартных отклонений и процентного распределения по показателям выгорания, стресса и профессионального благополучия в зависимости от возраста, стажа, демографических характеристик участников, спортивных достижений.
2. Опросник фитнес - тренеров ПВ в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
3. Опросник самоконтроля в эмоциональной сфере (Никифоров Г.С.) [2].
4. Корреляционный анализ аппаратной диагностикой «Омега» - этот метод использовался для сравнения средних значений до и после участия тренеров в игре. Принцип действия основан на анализе вариабельности сердечного ритма. Мониторинг показателей психоэмоциональной устойчивости, контроль утомления нервной системы до и после серии игр.

Результаты исследования

После участия тренеров в серии игр "Саламандра", обнаружено следующее:

1. Снижение показателей выгорания у 83% участников, по опроснику ПВ в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
2. Улучшение показателей по опроснику выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности (Никифоров Г.С.) [2] и с помощью аппаратной диагностики «Омега».
3. В ходе апробации игры было отмечено улучшение показателей работоспособности тренеров, а именно: повышение индекса лояльности клиентов на 19%. Эти изменения фиксировались опросами клиентов. Так же показатели, выявленные в ходе интервью тренеров.
4. Тренеры, участвовавшие в игре, продемонстрировали улучшение навыков саморегуляции и способности конструктивно справляться с трудными профессиональными

Выводы

1. Игро-тренинг "Саламандра" эффективен для профилактики профессионального выгорания.
2. Разработанная методика помогает участникам развить навыки саморегуляции, эмпатии и коммуникации.
3. Положительные изменения, которые наблюдались после серии игр, позволяют рекомендовать игро-тренинг "Саламандра" как практический инструмент профилактики профессионального выгорания для организаций.
4. Применение игровой методики положительно влияет на формирование устойчивого эмоционального состояния, повышению самоконтроля, снижению показателей выгорания тренеров, что способствует улучшению качества предоставляемых услуг, и замедляет текучесть кадров в фитнес-индустрии.
5. Методики профилактики стресса и выгорания через трансформационные игры — инновационный подход.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. 299 с.
2. Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) Методика разработана Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой. URL: https://psytests.org/emvol/vvsk.html
3. Щербатых Ю.В., Психология стресса и методы коррекции. - 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Питер, 2023. 433 с.

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Прияткин Д.А.
Ивановский государственный медицинский университет, Иваново, Россия

Аннотация. В статье представлены материалы реализации психолого-педагогического сопровождения студентов медицинского вуза для укрепления их психического здоровья, формирования стрессоустойчивости, позитивной социализации и психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, стрессоустойчивость, студенты медицинского вуза, центр психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ

CENTER FOR PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MEDICAL STUDENTS

Priyatkin D.A.
Ivanovo State Medical University, Ivanovo, Russia

Abstract. The article presents materials on the implementation of psychological and pedagogical support for students of a medical university to strengthen their mental health, develop stress resistance, positive socialization and psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, center for psychological and pedagogical support of students, mental health, stress resistance, medical students

Acknowledgements: The research was supported by a grant from the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU

Процесс обучения в медицинском вузе отличается высоким уровнем интенсивности и психоэмоциональной нагрузкой. Ежедневно студентам необходимо заучивать большой информационный массив, т.к. каждое практическое занятие начинается с проверки теоретической подготовленности студентов, а неудовлетворительные оценки, полученные на практических занятиях, ведут к необходимости отрабатывать материал во внеучебное время. Значительным является и процент отчисления студентов, которые физически не справляются с ритмом учебной деятельности, особенно на младших курсах. Дополнительными стрессовыми факторами выступают высокие требования к соблюдению учебной дисциплины, внешнему виду (минимум косметики, коротко стриженые ногти, уложенные волосы), наличию спецодежды на большинстве занятий (медицинский халат, шапочка, хирургический костюм, маска, сменная обувь). На старших курсах основную стрессовую

нагрузку дополняет понимание, что качество обученности связывается с ответственностью за жизнь и здоровье будущих пациентов.

В Ивановском государственном медицинском университете для укрепления психического здоровья студентов, формирования психологического благополучия, позитивной социализации и стрессоустойчивости создан Центр психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Целью деятельности Центра является психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности, социальная адаптация и реабилитация нуждающихся в ней обучающихся, оказание квалифицированной психологической помощи студентам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях Университета на основе интеграции последних достижений наук об образовании и лучших практик консультирования, коррекции, профилактики и просвещения.

Центр осуществляет работу на основе эффективного межведомственного и межпрофессионального взаимодействия специалистов-психологов, психиатров, психотерапевтов, ученых, выполняющих исследования в сфере наук об образования, и иных специалистов в соответствии с регламентами для решения профессиональных задач.

Задачи центра:

1. Оказание психологической помощи всем участникам образовательного процесса ИвГМУ
2. Системное обучение студентов навыкам здоровьесбережения в процессе реализации учебной деятельности.
3. Социализация и индоктринация студентов с первого курса посредством вовлечения в различные виды внеурочной деятельности.
4. Компромиссное разрешение и урегулирование конфликтов различных уровней и видов.

Центром осуществляется психолого-педагогическое сопровождение обучающихся по направлениям: психодиагностика (подбор диагностического инструментария в соответствии с запросом, проведение тестирования, анкетирования, обработка результатов, формулировка заключения и рекомендаций по результатам диагностики); индивидуальное консультирование; беседы в группах; психологические тренинги и мастер классы. Обучающиеся университета могут получить бесплатную конфиденциальную психологическую помощь по телефону Горячей линии.

Свою деятельность Центр осуществляет на основе деятельностного и проектного подходов. Тренинги содержат упражнения по достижению результативности и эффективности в поставленных целях, и способы поддержания психологического благополучия, предотвращения выгорания в условиях многозадачности. Студенты учатся расставлять приоритеты, ранжировать задачи по степени значимости, учитывать свои индивидуальные особенности в планировании достижения поставленных задач, делегированию и командной работе.

Индивидуальные и групповые занятия со студентами направлены на формирование когнитивных моделей и паттернов поведения, обеспечивающих личностную психологическую безопасность и психологическую безопасность образовательной среды; осуществляют обучение методам работы (стандарты деятельности, основанные на здоровьесберегающих технологиях, передовые инструменты обучения, способствующими максимальной реализации личностного и профессионального потенциала субъектов образовательной деятельности); обучение в сфере взаимоотношений (стандарты норм поведения, построения вертикальных и горизонтальных коммуникаций); разработку индивидуальных программ развития (включая индивидуальные и групповые консультации, тренинги по выявленным проблемным ситуациям, узким местам обеспечения психологической безопасности).

Для успешной адаптации и освоения особенностей профессиональной деятельности врача реализуется проект «Как дома».

Цель проекта – оказать влияние на формирование у студентов-медиков активной гражданской позиции, жизненных ценностей, и погружение в профессию врача и медицинское сообщество через диалог с преподавателями и выпускниками нашей академии.

Гостями проекта являются преподаватели, которые в неформальной обстановке рассказывают об особенностях процесса обучения в медицинском вузе, о важности быть гражданином своей Родины, об отсутствии универсальных решений в сложных жизненных ситуациях. Продуктивный диалог способствует лучшему взаимопониманию и налаживанию двухсторонних доверительных и в то же время деловых отношений между преподавателями и студентами. Специалистами Центра совместно со студентами тьюторами проекта разработаны видеокурсы о самопомощи в общении с одногруппниками и решении возникающих конфликтов «Адаптация к общению в группе». В видеокурсе рассмотрены причины отсутствия контактов с одногруппниками, методы налаживания контакта через наблюдение и самоанализ. Причины возникновения конфликтов, способы их решения, определение положительных и отрицательных сторон каждой позиции в конфликте: смирение, уход от решения конфликта, соперничество, компромисс и сотрудничество.

Видеокурс «Стресс и юмор!» содержит материалы интервью со студентами-участниками физиологического КВН разных лет на тему, как юмор помогает справиться студенту медицинского вуза в сложных учебных и жизненных ситуациях. В видеосюжете представлены физиологические и психологические аспекты наличия чувства юмора у человека. Чувство юмора и смех автоматически запускают ряд процессов, которые помогают улучшить ментальное состояние. Смех увеличивает потребление воздуха, и, соответственно, кислорода. Это, в свою очередь, ускоряет приток крови к важнейшим органам человека: к мозгу, сердцу, легким и т.д. Эндорфины подавляют гормоны стресса (адреналин и кортизол), улучшая психоэмоциональное состояние, снижается уровень стресса. Хорошее чувство юмора помогает наладить взаимодействие с другими людьми, что крайне важно для поддержания психического здоровья в норме, способствует формированию здоровой самооценки, а самоирония помогает трудную ситуацию воспринимать иначе, и она перестанет вызывать негативные эмоции.

Тренинги для обучающихся 1-2-ых курсов для формирования навыков преодоления тревожности при непосредственном воздействии стрессовых факторов (например, экзамена, зачета, итоговых контрольных испытаний), а также в процессе прогнозирования явлений, потенциально вызывающих тревожное состояние. Студентов знакомят с симптомами тревожности, обучают алгоритмам преодоления страха, приемам мобилизации и концентрации. Нормализация дыхания, снятие мышечного напряжения, способность заметить тревожную мысль, переформулировать ее, конструктивно анализировать стресс-факторы, возвращение из ситуации "отрицательный прогноз" в ситуацию "здесь и сейчас", слова поддержки и т.д. способствуют снижению эмоционального напряжения, продуктивности учебной деятельности.

На тренинге, посвященном бережливому отношению к временным ресурсам и \эффективному планированию своей деятельности студенты с помощью "Колеса баланса" узнают, что отнимает у них драгоценные минуты, грамотно распределяют свои ресурсы по разным значимым для них сферам жизни, определяют внутренние и внешние помехи в тайм-менеджменте. Концептуальную основу мероприятия составляют положения позитивной психологии с фокусировкой на ресурсный подход, а не на проблемы и ограничения.

Тренинг – психологический квест способствует выработке навыков ресурсной поддержки в направлениях музыкальной терапии, арт-терапии, дыхательных техник, мышечного расслабления, смены негативных установок на позитивные. В игровой форме студенты анализируют типичные стрессовые ситуации и находят способы решения, развивая конструктивные формы копинг-поведения при стрессе. Участники конфиденциально формулируют вопросы к экспертам, которые в завершении мероприятия подробно разбираются и даются рекомендации по технике ее преодоления.

В ходе мастер классов «Техники экстренной борьбы со стрессом», «Техники долгосрочной борьбы с тревогой и стрессом» студенты анализируют симптомы эмоционального выгорания, роль положительных установок, влияющих на коммуникацию, взаимодействие и восприятие различных событий. Совместно наполняют «ресурсное поле», применяют техники арт-терапии, стабилизирующие психоэмоциональное состояние в ситуации стрессовой реакции при подготовке к экзаменам. Значимым фактором успешного прохождения экзаменационного испытания является разработка индивидуальной стратегии подготовки, то есть способность выбрать и применять те способы и алгоритмы, которые позволяют студенту выработать техники психологической самопомощи, добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также быть уверенным в собственных силах, применять техники эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение студентов-медиков основывается на балансе содержания образовательного процесса, результатов исследовательских работ, профилактических и коррекционных мероприятий, мониторинговых мероприятий, запросов обучающихся в индивидуальном консультировании и способствует системному, целенаправленному, адресному воздействию на эффективную профессионализацию и устойчивость студентов-медиков к факторам стресса, реактивным состояниям и способствует их психологическому благополучию.

Список литературы:

1. Карасева Т.В., Силаева О.А. Профессиональное психологическое сопровождение медицинских работников // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 3(53). С. 65-72. DOI 10.54348/SciS.2024.3.12.

2. Карасева Т.В., Толстова С.Ю. Проблема жизнестойкости медицинских работников в контексте современной медицинской этики // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 2(52). С. 70-76. DOI 10.54348/SciS.2024.2.11.

3. Прияткин Д.А. Жизнестойкость студента медицинского вуза как ресурс противостояния трудностям процесса обучения // Высокие технологии и инновации в науке: сборник статей XLVII международной научной конференции. СПб.: ГНИИ "Нацразвитие", 2023.- С. 41-44.

4. Прияткин Д.А., Шмелева Е.А. Жизнестойкость в профессиональном благополучии медицинских работников // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: материалы X Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановский ГМУ Минздрава России, 2024. С. 52-53.

5. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Карасева Т.В., Силаева О.А., Прияткин Д.А. Благополучие в профессиональной сфере и жизнестойкость врачей и медицинского персонала // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023.Т. 15. № 5. С. 413-438.

6. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Карасева Т.В., Прияткин Д.А. Профессиональная жизнестойкость и психологическая безопасность медицинских работников // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2024. Т. 16, № 2. С. 450-480. DOI 10.12731/2658-6649-2024-16-2-1079.

7. Кисляков П.А., Тищенко Д.А., Шмелева Д.А., Карташев В.П. Удовлетворенность трудом медицинских работников с разным стилем поведения в конфликте // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2024. Т. 16, № 3. С. 541-559. DOI 10.12731/2658-6649-2024-16-3-1174.

8. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С., Фан Ч.К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов

социономического профиля: роль стилей совладания// Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118-155. DOI 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155.

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Пшеничнова И.В.
Ивановский государственный университет, Шуя, Россия

Аннотация. Ассертивное поведение рассматривается как составляющая психологической безопасности студентов. Оно является как средством достижения внутренней гармонии и уверенности, так и инструментом для построения конструктивных взаимоотношений с окружающими. Представлены результаты изучения ассертивности студентов.

Ключевые слова: психологическая безопасность, ассертивное поведение, уверенность, тревожность, агрессивность.

ASSERTIVE BEHAVIOR AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Pshenichnova I.V.
Ivanovo State University, Shuya, Russia

Abstract. Assertive behavior is considered as a component of the psychological safety of students. It is both a means of achieving inner harmony and confidence, and a tool for building constructive relationships with others. The results of studying students' assertiveness are presented.

Keywords: psychological safety, assertive behavior, confidence, anxiety, aggressiveness.

Психологическая безопасность в вузе является одной из ключевых составляющих успешного обучения и развития. Это понятие охватывает не только отсутствие угроз, но и создание комфортной, поддерживающей атмосферы, в которой каждый студент может раскрыть свой потенциал.

Психологическая безопасность – это сложное интегративное образование, включающее в себя, помимо других характеристик, и наличие у личности ресурсов справляться с реальными угрозами, ее способность сохранять устойчивость в изменчивой среде, в том числе с психотравмирующими воздействиями. П.А Кисляков и Е.А. Шмелева определяют психологическую безопасность как состояние защищенности личности и ее устойчивость к стресс-факторам [1, с. 19].

В студенческой среде психологическая безопасность рассматривается как социально-психологическое, так и как индивидуально-психологическое явление. С социально-психологической стороны безопасность определяется качеством функционирования вуза, его сложившейся социокультурной средой и психолого-педагогическими факторами (уровень требований педагогического процесса, особенности взаимодействия внутри вуза и др.). С индивидуально-психологической стороны безопасность связывается с личностными характеристиками студентов, их установками и навыками взаимодействия [4, с. 85]. Учитывая, что в процессе профессиональной подготовки студенты получают опыт социального взаимодействия, развивают свои лидерские качества, конкурентноспособность, ориентацию на карьеру, важно чтобы при этом не упускались из виду и такие личностные качества, как социальная ответственность, эмпатия, милосердие [2, с. 122]. Ведь в современном мире успех во многом зависит не только от профессиональных знаний и умений, но и от способности работать в команде, вести конструктивный диалог и выстраивать эффективные межличностные отношения.

Важной составляющей психологической безопасности личности является ассертивное поведение, которое заключается в способности индивида отстаивать свои права и интересы без нарушения психологических границ других людей.

В.Г. Ромек характеризует ассертивность как умение человека действовать самостоятельно и автономно, адекватно социальной ситуации на основе самоуважения и позитивного самооценивания, а также способность к самоутверждению своей позиции с уважением к личным границам и интересам окружающих [7]. Он утверждает, что ассертивное поведение проявляется в уверенности, открытости и честности в межличностных взаимодействиях, что позволяет снизить уровень психологического напряжения и способствует укреплению психологической безопасности.

В структуре психологической безопасности студентов, ассертивное поведение играет двойную роль: оно является как средством достижения внутренней гармонии и уверенности, так и инструментом для построения конструктивных взаимоотношений с окружающими, в том числе со сверстниками и преподавателями. Именно благодаря ассертивности студенты могут более эффективно справляться с конфликтными ситуациями, снижать риски психологических травм и стрессовых расстройств.

Изучая процесс адаптации первокурсников к обучению в вузе и их готовность к профессиональному самообразованию мы нередко в качестве наиболее распространенных проблем студентов отмечали неразвитость психологического саморегулирования поведения и деятельности; новые условия обучения рождают тревожность, неуверенность, страх за неудачу [5]. В этих условиях обучающиеся вынуждены преодолевать значительные трудности, проявляя при этом такие черты характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативу, умение владеть собой. Мы обратили внимание на то, что студенты с низкой мотивацией к получению знаний, пассивные и/или неуспешные на занятиях пытаются самоутверждаться за счет своих однокурсников, нарушая тем самым психологическую безопасность студенческой среды, приводящую к возникновению случаев буллинга [6]. Тогда как отсутствие внутренней эмоциональной напряженности, фрустрированности личности способствует поддержанию оптимального уровня активности студента, в том числе при решении различных проблем, возникающих в студенческой группе [3, с. 81]. Поэтому формирование и поддержание ассертивного поведения в образовательной среде может рассматриваться как предиктор психологической безопасности студентов. Ассертивное поведение отличается от агрессивного и неуверенного тем, что подразумевает открытую коммуникацию, основанную на уважении к себе и окружающим. Например, студент, который столкнулся с непонятной или несправедливой ситуацией в вузе, не будет замыкаться в себе или выражать агрессию, а постарается конструктивно обсудить проблему с преподавателем или одногруппниками.

Работа по изучению ассертивного поведения студентов первого курса (n=39) проводилась с применением следующих методик:

– тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак (определяется уровень ассертивности личности в целом и по таким критериям, как уверенность, опора на свои силы; независимость, автономность; социальная желательность.

– тест «Самооценка уверенности в себе» В.Г. Ромека (определяется степень уверенности студента в своих силах).

Тест В. Каппони и Т. Новак показал, что по шкале независимости у студентов доминирует средний уровень развития данного качества (58,97%), который говорит о том, что испытуемые стараются прислушиваться к мнению друг друга. Но в то же время 16 студентов (41,03%) демонстрируют либо агрессивную тенденцию во взаимодействии друг с другом (23,08%), либо – склонны принижать свою личность, демонстрируя зависимое, несамостоятельное поведение (17,95%). Обращаясь к шкале уверенности мы отметили, что только 13 человек (33,33%) проявляются высокий уровень уверенности в себе. Беспокоит преобладание низкого уровня уверенности – у 16 опрошенных (41,03%), которые отличаются повышенной неуверенностью, сомнениями при выборе форм поведения. У остальных 25,64%

средний уровень выраженности опоры на свои силы. По шкале социальной желательности поведения высокий уровень у 12 студентов (30,77%). Они стараются демонстрировать социально желательное поведение, при этом, согласно описанию шкал методики, пытаются скрыть свою заниженную самооценку. И только 13 человек (33,33%) адекватно оценивают свое поведение в различных ситуациях, осознают свои поступки и способны объективно взглянуть на своё поведение, что говорит о сформированности у них ассертивности. Отметим, что стремление к социально желательному поведению часто обусловлено не только внутренними факторами, но и влиянием окружающей среды, включая ожидания родителей и давление сверстников.

Тест В.Г. Ромека показал, что 30,77% опрошенных нуждаются в согласовании своих действий с друзьями и близкими, что в целом соответствует нижним границам возрастных особенностей развития личности в раннем юношеском возрасте. 16 человек (41,03%) обладают выраженной неуверенностью в своих силах, имеют низкий уровень принятия себя и своих притязаний. Мы заметили, что неуверенные в себе студенты малообщительны со сверстниками, возможно потому, что опасаются отвержения их идей, непринятия в целом своей личности в группе. Высокий уровень уверенности в себе обнаружился у 11 студентов (28,21%). Для них характерно чувство независимости и внутренней силы, они с легкостью берут на себя ответственность за свои действия и решения. Эти студенты не боятся выражать свои мысли и идеи, участвуя в дискуссиях. Они не подвержены влиянию внешних обстоятельств. Благодаря уверенности в своих способностях они активно стремятся к достижению поставленных целей и с готовностью принимают вызовы, которые лишь стимулируют их рост.

Проведенное исследование показало, что большинство респондентов находятся на среднем уровне развития ассертивности, что свидетельствует о стремлении к балансу между зависимостью и независимостью, а также о стремлении к социальной адаптации и принятии окружающими. Это отражает сложный процесс формирования личностной идентичности и социальной роли в рамках возрастной группы раннего юношества.

Повышение ассертивности и принятие собственного "Я" являются ключевыми аспектами, на которые мы рекомендуем обратить внимание преподавателям, так как от их способности понимать и поддерживать студентов часто зависит обстановка в аудитории. Педагоги должны проявлять не только академическую компетентность, но и эмоциональный интеллект, чтобы видеть знаки стресса или тревоги у студентов и своевременно предлагать помощь. Важно работать над созданием обстановки, способствующей развитию уверенных в себе, независимых и аутентичных личностей, способных принимать обдуманные решения и реализовывать свои потенциалы.

Список литературы:

1. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическая безопасность: психодиагностика. Учебное пособие. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2024. 270 с.

2. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Александрович М. О. Моральные основания и социальные нормы безопасного просоциального поведения молодежи // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 10. С. 116–138. DOI: 10.17853/1994-5639-2020-10-116-138.

3. Мишагина О. М., Пшеничнова И. В., Михайлов А. А. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей первокурсников и их готовности к профессиональному самообразованию // Вестник педагогических наук. 2022. № 2. С. 76-84.

4. Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, О.А. Силаева, Н.И. Кольчугина. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. 180 с.

5. Пшеничнова И. В., Перевозчикова Е. В., Коновалова М. В. Условия эффективного психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5.

6. Пшеничнова И. В. Проявления буллинга в студенческой среде // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник мат-лов научно-практ. конф., Шуя, 19 мая 2022 года. Шуя: Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 2022. С. 235-237.

7. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета. Вып.1. Ч. 2. Ростов, 1996. С. 132-146.

8. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С., Фан Ч.К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов социономического профиля: роль стилей совладания// Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118-155. DOI 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ПРОЦЕСС, СОСТОЯНИЕ ИЛИ СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ?

Рыбакова Ю.А.
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия
Кольчугина Н.И.
Университет непрерывного образования и инноваций, Иваново, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной теме изучения психологической безопасности личности. Проведён сравнительный анализ различных подходов к определению данного понятия, показана неоднозначность понимания феномена безопасности, изучаемого в психологии на уровне особых психических процессов, состояний и/или свойств личности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, безопасность личности, состояние защищенности психики, ощущение безопасности.

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ.

PSYCHOLOGICAL SAFETY: A PROCESS, A STATE OR A PERSONALITY TRAIT?

Rybakova Y.A.
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia
Kolchugina N.I.
University of Continuing Education and Innovation, Ivanovo, Russia

Abstract. The article is devoted to the topical topic of studying the psychological security of the individual. A comparative analysis of various approaches to the definition of this concept is carried out, the ambiguity of understanding the phenomenon of security studied in psychology at the level of special mental processes, states and/or personality traits is shown.

Keywords: psychological security, personal security, the state of mental security, a sense of security.

Acknowledgements: The research was supported by the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, IvSU

Введение. В последнее время безопасность стала областью повышенного внимания со стороны государства, системы образования и научного сообщества. Обеспечение безопасности личности является одной из приоритетных задач современной государственной политики для большей эффективность использования человеческого ресурса во всех сферах жизнедеятельности. Так, в Указе Президента Российской Федерации 07.05.2024 №309 в

качестве национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 г. декларируется здоровье и благополучие людей; комфортность и безопасность среды для жизни.

В обиходном (общественном) представлении «безопасность» связывается не столько с отсутствием угрозы, рисков и кризисных ситуаций, сколько с состоянием, чувствами и переживаниями человека. На государственном уровне безопасность рассматривается в аспекте нейтрализации реальных и потенциальных угроз социуму и государству (В.Н. Казаков, Д.Ю. Фуражнин) [5].

В работах В.И. Ярочкина безопасность определяется как состояние защищенности личности, общества, государства от внешних и внутренних опасностей и угроз, базирующееся на деятельности людей, общества, государства, мирового сообщества народов по выявлению, изучению, предупреждению, ослаблению, устранению, ликвидации и отражению опасностей и угроз, способных погубить их, лишить фундаментальных материальных и духовных ценностей, нанести неприемлемый, недопустимый объективно и субъективно ущерб, закрыть путь для выживания и развития [12].

В современных научных исследованиях выделяется несколько видов безопасности: социальная, экономическая, информационная, экологическая, демографическая, корпоративная, духовная, юридическая, военная, политическая или гражданская и безопасность личности.

Неотъемлемым компонентом безопасности личности считается психологическая безопасность, являющаяся предметом внимания целого ряда исследователей.

Цель нашего исследования – провести анализ концептуальных подходов к определению понятия психологической безопасности личности с точки зрения процесса, состояния и личностного качества.

Методы исследования: теоретические (сравнительно-сопоставительный анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы и нормативно-правовых актов, синтез, конкретизация, обобщение теоретических положений по проблеме исследования).

Основная часть. Вопросы психологической безопасности личности впервые появились в трудах философов Западной Европы XVII-XVIII вв. Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, К. Юнга и др. Проблема безопасности личности изучалась в связи с обсуждением вопроса о базовых потребностях человека, среди которых особое место занимает потребность в самосохранении и, конечно, в безопасности.

В настоящее время психологическую безопасность изучают И.А. Баева, Т.С. Кабаченко, Т.И. Колесникова, А.Н. Кимберг, М.А. Котик, Т.М. Краснянская, Н.А. Лызь, В.Г. Маралов, А.Н. Сухов, С.Н. Тесля, В.Г. Тылец, Г.Ю. Фоменко, Н.Л. Шлыкова, И.Б. Шуванов, Е.А. Шмелева, Т.В. Эксакусто и ряд других учёных.

Несмотря на широкий интерес к психологической безопасности многих отечественных и зарубежных исследователей, до сих пор не существует единого представления в определении данного феномена с научной точки зрения. Вместе с тем расходятся и мнения о месте психологической безопасности в общей классификации видов безопасности. Ряд деятелей науки рассматривают психологическую безопасность как часть социальной безопасности (Т.В. Эксакусто, О.Ю. Зотова) [3]. С другой стороны, встречаются работы, определяющие психологическую безопасность как отдельный её вид (Б.С. Алишев, И.А. Баева, Л.Б. Дыхан, Л.М. Костина, А.В. Лобанова, В.М. Львов и др.) Кроме того, в литературе прослеживается несколько направлений изучения психологической безопасности, её компонентов, показателей и предикторов, сделавших неоднозначность научного понимания данного явления.

Первый подход рассматривает психологическую безопасность с позиции состояния защищенности личности от воздействия негативных факторов, обеспечивающее её целостность как активного социального субъекта и возможности развития в условиях взаимодействия с окружающей средой. Данное направление можно проследить в трудах Г.В. Грачёва, Г.Г. Вербиной, Т.И. Колесниковой, И.О. Степанова. Н.Г. Рассоха в рамках данного

подхода определяет психологическую безопасность, как состояние сохранности психики, предполагающее поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия [8].

Второй подход основан на мнении, что психологическая безопасность может рассматриваться как результат протекания психических процессов (ощущений, чувств, восприятия и др.). Он представлен в работах Н.Л. Шлыковой, Б.Б. Джамаловой, Н.С. Ефимовой, Л.Ю. Субботиной. Психологическая безопасность представляется Е.В. Бурмистровой и А.Е. Клочковой как сложно структурированная система психических процессов, ядром которой выступает отсутствие противоречий между внешними и субъективными требованиями к субъекту и его жизненными ориентациями [2].

Согласно третьему подходу, психологическую безопасность определяют с точки зрения формирования и развития индивидуально-личностных характеристик человека, которые выступают субъективными условиями её формирования. Такое мнение можно найти в трудах Д. Бар-Таля, А.Н. Кимберга, Р.И. Янова-Бульмана, Г.С. Абрамовой, Л. М. Митиной, В. Л. Библера, А.В. Брушлинского, С.В. Петрова, А.Л. Журавлева, Н.В. Табариной и др. Доказано, что некоторые личностные черты – доброжелательность и добросовестность – тесно связаны с ощущением безопасности, а экстраверсия и нейротизм – с ощущением опасности и угрозы. В диссертационной работе Ю. К. Дугановой безопасность определяется как способность личности сохранять психологическую устойчивость, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, как ощущение защищенности в конкретной жизненной ситуации [3]. Автором доказано, что смысложизненные и ценностные ориентации, волевая саморегуляция, личностный рост и жизнестойкость образуют устойчивую структуру личностных особенностей, связанных с психологической безопасностью человек.

В ряде работ психологическая безопасность определяется как состояние, независимое от внешних воздействий. Например, труды Т.И. Колесниковой, А.С. Ковдра, Л.Н. Шлыковой и другие. А.С. Ковдра определяет психологическую безопасность как одну из проекций безопасности человека, отражающую особенности организации его внутреннего мира с точки зрения достижения способности противостоять негативным внешним и внутренним влияниям и обеспечивать защищенность и возможность развития личности в направлении главной для нее жизненной цели [6].

Нельзя оставить без внимания определение психологической безопасности И.А. Баевой. В ее работах данный феномен предлагается рассматривать как процесс, когда она возникает фактически каждый раз заново при встрече участников социальной среды; как состояние, обеспечивающее базовую защищенность личности и общества; как свойство личности, характеризующее ее защищенность от деструктивных воздействий и внутренний ресурс противостояния им [1].

М.В. Львов под психологической безопасностью понимает систему ощущения личностью своей удовлетворенности условиями жизнеобеспечения своей семьи, условиями трудовой деятельности, социально-политическим и экономическим укладом в стране, что определяется уровнем разрешения противоречий между профессиональными, материальными, духовными потребностями и условиями жизнедеятельности [7]. То есть психологическая безопасность определяется не индивидуальностью субъекта, а как интегральный эффект взаимодействия личности и внешней среды.

Различные аспекты проблемы изучения психологической безопасности стали предметом исследования и в современных зарубежных исследованиях (A. Edmonson, D.W. Johnson, R.T. Johnson, H.M. Walker, K. Kavanagh и др.).

А.Янг определяет психологическую безопасность личности как оценку, включающую аффективные и когнитивные компоненты удовлетворенности жизнью, которая зависит от положительных эмоций (любви, радости, удовлетворенности) [13].

По словам Эми Эдмондсон, психологическую безопасность можно определить как мнение о том, что общество, в котором находится человек, безопасно для межличностного общения [10].

Эдгар Шейн и Уоррен Беннис утверждали, что психологическая безопасность необходима для того, чтобы люди чувствовали себя в безопасности и были способны изменить своё поведение в ответ на меняющиеся организационные вызовы [4]. Авторы считали, что психологическая безопасность помогает людям преодолеть тревогу в том случае, когда сложившиеся обстоятельства противоречат ожиданиям и надеждам. Когда человек находится в состоянии психологической безопасности, он способен сосредоточиться на целях, предотвратить проблемы, а не фиксироваться на самозащите.

Особый интерес представляет определение Хуана П., в котором психологическая безопасность представляет собой эмоции, которые человек испытывает, избегая опасную ситуацию или находясь под защитой.

Заключение. Таким образом, проведенный теоретический анализ показал, что имеется разнообразие теоретико-методологических позиций в определении психологической безопасности и его характеристик. Данный феномен определяется авторами как личная характеристика, система психических процессов, состояние защищенности психики и сознания, а также как самостоятельная единица в общей безопасности. Многоаспектность изучаемой проблемы определяет перспективы дальнейшего изучения данного явления и его составляющих. В рамках нашего исследования мы будем придерживаться точки зрения И.А. Баевой и определять психологическую безопасность личности как состояние, которое характеризуется психологической устойчивостью, сопротивляемостью, переживанием защищенности и проявляется в эффективности деятельности, в которую личность включена.

Список литературы:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Союз, 2002. 271 с.
2. Бурмистрова Е.В. Социальный интеллект и психологическая безопасность личности в образовательном пространстве // Актуальные проблемы психологического знания. 2012. № 4. С. 82-87.
3. Дуганова Ю.К. Личностные особенности молодых людей с разным представлением о психологической безопасности: автореф. дисс.канд. психол.н. Ростов-на-Дону, 2014. 24 с.
4. Зотова О.Ю. Социально-психологическая безопасность личности: автореф. дисс…д. психол.н. М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова.
5. Казаков В.Н., Фураджиин Д.Ю. Государственная безопасность как объект юридического исследования // Военное право. № 6 (58). 2019. С.19-25
6. Ковдра А.С. Временная перспектива как предиспозиция психологической безопасности личности: автореф. канд. психол. н. Сочи, 2012, 15 с.
7. Львов В.М. Психологическая безопасность и качество жизни личности // Труды международного симпозиума Надежность и качество. 2007. Т. 2. С. 163-166.
8. Рассоха Н.В. Представления о психологической безопасности образовательной среды школы и типы межличностных отношений ее участников: автореф. канд.психол. н. СПб.: Просвещение, 2005. 24 с.
9. Шмелева Е.А., Кольчугина Н.И., Львова Ю.А., Силаева О.А. От самоэффективности педагога - к психологической безопасности и жизнестойкости // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21. № 2-1. С. 47-53.
10. Эдмондсон Э. Взаимодействие в команде: как организации учатся, создают инновации и конкурируют в экономике знаний. Москва : Эксмо. 2016.
11. Эксакусто Т.В. Общая характеристика затруднений в общении у людей с разной социально-психологической безопасностью // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2013. № 10 (147). С. 235-242

12. Ярочкин В.И. Теория безопасности // Военное право. № 6 (58). 2019 С.19-25
13. Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, О.А. Силаева, Н.И. Кольчугина. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. 180 с.
14. Yang A. The impact of adult attachment and parental rearing on subjective wellbeing in Chinese late adolescents // Social Behavior and Personality [serial online]. 200

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ

Тепиева А. Д.
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный, Россия

Аннотация. В данной статье исследуются специфические аспекты психологической безопасности и жизнестойкости в сфере образования, включая факторы, влияющие на благополучие учителей и учащихся, методы содействия решению проблем и стратегии повышения устойчивости в учебных заведениях.
Ключевые слова: образование, психологическая безопасность, жизнестойкость, адаптация, среда обучения.

SPECIFIC ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY AND RESILIENCE IN THE FIELD OF EDUCATION

Tepieva A.D.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article explores specific aspects of psychological safety and resilience in education, including factors affecting teacher and student well-being, methods of facilitating problem-solving, and strategies for building resilience in educational settings.
Keywords: education, psychological safety, resilience, adaptation, learning environment.

Психологическая безопасность и жизнестойкость имеют решающее значение для благополучия и эффективности в области образования. Учителя и ученики сталкиваются с уникальными проблемами, которые требуют специфических стратегий для поддержания их психологического здоровья и благополучия.

Психологическая безопасность — это состояние, в котором люди чувствуют себя в безопасности, чтобы высказывать свое мнение, задавать вопросы и рисковать, не опасаясь негативных последствий [4]. В образовательной среде психологическая безопасность имеет решающее значение для:

- Поощрения инноваций и творчества
- Улучшения сотрудничества и командной работы
- Содействия открытому общению и обратной связи
- Создания благоприятной среды обучения

Жизнестойкость — это способность адаптироваться, справляться и восстанавливаться после стресса и невзгод [2]. В образовательной среде жизненно важна устойчивость:

- Помогает учителям и ученикам справляться со стрессовыми ситуациями, такими как экзамены, дедлайны и конфликты.
- Позволяет людям сохранять мотивацию и производительность перед лицом трудностей.
- Способствует позитивному отношению и психологическому благополучию.

В дополнение к общим факторам, влияющим на психологическую безопасность и жизнестойкость, в области образования существуют и специфические аспекты:

Культура обратной связи: культура обратной связи в образовательных учреждениях может существенно влиять на психологическую безопасность [1]. Учителя и ученики должны чувствовать себя в безопасности, получая и давая обратную связь, чтобы способствовать обучению и росту.

Нагрузка и стресс: учителя и ученики часто сталкиваются со значительной нагрузкой и стрессом. Поддержка стратегий управления стрессом и создание рабочей среды, поощряющей благополучие, имеют решающее значение.

Разнообразие и инклюзивность: разнообразная и инклюзивная образовательная среда способствует психологической безопасности и жизнестойкости, поскольку она создает чувство принадлежности и уважения для всех.

Социально-эмоциональное обучение: социально-эмоциональное обучение (SEL) может помочь учителям и ученикам развить навыки, необходимые для поддержания психологической безопасности и жизнестойкости [3]. SEL фокусируется на развитии самосознания, управления эмоциями, эмпатии и навыков межличностного общения.

Заключение. Психологическая безопасность и жизнестойкость имеют решающее значение для благополучия и эффективности в области образования. Существуют специфические аспекты, которые необходимо учитывать в образовательной среде, такие как культура обратной связи, нагрузка и стресс, разнообразие и инклюзивность, а также социально-эмоциональное обучение. Понимая и решая эти аспекты, образовательные учреждения могут создать более поддерживающую и способствующую достижению успеха среду для всех.

Список литературы:

1. Коренев, А. А. Обратная связь в обучении и педагогическом общении // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Образование и педагогические науки. 2018. № 2 (32). С. 52-64.

2. Любачевский, И. А. Формирование жизнестойкости как характеристика личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 19. № 2. С. 127-134.

3. Наймушина, Л. М. Социально-эмоциональное обучение как новое направление развития педагогической науки и практики // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2020. № 194. С. 105-112.

4. Сафонова, Т. Н. Формирование безопасной психологической среды в школе через проведение инновационных уроков // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. № 4. С. 204-210.

ЭТНИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Тепиева А. Д.

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются этнические и правовые аспекты психологической безопасности в сфере образования. Исследуются различные факторы, влияющие на чувство принадлежности и безопасности учащихся из разных этнических групп, а также правовые рамки и обязанности, направленные на обеспечение их защиты и благополучия.

Ключевые слова: образование, этнические факторы, психологическая безопасность, дискриминация, школа.

ETHNIC AND LEGAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN THE SPHERE OF EDUCATION

Tepieva A.D.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia

Abstract. This article examines the ethnic and legal aspects of psychological safety in education. It explores the various factors that influence the sense of belonging and safety of students from different ethnic groups, as well as the legal frameworks and responsibilities aimed at ensuring their protection and well-being.

Keywords: education, ethnicity, psychological safety, discrimination, school.

Психологическая безопасность является важным аспектом благополучия и успеха учащихся в образовательных учреждениях. Этнические и правовые факторы играют значительную роль в формировании и поддержании психологически безопасной среды для всех учащихся [4].

Этнические аспекты психологической безопасности в сфере образования.

Культурная чувствительность: различные этнические группы имеют различные культурные нормы, ценности и практики. Учителя и администраторы должны быть культурно чувствительными, чтобы понимать и уважать эти различия [1].

Этническая дискриминация и предубеждение: этническая дискриминация и предубеждение могут привести к чувству изоляции, стресса и беспокойства у учащихся из этнических меньшинств.

Этнокультурная идентичность: чувство этнокультурной идентичности связано с психологическим благополучием. Школы должны поддерживать и укреплять этническую идентичность учащихся, создавая инклюзивную и поддерживающую среду [2].

Правовые аспекты психологической безопасности в сфере образования.

Защита от дискриминации: законы и политика должны обеспечивать защиту учащихся от дискриминации по признаку расы, этнической принадлежности и других защищенных характеристик.

Право на неприкосновенность частной жизни: право на неприкосновенность частной жизни защищает учащихся от несанкционированного сбора и использования их личной информации. Это особенно важно для учащихся из этнических меньшинств, которые могут стать мишенью для наблюдения и домогательств.

Право на справедливое обращение: все учащиеся имеют право на справедливое обращение и защиту от жестокого и необычного наказания. Это включает в себя обеспечение равного доступа к образованию и дисциплинарным мерам.

Взаимодействие между этническими и правовыми аспектами.

Этнические и правовые аспекты психологической безопасности в сфере образования тесно взаимосвязаны [3]. Например:

– Этническая дискриминация может нарушать право на защиту от дискриминации.

– Нарушение права на неприкосновенность частной жизни может привести к психологической травме и чувству небезопасности.

– Отказ в справедливом обращении может подорвать доверие к школьной администрации и правоохранительным органам.

Этнические и правовые факторы оказывают значительное влияние на психологическую безопасность в сфере образования. Понимание и решение этих вопросов имеет решающее значение для создания инклюзивной и поддерживающей среды для всех учащихся. Политика, законы и практики должны быть направлены на защиту прав и

достоинства всех учащихся, независимо от их этнической принадлежности или юридического статуса.

Список литературы:

1. Баева, И. А., Семикин, В. В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Вестник Челябинского государственного университета. 2019. № 4 (422). С. 114-120.
2. Гриценко, В. В. Этническая идентичность и социально-психологическая адаптация // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2017. № 2. С. 24-38.\
3. Морозов, А. А. Психологическая безопасность субъектов образовательного процесса и её правовое обеспечение // Юридическая психология. 2021. Т. 10. № 4. С. 24-33.
4. \Рожкова, Л. В. Ценности и традиции в этническом измерении // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Философия. 2015. № 4. С. 82-90.

БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНА-ПРОФЕССИОНАЛА

Юров И.А.
Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Аннотация. Благополучие спортсмена-профессионала может осуществляться при благоприятном и адекватном психологическим обеспечением спортивной деятельности и психологическим сопровождением спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Благополучие возникает при научно-обоснованной реализации материального, функционального, технического, тактического, теоретического, морального, психологического обеспечения спортсмена тренером и другими специалистами в процессе длительного тренировочного процесса.
Ключевые слова: благополучие, спортсмен-профессионал, целеполагание, установка, мотивация, психорегуляция, личность.

PROFESSIONAL ATHLETE'S WELL-BEING

Yurov I.A.
Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. The well-being of a professional athlete can be carried out with favorable and adequate psychological support for sports activities and psychological support of athletes in educational, training and competitive activities. Well-being arises in the scientifically substantiated implementation of the material, functional, technical, tactical, theoretical, moral, psychological support of the athlete by the coach and other specialists in the process of a long training process.
Keywords: well-being, professional athlete, goal setting, attitude, motivation, psychoregulation, personality.

Под понятием спортсмен-профессионал понимается спортсмен высокого класса, выступающий на соревнованиях Международного ранга (Олимпийские Игры, чемпионаты Мира, Европы), получающий соответствующие материальные поощрения за успешное выступление в соревнованиях. Осуществление психологического благополучия в спортивной деятельности является актуальной проблемой. Она может осуществляться при благоприятном и адекватном психологическим обеспечением спортивной деятельности и психологическим сопровождением спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Благополучие возникает при научно-обоснованной реализации материального, функционального, технического, тактического, теоретического,

морального, психологического обеспечения спортсмена тренером и другими специалистами (психолог, массажист, врач, биохимик) в процессе длительного тренировочного процесса. Важную роль выполняют целеполагание, установка, уровень притязаний, мотивация спортсмена.

I. Целеполагание – сознательный, осознанный план жизни (генеральные, стержневые цели жизни и личностный смысл по Б. Г. Ананьеву, Б. Ф. Ломову)**.** Важную роль играет установка: на какой результат и на какой срок рассчитывает каждый спортсмен**.**

II. Установка выступает в качества уровня притязаний**:** 1) высокий (победа на Олимпийских Играх, чемпионате Мира); 2) повышенный (победа на Чемпионате страны, Универсиаде); 3) адекватный (успешное участие в предсоревновательном периоде); 4) пониженный (успешное участие в соревнованиях после травмы, фрустрации).

III. Цель не может быть достигнута и уровень притязаний не может быть реализован без потребностей и мотивации (побуждения к деятельности). Мотивация – совокупность факторов, мотивов, механизмов, побуждений к деятельности, поддерживающих, направляющих и определяющих поведение и деятельность, динамический процесс формирования мотива [4].

Эти факторы тем более необходимы в связи с тем, что Международные организации (МОК, Спортивные федерации) оказывают политическое, моральное, психологическое давление на спортсменов нашей страны, выдвигая необоснованные и дискриминационные критерии допуска к международным соревнованиям. Национальный НОК считает, что лишение спортсменов национальной самоидентификации, — это грубое нарушение принципа равноправия и в гуманитарном, общечеловеческом смысле. Появились случаи переманивания наших спортсменов другими странами. В связи с невозможностью соревноваться на соревнованиях высокого ранга у части спортсменов снижается мотивация, нагрузки, спортивные результаты, а некоторые вообще вынуждены закончить свою спортивную карьеру. Вот почему необходимо формировать патриотические и гражданские ценностные ориентации у спортсменов-профессионалов. Ценностные ориентации – это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров; являются стержневым фактором самореализации личности [5].

В процессе занятием спортом спортсмен-профессионал должен сформировать у себя такие личностные качества: Американский психолог Д. Вуден приводит качества личности спортсменов, из которых строится «пирамида успеха» в спортивной деятельности:

1. Спортивный характер. Чем сложнее ситуация, тем лучше его показатели, тем сильнее стремление к трудной спортивной борьбе.
2. Уравновешенность. Надо быть самим собой, избегать борьбы с самим собой.
3. Уверенность. Уважение без страха. Отсутствие самоуверенности, вера в себя, в свою готовность.
4. Кондиция. Психологическая, физическая: работа, режим, отдых, умеренность, собранность.
5. Командный дух. Готовность пожертвовать личными интересами ради команды. Прежде всего – успех команды.
6. Самообладание. Контроль над эмоциями: равновесие между душой и телом.
7. Бдительность. Неослабное внимание к себе и соперникам– выявление недостатков и слабых сторон, исправление их у себя.
8. Инициативность. Способность принимать решения и думать критично и самостоятельно. Страстное желание самосовершенствоваться.
9. Целенаправленность. Способность противостоять соблазну и искушению. Непреклонное стремление к цели, недопустимость авантюризма.
10. Трудолюбие. Упорный труд, которому нет альтернативы в достижении поставленной цели.

11. Доброжелательность. Взаимное уважение, искренность в отношениях со всеми окружающими.

12. Постоянство. Сохранение собственного достоинства в любых ситуациях.

13. Сотрудничество. Готовность помочь другим и желание учитывать их точку зрения.

14. Энтузиазм. Умение делать свою работу с душой, подавать пример окружающим [3].

Основные виды мотивации спортсмена-профессионала:

1. Мотивация организацией среды (спортивное оборудование, позитивные ритуалы, традиции, поддержка родителей, друзей и т. п.).
2. Мотивация успехом.
3. Мотивация моральными стимулами.
4. Мотивация материальными стимулами.
5. Мотивация средствами массовой информации (СМИ);
6. Мотивация перспективой: ближайшей – поездки на сборы, соревнования в другую страну; дальней – получение престижной профессии (в знаменитом спортклубе, за рубежом, в судейской коллегии и т.п.) [2].

Целенаправленная и оптимально мотивированная спортивная деятельность способствует формированию активных защитных механизмов, толерантности, т.е. терпимости, выносливости по отношению к фрустрирующим ситуациям и активным Чем адекватнее и разнообразнее сформированные защитные механизмы у спортсменов, тем оптимальнее они реагируют на фрустрирующие ситуации, будто соревнования, сильный соперник, агрессивные действия со стороны окружения других спортсменов, неблагоприятные внешние условия и т.п., и тем дольше они сохраняют свое психическое здоровье и долголетие в спорте.

Итак, спортивное благополучие в спортивной деятельности включает в себя ряд компонентов. Основными из них являются:

1) включение в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание спортсменов на всех этапах спортивного цикла;

2) использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, половой, квалификационной дифференциации спортсменов;

3) составление психологического портфолио (анализ побед, поражений в спорте, психологические портреты соперников, моделирование условий проведения соревнований и др.);

4) выполнение тренером полноценной функции мотиватора, морально-нравственной и патриотической подготовленности спортсменов; а также создание адекватных моделей социального морального и материального поощрения в спорте.

5) психологическое сопровождение спортсменов;

6) интеграция психологии и методики физической культуры в виде психометодики спортивной подготовки;

7) организация адекватной психоселекции в спорте;

8) организация психологически обеспеченного трансферта в спорте;

9) отказ от непрофессионального менеджеризма в спорте, привлечение в спорт только высококвалифицированных специалистов (тренеров, руководителей, врачей, психологов);

10) позитивное воздействие зрителей и значимых лиц на участие спортсменов в спортивной деятельности;

11) позитивное воздействие спортивного резерва на повышение конкурентноспособности основного состава в особо значимых соревнованиях;

12) создание адекватных моделей социального, морального и материального поощрения в спорте [1].

Список литературы:

1. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности. М.: Русайнс, 2019. 142 с.

2. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов. М.: Русайнс, 2021. 141 с.

9. Юров И.А. Психология спортивной успешности. М.: Русайнс, 2022. 178 с.

5. Юров И.А. Психология для специальности «Физическая культура». М.: КНОРУС, 2022. 146 с.

6. Юров И.А. Формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций у молодежи. –М.: Русайнс, 2023. 134 с.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Аксютина З.А. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы, Омский государственный университет, г. Омск

Ахромеева И.С. – директор Центра коррекции и развития «Ирий», г. Москва

Баркунова О.В. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Батаева Л.Х. – студент, Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный

Белов М.С. – кандидат культурологии, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина, г. Иваново

Беловолов В.А. – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры общественных наук, Новосибирский юридический институт (филиал) Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Новосибирск.

Берегова И.Л. – кандидат педагогических наук, преподаватель, Ивановский педагогический колледж имени Д.А. Фурманова, г. Иваново

Брюханов Б.Н. – магистрант, Российский Университет дружбы народов (РУДН), г. Москва

Бубенчикова А.Х. – магистрант, Российский Университет дружбы народов (РУДН), г. Москва

Бугулиев Л.Г. – аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Бугулиева К.Г. – ведущий психолог отдела профессионального самоопределения и карьерного роста, Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Центр занятости Санкт-Петербурга», г. Санкт-Петербург

Вильдан П.К. – аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Виноградова К.А. – студент, Ивановский государственный университет, г. Иваново

Водопьянова Н.Е. – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Психология труда и организационная психология», Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Герман И.И. – студент, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Гридяева Л.Н. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры практической психологии, Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

Грудкин Ф.С. – сотрудник, Управление ФСИН по Ивановской области, г. Иваново

Динь Тхи Тхиен Ай – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии, Вьетнамская женская академия, г. Ханой, Вьетнам

Забегалина С.В. – психолог, Военная комендатура г. Ульяновска, г. Ульяновск

Зинченко Д.О. – ассистент кафедры психотерапии, РНИМУ им. Пирогова, г. Москва

Иванова Е.В. - Заслуженный учитель Российской Федерации, заведующая кафедрой управления общим и средним профессиональным образованием, Университет непрерывного образования и инноваций, г.Иваново

Иванчук Е.Б. – магистрант, Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

Карасёва Т.В. – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ивановский государственный университет, г. Иваново

Киселева Т.В. – кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Кисляков П.А. – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет, г. Москва; главный научный сотрудник НИИ ФСИН России, г. Москва

Кольчугина Н.И. - доцент кафедры управления общим и средним профессиональным образованием, Университет непрерывного образования и инноваций, г.Иваново

Корнилова Н.С. – старший преподаватель кафедры философии, социологии и психологии управления, Нижегородский институт управления - филиал РАНХиГС, г. Нижний Новгород

Коэн К.К. – врач, Ивановская областная клиническая больница, г. Иваново

Красильникова Н.В. – преподаватель, ОГБПОУ «Ивановский колледж сферы услуг», г. Иваново; магистрант, Ивановский государственный университет, г. Иваново

Краснова Е.А. – научный сотрудник, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Москва

Круглов В.А. – кандидат физико-математических наук, доцент кафедры социальной психологии и конфликтологии, Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕВРАЗЭС, г. Санкт-Петербург

Круглова М.А. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда и организационной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Кузнецова Е.С. – кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии управления, Московский психолого-социальный университет, г. Москва

Лапшина И.В. – кандидат философских наук, доцент кафедры биолого-географического образования и здоровьесберегающих дисциплин, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), г. Таганрог

Ле Ким Лиен – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии, Вьетнамская женская академия, г. Ханой, Вьетнам

Ли А.И. – заведующая приемным отделением, ГБУЗ МО «Лобненская больница» г. Лобня

Лощаков А.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медицины чрезвычайных ситуаций, Ивановский государственный медицинский университет, г. Иваново

Лунгу О.В. – студент, Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Матвеев Д.Е. – кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры военной педагогики и психологии, Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск

Михайлина Е.В. – программный директор, АНО "Центр социокультурной анимации «Одухотворение»", г. Москва

Михайлова О.Б. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов , г. Москва

Мишагина О.М. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Могилевская В.Ю. – старший преподаватель кафедры психологии, Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье

Морозюк С.Н. – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии образования, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Морозюк Ю.В. – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии образования, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Никитина А.В. – соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Орешкина Н.Г. – магистрант, Российский университет дружбы народов (РУДН), г. Москва

Прияткин Д.А. – ординатор, Ивановский государственный медицинский университет, г. Иваново

Пузырева Н.А. – аспирант, Ивановский государственный университет, г. Иваново

Пшеничнова И.В. – кандидат психологических наук, доцент, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Рудыхина О.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербруг

Рыбакова Ю.А. – аспирант, Ивановский государственный университет, г. Иваново

Седова С.С. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Семено А.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарного образования, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, г. Санкт-Петербург

Сидоренко И.А. – студент, Российский национальный медицинский университет им. Пирогова, г. Москва

Силаева О.А. – кандидат психологических наук, научный сотрудник, Российский государственный социальный университет, г. Москва

Сорокина П.А. – магистрант, Российский Университет дружбы народов (РУДН), г. Москва

Столярчук Е.А. – старший преподаватель кафедры «Психология труда и организационная психология», Санкт-Петербургский государственный Университет, г. Санкт-Петербург

Сунгурова Н.Л. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Российский Университет дружбы народов (РУДН), г. Москва

Талашманова К.А. – научный сотрудник научно-исследовательского центра управления научной политики и исследований, Сочинский государственный университет, г. Сочи

Тепиева А.Д. – студент, Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный

Удалова Т.Ю. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры практической психологии, Омский государственный университет, г. Омск

Ундозерова А.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры автоматики (и вычислительных средств), Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны, г. Ярославль

Ушмугина С.В. – студент, Московский медицинский университет «Реавиз», г. Москва

Фам Тхань Бинь – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии, Вьетнамская женская академия, г. Ханой, Вьетнам

Хажмухамбетова Ш.Ж. – преподаватель, Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный

Чернаус О.А. – начальник отдела профессионально самоопределения и карьерного роста, Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение Центр занятости населения Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург

Черницына С.М. – студент, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Чурахина Ю.И. – кандидат химических наук, заместитель директора по научно-методической работе, ОГБПОУ «Ивановский колледж сферы услуг», г. Иваново

Шабанов Д.Н. – заведующий отделением паллиативной помощи круглосуточного стационара, ГБУЗ МО «Лобненская больница» г. Лобня

Щавелева Е.А. – педагог-психолог, МБОУ «Гимназия 23», г. Иваново

Шмелева Е.А. – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и социальной педагогики Шуйского филиала ИвГУ, г. Шуя

Эбзеева С.А. – студент, Российский государственный социальный университет, г. Москва

Юров И.А. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и дефектологии, Сочинский государственный университет, г. Сочи

Юсупова А.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии и дошкольной дефектологии, Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный

Яковлева Е.С. – магистрант, Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

Яковлева Н.Е. – магистрант, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя

Яндуркаева Л.Л. – преподаватель кафедры специальной психологии и дошкольной дефектологии, Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ
В ПОМОГАЮЩЕМ СОЦИУМЕ

Сборник материалов Всероссийской конференции с международным участием

Иваново – Шуя, 18-19 октября 2024 г.

Электронное текстовое издание

Сборник разработан с помощью программного
обеспечения Microsoft Office Word, Adobe Acrobat Pro

Знак информационной продукции (в соответствии с законом № 436-ФЗ)
12+

Подписано к использованию 23.09.2024.
Объем издания – 1,9 Мб.
Комплектация издания – 1 CD.
Тираж 100 CD.

Издательство Шуйского филиала ИвГУ
http://sspu.ru/pages/departments/okrir/index.html
E-mail: noc_sspu@mail.ru
Тел.: (49351) 3-11-6

ISBN 978-5-86229-490-3

