

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО



PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
CURRENT TRENDS AND PERSPECTIVES

№ 5, 2024

Science articles and practical research of young scientists

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Выпуск № 5, 2024

Сборник научно-практических исследований молодых ученых

Издается с 2020 года

Издательство
Русской христианской гуманитарной академии
Санкт-Петербург
2024

УДК 159.9
ББК 88
П86

Главный редактор
Вахрушева И. А.

Отв. секретарь редколлегии:
Галат А. А.

Редакционная коллегия:
Гаврилина А. А.
Голуб Н. В.
Королёва А. А.
Крылова Л. В.
Троцкая И. В.
Энгельке М. М.

П86 Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых. Вып. № 5, 2024. – СПб.: Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2024. — 124 с.

ISBN 978-5-907855-47-2

Кафедра́льный сборник теоретических, исследовательских и научно-практических работ включает статьи аспирантов, магистрантов, студентов старших курсов, выпускников РХГА - молодых ученых, специализирующихся в различных областях психологической науки. Сборник ориентирован на специалистов-психологов и специалистов смежных профессий, интересующихся психологией.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-907855-47-2

© Коллектив авторов, 2024
© Издательство РХГА, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические исследования

<i>Демидова С. Г.</i> Христианский и медицинский взгляд на неврологические нарушения.....	9
<i>Иванова Е. С.</i> Психологические факторы успешной учебной деятельности учащихся.....	15
<i>Киреев С.И.</i> Адаптация и ее значение в жизни человека.....	21
<i>Соколова Е. А.</i> Роль индивидуальных особенностей личности в развитии и преодолении созависимости у женщин: анализ влияния тревожности, самоэффективности и личностных копинг-стратегий на процесс изменения.....	26
<i>Туркова Е. Н., Карачковская Е. А., Исаев В. А.</i> Интуиция, как психическое состояние человека.....	33
<i>Ярутова А. А.</i> Особенности самореализации и самоотношения у работающих и неработающих женщин.....	39

Методический инструментарий

<i>Кургаева Е. А.</i> Медитация как способ саморегуляции эмоционального состояния.....	45
<i>Рязанов А. А.</i> Психологические методы духовной реабилитации мобилизованных и членов их семей в условиях трудной жизненной ситуации: введение в проблему.....	49

Эмпирические исследования

<i>Вахрушева И. А., Прохорова О. В.</i> Эмоциональные переживания и способы их преодоления у мужчин и женщин после разрыва отношений.....	54
<i>Евтушенко Е. С.</i> Взаимосвязь химической аддикции с наличием детских психологических травм.....	61
<i>Мартьянова А. И.</i> Влияние развития индивидуализма на факторы устойчивости супружеских отношений.....	67
<i>Роговик И. Ю.</i> Особенности волевой регуляции у взрослых людей с различными характеристиками эмоциональной сферы.....	71
<i>Ульянова С. А., Вахрушева И. А.</i> Результаты исследования удовлетворенности браком в православных семьях.....	77

<i>Фахреев В. А.</i> Влияние ценностей на формирование зависимости от психоактивных веществ.....	83
--	----

Практическая психология

<i>Буренина А. И.</i> Эмоциональное выгорание матерей и способы его профилактики.....	91
<i>Кузина Е. В.</i> Утрата индивидуальности как причина отчаяния.....	96
<i>Ястремская К. П.</i> Группы психологической поддержки как способ помощи созависимым.....	99

Психологический постскрипtum

<i>Анджелкович Б.</i> Рабочая программа дисциплины «Теоретические и практические основы пастырской психологии и психотерапии».....	105
<i>Ермакова В. В.</i> Психологический феномен проблемы исторической памяти в современную эпоху глобальных потрясений.....	115

CONTENTS

Theoretical research

<i>Demidova S. G.</i> A christian and medical view of neurological disorders.....	9
<i>Ivanova E. S.</i> Psychological factors of successful educational activity of students.....	15
<i>Kireev S. I.</i> Adaptation and its importance in human life.....	21
<i>Sokolova E. A.</i> The role of individual personality traits in the development and overcoming of codependency in women: analysis of the impact of anxiety, self-efficacy and personal copings on the process of change.....	26
<i>Turkova E. N., Karachkovskaya E. A., Isaev V. A.</i> Intuition as a mental state of a person....	33
<i>Yarutova A. A.</i> Characteristics of self-realization and self-attitude in employed and unemployed women.....	39

Methodological tools

<i>Kurgaeva E. A.</i> Meditation as a way of self-regulation of emotional state.....	45
<i>Ryazanov A. A.</i> Psychological methods of spiritual rehabilitation of mobilized and their family members in difficult life situations: an introduction to the problem.....	49

Empirical study

<i>Vakhrusheva I. A., Prokhorova O. V.</i> Emotional distress and coping in men and women after relationship breakup.....	54
<i>Yevtushenko E. S.</i> The relationship of chemical addiction with the presence of childhood psychological trauma.....	61
<i>Martianova A. I.</i> The influence of the development of individualism on the factors of stability of marital relations.....	67
<i>Rogovik I. Y.</i> Features of volitional regulation in adults with different characteristics of the emotional sphere.....	71
<i>Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.</i> Results of a study on marriage satisfaction in orthodox families.....	77
<i>Fakhreev V. A.</i> The influence of values on the formation of dependence on psychoactive substances.....	83

Practical psychology

<i>Burenina A. I.</i> Emotional burnout in mothers and ways for its prevent.....	91
<i>Kuzina E. V.</i> Loss of individuality as a cause of despair.....	96
<i>Yastremskaya K. P.</i> Psychological support groups as a way to help codependents.....	99

Psychological post scriptum

<i>Angelkovich B.</i> Educational program “Theoretical and practical foundations of pastoral psychology and psychotherapy”.....	105
<i>Ermakova V. V.</i> Psychological phenomenon of the problem of historical memory in the modern era of global upheavals.....	115

Демидова Светлана Геннадьевна,
студентка РХГА им. Ф. М. Достоевского,
desvetgen@gmail.com

ХРИСТИАНСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ ВЗГЛЯД НА НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Аннотация. В свете неуклонного роста психических заболеваний и увеличения количества инвалидов во всем мире становится очевидной важность решения проблем реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями по здоровью (ОВЗ). Особое значение в решении этих вопросов имеют религиозные организации. Проведенный нами анализ роли религиозно-мировоззренческих установок в профессиональной деятельности врачей-психиатров позволил нам сделать несколько выводов.

Ключевые слова: неврологические нарушения, психиатрия, личностный подход, православные догматы, эффективность психологической помощи.

Demidova S. G.

A CHRISTIAN AND MEDICAL VIEW OF NEUROLOGICAL DISORDERS

Annotation. In light of the steady growth of mental illnesses and global increase in the number of those who suffer from them, the importance of resolving problems linked to the rehabilitation and socialization of individuals with disorders is evident. Religious organisations have a particular significance in resolving these issues. Our analysis of the role of religious and/or worldview postures in the professional activities of psychiatrists allowed us to draw several conclusions.

Keywords: neurological disorders, psychiatry, personal approach, Orthodox dogmas, effectiveness of psychological care.

В современных реалиях имеет смысл говорить о значительном росте проблем с психическим здоровьем и психологическим состоянием многих людей. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый, а в некоторых государствах каждый четвертый, страдают теми или иными психическими отклонениями. И процент этот неуклонно растет даже не в арифметической, а в геометрической прогрессии. [3]

Одной из серьезнейших проблем в данном аспекте специалисты считают суицидальное поведение людей. Приблизительно 1,5% всех смертей в мире приходится на самоубийства, что в абсолютном значении равно 800 тысячам случаев. Особенно это актуально для молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет. Статистика говорит о том, что практически 9% смертей среди молодёжи – суицид. Особенное опасение вызывает тот факт, что это вторая по численности причина после разнообразных дорожно-транспортных происшествий. [3]

С другой стороны, во всем мире в рамках четвертой технической революции, повсеместной урбанизации и глобализации очевидно наблюдается перманентное давление на религиозные институты. Так, например, во Франции существует запрет ношения паранджи и платков на голове у мусульманок, больших по размерам крестов у христиан и ермолок представителям еврейской национальности. Этот закон появился в 2004 году в школах с целью, как было заявлено правительством, «нивелирования межнациональной розни».

Очевидно, что подобный подход государственной политики имеет под собой некую практическую составляющую, однако существует и обратная сторона медали. К примеру, в Соединенных Штатах Америки активно обсуждалась история с девочкой, которой запретили в образовательной организации делиться с детьми карандашами, на которых было написано «Иисус». Запрет глубоко ранил верующего ребенка, и она еще долго не могла понять, почему школа так ненавидит Иисуса. Конечно, здесь можно говорить о том, что гипертрофированное восприятие ситуации характерно детям, но, с другой стороны, непонятно, как в будущем этот инцидент отразится на психическом здоровье девочки.

Существуют также социальные аспекты психических заболеваний, которые в той или иной степени можно соотнести с девиациями в религиозном развитии человека, его отношении к окружающему миру в целом и другим людям в частности. Рассмотрим некоторые из них:

1. Неблагоприятные условия воспитания в детском возрасте могут выступать в качестве факторов, провоцирующих развитие аффективной патологии и суицидального поведения, в частности.

С. Э. Гилман по результатам своих исследований в 2015 году подчеркивает, что дети, подвергающиеся влиянию стрессовых факторов, таких, как финансовые трудности в семье, жестокое обращение, сексуальное насилие имеют в 1,5-3,0 раза выше шансы развития биполярного расстройства. [7]

Л.Л. Брага и др. (2013) также указывают на роль стрессовых событий (насилия, чрезмерного использования психоактивных веществ, экономической и эмоциональный стресс, семейные проблемы) в качестве основных факторов риска при нарушениях функционирования эмоциональной сферы в подростковом возрасте. Исследования показали, что у девушек суицидальные мысли появляются чаще, чем у юношей, однако завершённые суицидальные попытки чаще встречаются у юношей. Школьная травля (буллинг) и кибербуллинг (травля в интернете) также могут нанести урон подростковой психике и спровоцировать суицидальное поведение. [2]

Американские ученые исследовали 15425 учеников старших школ и сделали неутешительные выводы: девочки подвергались травле сверстниками чаще, чем мальчики (31,3% и 22,9% соответственно), особенно часто кибербуллингу (22,0% девочек, 10,8% мальчиков), в то время как мальчиков чаще унижали исключительно в школе (12,2% мальчиков, 9,2% девочек). Резко сниженное настроение и появление суицидальных мыслей присутствовало у всех, подвергавшихся школьной травле в той или иной форме. Совершивших суицидальную попытку было 9,5% среди подвергшихся школьной травле, 14,7% среди жертв кибербуллинга и 21,1% среди подвергшихся обоим видам травли. Среди подростков, которых никогда не «травлили» сверстники, процент суицидальных попыток равен 4,6. [4]

2. Связь между суицидальным поведением и приемом алкоголя у подростков.

В исследовании М.Х. Свана (2007) приняли участие 13 639 учащихся старших школ. Среди них 25,4% признались, что впервые попробовали алкоголь в возрасте 13 лет и раньше. Раннее начало употребления алкоголя (в пубертатном и особенно препубертатном периоде) статистически значительно повышает риск возникновения суицидальных мыслей и может провоцировать суицидальные попытки как у юношей, так и у девушек. [9]

Злоупотребление алкоголем наносит не только физический, но и психический вред молодежи. Систематическое избыточное потребление алкогольных напитков обладает депрессогенным эффектом и провоцирует различные неблагоприятные жизненные события, происходящие в состоянии опьянения. Оба эти фактора могут стать провоцирующими для суицида. Проведение своевременной «интервенции» для злоупотребляющих алкоголем подростков может значительно снизить суицидальные риски. На уровне общественного здравоохранения, деятельности общественных, православных организаций проведение работы по борьбе с алкоголизмом и просвещение населения может оказаться наиболее эффективным для предотвращения алкогольиндуцированных суицидальных попыток. [8]

Какую же роль может играть Церковь и христианство при анализе этих статистических показателей? Исходя из всех этих данных и учитывая современное состояние молодых людей, возникает несколько выводов:

1. В психологии в первую очередь изучается мозг, но это всего лишь орган, пусть и относительно слабо изученный. Можно ли в таком случае считать науку психологию именно «психологией»? Не является ли она, по большому счету, «физиологией», ведь она занимается исключительно физическим телом без учёта духовной составляющей личности? Представляется, что только в совокупности с изучением Души, принимая во внимание ее влияние на психологические процессы, развитие и формирование самой личности, разновидность физиологии можно в полной мере назвать «психологией».

Как нам кажется, для нашей страны с многовековыми православными традициями недопустимо разделять медицинские и церковные методы лечения психических заболеваний. Только их гармоничное сочетание позволит в полной мере достигать действительно эффективных результатов. Об этом говорил С.Л. Франк. [6] Более того, он заявлял, что термин «психология» как учение о Душе был незаконно похищен учеными. В 1916 году С. Л. Франк констатировал: «Мы не стоим перед фактом смены одних учений о душе другими (по содержанию и характеру), а перед фактом совершенного устранения учений о душе... Прекрасное обозначение «психология» — учение о душе — было незаконно похищено и использовано как титул для совсем иной научной области». [6] И подобные суждения имеют под собой определенные основания.

2. Можно ли в таком случае говорить о воспитании и развитии личности с применением определенных методик медицинского и педагогического характера? Современная психология также берёт на себя подобные обязанности, однако это не освобождает медиков от работы с личностью. Здесь важно понять, что любой человек — это образ и подобие Бога, своего рода, икона. И на этот иконический образ жизнь навевает со временем один за другим миллиметры пыли, слой за слоем. И задача специалиста при таком взгляде на человеческую природу души - не «лепить» нового человека, а очистить от «грязи и пыли» уже созданного Богом.

3. Если говорить о классической психологии, то само понятие личности определяется как некий феномен, который появляется не сразу, а формируется на протяжении достаточно длительного промежутка времени. Как следствие, личностью психологи называют исключительно людей сформировавшихся, то есть взрослых с устойчивым психологическим здоровьем. В отличие от такого подхода, Церковь утверждает, что личность формируется вместе с сотворением человеческой особи Богом, то есть с момента её появления на свет (Быт. 1:26).

Основополагающей характеристикой личности в этом случае считается приверженность вере, привязанность к Богу. Когнитивным аспектом выступает тот факт, что с точки зрения психиатрии и психологии существуют категории граждан, которые личностями стать не могут (например, дети с серьезными задержками в развитии, а также

люди, имеющие психические заболевания, влияющие на восприятие себя). Однако с точки зрения Православия таким людям вполне возможно стать личностью, если помочь этим людям приобщиться к Богу, «вернуться к небу».

4. Если внимательно изучить христианские заветы и базовые постулаты, то становится очевидно, что психиатр в большей степени ответственен по отношению к себе нежели в проекции на пациента. Безусловно, врач и любой другой медицинский работник по роду своей деятельности должен способствовать душевному выздоровлению пациента, но в первую очередь ему необходимо обратить внимание на себя. Только постоянное, перманентное самостоятельное развитие, повышенная требовательность к себе позволяет специалисту не терять профессиональной компетенции.

При таком взгляде на роль специалиста в процессе лечения пациента нельзя не вспомнить слова из Библии «И рече к ним: всяко речете Ми притчу сию: врачу, изцелися Сам: елика слышахом бывшая в Капернауме, сотвори и zde во отечествии Своем.» (Лк. 4:23). Врач-целитель, психиатр сам по себе – это очень значимый человек для любого пациента. И, являясь полноценной и самодостаточной личностью с волевым характером, умением убеждать, специалист может помочь гораздо больше уже своим примером. Говоря шире, человек, который осознаёт себя сам не только как личность в социуме, но и как духовное чадо, четко понимающий свои ошибки и грехи и готовый неуклонно с ними бороться – становится для своих пациентов несравнимо большей помощью, чем просто специалист в своей области.

5. Проблема увеличения количества инвалидов, по нашему мнению, в современном мире возникает из-за бездуховности общества. «Более одного миллиарда человек в мире страдают существенными ограничениями возможностей здоровья. Согласно оценкам, 1,3 миллиарда человек имеют выраженную степень инвалидности. Это 16% мирового населения, или каждый шестой из нас.» [5] И с этой точки зрения важность и необходимость решения проблемы реабилитации и социализации особенных людей напрямую касается духовного и душевного аспекта общества в целом. Через помощь таким само общество получает возможность духовного, а как следствие, душевного и физического исцеления.

6. Основополагающая причина психотерапевтических симптомов, формирующихся у человека, заключается именно в дефиците взаимного общения с Богом, замещение Его иными материями и понятиями. Так, например, под влиянием современных гаджетов и массмедиа на молодое поколение, живое (милосердное, участливое, жертвенное) общение сводится к нулю.

Разорванное, фрагментарное мышление, основанное, по большому счету, на грехопадении и стремлении удовлетворить собственные потребности, упростить свою жизнь приводит к отсутствию Любви. А ведь Любовь – это не просто чувство, характерное человеку, но в большей степени это комплекс качеств, связанных с добродетелью. Тело является вместилищем души. За ним тоже необходимо следить и хранить. Однако при этом важно помнить, что тело считается вторичным. Человеческое существо сложное и неоднозначное, так как кроме тела оно имеет Душу и Дух. Как нам представляется, при диагностике и помощи людям с психическими отклонениями специалистам необходимо учитывать христианские аспекты и традиции, позволяющие очищать Душу и вселять Дух.

7. Наличие девиаций, как правило, сказывается на творческом потенциале людей, соответственно, они не могут в полной мере реализовать себя в обществе и утвердиться в собственной значимости для окружающего мира и Господа. Исследуя процесс творчества, мы даем феноменологическое описание образа Божия в человеке. И только возвращение в лоно Божие позволяет понять сущность человечества в целом.

Последние два вывода представляются нам основополагающими, именно поэтому нам кажется целесообразным утверждать, что если психиатрия берет на себя образовательные функции, то при лечении людей с особенностями в психологическом

развитии необходимо применять современные методики, основанные не только на личностном подходе, но и учитывающие духовный опыт, основанный на базе Православных догматов. Недопустимо общаться с пациентом с позиции «силы» и всезнания. Только в том случае, если медицинский работник признает в любом человеке личность, ориентированную на Бога, становится с ним вровень (нет, не по психическому здоровью, интеллекту или подготовке, а именно по взаимоуважению и взаимодоверию), только тогда можно будет говорить об эффективности психологической помощи, как с медицинской и научной точки зрения, так и общечеловеческой.

При анализе роли религиозно-мировоззренческих установок в профессиональной деятельности врачей-психиатров мы можем сделать вывод о том, что их наличие повышает адаптивный потенциал в профессиональной деятельности, при этом отмечается сравнительно более низкий уровень религиозности среди психиатров, чем среди населения страны в целом.

Религия во многих случаях является важным, а зачастую и одним из первых ресурсов, к которым обращаются пациенты и их родственники, когда сталкиваются с тяжелой, хронической или неизлечимой болезнью. В связи с этим в настоящее время активно ставится вопрос о необходимости специальной психообразовательной работы среди священнослужителей в отношении основных проявлений и закономерностей течения психических расстройств.

Таким образом и психиатрия, и Православие, как нам кажется, должны находить компромиссы, точки соприкосновения и взаимопользные позиции по вопросам психических заболеваний и методов, методик их лечения. Здесь необходимо оставить собственные амбиции и действовать всем вместе в интересах человечества в целом и граждан Российской Федерации в частности.

Какие возможности для такого сотрудничества нам видятся в настоящее время?

Во-первых, религиозные и духовные ценности могут стать отправной точкой, базой при нестабильном психологическом состоянии пациента и оказывать положительное влияние на весь процесс лечения психических заболеваний. Исследования показывают, что вера в более высокую силу или смысл жизни может помочь пациентам в управлении с негативными эмоциями и стрессом. [1]

Во-вторых, религиозные институты и организации могут играть важную роль в обеспечении социальной поддержки и содействии реабилитации для людей с психическими заболеваниями или особенностями. Церкви и приходы могут предоставлять пространство для встреч, общения и поддержки, что способствует процессу интеграции и социализации этих людей в общество.

Наконец, наше исследование показало, что учет духовных и душевных потребностей пациентов может улучшить эффективность медицинского обслуживания в области психического здоровья. Психиатры, врачи и другие специалисты должны быть готовы работать с пациентами, принимая во внимание их вероисповедание и духовные установки. Это поможет установить соответствующую связь с пациентом и обеспечить более глубокое понимание его индивидуальных потребностей и ценностей.

Религиозные и духовные ценности могут сыграть положительную роль в процессе реабилитации и социализации людей с неврологическими нарушениями, а религиозные институты и организации могут предложить необходимую социальную поддержку. И если психиатры и другие медицинские специалисты будут открытыми, готовыми и внимательными к духовным и душевным потребностям пациентов, это обеспечит более эффективное лечение и поддержку как пациентам, так и их близким, так как для успешного преодоления вызовов, связанных с психическими заболеваниями и инвалидностью, необходимо признавать и учитывать важность духовного и душевного аспекта личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анциферов Е.Е. Личностные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом // Вестник науки №9 (66) том 3. С. 202 - 217. 2023 г. ISSN 2712-8849 // [Электронный ресурс] URL:// <https://www.вестник-науки.рф/article/9994> (дата обращения: 23.02.2024 г.)
2. Вайолет Д. Т. и Памела Т. О. Детерминанты суицидальных намерений среди студентов бакалавриата в штате Байелса // Журнал социологии и антропологии дельты Нигера (NDJSA) Том 2 No 1, март 2021 г. // [Электронный ресурс] URL:// <https://www.ndu.edu.ng/wp-content/uploads/2021/05/Tobin-V.D-Oge-T.P-Determinants-of-Suicidal-Intention.pdf> (дата обращения: 23.02.2024 г.)
3. Дмитриева Т. Б. Каждый четвертый человек страдает психическими расстройствами. РИА Новости. [Электронный ресурс] URL:// <https://vnru.ru/news/12342-kazhdyj-chetvertyj-chelovek-stradaet-psikhicheskimi-rasstrojstvami.html> (дата обращения: 23.02.2024 г.)
4. Осипова Н.Н. Биполярное аффективное расстройство II типа: ранняя диагностика, клиника, динамика, прогноз // Москва – 2022 [Электронный ресурс] URL:// <DISSERTATSIYA-Osipova.pdf> (sechenov.ru) (дата обращения: 23.02.2024 г.)
5. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. 10 фактов об инвалидности // [Электронный ресурс] URL:// <https://www.who.int/ru/news-room/facts-in-pictures/detail/disabilities> (дата обращения 12.02.2024)
6. Франк С. Предмет знания. Душа человека. СПб. Наука. 1995. С.655.
7. Gilman S. E. The developmental origins of the social origins of common mental disorders // February 4, 2015 // [Электронный ресурс] URL:// https://www.mcgill.ca/popcentre/files/popcentre/gilman_2015_02_04_developmental_origins.pdf (дата обращения: 23.02.2024 г.)
8. Gilman S.E., Ni M.Y., Dunn E.C., Breslau J., McLaughlin K.A., Smoller J.W. and Perlis R.H. Contributions of the social environment to first-onset and recurrent mania. // [Электронный ресурс] URL:// <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24751965/> (дата обращения: 23.02.2024 г.)
9. Swahn M.H., Bossarte R.M. Gender, Early Alcohol Use, and Suicide Ideation and Attempts: Findings from the 2005 Youth Risk Behavior Survey // Journal of Adolescent Health. – 2007. – N41(2). – P. 175-181. [Электронный ресурс] URL:// [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(07\)00132-2/abstract](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(07)00132-2/abstract) (дата обращения: 23.02.2024 г.).

Иванова Екатерина Сергеевна,
магистрант РХГА им. Ф. М. Достоевского,
ekaterina.ivanova79@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Проблема низкой успеваемости школьников волнует не только участников педагогического процесса, но и научное сообщество педагогов, психологов. При рассмотрении данной проблемы специалисты зачастую делают акцент на физиологических, педагогических или социальных факторах, не уделяя должного внимания психологическим. При этом успех в обучении зависит не только от уровня интеллекта или знаний, но также связан с различными психологическими аспектами. В статье исследуется роль психологических факторов в процессе обучения, анализируются несколько ключевых из них, которые оказывают влияние на успешность учебной деятельности подростков. Один из таких факторов – мотивация. Рассматриваются различные виды мотивации, включая внутреннюю и внешнюю, во взаимосвязи с освоением учебного материала. В статье также анализируются другие психологические факторы, такие как самооценка и волевые качества, оказывающие влияние на успешность обучения.

Ключевые слова: успешность обучения, психологические факторы успешности обучения, учебная мотивация, волевая сфера, самооценка.

Ivanova E.S.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUCCESSFUL EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Annotation. The problem of low academic performance of schoolchildren is of concern not only to participants in the pedagogical process, but also to the scientific community of teachers and psychologists. When considering this problem, specialists often focus on physiological, pedagogical or social factors, without paying due attention to psychological ones. At the same time, success in learning depends not only on the level of intelligence or knowledge, but is also associated with various psychological aspects. The article examines the role of psychological factors in the learning process, analyzes several key ones that influence the success of educational activities of adolescents. One of these factors is motivation. Various types of motivation, including internal and external, are considered in connection with the development of educational material. The article also analyzes other psychological factors such as self-esteem and strong-willed qualities that influence learning success.

Keywords: learning success, psychological factors of learning success, learning motivation, volitional sphere, self-esteem.

Проблема успешности обучения актуальна в современном мире как для самих участников образовательного процесса, так и для педагогов и психологов, находящихся в научном поле. Так, успешный педагогический процесс неразделимо воспринимается обществом во взаимосвязи с такими факторами, как успех и благополучие человека. Однако при детальном рассмотрении обозначенной проблемы, можно отметить, что отсутствует должное внимание к психологическим факторам, непосредственно влияющим на успешность процесса обучения. Приоритетными являются такие факторы, как:

— физиологические (соматическая ослабленность, общее состояние здоровья обучаемого и т.д.);

— педагогические (организация учебного процесса, уровень преподавания, преподавательская философия и т.д.);

— социальные (микросоциальные семейные условия, материальное положение, место проживания и т.д.).

Влияние психологических факторов на процесс обучения обусловлено тем, что обучающийся находится в коллективе, в котором так или иначе происходит сравнительная оценка педагогическим составом всех обучающихся (выставление оценок, выделение лидеров, поощрения). Так, ученик, который не достигает определенных результатов, заложенных образовательной программой, становится в ситуацию неуспеха и переживает ее практически постоянно. Причем это оказывает влияние не только на взаимодействие обучающегося с педагогическим составом, но и взаимоотношения со сверстниками. В результате происходит переход из педагогической проблемы успешности обучения в психолого-педагогическую.

Понятие «успешности» достаточно обширное и имеет различные толкования. Видится целесообразным раскрыть данное понятие в контексте процесса обучения. Так, например, Яшнова О.А., занимающаяся исследованием вопроса влияния социально-педагогических факторов на процесс обучения, отмечает, что успешность обучения представляет собой «достижение учащегося в социально-значимой деятельности - учебе и его признании со стороны других участников образовательного процесса (учителей, родителей, сверстников)» [9, с. 25-26].

В противовес вышеприведенному толкованию Яшновой О.А., можно привести определение, которое дает Адамский М.Я. в своих исследованиях, посвященных теме успешного обучения в школе. По его мнению, успешность в контексте образовательного процесса «является показателем личных достижений обучающегося при условии удовлетворенности учеником своими результатами и подтверждения положительной оценкой в соответствии с образовательными стандартами» [1, с. 23].

В целом, можно отметить, что в настоящее время наблюдается тенденция к объединению этих двух подходов в вопросе толкования успешности учебной деятельности. Так, процесс обучения имеет определенные цели и результаты, при совпадении которых можно говорить об успешности процесса обучения. При этом необходимо учитывать академическую успеваемость, которая как раз и определяет степень совпадения поставленных целей и полученных результатов обучения как со стороны педагога, так и со стороны обучающегося. То есть, например, ученик, который академически успешен, но психологически не удовлетворен собственными результатами учебной деятельности, по мнению Кураповой Т.Ю., не может быть отнесен к категории «успешного ученика» [6].

В настоящее время многие исследователи отмечают потребность педагогов в помощи в работе с учениками, которые имеют низкую успеваемость. Важно отметить, что данная помощь будет иметь положительные результаты только при условии изучения учителями психологических факторов успешности процесса обучения и применения этих знаний в образовательной деятельности.

Так, Курапова Т.Ю. отмечает, что в психологии, говоря о низких результатах успеваемости, имеют ввиду, в первую очередь, причины таких низких показателей. К ним относят, как правило, личность самого ребенка, его индивидуальные способности, интересы, уровень мотивации и т.д. [6].

Бесспорно, одним из ведущих факторов успешности учебной деятельности является мотивация. Очевидно, что без учета данного обстоятельства не представляется возможным эффективное взаимодействие педагогического состава с обучающимися. Стоит также отметить, что учебная мотивация имеет ряд особенностей, она определяется:

- учебным заведением и образовательной программой;
- организацией учебного процесса;

- личностными особенностями учащегося (возраст, уровень интеллекта, самооценка, коммуникация со сверстниками и др.);
- личностными особенностями педагога (эмоциональная уравновешенность, отношение к обучающимся, тактичность, адекватная требовательность и т.д.);
- спецификой конкретного предмета.

Мотивационная сфера представляет собой систему, характеризующуюся динамичностью и направленностью. Так, важно рассматривать побуждения обучающегося, которые могут постоянно меняться – появляться новые или вовсе противоречить друг другу. Поэтому формирование мотивации является сложным процессом, за которым стоит усложнение строения мотивационной сферы.

При рассмотрении учебной мотивации целесообразно рассматривать отношение самого учащегося к учебной деятельности. В данном смысле она может быть положительной, отрицательной или нейтральной. При этом для наиболее эффективного управления образовательным процессом необходимо дифференцировать положительное отношение учащегося как показано на рисунке 1.

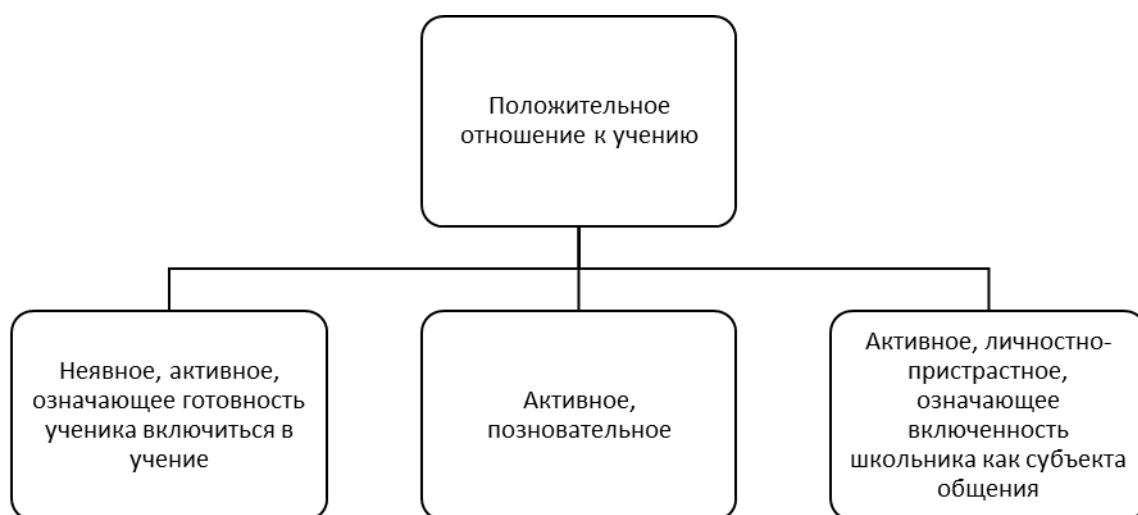


Рисунок 1 – Положительное отношение к учению

Исследователи отмечают, что умственное развитие обучающегося неразрывно связано с формированием учебной мотивации. Так, можно сделать вывод, что высокий уровень интеллектуального развития ребенка является «фундаментом» для формирования положительной учебной мотивации. При этом отмечается, что задачей педагога является выстраивание образовательного процесса таким образом, чтобы стимулировать у обучающегося мотивацию достижения, создавая ситуации успеха, которые, в свою очередь, определяются индивидуальными психологическими особенностями каждого учащегося.

Дружинин В.Н. в своих работах уделяет большое внимание взаимосвязи уровня умственных способностей и мотивации к обучению. Он отмечает, что, чем более высокий уровень интеллектуального развития у человека, тем быстрее и успешнее он овладевает новыми знаниями, что стимулирует развитие мотивационной сферы с положительной к обучению стороны [5].

Рассматривая работу психики в ключе когнитивной парадигмы, Дружинин В.Н. отмечал, что в этом процессе участвуют три компонента (системы), в котором способность к применению полученных знаний он соотносит с уровнем интеллекта (рисунок 2).

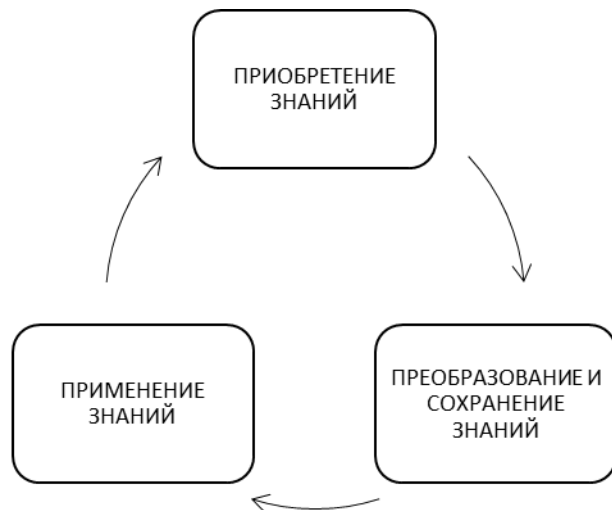


Рисунок 2 – Когнитивная психическая деятельность [4]

Волчков Э.Г., исследуя мотивацию учения, дифференцирует структуру учебных мотивов на внутренние и внешние. К первым он относит, прежде всего, собственное развитие, получение новых знаний; ко вторым – лидерство, поощрение, мотив достижения определенного уровня (успеха), требование родителей. Внутренняя учебная мотивация с точки зрения психологии по сути является потребностью в достижении определенных целей, а также необходимостью быть уверенным в собственных силах [4, с. 65-66].

А.Н. Леонтьев полагал, что внутренняя мотивация (истинная мотивация человека) развивается путем изменения фокусировки с внешнего мотива на цель обучения. Именно выработанная внутренняя мотивация является основным показателем ее сформированности. При этом само понятие учебной мотивации по мнению указанного исследователя представляет собой сложную систему, состоящую из побуждений и целей, а также реакции на успешные и неуспешные действия в процессе учебной деятельности [7, с. 439].

Говоря о психологических факторах, оказывающих влияние на уровень успешности обучения, необходимо отметить влияние самооценки на успешность процесса обучения. Так, Ананьев Б.Г. в своих трудах отмечал, что нестабильная самооценка учащегося может негативно сказаться на мотивации к обучению. Это может быть выражено в проявлении излишней медлительности, отстранения от решения заданий повышенной сложности. При этом обучающимся, имеющим более стабильную положительную самооценку, столкнувшись с заданиями, вызывающими трудности в решении, ситуация неудачи позволит сформировать более адекватную самооценку и мотивировать на преодоление возникших трудностей в учебной деятельности [2, с. 234].

Также вопрос влияния самооценки на процесс обучения изучала Бирин О.В., которая отмечала, что при неадекватной самооценке (высокий уровень притязаний не совпадает с реальными личностными возможностями) неизбежны проблемы в учебной деятельности. По ее мнению, при адекватном уровне субъективного контроля и объективной оценке собственных возможностей учащимся, учебная деятельность может складываться в успешном ключе [3].

Отмечая влияние самооценки на успешность процесса обучения, важно отметить, что ее уровень, формируемый в процессе учебы в том числе, влияет на психоэмоциональное состояние человека. Так, при несовпадении реальных возможностей учащегося и поставленных целей, уровень мотивации снижается, появляется неуверенность в собственных силах, подавленность воли, потеря чувства контроля, что ведет к формированию низкого уровня самооценки, и, как следствие, к снижению успешности обучения.

Тенденцию к устойчивому продвижению к поставленной цели и преодолению возникающих трудностей помогают поддерживать волевые качества учащегося, так как обучение, основанное только лишь на одной мотивации, невозможно. Так, Некрасова А.Э. в своих исследованиях отмечает, что для академически успешных учащихся характерны такие качества характера, как выраженное стремление к достижению положительного результата, упорство, целеустремленность, инициативность, самодисциплина. Сила воли при этом выражается в умении работать над собой. При этом учащимся, имеющие низкие показатели академической успеваемости, свойственна нерешительность, слабо выраженная воля к победе, непостоянство, отсутствие четко поставленных целей, боязнь брать на себя ответственность. Стоит также отметить, что воля помогает поддерживать тенденцию к выполнению определенных действий в формировании и реализации поставленных целей обучения, инициировать целенаправленную деятельность [8].

Согласно исследованиям А.Н. Леонтьева с появлением волевого контроля связаны два рождения личности:

- 1) начало школьного возраста - появление навыков «предсознательного» контроля;
- 2) начало подросткового возраста - осознание волевой регуляции и контроль [7, с. 480].

Самоорганизация личности имеет неразрывную связь с волевой сферой: самонаблюдение и самосознание своей жизни и деятельности. Человек самостоятельно, основываясь на собственных психических возможностях, формирует «программу действий», направляя деятельность в конструктивное русло. Здесь можно говорить о внутренней регуляции процесса обучения, формирующей индивидуальный режим учебной деятельности.

Так, данные исследования демонстрируют наличие непосредственной связи между успешностью обучения и волевыми качествами личности [8].

В современной психологической литературе достаточно обширный выбор методик для исследования эмоционально-волевой и мотивационной сферы подростков, а также их самооценки. Некоторые из них приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Некоторые методики исследования для изучения психологических аспектов, влияющих на успешность обучения

Название методики исследования, автор	Цель исследования
Методика «Рисованный апперцептивный тест» РАТ (вариант теста Мюррея)	Исследование особенностей эмоционально-волевой сферы подростков. Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между подростком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих подростка жизненных ситуациях
Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан	Изучение самооценки испытуемого. Непосредственное оценивание подростками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.
Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева)	Диагностика познавательной активности, мотивации достижения, тревожности, гнева

Таким образом, успешность обучения – многогранная характеристика учебной деятельности, связанная с психологическими аспектами учащегося. Достижение определенного уровня успеха в процессе обучения зависит, прежде всего, от собственной внутренней мотивации учащегося и от грамотно выстроенного педагогами учебного процесса. При этом мотивация должна формироваться на положительном эмоциональном фоне, а также иметь направленность на учение как предметную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамский, М.Я. Успешное обучение в общеобразовательной школе как организационно педагогическая проблема. / М.Я. Адамский // Дис. канд. пед. Наук. – Великий Новгород, 2005 – 180 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. Т. 2 / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова и др. - М.: Педагогика – 1980. – 288 с.
3. Бирин О.В. Понятие успешности обучения в современных педагогических и психологических теориях // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-2. – С. 438-443; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34575> (дата обращения: 04.12.2023).
4. Волчков Э.Г. Педагогическая психология: учебное пособие / под ред. И.М. Юсупова. – Казань: Изд-во Казанского ун-та – 2014. – 222 с.
5. Дружинин В. Н. Психология общих способностей/ В. Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2000. - 368 с.
6. Курапова Т.Ю. Психологические факторы успешности обучения школьников / Т.Ю. Курапова // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки – 2011. – С. 223-225.
7. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / под ред. Н.В. Крылова. – М.: Смысл – 2000. – 508 с.
8. Некрасова А.Э. Взаимосвязь школьной успеваемости и волевых качеств личности в юношеском возрасте / А.Э. Некрасова, К.Н. Белогай // Вестник Омского университета. Серия «Психология» - 2019. – С. 15-21.
9. Яшнова, О.А. Социально-педагогические факторы успешности обучения и воспитания младших школьников. Дис. канд. пед. Наук. – М., 2012 –179 с.

Киреев Сергей Иванович,
магистр психологии,
аспирант РХГА им. Ф. М. Достоевского
ilia.k2022@mail.ru

АДАПТАЦИЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье речь идет о понимании адаптации как механизма, с помощью которого, человек приспосабливается к изменяющейся внешней среде. Рассматриваются различные теоретические подходы к пониманию данного феномена. Указывается важнейшее значение роли адаптации в жизни человека и последствия ее нарушения.

Ключевые слова: адаптация, адаптивность, самоизменение, нарушение психической адаптации.

Kireev S. I.

ADAPTATION AND ITS IMPORTANCE IN HUMAN LIFE

Annotation. This article deals with the understanding of adaptation as a mechanism by means of which a person adapts to the changing external environment. Different theoretical approaches to the understanding of this phenomenon are considered. The crucial importance of the role of adaptation in human life and consequences of its violation are pointed out.

Key words: adaptation, adaptability, self-change, violation of mental adaptation.

Адаптации в жизни людей играет важнейшую роль, и, являясь базовой характеристикой, дает возможность человеку, выстраивать свою жизнь, приспосабливаясь к изменениям.

В настоящее время существует обширное поле междисциплинарных исследований адаптации. В самом общем виде адаптация означает приспособление к изменяющейся внешней среде. Это понятие охватывает разные аспекты адаптации, определяя ее и как процесс приспособления некоторого объекта к изменяющимся условиям внешней среды, и как результат приспособления, и как свойство, способность к приспособлению, сохранению устойчивости в изменяющихся средовых условиях (обозначаемые также самостоятельным понятием «адаптивность»). В иных терминах, но о той же многоаспектности понятия говорит В.П. Казначеев [7]. Он выделяет два аспекта адаптации: статический и динамический. Статическое понятие адаптации отражает свойство биосистемы, ее устойчивость к условиям среды - уровень ее адаптированности. Динамическое понятие адаптации отражает процесс приспособления биосистемы к меняющимся условиям среды, то есть изменение биосистемы во времени, обеспечивавшее ее жизнедеятельность в данных условиях.» [7]

Несмотря на то, что адаптация считается в науке одним из наиболее общих и наиболее используемых понятий, признается тот факт, что до сих пор не только не существует общей теории адаптации, но и не сформулированы даже общие принципы анализа адаптивных явлений, не установлены их основные закономерности, нет достаточно четких и однозначных определений [7]

Эта оценка справедлива и по отношению к разработке проблемы адаптации человека в психологии. По мнению М.А.Беребина, вопросы теоретического и методического обеспечения концепций психической адаптации во многом остаются неразработанными [4].

В биологии понятием пользуются для обозначения степени выживаемости особей и популяций. Адаптация указывает на способность организма справиться с влияниями среды, а с психологической точки зрения подчеркивает аспект выживаемости, преодоления неблагоприятных условий существования. В социологии и психологии это понятие ассоциируется с процессом и результатом установления определенных взаимоотношений между личностью и социальной средой («социальная адаптация»).

Таким образом, «в целом понятие адаптации отражает основные закономерности, обеспечивающие существование и развитие различных систем при определенном взаимодействии внутренних и внешних условий их существования». При этом многие исследователи считают, что процессы адаптации «включаются» при любом изменении среды. Поскольку взаимодействие человека со средой всегда влечет за собой нарушение равновесия между ними, постольку процессы адаптации никогда не прекращаются. Значение адаптации возрастает при появлении в среде повреждающих факторов. Повреждающий фактор (агент) в определении А.И. Воложина и Ю.К. Субботина - это внешнее длительно действующее или резко отличающееся по интенсивности от нормы воздействие любого происхождения, которое может нарушить структуру системы и привести ее в состояние дисфункции. Оно выступает как условие, под влиянием которого возникает приспособительная или защитная компенсаторная реакция элемента или системы в целом [5].

Важной является точка зрения А.А.Реана, который рассматривает социально-психологическую адаптацию как активное самоизменение личности в соответствии с требованиями ситуации [12]. Данная трактовка позволяет сделать вывод о возможности активного конструктивного воздействия на процесс адаптации с целью ее улучшения.

А.А.Реан выделяет пять видов адаптационных жизненных стратегий:

1. Активное изменение ситуации
2. Активное изменение свойств своей личности
3. Активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития
4. Вероятностно-комбинированный (включает в себя компоненты вариантов вышеприведенных «чистых» типов)
5. Пассивная дезадаптация (пассивное принятие требований, норм, установок, ценностей социальной среды без включения процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития) [12].

Похожего взгляда придерживается и Ю.А. Александровский, говоря, что ведущее положение в иерархии звеньев психической адаптации принадлежит подсистемам, обеспечивающим поиск, восприятие и переработку информации; эмоциональное реагирование, создающее, в частности, «личностное» отношение к получаемой информации и являющееся наиболее интегрированной формой активности; социально-психологические контакты. Совокупная деятельность этих подсистем создает и поддерживает состояние психической адаптации. [1] Для нас интересна эта позиция, так как она позволяет говорить о возможности активного целенаправленного воздействия на различные психологические и духовные стороны личности человека для улучшения его адаптации в новой ситуации, например при поступлении на срочную службу в вооруженные силы.

При этом Ф.Б.Березин отмечает, что при нарушении психической адаптации увеличивается «физиологическая цена», которую платит организм, уменьшается стабильность вегетативно-гуморального регулирования и адекватность активационных сдвигов. Нарушение сбалансированности в системе «человек - среда» влечет за собой

напряжение адаптивных систем человека, возникновение тревоги, ослабление эмоциональной устойчивости, изменение характеристик межличностных отношений и микросоциального взаимодействия. Ф.Б. Березин обозначил три комплекса показателей, существенных для психической адаптации человека. Это выраженность эмоциональной напряженности и устойчивость к эмоциональному стрессу; особенности микросоциального взаимодействия; способность к логической оценке ситуации и энергетический потенциал, необходимый для реализации адаптивного поведения. [3]

Обобщая основные положения, высказанные в трудах различных ученых Е.К. Завьялова заключает, что:

1. системообразующим фактором, регулирующим и организующим процесс адаптации, является цель, связанная с ведущей потребностью;

2. особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, в том числе уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности;

3. критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения;

4. процесс адаптации человека в новых условиях существования имеет временную динамику, этапы которой связаны с определенными психологическими изменениями, проявляющимися как на уровне состояния, так и на уровне личностных свойств. [6]

Таким образом, получается, что психическая адаптация - это, во многом личностный процесс, хотя с этим соглашаются не все исследователи.

Раскрывая сущность процесса адаптации, отечественные ученые (Л.С. Выготский, К.А. Абульханова-Славская, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский и другие) показывают адаптацию как выражение единства взаимодействующих сторон - человека и социальной среды, где в основе этого единства лежит активность социальной среды и активность личности, ориентированная на познание окружающего мира. Это дает возможность приспособливаться к изменяющимся социальным условиям и преобразовывать их по мере необходимости. Такое понимание характеристик деятельности личности в процессе ее социально-психологической адаптации, говорит о личности как субъекте адаптации, а социальная среда выступает как объект, который может меняться. Данная точка зрения показывает важность взаимодействия с личностью, ее эмоционально-поведенческими аспектами для формирования удовлетворительной адаптации.

Еще одна важная точка зрения на рассмотрение адаптации принадлежит Н.А. Свиридову. Он отмечал, что социальная адаптация «представляет в отличие от биологической адаптации, единство приспособительной и преобразовательной деятельности. Причем решающее воздействие имеет последняя. Для личности социальная адаптация носит парадоксальный характер: она разворачивается как гибко организованная в новых условиях поисковая активность, выход индивида за пределы готовой конечной формы» [10]. Это, по – сути, прямое указание на возможность реализации духовно-нравственного и психологического сопровождения человека, попадающего в новые условия жизни, причем, если предложить ему расширить свои горизонты сознания, то адаптация будет идти успешнее. Именно это и проводилось в практической части нашей работы.

Похожую точку зрения высказывает и Ю.А. Милославский «в процессе адаптации личность приспособляется к среде, и в ходе активного взаимодействия со средой изменяет свои свойства, характеристики: самоидентификацию, ценностные ориентации, ролевое поведение».[8] Данный тезис показывает как важно изменение человека на

личностно-мировоззренческом уровне для благополучной адаптации в новой среде, причем этот, высший уровень личности будет менять и эмоционально-поведенческие характеристики личности.

Несколько в другой плоскости, но тоже очень значимо для нашей работы адаптацию рассматривает А.А. Налчаджян, используя понятия внешних и внутренних конфликтов и конструктивных стратегий поведения. Он характеризует адаптацию как такое взаимоотношение личности и группы, когда личность без длительных внутренних и внешних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к нему эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Успешность психологической адаптации личности и сопряженных с ней внутриличностных конфликтов определяется способностью осуществлять конструктивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях. При этом описывая дезадаптированную личность, А.А. Налчаджян, определяет такие ее признаки: переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и необходимых форм поведения. То есть речь идет о субъективной неразрешимости внутренних конфликтов, вызванных проблемной ситуацией. [9].

Еще один подход к пониманию адаптации через совладающее поведение принадлежит С.К. Нартовой - Бочавер, которая определяет его как индивидуальный тип реагирования на изменившиеся условия среды. [10]

Опираясь на психоаналитическую позицию Р.С. Лазаруса и С. Фолкмана, которые связывают адаптированность с отсутствием угрозы и выделяют в процессе адаптации две копинг-стратегии: 1. На решение проблемы 2. На изменение собственных установок в отношении к ситуации [13]. Именно эта вторая стратегия для нас очень важна, так как через беседы о духовных ценностях, о Боге, через психологические беседы солдаты срочной службы имеют возможность выйти за рамки своего я и измениться, тем самым изменяя и свои взгляды на ситуацию, что в конечном результате ведет к улучшению адаптации. И конечно важно помнить, про то, что каждая личность столь уникальна, что психологическое сопровождение солдат срочной службы должно выстраиваться с учетом их индивидуальных особенностей.

Коротко остановимся еще на одной формулировке важного методологического положения о необходимости учета предшествующего жизненного опыта (личностного потенциала) при изучении совладающих форм поведения в адаптации, о которой говорит Л.И. Анциферова, [2] что еще раз подтверждает необходимость изучения личности и эмоционально-поведенческих характеристик для разработки духовно-психологического сопровождения солдат срочной службы в период адаптации.

Таким образом, мы рассмотрели понятие адаптации, и важность адаптационного механизма в жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.
2. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. – Т.14. – 1993. - №2. –
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. 270 с.
4. Березин М.А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сибирского психологического форума. 16-18 сентября 2004 г. Томск: Томский государственный университет, 2004. С. 341-345
5. Воложин А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления. М.: Медицина, 1987. 176 с.
6. Завьялова Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека // Вестник Балтийской педагогической академии. СПб, 2001. Вып.40. С. 55-60.

7. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
8. Милославский Ю.А. Адаптация социальная. Энциклопедический социологический словарь. – М.:1995
9. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии). – Ереван:1988
10. Нартова-Бочавер С.К. «COPING BEHAVIOR» в системе понятий психологии личности//Психол. Журн. – Т.18. -1997. -№5. – С.20-30.]
11. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе//Социологические исследования.- 1980.-№3-С.47-48
12. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение – СПб.:2004.
13. LasarusR.S.,Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y.:Basis Books, -1984. – 235p.].

Соколова Елена Андреевна,
магистрант РХГА им. Ф. М. Достоевского
sokolelenaandreevna@gmail.com

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В РАЗВИТИИ И ПРЕОДОЛЕНИИ СОЗАВИСИМОСТИ У ЖЕНЩИН: АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НА ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ

Аннотация. В статье анализируется роль индивидуальных особенностей личности в развитии и преодолении созависимости у женщин. Основной акцент делается на влиянии тревожности, самоэффективности и личностных стратегий на процесс изменения созависимого поведения. Анализ отечественных и зарубежных актуальных исследований этой области показал, что понимание роли индивидуальных психологических особенностей личности в формировании и преодолении может помочь разработать эффективные стратегии помощи и поддержки для тех, кто страдает от этого состояния.

Ключевые слова: созависимость у женщин, индивидуальные особенности личности, тревожность, самоэффективность, личностные стратегии.

Sokolova E.A.

THE ROLE OF INDIVIDUAL PERSONALITY TRAITS IN THE DEVELOPMENT AND OVERCOMING OF CODEPENDENCY IN WOMEN: ANALYSIS OF THE IMPACT OF ANXIETY, SELF-EFFICACY AND PERSONAL COPINGS ON THE PROCESS OF CHANGE

Annotation. The article analyzes the role of individual characteristics of personality in the development and overcoming of codependency in women. The main emphasis is placed on the influence of anxiety, self-efficacy and personality strategies on the process of changing codependent behavior. The analysis of domestic and foreign current research in this area has shown that understanding the role of individual psychological characteristics of personality in the formation and overcoming of codependency can help to develop effective strategies of help and support for those who suffer from this condition.

Key words: codependency in women, individual personality traits, anxiety, self-efficacy, personal coping.

В современном обществе остро стоит проблема зависимого поведения, которое принимает самые разнообразные формы. Существуют зависимость от алкоголя, наркотиков, азартных игр, эмоциональная и психологическая зависимость, и многие другие. В настоящей статье речь пойдет об одной из форм зависимого поведения – созависимости. Созависимость - это патологическое состояние, при котором человек слишком сильно зависит от других людей, часто ставя их интересы выше своих собственных. Проблематика созависимости является актуальной и важной для современного общества. Созависимость оказывает серьезное негативное влияние на жизнь человека, приводя к проблемам в отношениях, финансовым трудностям, психическим и физическим заболеваниям. Проблематика созависимости имеет широкое общественное значение и требует всестороннего исследования, разработки эффективных методов помощи и поддержки для тех, кто страдает от этого состояния, внедрения соответствующих программ и мероприятий для ее преодоления и лечения.

Проблема созависимости особенно актуальна для женщин, поскольку они склонны к более эмоциональным и заботливым отношениям. Будучи связанной с негативными последствиями для психического и эмоционального благополучия женщин, а также для их отношений и социальной адаптации, женская созависимость является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии и психотерапии.

На наш взгляд, изучение роли индивидуальных особенностей личности, таких как *тревожность*, *самоэффективность* и *личностные стратегии*, в развитии и преодолении созависимости у женщин является важным аспектом в современных исследованиях зависимого поведения.

Тревожность играет важную роль в развитии созависимости, поскольку она может усиливать потребность в поддержке и одобрении от других людей. *Самоэффективность*, с другой стороны, может быть важным фактором в преодолении созависимости, поскольку она связана с уверенностью в своих способностях и принятием ответственности за собственную жизнь. *Личностные копинг-стратегии*, такие как установление границ и развитие здоровых отношений, также могут играть роль в изменении созависимого поведения.

Рассмотрим более подробно истоки женской созависимости, и основные личностные характеристики созависимых женщин.

Феномен созависимости в межличностных отношениях определяет эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него другого. [5, с. 15].

В медицинском подходе созависимость рассматривается как болезнь, которая приобретена в результате общения с химически зависимым, а субъекты - больными созависимостью. Российский психиатр и психотерапевт А.Ю. Акопов считает, что созависимость - это «подыгрывающая деятельность духовно или профессионально близкого человека к личности, имеющей зависимость от алкоголя или наркотиков». Кроме того, что человек ответствен сам за свое созависимое поведение, ученый рассматривает ряд факторов, влияющих на ее рост (собственное желание субъекта быть заикленным на человеке). По мнению Акопова, для избавления от созависимости необходимо дистанцироваться от неблагоприятных факторов, которые могут повлечь развитие этой болезни [1, с. 87-88].

Американские ученые Джерей и Берри Уайнхолд “определяют созависимость как неудачу в завершении важнейшего процесса формирования безопасной привязанности и задач развития, связанных с ним”. [12, с.27].

По мнению американского психотерапевта Робина Норвуда созависимые женщины — это женщины, которые “любят слишком сильно” причем любовь определяется со знаком минус. Она мешает жить полноценно как женщинам, так и их мужчинам [9].

В.Д. Москаленко считает, что созависимость – это заболевание, как личности, так и семьи. Созависимая личность стремится контролировать жизнь партнера, при этом они оба не могут повлиять на сложившуюся взаимосвязь [8]. Как следствие, нарушается их общение в остальных сферах жизни:

- на работе,
- с друзьями,
- в отношении с противоположным полом и т. д.

Обращаясь к анализу индивидуально психологических свойств людей, предрасположенных к формированию созависимости, нужно отметить, что все они связаны с типическими, закономерно проявляющимися свойствами и характеристиками в поведении. Большинство созависимых личностей слабо осознают свои психологические границы и практически не имеют навыков в их определении и защите (психологические границы личности – собственная психологическая территория, которая состоит из тела, чувств, мыслей, потребностей, убеждений и желаний личности.). Неясность внутренних

психологических границ личности приводит к неспособности определять свои желания и потребности, адекватно оценивать возможность их реализации, а также к высокому уровню невротичности [6].

Роберт Хенфельт, Пол Майер и Фрэнк Минирт выделяют следующие специфические характеристики созависимой женщины: страдает одной (или более) зависимостью; обычно воспитывается в дисфункциональных семьях; имеет низкую самооценку; часто инфантильна; считает, что ее счастье зависит от других; безосновательно чувствует себя ответственной за других; ее отношения в браке или семье отличаются разрушительным отсутствием равновесия между зависимостью и независимостью; использует такую психологическую защиту как отрицание; тревожится о том, чего не может изменить, и старается изменить это; ее жизнь отмечена крайностями; постоянно занята поисками того, что отсутствует или чего не хватает в жизни [6, с.30].

К основным характеристикам личности созависимых относятся низкая самооценка, страх, тревога, стыд, вина, отрицание, отказ от себя, гнев, склонность к резким суждениям, навязчивые мысли, нарушение личностных границ, ригидность, сверхконтроль, ответственность, стремление к манипулированию другими людьми, склонность к депрессивным реакциям, недоверие к людям, высокая ответственность [7, 9].

Созависимость как совокупность особых черт личности не может возникнуть одновременно. О. Шорохова [13] пишет: “Заражение этой болезнью, как и любой другой, происходит постепенно, и у каждого человека - в силу его характера, личностных особенностей, образа жизни, жизненного опыта, событий прошлого, заражения и течение болезни происходит специфическим, только одному ему присущим образом”.

И западные и отечественные исследователи, изучающие проблему созависимости, сходятся во мнении, что черты созависимости передаются из поколения в поколение. В первую очередь созависимостью страдают люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом; дети, пережившие насилие, люди с детскими травмами. К этой группе относятся и жертвы сексуального, физического, эмоционального насилия, сами химически зависимые от алкоголя, наркотиков, лекарственных средств и т. д. [5, 6, 7, 8, 9, 12].

Е.В. Емельянова [5] считает, что фактором развития созависимости служит разрушение структуры личности, нарушение функции Я. Нарушения психологической территории ребенка в периоды развития его личности приводит к созависимому поведению.

Н.Г. Артемцева [2] в своем философско-психологическом исследовании указывает на экзистенциальные проблемы как причины возникновения созависимости – это проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, принятия на себя ответственности за себя и за осмысленность собственной жизни. Чем более человек свободен в экзистенциальном смысле, тем менее он зависим.

Р. Хемфелт с соавторами создали 4-х уровневую структурную модель созависимости, которая включает в себя как причины формирования, так и проявления созависимости [6]:

- Первый - базовый уровень - включает в себя первичные, глубинные причины, вызывающие созависимость: это неудовлетворенные эмоциональные потребности (в любви, привязанности, близких отношениях).

- Второй слой - это различные формы насилия, которым подвергалась личность. Именно насилие является причиной искаженных личных взаимоотношений и видимых симптомов созависимости. При этом имеется в виду не только «активное» насилие (физическое, вербальные оскорбления), но и другие, иногда совершенно «незаметные» формы (эмоциональная или физическая недоступность родителей, смена детской роли в семье на родительскую, негативные сообщения об окружающем мире, которые формируют мировоззрение ребенка и др.).

- Третий уровень представлен последствиями воздействия причин первых двух уровней. Он состоит из искаженных взаимоотношений с окружающими людьми, которые в свою очередь усиливают проявления созависимости.

- Самый верхний уровень - это внешние симптомы созависимости. Он включает зависимые типы поведения, а также трудоголизм, неконтролируемые приступы гнева, навязчивости разного рода, потерю границ.

Эта концепция подтверждает, что воспитания влияет на формирование созависимости. Негативный детский опыт считается одной из основных причин изучаемой проблемы.

Кроме социально-психологических факторов, рассмотренных нами выше, некоторые исследователи выделяют факторы индивидуальной чувствительности (предрасположенности) к зависимому и созависимому поведению: наследственно-генетическая предрасположенность [10]; индивидуальные особенности; отрицательные привычки и малопродуктивные поведенческие стереотипы, лежащие в основе характера человека; искажения нравственного развития [13; блокировка потребности в самоактуализации; общее снижение адаптивности.

Анализ причин развития созависимости, показывает, что формирование этой проблемы зависит от комплексного воздействия факторов:

1. негативный жизненный опыт - ограниченные знания, отрицательные привычки и навыки, психотравмы детства, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы;

2. влияние социальных факторов - недостаточная социальная поддержка, низкое качество и уровень образования, несформированность социальной роли, социальная дезадаптированность;

3. особенности личности- невротическое развитие личности, фрустрация потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы защиты, неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия; низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности;

4. эмоциональные проблемы - тревога, депрессия, скука, агрессия, неуверенность, эмоциональная зависимость от группы, трудности выражении и понимании эмоций.

Тревожность – это черта личности, которая проявляется в склонности человека переживать тревогу, зачастую по незначительному поводу. Для каждого человека характерен свой уровень ситуативной и личностной тревожности. Высокий уровень тревожности может оказать негативное влияния на развитие личности, так как одной из типичных форм поведения, маскирующих тревожность, является «уход» в аддиктивное поведение [11]. Следовательно, высокая тревожность может рассматриваться как один из факторов формирования зависимости. Высокий уровень тревожности у женщины может привести к повышенной потребности в поддержке и одобрении со стороны других людей, а затем к повышенной зависимости от других и склонности к подчинению источникам внешнего контроля. Находясь в состоянии повышенной тревожности, женщины испытывают сильную эмоциональную связь с объектом зависимости, боятся потерять его, что способствует поддержанию созависимых отношений. Коррекция женской созависимости, на наш взгляд, невозможно без коррекции уровня личностной тревожности. Одним из способов такой коррекции является формирование продуктивных копинг-стратегий, способствующих социальной адаптации женщин.

Личностные копинг-стратегии, используемые женщинами в повседневной жизни, также могут оказывать существенное влияние на формирование созависимости. Копинг-стратегии это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как

чрезмерные или превышающие ресурсы человека [14]. В соответствии с классификацией Р. Лазаруса существуют 8 основных копинг-стратегий:

- Стратегия противостоящего совладания – агрессивное изменение ситуации с проявлением гнева в отношении стрессора.
- Стратегия дистанцирования – отделение себя от трудности.
- Стратегия самоконтроля – саморегуляция эмоций и действий.
- Стратегия поиска социальной поддержки – обращение за помощью.
- Стратегия принятия ответственности – стремление не повторять совершенных ошибок.
- Стратегия избегания – уклонение от трудностей.
- Стратегия планового решения проблемы – выработка плана пошагового решения проблемы и следования ему.
- Стратегия позитивной переоценки – усилия по приданию позитивного значения происходящего.

В силу своих специфических личностных качеств, созависимые женщины могут прибегать к пассивным стратегиям, таким как избегание конфликтов или подчинение, чтобы сохранить гармонию в отношениях, или же могут использовать агрессивные стратегии, пытаясь контролировать и манипулировать другими людьми. Использование таких стратегий поддерживает созависимые отношения и затрудняет процесс изменений. С другой стороны, осознанное использование стратегий самоконтроля, принятие ответственности и позитивной самооценки может существенно помочь женщине. Иными словами, копинг-стратегии у женщин в условиях созависимости являются факторами, оказывающими влияние на эффективность лечебно-реабилитационных мероприятий.

Самоэффективность - это вера в свою эффективность, убеждение человека в том, что в сложной ситуации он сможет продемонстрировать удачное поведение [3].

Согласно А. Бандуре, важно различать ожидание эффективности (*efficacy expectation*) и ожидание результатов (*outcome expectation*). Ожидание результатов представляет собой оценку человеком того, что определенное поведение приведет к определенным результатам. Ожидание эффективности, в свою очередь, означает оценку в том, насколько человек способен вести себя так, чтобы достичь определенного результата. Главное различие заключается в том, что человек может полагать, что определенное поведение приведет к желаемому результату (ожидание результатов), но при этом не верить в свою способность осуществить это поведение. Следовательно, самоэффективность представляет собой убеждение в том, что человек способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов.

А. Бандура считает, что самоэффективность является центральной и важной детерминантой человеческого поведения, позволяющей относительно точно предсказать реальное поведение человека. Он рассматривает самоэффективность как важный когнитивный фактор, воздействующий на поведение человека и его результаты посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов.

Влияние самоэффективности на поведение также зависит от таких ее показателей, как уровень (степень), обобщенность и сила. Уровень самоэффективности отражает вариации задач и ситуаций различной сложности. Под обобщенностью понимается перенос представлений о собственной эффективности на другие виды задач и ситуации. Сила создаваемой субъектом эффективности измеряется через степень его уверенности в том, что он сможет выполнить данные задачи в конкретной ситуации.

Для женщин с низким уровнем самоэффективности характерна низкая уверенность в своих способностях и силе влияния на свою жизнь, они недооценивают свои поведенческие навыки, свою поведенческую компетентность. Таким образом, низкий уровень самоэффективности может послужить фактором развития созависимости. Развитие самоэффективности может стать ключевым фактором в преодолении созависимости и создании здоровых отношений так как восприятие собственной

эффективности созависимыми женщинами повлияет на паттерны мышления, на решения, действия и переживания, на целеполагание и настойчивость, на каузальные атрибуции и мотивацию, а также на ряд других когнитивных и эмоциональных факторов, воздействующих в свою очередь на поведение и эффективность деятельности.

Однако, необходимо отметить, что роль индивидуальных особенностей личности в развитии и преодолении созависимости является комплексной и многогранной. Она может быть модифицирована влиянием различных факторов, таких как социокультурные условия, образование, поддержка социальной среды и доступность психологической помощи.

Анализируя влияние тревожности, самооффективности и личностных копинг-стратегий на процесс изменения можно сделать следующие выводы:

1. Созависимость является актуальной и изучаемой проблемой в психологии и психотерапии, имеющей негативные последствия для психического и эмоционального благополучия женщин, а также для их отношений и социальной адаптации.

2. Индивидуальные особенности личности, такие как тревожность, самооффективность и личностные копинг-стратегии, оказывают значительное влияние на развитие и преодоление созависимости.

3. Высокий уровень тревожности может способствовать поддержанию созависимых отношений, поскольку женщины с высоким уровнем тревожности могут испытывать более сильные эмоциональные связи и бояться быть одинокими.

4. Низкая самооффективность может привести к подчинению и удовлетворению потребностей других людей в ущерб собственным, что поддерживает созависимые отношения. Развитие самооффективности является ключевым фактором в преодолении созависимости и создании здоровых отношений.

5. Личностные копинг-стратегии, такие как избегание конфликтов или агрессивное поведение, могут поддерживать созависимые отношения и затруднять процесс изменений.

6. Роль индивидуальных особенностей личности в развитии и преодолении созависимости является комплексной и может быть модифицирована другими факторами, такими как социокультурные условия, образование и поддержка социальной среды.

В целом, осознание и изменение роли тревожности, самооффективности и личностных стратегий могут стать ключевыми шагами в преодолении созависимости и создании здоровых и уравновешенных отношений у женщин. Эти факторы являются значимыми при анализе и понимании проблемы созависимости и могут быть использованы в практике психологической помощи и психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности /А. Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008. – 224 с.
2. Артемцева, Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект [Текст] : монография / Н.Г. Артемцева. – М. : РИО МГУДТ, 2012. – 222 с.
3. Бандура А. Теория социального научения. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
4. Булышко Н.А. К проблеме самооффективности личности в психологии// Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна 2009.—№ 3 - 24
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti>
5. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. - СПб.: Речь, 2014. - 368 с.
6. Майер П., Минирт Ф., Хемфельт Р. Выбираем любовь (Как победить созависимость). - 5-е изд. - М.: Триада, 2023. - 352 с.
7. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь [Текст] / В. Д. Москаленко. – М. : ПЕР СЭ, 2016. – 325 с.

8. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости. М. : Изд-во Института психотерапии, 2006. 129 с.
9. Норвуд Робин. Надо ли быть рабой любви?. - М.: “МИРТ”, 1994. – 448 с.
10. Рожнова Т.М., Костюк С.В., Малыгин В.Л., Ениколопов С.Н., Николенко В.Н. Психологические и медико-генетические аспекты феномена созависимости // Наркология, нейропсихиатрия, психосаматика. 2020 — №12(5)— С. 53-59
11. Суховой А.В., Коваленко С.В., Носов Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. — № 58-1.URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti> (дата обращения: 14.11.2023).
12. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости — М.: Издательство ВРБ, 2021. — 336 с.
13. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости – СПб.: Речь, 2002 – 136 с.
14. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p. 76.

Туркова Екатерина Николаевна,
студентка РХГА им. Ф. М. Достоевского
педагог-психолог в обл. соц.пед. деятельности
katena.turkova@mail.ru

Карачковская Екатерина Анатольевна,
преподаватель психологических дисциплин
колледжа РХГА им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

Исаев Владислав Олегович,
преподаватель русского языка
колледжа им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

ИНТУИЦИЯ, КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Данная статья рассказывает о понятии интуиция, о том, как она выглядит на примерах, рассмотрим тесты и упражнения на интуицию. Начнем с психических состояний и процессов, чтобы у нас было небольшое представление о том, что это, дабы понимать некоторые моменты.

Ключевые слова: интуиция, психология, процесс, состояние, образ.

Turkova E.N., Karachkovskaya E.A., Isaev V.O.

INTUITION AS A MENTAL STATE OF A PERSON

Annotation. This article talks about the concept of intuition, how it looks on examples, consider tests and exercises for intuition. Let's start with mental states and processes so that we have a little idea of what it is in order to understand some points.

Keywords: intuition, psychology, process, state, image.

Понятие «психическое состояние» относится к коренным, родовым понятиям в психологии, и поэтому, как отмечает Д. Н. Левитов, дать его собственное определение через еще более обобщенные понятия чрезвычайно трудно. Понятие «психическое состояние» имеет практически категориальный характер и является одним из основных аспектов содержания психологии как науки. Изучение проблем психических состояний, возможно, позволит нам заполнить разрыв между процессами и свойствами человеческой психики путем раскрытия ее содержания. Тем не менее мы находим следующие определения понятия «психические состояния»:

Одним из первых ученых древности, высказавших идею о приспособительном характере процессов, развивающихся при отклонениях от нормы, был великий философ и врач древности Гиппократ. Он полагал, что патологический процесс, и в том числе патологическое состояние психики, – это защитная реакция, которая имеет целью восстановление функции, возврат ее к прежнему, нормальному состоянию и к

восстановлению организмом утраченного равновесия.

Наиболее четкое представление о психических состояниях в то время было у Аристотеля. Он считал, что психические состояния – это особые состояния души, выделял их в самостоятельную психологическую категорию и подчеркивал связь между ними и характеристиками телесного субстрата. Аристотель разделял понятия психического состояния и психической деятельности и допускал, что психические состояния развиваются под влиянием внешних воздействии.

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. В то же время, несмотря на интенсивное изучение проблемы психических состояний человека, очень многое в ней остается неясным.

Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния существенно определяют характер деятельности человека. В самой же проблеме психических состояний видное место занимает подпроблема эмоциональных состояний, которые являются важнейшими условиями человеческого искания истины

Обладая известной самостоятельностью (отсутствием жесткой зависимости от внешних условий), психические состояния во многом определяют деятельность человека.

Интерес к психическим состояниям, в которых оказывался человек и которые определяли во многом его поведение, внешний вид, деятельность, появился в глубокой древности. Одним из первых упоминаний о специфическом состоянии «души» является упоминание о состоянии «нирваны» в древнеиндийской литературе задолго до развития эллинистической психологии (III—II тысячелетия до нашей эры). В ней указывались способы расчленения психических состояний, т. е. были осуществлены первые попытки классификации психических состояний.

Психические процессы. В отечественной практике принято относить психический процесс, так же, как и психические состояния и свойства, к видам психических явлений. Психические процессы разделяются на три вида: познавательные, эмоциональные и волевые. Совокупность этих трех элементов представляет собой всю психическую деятельность человека.

Психические процессы представляют собой группу психических явлений, который объединены между собой функционально. Благодаря этим самым процессам, человек способен познавать себя, а также окружающий мир. То, как и какие процессы развиваются, зависит от многих внешних факторов, например, от смены погодных условий или времен года. Поэтому психика является своеобразным рычагом управления организма.

Интуиция опирается на психические процессы, но относится к психическим состояниям близким к вдохновению. Ниже мы представили таблицу с несколькими определениями интуиции.

Термин	Понятие	Автор
Интуиция (от лат. <i>intueri</i> – пристально, внимательно смотреть)	Интуиция - это чутье, пронизательность, непосредственное постижение истины, основанное на предшествующем опыте.	[Учебный словарь и персоналии по возрастной и педагогической психологии. Бишкек. 2002] [1, с. 59-60]
Интуиция	Интуиция – это общая умственная способность человека, проявляющаяся в том, что без длительной подготовки, долгих, пространных и тщательно логически выверенных рассуждений он способен находить правильные решения задач, хорошо ориентироваться в непростых жизненных ситуациях.	[Словарь терминов и понятий по курсу Психология и педагогика. 2014 г.]

Интуиция (от позднелат. <i>intuitio</i> – пристально смотреть)	Интуиция—это специфическая способность личности постигать истину без непосредственного логического обоснования, доказательства, аппроксимально; своеобразный тип мышления, при котором отдельные звенья процесса мышления проходят бессознательно, а предельно ясно осознается лишь итог мысли – истина. И бывает достаточной для достижения истины, но, чтобы убедить в ее истинности других людей необходимо доказательство.	[Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы. 1992] [3, с. 41-42]
--	--	--

В психологии интуиция рассматривается как особый вид знания, как специфическая способность, как механизм творческой деятельности.

Существуют различные объяснения феномена интуиции. Но при всех различиях подчеркивается связь интуиции с неосознаваемыми формами психической деятельности, хотя специфика интуиции лежит не в самом факте неосознанности, а в познавательных, творческих и оценочных функциях неосознаваемой деятельности. На интуитивном уровне задействованы все формы чувственности (ощущения, восприятия, память, воображение, эмоции, воля («чувственная интуиция»)) и интеллекта, логического мышления («интеллектуальная интуиция»).

Интуиция обычно проявляется в неразрывной связи с особым состоянием подъема духовных и физических сил. В интуитивном творчестве это состояние известно, как вдохновение. В процессе интуитивного постижения происходит повышение функциональной активности всех анализаторов (органов чувств), вследствие чего улучшается память. Очень часто замысел, идея интуитивно формируются тогда, когда внимание человека (а внимание – это всегда затрата энергии) сосредоточено совершенно на другой работе. Это перекликается с известным призывом «мыслить в сторону», содержащимся в высказываниях таких крупных ученых, как Лагранж, Пуанкаре, Адамар, Эйнштейн, Вертгаймер и др. Заслуживает внимание тот факт, что интуитивное понимание нередко свойственно природно одаренным, но еще недостаточно эрудированным людям. Это свидетельствует о том, что интуиция может совершаться при неполноте предварительного сознательного анализа. Осуществление интуитивного акта стимулирует самосовершенствование, стремление к творческой деятельности.

Когда результат работы интуиции – будь это образ, идея или волевой импульс – «созрел», человек ощущает состояние, напоминающее предродовое. Известна жалоба математика Гаусса о том, что, имея давно готовые результаты, он не знает, как к ним осознанно подойти. По поводу таблицы химических элементов Д.И.Менделееву приписываются слова: «Все в голове сложилось, а выразить таблицей не могу». Наступает момент – внезапный, случайный, незапрограммированный, когда созревший результат мгновенно преодолевает порог сознания. Эту «вспышку» сознания называют по-разному – «найтием», «озарением», «инсайтом».

Интуиции помогает подсказка, которую нередко играет конкретный объект, обладающий многими признаками искомого решения. Когда решение созрело, порой случайная подсказка может сыграть роль последнего толчка, вызывающего разряд, взрыв, озарение. Широко известен пример из биографии Ф.А.Кекуле: сцепившиеся в кольцо обезьяны подсказали ему кольцеобразную структуру формулы бензола. Особенно эффектен в качестве «подсказки» конкретный образ. Многим художникам и изобретателям знаком феномен, когда одни признаки образа тянут за собой другие и образ спонтанно обрывается новыми замечательными деталями и признаками. В считанные секунды абстрактная идея превращается в законченное конкретное решение. Вообще,

неосознаваемый скачок от идеи, понятия к образу и от образа к понятию – существенная черта акта интуиции.

Тот факт, что в сознание входит лишь результат интуитивной обработки информации, а сам процесс не осознается, человеку порой кажется, что кто-то иной, высший, водил его рукой или пером. В момент наивысшего творческого подъема инспирация осознается, как доминирующее. На протяжении тысячелетий инспирация объяснялась вмешательством богов, муз, «гениев», демонов, «шестикрылого Серафима», «голоса» и т.п. Например, Декарт верил, что на него снизошло божественное откровение, он пал на колени и стал молиться, когда ему пришла в голову идея аналитической геометрии. В 19 в. на смену религиозно-мистическому объяснению приходит психологическое объяснение. Место бога и муз заняло «бессознательное». При этом бессознательный «голос» часто понимался как «внеличностный», «безличностный», «надличностный» и т.п. Бессознательное Я входит в структуру человека. Полноценный творческий акт – это диалектическое единство побуждений реального, сознательного Я и подсознательного, интуитивного Я. Сегодня это нашло дополнительное подтверждение в исследованиях об асимметрических функциях левого (сознательного) и правого (бессознательного) полушарий. В процессе творчества они работают одновременно. Когда в случаях болезни частично отключается левое полушарие (например, у известного композитора вследствие инсульта), творческие функции могут сохраниться. Это происходит тогда, когда правое полушарие берет на себя отчасти функции левого, функции сознательного Я.

Рассмотрим несколько жизненных ситуаций на которых показано как работает интуиция. Для этого мы использовали платформу reddit где обмениваются опытом и информацией обсуждая её с другими пользователями. [7. с. 8.]

1. Рассказывала моя мама. Дело было в 1970-х. Папа собирался в свою очередную поездку в Грецию. Он несколько раз в год летал туда с друзьями потусить, поиграть в гольф, сходить в казино. Мама никогда не возражала против таких поездок, но в этот раз стала его отговаривать. Отец сначала не слушал, но в итоге сдался. К тому же, друзья, с которыми он должен был лететь, под разными предлогами отказались. На следующий день мы узнали, что самолет, на котором должен был лететь отец, разбился в горах Греции

2. Шел один по туристической тропе. В какой-то момент возникло ощущение, что за мной кто-то следит. Я читал истории, что в этом лесу иногда пропадают люди, и был осторожен. До конца тропы оставалось всего ничего, но я почему-то решил вернуться обратно, а чтобы было не так страшно, врубил на полную мощность свою переносную колонку. Я добрался до дома без происшествий, а вечером в новостях говорили, что на той тропе видели пуму. Наверное, ей не понравился мой тяжелый рок.

Мы рассмотрели два примера о том, как работает интуиция в жизни. Из этого мы можем сделать вывод, что интуиция - это внутренний голос, настороженность и оповещение о предстоящих событиях, к которому человек сам решает прислушаться или нет.

Мы с вами поговорили и узнали основную полезную информацию об интуиции, но как развить интуицию? Ниже мы представляем несколько советов и упражнений которые способствуют развитию интуиции. Специалисты предоставляют следующие рекомендации.

Упражнения.

1. Упражнение на развитие интуиции «Телефон поможет».

Заведите новую привычку: не спешите смотреть на дисплей гаджета, когда раздается звонок. Дайте себе фору в две или три секунды, чтобы угадать кто «на проводе». За неделю тренировок шестого чувства вместе с процентами правильных ответов обязательно возрастет и проницательность. Затем поднимите планку: предположите кто и по какому вопросу телефонирует. Постоянно изменяйте задание, например, представьте,

какие сообщения и от кого придут на ваш email и какую корреспонденцию найдете в «физическом» почтовом ящике.

2. Упражнение на развитие интуиции «Угадайте масть».

Перетасуйте колоду карт (без джокеров) и положите «рубашкой» вверх. Предположите масть верхней карты и запишите. Проверьте догадку: если она подтвердилась, то поставьте плюс. В случае, когда больше половины ответов верны — у вас хорошо развито шестое чувство. Повторите упражнение, прислушиваясь внутреннему голосу. Тренируйтесь и результат обязательно улучшится.

3. Слушайте внутренний голос. Одни понимают интуицию как внутренний голос, который подсказывает верные решения. Для других это внезапное озарение и различные телесные реакции. Иногда она проявляется через дергание века, покалывание в какой-либо части тела, учащенное сердцебиение, тошноту. Человека может резко обдать жаром или, наоборот, бросить в дрожь. Начните проявлять больше внимания к своему телу и считывать подобные сигналы. В отличие от логики, интуиция дает ответ мгновенно и в уже готовом виде. Эта особенность объясняется эволюционным развитием: ради выживания предкам современного человека приходилось принимать решения за доли секунды. Начните с простого: перед следующим приемом пищи попробуйте понять — действительно ли вы голодны? И если да, то хотите ли съесть именно то, что лежит на тарелке? Если выбор сделан верно, скорее всего, вы почувствуете приятное облегчение и спокойствие.

Мы подготовили несколько тестов на определение вашего уровня интуиции. Прикрепляем несколько гиперссылок.

Некоторые люди, кажется, имеют обыкновение «знать кое-что» даже до того, как у них будет полный набор фактов. Они также мгновенно оценивают людей, места и ситуации, и их выводы в результате оказываются довольно точными, даже если они не базировались на каких-либо проверенных фактах. Другие, более прозаические души, считают, что это просто воображение, или пытаются предлагать рациональные объяснения. Следующий тест называется «Насколько у вас развита интуиция?» он должен показать, насколько вы можете доверять своей интуиции. [11, с. 8]

Следующий тест называется «Тест на интуицию» он поможет вам определить настоящую интуицию человека, не относящуюся к парапсихологии, эзотерике, мистике и волшебству. [12, с. 8]

Сегодня мы поговорили об интуиции. Мы рассказали о том, как связана интуиция с психическими состояниями, рассказали и показали на примерах как она протекает и работает в жизни. Нашей статьей мы хотели донести до читателей то, что интуиция лежит не в самом факте неосознанности, а в познавательных, творческих и оценочных функциях неосознаваемой деятельности. Обычно проявляется в неразрывной связи с особым состоянием подъема духовных и физических сил, близко к вдохновению. Интуиции помогает подсказка, которую нередко играет конкретный объект, обладающий многими признаками искомого решения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебный словарь и персоналии по возрастной и педагогической психологии. Бишкек. 2002 Дата обращения – 20.03.2023.
2. Словарь терминов и понятий по курсу Психология и педагогика. 2014 г. Дата обращения – 20.03.2023.
3. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы. 1992 Дата обращения – 20.03.2023.
4. Психические процессы 22.06.2012. Дата обращения – 15.04.2023. URL: <https://psyera.ru/4867/psihicheskie-processy>
5. Глоссарий. Психологический словарь. Дата обращения – 20.03.2023. URL: <https://www.psychologies.ru/glossary/15/protsess-psihicheskiy/>

6. Энциклопедия Кругосвет. Универсальная научно-популярная энциклопедия. Дата обращения – 06.04.2023. URL: https://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/psihologiya_i_pedagogika/INTUITSIYA.html
7. Pikabu. Дата обращения – 06.04.2023. URL: <https://pikabu.ru/tag/Интуиция/hot>
8. Упражнения для развития интуиции 02.08.2016. Дата обращения – 10.04.2023. URL: <https://bebalance.ru/samorazvitie/uprazhneniya-dlya-razvitiya-intuicii.html>
9. Шестое чувство: 7 способов, как развить интуицию. 14.09.2021 Лада Андреева. Дата обращения – 10.04.2023. URL: <https://vc.ru/u/390419-lada-andreeva/293190-shestoe-chuvstvo-7-sposobov-kak-razvit-intuiciyu>
10. Как развить интуицию: 7 эффективных способов. Дата обращения – 06.04.2023. URL: <https://style.rbc.ru/life/5ec6df309a7947ed275cef29>
11. Тест. Насколько у вас развита интуиция? Дата обращения – 05.04.2023. URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/7807-naskolko-u-vas-razvita-intuiciya>
12. Тест: Насколько развита ваша интуиция? Иван Пьянов Дата обращения – 05.04.2023. URL: https://ustaliy.ru/snax_quiz/test-naskolko-razvita-vasha-intuicziya/

Ярутова Александра Анатольевна,
магистрант РХГА им. Ф. М. Достоевского,
a.yarutova@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И САМООТНОШЕНИЯ У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей самореализации и самоотношения у работающих и неработающих женщин в условиях современных социально-экономических изменений. В периоды экономических кризисов и реформ, таких как приватизация и сокращение рабочих мест, женщины становятся особенно уязвимыми. Исследование направлено на выявление психологических аспектов, влияющих на самореализацию и самооценку женщин в зависимости от их занятости. Работающие женщины сталкиваются с проблемами балансирования профессиональной и семейной жизни, что вызывает стресс и перегрузку. Неработающие женщины, напротив, испытывают неуверенность и снижение самооценки из-за изменения социального статуса и финансовых трудностей. В статье будут рассмотрены теоретические аспекты самореализации и самоотношения, анализ женского самоотношения в социокультурной динамике и влияние трудовой занятости на личностную идентичность. Анализ психологических особенностей позволит лучше понять, как женщины адаптируются к изменяющимся условиям и преодолевают внутренние вызовы, что имеет важное значение для разработки рекомендаций по улучшению их психологического благополучия и социальной адаптации.

Ключевые слова: психологические особенности, социокультурная динамика, трудовая занятость, личностная идентичность.

Yarutova A. A.

CHARACTERISTICS OF SELF-REALIZATION AND SELF-ATTITUDE IN EMPLOYED AND UNEMPLOYED WOMEN

Annotation. This article explores the characteristics of self-realization and self-attitude among employed and unemployed women in the context of modern socio-economic changes. During periods of economic crises and reforms, such as privatization and job cuts, women become particularly vulnerable. The study aims to identify the psychological aspects affecting women's self-realization and self-esteem depending on their employment status. Working women face challenges in balancing professional and family life, leading to stress and overload. Conversely, unemployed women experience insecurity and decreased self-esteem due to changes in social status and financial difficulties. The article will examine theoretical aspects of self-realization and self-attitude, analyze women's self-attitude in sociocultural dynamics, and the impact of employment on personal identity. Analyzing psychological features will provide a better understanding of how women adapt to changing conditions and overcome internal challenges, which is crucial for developing recommendations to improve their psychological well-being and social adaptation.

Keywords: psychological characteristics, socio cultural dynamics, employment status, personal identity.

Развитие концепции смысла жизни и самореализации в отечественной и зарубежной психологии связано с работами таких ученых, как А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, и В.Э. Чудновский. Д.А. Леонтьев отмечает, что вопрос о смысле жизни выходит за пределы психологии, но интерес к влиянию смысла на жизнь человека и психологические причины его потери стали объектом изучения. Самореализация, в рамках деятельностного подхода, представляет собой активное стремление к реализации

потенциала через поиск и выбор целей, планирование действий, преодоление препятствий и достижение результатов.

Д.А. Леонтьев выделяет связь между самоопределением, самореализацией и смыслом жизни. Самоопределение - процесс поиска целей и желаний, основанный на внутренних убеждениях. Самореализация - развитие потенциала и целей, ведущее к удовлетворению от достижений. Смысл жизни - осознание ценностей, придающих жизни смысл. В рамках субъектного подхода самореализация рассматривается как активный процесс самовыражения, основанный на субъективных особенностях личности и стремлении к раскрытию потенциала. Концепция К.А. Абульхановой-Славской подчеркивает важность создания «единой жизненной линии», выстраиваемой на основе личностных ценностей и жизненной цели.

Отечественные психологи выделяют важность изучения всех самопроцессов в рамках общего процесса социализации и нравственного развития. Согласно П.С. Гуревичу, воспитание имеет существенное влияние на самореализацию личности, создавая условия для ее развития и поддерживая интересы и стремления. В контексте культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, самореализация рассматривается как процесс развития личности через взаимодействие с социальной средой. Ученый выделяет три ключевых компонента самореализации: направленность на высшее, взаимодействие с культурными формами и реакцию выбора.

С точки зрения когнитивной психологии, самореализация – это процесс, включающий осознанное познание и управление собственными мыслями, убеждениями и поведением. Внимание в этом подходе сосредоточено на внутренних механизмах самопознания и саморегуляции. Стремление к самосовершенствованию, достижению целей и соответствию собственным ценностям является ключевыми аспектами самореализации в когнитивной психологии. В гуманистическом подходе, представленном К. Роджерсом и А. Маслоу, самореализация рассматривается как основная потребность и стремление к раскрытию потенциала личности. В центре внимания находится концепция самоактуализации, отражающая стремление к саморазвитию и реализации внутреннего потенциала. Представители экзистенциального подхода, включая В. Франкла, считают, что смысложизненные ориентации играют ключевую роль в самореализации. Для Франкла поиск и реализация смысла жизни являются врожденной мотивационной тенденцией, определяющей поведение и развитие личности.

В рамках этих подходов подчеркивается важность самопонимания, самопринятия, самовыражения, а также поиска смысла и удовлетворения в жизни как ключевых компонентов самореализации.

В поведенческо-мотивационном подходе, также поддерживаемом исследователями, акцент делается на качествах и поведении, определяющих успешную самореализацию, таких как профессиональная реализация, творческая активность и мотивация к развитию. В современном обществе значимость профессиональной самореализации выделяется как основа личного самоутверждения. Однако, смысложизненные ориентации иногда не совпадают с целями профессии, поскольку формируются на основе различных аспектов деятельности и индивидуальных потребностей личности.

Принятие социальных ценностей личностью зависит от комплекса внутренних факторов, связанных с различными аспектами индивидуальности. В этом комплексе важным является характер самоотношения и уровень самооценки, а также акцентуация определенных характерологических черт и особенности нервных процессов. Также роль в формировании ценностных ориентаций играют волевые характеристики личности. Волевой акт представляет собой активный процесс, направленный на поиск связей между целями и деятельностью с учетом высших духовных ценностей.

Анализ различных теоретико-методологических подходов к понятию самореализации позволяет увидеть, что она рассматривается с учетом внутренних механизмов личности, таких как мотивация, самооценка и поведение, а также в контексте социальной среды и культурных норм. Самореализация является результатом взаимодействия личности с внешней средой, что подчеркивает важность учета личностных, социальных и культурных факторов в этом процессе.

Современная социокультурная динамика влияет на самоотношение женщин, определяя сложные вызовы и задачи в сфере профессионального роста и семейных обязанностей. Проблемы, такие как балансирование между работой и семьей, кризис идентичности и накопительный стресс, требуют специального внимания и анализа в рамках женского самоотношения.

Самоотношение женщин подвергается воздействию множества факторов, включая баланс между личными амбициями и семейными обязанностями. Важно находить гармонию между стремлением к самореализации через профессиональные достижения и заботой о семье. Творческие занятия и увлечения являются способом самовыражения и источником позитивных эмоций, способствуя развитию личности и обогащению жизни. Для некоторых женщин религиозная сфера становится важным источником самореализации и духовного роста, обеспечивая им смысл жизни и гармонию с окружающим миром.

Современные женщины, обладая разными внутренними ресурсами, могут успешно справляться с повышенными стрессовыми ситуациями в зависимости от их личностных типов. Например, коммуникативный тип характеризуется высоким уровнем самооценки, в то время как гностический тип часто связан с низкой самооценкой.

Исследования показывают, что дисбаланс между профессиональной и семейной жизнью приводит к эмоциональному, личностному и мотивационному истощению. Это выражается в усталости, цинизме, снижении самооценки и потере мотивации к деятельности. Эмоциональная истощенность может привести к различным психологическим проблемам, начиная с несдержанности в эмоциональных проявлениях и заканчивая депрессией или деструктивным поведением.

Такое состояние возникает из-за истощения внутренних ресурсов, которые обычно обеспечивают здоровую жизнедеятельность и качественное исполнение обязанностей.

О. В.Ильиных провела исследование, направленное на выявление структуры «женского» выгорания, определяемого как совокупность деструктивных симптомов, влияющих на личностный и социально-психологический аспекты, приводящих к нарушениям поведения и социальным ролям у женщин. По мнению исследователя, структура выгорания состоит из когнитивного, регулятивного, коммуникативного и профессионального компонентов. Особую роль в процессе выгорания играет регулятивный компонент, который, по мнению О.В. Ильиных, подвержен деформации в первую очередь.

Согласно выводам Е. В.Ануфриевой, психологические проблемы у женщин проявляются на нескольких уровнях. Первый уровень - психофизиологический - характеризуется ощущением усталости, снижением активности, дестабилизацией когнитивных функций и другими симптомами. Второй уровень - эмоционально-чувственный - характеризуется снижением настроения, переживаниями, тревожностью и другими эмоциональными проявлениями. Третий уровень - деятельностный - связан с снижением активности, нарушениями режима сна и отдыха, деструктивными формами поведения. Четвертый уровень - коммуникативный - характеризуется неудовлетворенностью социальным окружением, агрессией и другими аспектами.

В результате исследования, проведенного П. Курсо, было установлено, что к

выгоранию и психологическим проблемам более склонны женщины с выраженным перфекционизмом. Такие женщины имеют внутреннюю потребность поддерживать высокий уровень выполнения трудовых обязанностей и стремиться к соответствию позитивному имиджу, что приводит к перенасыщению идеализма в различных сферах жизни.

В целом, самоотношение женщин формируется под влиянием социокультурных норм и стереотипов, а также исторического опыта дискриминации и неравенства. Психологические проблемы у женщин являются следствием внутреннего истощения и выступают механизмом психологической защиты, проявляясь в полном или частичном отсутствии эмоционального реагирования на психотравмирующие факторы, сопровождающие профессиональную и семейную деятельность.

Исследование D.A. Maran и коллег (2015) подчеркивает, что профессиональная самореализация личности имеет гендерные различия в восприятии факторов, сопутствующих профессиональной деятельности. Итальянские исследователи обнаружили, что женщины чаще подвергаются стрессу из-за невозможности разделения семейной и профессиональной жизни, в то время как мужчины легче уделяют внимание обеим сферам, что делает их более стрессоустойчивыми. В контексте гендерных различий, З.И. Файнбург указывает на значимость ценностных ориентаций в формировании личности и подчеркивает их сложность, влияние гендерной идентичности на их формирование.

Гендерная идентичность, определяемая как осознание принадлежности к определенной группе, включает в себя аспекты поведения, ценностей и социальных ролей. Стереотипы, сопровождающие гендерные группы, могут привести к стигматизации и оказывать влияние на профессиональную деятельность. Например, существуют две модели поведения женщин в профессии: "Doing Gender" и "Undoing Gender", что побудило к изучению гендерных различий в профессиональной сфере.

Построение карьеры рассматривается как важная часть жизни человека, влияющая на его социальный статус и личностное развитие. В современном информационном обществе карьера воспринимается как процесс профессионального роста, отражающий стремление к совершенствованию и развитию личности.

Результаты исследования, проведенного А.А. Шадринной, указывают на более высокую эмоциональную устойчивость женщин в стрессовых ситуациях по сравнению с мужчинами. Они способны контролировать своё поведение и эмоциональные реакции, что помогает им поддерживать адекватную самооценку. В отличие от этого, исследование, проведенное В.А. Белянкиной и соавторами, выявило, что мужчины чаще испытывают трудности с эмоциональным контролем, что может привести к возникновению конфликтов.

М.В. Щелкунова отмечает, что физиологическая функция женского пола, связанная с деторождением, может являться дополнительным стрессовым фактором. Однако, А.С. Петранцов утверждает, что принцип гендерного равенства должен играть важную роль в оценке стрессовых факторов.

С.А. Алексеев, Д.А. Шпилев, Е.Н. Шлягина подчеркивают различия в восприятии стресса между женщинами и мужчинами. Женщины чувствуют себя более защищенными в социальной сфере, но более внимательно оценивают отношения с родственниками и коллегами, что может повлиять на их производительность на работе. В то время как мужчины испытывают больший стресс от перемещений по службе и несправедливости в поощрении за успехи на работе.

Исследование Ш. Берна также указывает на различия в уровне эмоционального коэффициента между мужчинами и женщинами. Женщины более восприимчивы к социальным факторам, таким как межличностное взаимодействие и семейные отношения, в то время как мужчины чаще реагируют на внутренние факторы, такие как самоутверждение.

Подводя итог, можем сказать, что гендерные различия в стрессоустойчивости имеют значительное влияние на профессиональную самореализацию. Женщины проявляют более высокую устойчивость к накопительному профессиональному стрессу, в то время как мужчины чаще реагируют на различные стрессовые факторы. В экстремальных ситуациях мужчины успешнее справляются со стрессом и принимают более решительные решения, в то время как женщины чаще проявляют острую эмоциональную реакцию, что может затруднить преодоление стрессовой ситуации.

Трудовая занятость играет ключевую роль в формировании личностной идентичности человека. Работа является источником дохода и способом выражения интересов, ценностей и уникальных способностей. Однако, высокий уровень стресса на работе, конфликты с коллегами или неудовлетворенность профессиональной деятельностью могут негативно сказаться на самоидентичности и социальной адаптации.

Процесс построения карьеры охарактеризован изменениями в мотивации, интересах и ценностях работника. Получение профессионального образования способствует формированию личностно-профессиональной позиции и разработке жизненных планов.

Таким образом, трудовая деятельность играет важную роль в самоутверждении и социальной интеграции. Работа позволяет человеку выразить свои интересы и уникальные способности, формируя его личностную идентичность.

В ходе теоретического анализа мы выявили, что проблема исследования психологических особенностей неработающих людей, включая женщин, до сих пор остается относительно малоизученной. Хотя много исследований сосредотачивается на безработных женщинах, которые активно ищут работу, анализ самосознания у этой категории практически отсутствует. В настоящее время не проводятся сравнительные исследования между домохозяйками и работающими женщинами, что ограничивает наше понимание влияния этих факторов на самосознание и самоотношение женщин, особенно на территории нашей страны.

Таким образом, для более полного понимания психологических аспектов неработающих людей, включая их самосознание и самоотношение, необходимо проведение дальнейших исследований, учитывающих различные категории безработных, а также сравнительные анализы с работающими женщинами. Это позволит выявить особенности восприятия собственной роли и статуса, а также поможет разработать более целенаправленные подходы к поддержке и адаптации этой категории населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 264 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности. – М.: МОДЭК, 2019. – 224с.
3. Алексеев С.А., Шпилев Д.А., Шлягина Е.Н. Социальное самочувствие полицейских: гендерные и поселенческие особенности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. – 2020. – Т. 20. – № 3. – С. 291-298.
4. Ануфриева Е.В. Исследование взаимосвязи профессионального выгорания и личностной тревожности // Сборник научных трудов «Практическая психология в России и за рубежом. – СПб, 2018. – С. 20-27.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития личности. – М.: Академия, 2007. – 528 с.
6. Берн Ш. Гендерная психология. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. – 320 с.
7. Богатырева О.П. Личностные факторы профессиональной самореализации: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2009. – 25 с.
8. Боянов В.С., Капустина Т.В. Эмоциональное выгорание как элемент профессиональной деформации личности в контексте профессионального кризиса // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. – № 10. – С. 14-21.
9. Выготский Л.С. Конкретная психология человека // Вестник МГУ. – Сер. 14. – 1986. – № 1. – С. 51-65.

10. Герасимова К.Г. Самореализация в современном обществе: методологические и методические основания социологического измерения: автореферат дис. ... канд. социол. наук: 22.00.01. – Саратов, 2018. – 18 с.
11. Гуревич П.С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Юрайт. 2019. – 430 с.
12. Гусева Н.В. Ценностные ориентации в структуре личности руководителей общеобразовательных школ и высших учебных заведений // Молодой ученый. – 2010. – № 5. – С. 127-135.
13. Ильиных О.В. Социально-психологическая структура психического выгорания: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – Владимир, 2010. – 279 с.
14. Клевцов А.А. Исследование взаимосвязи когнитивных стилей и особенностей самореализации личности // Акмеология. – 2010. – №1. – С. 51-55.
15. Леонтьев Д.А. Структурная организация смысловой сферы личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1987. – 249 с.
16. Лидак Л.В., Шевченко Н.Г. Детерминанты успешной самореализации женщин зрелого возраста: монография. – Пятигорск: ПГЛУ; Минеральные Воды: МФ АПУ, 2007. – 185 с.
17. Миронова Т.Л. Карьерные ориентации и мотивация трудовой деятельности менеджеров // Вестник Бурятского госуниверситета. – Вып.5. Психология. Социальная работа. – Улан-Удэ, 2008. – С. 35-50.
18. Мухтарова З.Ш. Проблема самореализации личности в трудах отечественных и зарубежных ученых // Нефтегазовые технологии и экологическая безопасность. – 2007. – № 5 (40). – С. 78-85.
19. Общая психология: в 7т.: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Б.С. Братуся. Т. 2 / А.Н. Гусев. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 416 с.
20. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76–97.
21. Психология. Педагогика. Этика: Учебник для вузов. / Под ред. проф. Ю.В. Наумкина. – М.: ЮНИТИ, 2002. – 551 с.
22. Рубцов В.В. Культурно-историческая научная школа: проблемы, которые поставил Л.С. Выготский // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 3. – С. 4–14.
23. Садыкова А.Я. Феномен самоактуализации А. Маслоу в современном мире // Символ науки. – 2020. – № 6. – С. 23-29.
24. Соколова Ю.А., Чирков И.Ю. Психологические особенности развития профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы: гендерный аспект // Вестник Владимирского юридического института. – 2016. – № 4 (41). – С. 51-55.
25. Сокор Е.М., Жорникова Е.Н. Проблема ролевого конфликта карьерно-ориентированных женщин в современном обществе. – 2003. – № 1. – С.46-53.
26. Становление личности и проблемы смысла жизни: избранные тр. / В. Э. Чудновский. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2006. – 766 с.
27. Файнбург З.И. Ценностные ориентации личности в некоторых социальных группах социалистического общества // Личность и ее ценностные ориентации. Институт конкретных социальных исследований; АН СССР. – М., 1969. – Вып. 2. – С. 59-99.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., Прогресс. – 2016. – 356 с.
29. Хребин, М.В. Психологические особенности успешной самореализации студентов в условиях профессионального становления : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Хребин Максим Владимирович; [Место защиты: Юж. федер. ун-т]. - Ростов-на-Дону, 2019. - 26 с.
30. Шадрина А.А. Личностные особенности и стрессоустойчивость сотрудников в полиции (гендерный аспект) // Цивилизация – общество – человек. 2017. – № 4-5. – С. 73-74.
31. Шумский В.Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М.: Юрайт. 2019. – 156 с.
32. Щелкунова М.В. Организационно-правовые основы службы женщин в полициях зарубежных стран: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.13. – М., 1999. – С. 10.
33. Якунин В.А. Педагогическая психология. – СПб: Изд-во В.А. Михайлова, 2001. –349 с.
34. Cursoux P, Lehucher-Michel MP, Marchetti H, Chaumet G, Delliaux S. Syndrome de burnout : un « vrai » facteur de risque cardiovasculaire [Burnout syndrome: a «true» cardiovascular risk factor]. Presse Med. 2012 Nov;41(11):1056-63. French. doi: 10.1016/j.lpm.2012.02.004. Epub 2012 Mar 15. PMID: 22425226.
35. Maran D., Varetto A., Zedda M., Leraci V. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. Occupational medicine, 2015. – vol. 65, pp. 466–473.
36. Schaufeli W.B. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. 1998. – 14(3). – 204–220.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Кургаева Екатерина Александровна,
студентка колледжа РХГА им Ф. М. Достоевского
kat.kurgaeva@gmail.com

Научные руководители:

Карачковская Екатерина Анатольевна,
преподаватель психологических дисциплин
колледжа РХГА им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

Исаев Владислав Олегович,
преподаватель русского языка
колледжа им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается понятие саморегуляции эмоциональных состояний. Автор акцентирует внимание на механизме методов саморегуляции и их важности для человека. Освящен метод медитативных действий как способ регуляции эмоций, их положительное влияние на эмоциональное состояние, но и благотворный эффект в восстановлении организма в целом.

Ключевые слова: медитация, саморегуляция, эмоциональное состояние.

Kurgaeva E.A.

MEDITATION AS A WAY OF SELF-REGULATION OF THE EMOTIONAL STATE

Annotation. The article discusses the concept of self-regulation of emotional states. The author focuses on the mechanism of self-regulation methods and their importance for humans. The method of meditative actions is consecrated as a way of regulating emotions, their positive effect on the emotional state, but also a beneficial effect in restoring the body as a whole.

Key words: meditation, self-regulation, emotional state.

В последнее время исследователи все больше интересуются изучением эмоциональных аспектов волевой регуляции. Теоретическое основание для рассмотрения эмоциональных процессов, одновременно присущих воле и регуляции, заложены в работах таких психологов, как Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев и др.

Эмоции – психологический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Связь эмоций и воли ярко выражена. Воля – как механизм, позволяющий овладеть собственным поведением, собственными психическими процессами. Овладение своим поведением реализуется с помощью опосредующей деятельности. Для воздействия на самого себя человек использует искусственные и врожденные стимулы. Это умение и будет являться навыком саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции традиционно объединяет контроль за разнообразными эмоциональными состояниями и в целом управление психическими и физиологическими процессами с использованием механизмов воли и целенаправленных действий.

Данные аспекты отражены в книге А.Прохорова «Технологии психологической саморегуляции». Здесь произведен обзор концепций и взглядов исследователей на механизмы саморегуляции, начиная от биологических теорий, заканчивая психологическими концепциями саморегуляции состояний. Отмечается, что саморегуляция имеет две формы – произвольную и произвольную. И к этим двум формам относятся несколько механизмов регуляции своего состояния.

1. К произвольным и неосознаваемым уровням саморегуляции состояния относятся такие элементы, которые находят отражение в форме произвольной реакции (возбуждения/торможения). Происходит неконтролируемая подстройка уровня активации к требованиям деятельности. На этом этапе саморегуляция состояния вплетена в деятельность человека.

2. На следующем этапе, уже произвольном, но ещё недостаточно осознанном доминирует эмоциональный компонент, а способы саморегуляции, которые применяет человек, можно отнести к операциям деятельности. Активация этих способов саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности: монотонии, начального утомления и легкой напряженности. В этих состояниях субъект совершает различные мышечные движения, задерживает или учащает дыхание появляется излишняя активность речи и тела, деятельность сопровождается неконтролируемыми эмоциональными всплесками. Все эти способы совершаются автоматически и являются некой «разрядкой» для организма.

3. Еще одной категорией способов саморегуляции можно назвать самовоздействия, а именно – осознаваемую и целенаправленную активность. Это самовнушение, самоанализ, самопрограммирование. И в зависимости от цели, мотивов, человек может предпочесть саморегуляцию в целях улучшения своего состояния.

4. И следующей категорией является произвольная и осознаваемая активность. Когда человек чувствует несоответствие между текущим и потребным состояниями, он начинает оценивать свое состояние, степень утомления и напряженности. Состояние становится целью и занимает внимание человека, и в свою очередь субъект осознанно предпринимает какие-либо действия по саморегуляции, в основном направленные на когнитивно-эмоциональный компонент. Поэтому такие способы, как волевые усилия, самоконтроль, аутотренинг, элементы йоги и медитации, по определению, уже относятся к целенаправленным действиям.

И в этой статье мы как раз рассматриваем последнюю категорию уровней саморегуляции, а именно медитативные действия как способ регуляции эмоционального состояния.

У многих могут возникнуть проблемы с саморегуляцией: «Выбор способов саморегуляции зависит от продуктивности психических процессов: лицам с высоким уровнем продуктивности психических процессов присущи «собственные» способы саморегуляции - интеллектуализированные и связанные с физической активностью, тогда как субъектам, характеризующимся относительно низкими характеристиками продуктивности психических процессов, «свои приемы» - речевые действия, общение и

«пассивные» способы саморегуляции» [1]. Так же неразвитость образов, недостойная осмысленность целей, отсутствие развитости саморегуляции у человека приводит к неадекватной оценке своего состояния и своих возможностей, к выбору способов саморегуляции. Но в развитых системах, например, в йоге и медитации, образ состояния, к которому стремится субъект, постепенно обогащается. Субъект от образа состояния, в котором преобладают представления о состоянии организма, переходит к образу, в котором доминируют эмоциональные и когнитивные компоненты. Тем самым, медитативные действия присущи большинству людей и подходят, несмотря на различность продуктивности психических процессов.

Далее можем подробнее погрузиться в то, как именно данный способ саморегуляции помогает человеку и в чем он заключается. Техника медитации включает в себя, как правило, три основных этапа: расслабление, сосредоточение и собственно медитативное состояние. Сосредоточение представляет собой концентрацию внимания человека на различных объектах или процессах: звуках (мантрах), зрительных образах и просто на собственном дыхании. При этом следует отметить, что дыхание, хотя и является физиологической функцией организма, в значительной степени поддается сознательной регуляции. Можно отметить, что в рамках восточных оздоровительных практик медитация успешно сочетается с дыхательной гимнастикой.

Последние исследования [4] в области изучения медитаций доказали, что регулярное применение данной практики улучшает когнитивные функции мозга при выполнении монотонной работы.

Вместе с этим растет уровень стрессоустойчивости, что позволяет человеку наиболее эффективно перераспределять свое рабочее время и реорганизовывать процесс самой работы.

Осознание внутренних телесных ощущений относится к навыкам аутонаблюдения и ауторегуляции, которые развиваются при регулярной работе в практике медитации и включают в себя:

- ауторегуляцию (способность регулировать дистресс, фокусируя внимание на телесных ощущениях, предупреждать развитие усталости, а также нарастание мышечных спазмов);
- эмоциональное осознание (способность осознавать связь между психоэмоциональным и телесным состоянием, предупреждать развитие психосоматических отклонений, возникающих на фоне длительного сохранения сильных стрессовых переживаний);
- регуляцию внимания (способность поддерживать и контролировать внимание к телесным ощущениям);
- телесное самоощущение (осознание дискомфортных, комфортных и нейтральных телесных ощущений).

Таким образом, interoцептивное осознание - осознаваемое человеком мягкое перемещение фокуса внимания с негативных стрессовых переживаний на собственные ощущения и чувства. Результаты российских и зарубежных исследований показывают, что развитие данного навыка успешно выполняется при помощи медитации и позволяет повышать уровень стрессоустойчивости. Этот способ позволяет современному человеку мягкий переход от состояния ежедневных стрессовых перегрузок и эмоционального выгорания к состоянию психического благополучия. Осознание и познание собственных эмоций, чувств и телесных ощущений позволяют овладеть навыками управления тревогой, стрессом и психическим напряжением.

И помочь овладеть этими навыками могут конкретные способы медитации:

1. Дыхательные техники. Они помогают освободить дыхание от напряжения, мобилизовать ресурс и вернуть человека к его естеству. Управление дыханием – это

эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость, способствует мышечному расслаблению и релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

2. Релаксационные техники, или иначе, расслабление. Данная практика является осознанным расслаблением мышц. Понижая мышечное напряжение, мы способствуем снятию нервного перегиба. Техника релаксации позволяет освободиться от навязчивых мыслей, отпустить тяжелую ситуацию, избавиться от перенапряжения. Релаксация вызывается на фоне установки на покой посредством нескольких действий: проговариванием определенных слов, управлением внимания и образных представлений.

3. Аутогенные техники. Тренировка, повышающая эмоциональный тонус и продуктивную деятельность. Своей целью она имеет повышение психической работоспособности личности, более адекватно воспринимать информацию извне, контролировать свои действия. Аутотренинг может сопровождаться музыкой, так как это весьма эффективный способ создания положительного эмоционального настроения.

4. Медитативные техники. Данная техника представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, его рассредоточение. Способствует положительной перестройке и укреплению психических функций. Связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

Можем сделать вывод, что в целом аутогенная тренировка является мощным регулятором состояний. Сегодня разработано сотни различных медитаций и других механизмов. Практика медитации помогает не только достичь глубокого уровня расслабления и релаксации тела, но и дистанцироваться от негативных мыслей и стрессовых переживаний, благодаря чему человек начинает осознанно перенаправлять фокус своего внимания и концентрироваться на самой программе мышления. Поэтому, аутогенная тренировка имеет отношение к саморегуляции и непосредственно связана с личностным потенциалом человека.

Литература

1. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. - 624 с. (Университетское психологическое образование)
2. Дж.Кабат-Зинн Самоучитель по исцелению. – Мн.: Попурри, 2002.
3. Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: A randomized controlled study, Brain and Cognition. / Fred Travis, Laurent Valosek, Arthur Konrad, Janice Link, John Salerno, Ray Scheller, Sanford Nidich. - 2018. Vol. 125. 100-105 p., ISSN 0278-2626.
4. Попова Р.Р. Проблема исследования и методы диагностики интероцептивного осознания в отечественной и зарубежной психологии // Южно-российский журнал социальных наук. - 2020. №2.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.

Рязанов Андрей Алексеевич,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
paramon1302@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДУХОВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МОБИЛИЗОВАННЫХ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ В УСЛОВИЯХ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ: ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Аннотация. В статье поднимаются вопросы, связанные с проблемами, обусловленными современной военно-политической ситуацией, сложившейся в нашей стране, и с вызванными этим психологическими последствиями; рассматриваются трудности военного быта мобилизованных, «вырванных» из привычной среды; раскрывается понятие «духовная реабилитация» и описываются возможные методы ее осуществления.

Ключевые слова: духовная реабилитация, трудные жизненные ситуации, методы психологической помощи лицам в трудной жизненной ситуации.

Ryazanov A. A.

PSYCHOLOGICAL METHODS OF SPIRITUAL REHABILITATION OF MOBILIZED AND THEIR FAMILY MEMBERS IN A DIFFICULT LIFE SITUATION: AN INTRODUCTION TO THE PROBLEM

Annotation. The article raises issues related to the problems caused by the current military-political situation in our country and the psychological consequences caused by this; the difficulties of military life of the mobilized, "torn" from the familiar environment are considered; the concept of "spiritual rehabilitation" is revealed and possible methods of its implementation are described.

Key words: spiritual rehabilitation, difficult life situations, methods of psychological assistance to persons in difficult life situations.

С февраля 2022 года граждане нашей страны оказались в сложной жизненной ситуации, связанной с началом специальной военной операции (СВО). Если рассматривать эту ситуацию в историческом аспекте, то она для нашего народа не уникальна, и, как показывает опыт, именно такие периоды знаменуются беспрецедентной активизацией сил народа и, несмотря на неизбежные потери, способствуют в определенной мере некоторому «оздоровлению» всех сфер жизни общества. Особенно обострилась эта ситуация осенью 2022 года в связи с объявлением частичной мобилизации и одновременно начавшимся движением добровольцев, выразивших свое желание принять участие в военных действиях. Отправленные после необходимой подготовки в места проведения СВО мобилизованные, естественно попадают в трудную жизненную ситуацию, обусловленную бытом в полевых условиях.

В связи с этим представляется целесообразным дать краткую характеристику понятия «трудная жизненная ситуация» относительно мобилизованных. Прежде всего следует определить понятия «ситуация» и «жизненная ситуация». Термин «ситуация» (фр. situation – положение, обстановка) в психологии имеет три близких по своей сути

дополняющих друг друга значения: «1) обстановка, окружающая человека; 2) реальное положение дел, сложившееся на данный момент времени; 3) совокупность обстоятельств, в которых оказался человек и которые определенным образом воздействуют на его психику и поведение» [цит. по: 6]. В понимании жизненной ситуации мы берем за основу трактовку С. Трошиной, согласно которой «жизненная ситуация – это определенные в отношении конкретного человека условия, обстоятельства, потребности, ценности и представления, в совокупности влияющие на поведение и мировоззрение человека на этом конкретном этапе его жизни» [8].

Понятие «трудная жизненная ситуация» дается в ст. 3 Федерального закона от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации»: это «ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно», а в Федеральном законе Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» в ст. 1 введен абзац, в котором трудная жизненная ситуация трактуется как «обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина, и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно». Таким образом, особенность трудной жизненной ситуации, согласно официальным определениям, это невозможность самостоятельного преодоления индивидом ее последствий.

Однако определение трудной жизненной ситуации по отношению к мобилизованным добровольцам требует некоторых уточнений: *во-первых*, это ситуация, препятствующая удовлетворению насущных потребностей личности привычными способами и вызывающая тем самым негативные переживания; *во-вторых*, это ситуация, ставящая человека перед необходимостью решать новые для него задачи, которые невозможно решить привычными способами, что требует зачастую кардинального изменения сложившихся в его опыте стратегий поведения; *в-третьих*, это критичная и в определенной мере переломная ситуация, вызывающая, как правило, противоречие интересов личности и вынуждающая человека выбирать новые пути достижения цели, следствием чего является его социально-психологическая нестабильность.

Как отмечает С. Трошина [8], прежде всего *человеку важно осознать* трудность тех условий, которые складываются на данном этапе его жизни, то есть осознать: невозможность следования привычным образцам жизни и деятельности, нехватку знаний, умений и навыков для преодоления этой конкретной ситуации, субъективное ощущение невозможности пребывания в этой ситуации, образовавшуюся в его душе экзистенциальную пустоту и необходимость переосмысления ценностных ориентаций. При этом важно заметить, что трудная жизненная ситуация, по ее мнению, отличается от кризисной или экстремальной ситуации меньшей травматичностью для психики, тем более что складываются такие ситуация, как это ни парадоксально, по добровольному выбору мобилизованных.

Оценка трудной жизненной ситуации добровольцев – участников СВО – позволяет выделить три группы трудностей: прежде всего это трудности, связанные с организацией их быта (недостаток воды, тепла, скудость пищевого рациона и прочие тому подобные неудобства проживания «в поле»); *во-вторых*, это изменение отношений соподчинения в соответствии с принятыми в армии уставными нормами то есть необходимость беспрекословного подчинения вышестоящим командирам (выполнение приказа без обсуждения и анализа и пр. т. п.); *в-третьих*, это разлука с семьей, что, естественно, негативно отражается на психологическом состоянии мобилизованных, а в целом и на их физическом самочувствии, на восприятии ими окружающей действительности и на мыслительной деятельности. В результате, трудная жизненная ситуация субъективно

воспринимается ими как стресс, обусловленный невозможностью соответствовать новым требованиям и неопределенностью перспектив, что закономерно препятствует выполнению ими своей миссии в СВО.

Все вышеизложенное позволяет высказать предположение о необходимости проведения с мобилизованными специальной работы по преодолению данной трудной ситуации, что возможно только при условии их *собственных активных действий по совладанию с трудной ситуацией*, которую изменить невозможно и поэтому единственной эффективной стратегией поведения в этом случае является изменение своего отношения к сложившейся ситуации. При этом под совладанием мы понимаем сознательные целенаправленно осуществляемые человеком действия в направлении сохранения самообладания, психического здоровья, устойчивости и доступной ему в заданных обстоятельствах минимизацию вреда от внешних и внутренних влияний и стрессового напряжения.

Анализ исследований, посвященных изучению разных аспектов проблем, связанных с трудными жизненными ситуациями, в которые попадают люди разных возрастов, начиная от детей с разными условиями и состоянием здоровья, заканчивая взрослыми с разными жизненными обстоятельствами (М. Ю. Бабченко [1], К. Н. Василевская [2], С. В. Климова [3], Н. Б. Парфенова [5], С. Трошина [8] и др.), дает основание утверждать, что, вне зависимости от возраста, человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, нуждается в помощи, цель которой – адаптация к новым условиям и стабилизация обстановки, что достижимо, по С. Трошиной [8], или при условии сознательно принимаемой человеком активной жизненной позиции, то есть благоприятной адаптации, или посредством превращения человека в приспособленца, то есть дезадаптации. При этом она считает, что «возможны полезные (*конструктивные*) и неполезные (*деструктивные*) способы адаптации к ситуации» и к конструктивным относит: «максимальное использование своего потенциала и ресурсов, помощи лично значимого круга общения; целенаправленное использование этих ресурсов и накопление социального опыта; переоценку ситуации, поиск альтернатив и рассмотрение ее как множества возможностей, а не ограничений», а деструктивными, по ее мнению, являются такие стратегии, как «избегание, то есть игнорирование ситуации, попытки не замечать дискомфорта; выбор стратегии без осмысления ее последствий; поиск решения без достаточного осмысления ситуации (информации мало или она из некачественных источников); использование чужих ресурсов без поиска собственных и тем более без их применения» [8].

Как показывает существующий на практике, а также наш личный опыт работы с людьми, страдающими от наркотической зависимости от алкоголя, табака и различных психоактивных веществ, наиболее эффективными являются методы духовной реабилитации. В трактовке понятия «духовная реабилитация» мы исходим из следующих предпосылок.

Во-первых, это понимание сущности **реабилитации** (*означающего буквально от лат. re – вновь, основа + habilis – способность, годность, приспособленный, удобный, = от лат. rehabilitas – восстановление пригодности, способности*) как **процесса восстановления с активным участием** самого человека (*то есть за счет активизации его внутренних структур – сознания, духовных сил*) **его внутреннего, психологически комфортного состояния**. Таким образом, в отличие от адаптации (от лат. adapto – приспособляю), под которой, в первую очередь, понимается процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды, «приспособления органов чувств к воздействующим стимулам с целью предохранения рецепторов от перегрузки», *реабилитация* предполагает и возможна только при *условии сознательного приложения человеком волевых усилий для восстановления* (поправления, обновления, возрождения)

поврежденной в результате изменившихся условий его жизни и деятельности *способности* к полноценному существованию и функционированию в новых заданных обстоятельствах.

Во-вторых, это понимание **духовности** (*от дух – внутренняя, моральная сила*) как **высшей степени разумности человека**, его «личностной характеристики... , где личное характеризуется через индивидуальное воплощение социально значимых качеств, преломленных в фокусе “Я”, основой которого является самосознание человека»; как **высшей способности человека**, позволяющей ему **стать источником смыслов** (смыслополагания), **личностного самоопределения, осмысленного и осознанного преобразования, преобразования действительности**; обеспечивающей возможность полноценной реализации своих ценностных (религиозных, научных, культурных, этических, нравственных и эстетических) ориентаций; дополнения природных основ индивидуального и общественного бытия сферой культурных (моральных, религиозных, эстетических и пр.) ценностей; **играющей роль руководящего и сосредотачивающего принципа для других способностей индивида**.

В-третьих, это определение понятия «духовная реабилитация», за основу для которого мы берем определение В. В. Сметанникова [7], который считает духовную реабилитацию не составной частью психологической реабилитации, а самостоятельным видом деятельности «по восстановлению и коррекции духовных сил личности, определяющей успешность восстановления ее психических, интеллектуальных и физических сил».

С учетом всего вышесказанного под **духовной реабилитацией** по отношению к мобилизованным и членам их семей мы будем понимать **самостоятельную осмысленную и осознанную деятельность человека, направленную на восстановление и развитие способности к полноценному существованию и функционированию** в заданных внешними причинами условиях, которая позволяет ему стать и быть **источником смыслов** (смыслополагания), **личностного самоопределения, целесообразного преобразования, преобразования окружающей его реальности и полноценной реализации своих ценностных** (религиозных, научных, культурных, этических, нравственных и эстетических) **ориентаций**. При таком подходе *смысложизненными ценностями* являются: *совесть, вера* (как религиозная, так и светская), *идеологические ориентиры* и *мировоззренческие установки* (взгляды, принципы, убеждения).

Результатом духовной реабилитации мобилизованных в условиях изменившейся окружающей их действительности выступает, по А. Б. Макушкину [4], «безопасное состояние и функционирование их духовного мира, ... которое может рассматриваться «как состояние защищенности содержания их сознания, права свободного выбора определенного типа мировоззрения и направленности духовных качеств, оцениваемых личностью как желательных и необходимых» ей для должного осуществления деятельности в соответствии с заданными обстоятельствами требованиями».

Основанием для определения *методов духовной реабилитации* является **синергия** (греч. *συνεργία*, от греч. *syn* – вместе, *ergos* – действующий, действие; от греч. *synergeia* – сотрудничество, содружество) как суммирующий эффект взаимодействия двух или более факторов, характеризующийся тем, что их действие существенно превосходит эффект каждого отдельного компонента в виде их простой суммы; совместное действие, взаимодействие различных потенциалов или видов энергий в целостном действии .

Таким образом, для организации духовной реабилитации человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, выбираются методы, позволяющие ему самому корректировать свое духовное состояние посредством объединения усилий психолога и самого человека в направлении понимания последним с помощью психолога себя, своей роли, своего участия в каждой жизненной ситуации и овладения способами изменения своего отношения к самому себе и своему жизненному предназначению, обусловленному

его природным и социальным предопределением. Результатом такой работы становится обретение человеком духовных смыслов для преодоления трудностей и самостоятельного построения полноценной жизни и деятельности.

Литература

1. Бабченко М. Ю. Социальная поддержка человека в трудной жизненной ситуации / М. Ю. Бабченко. – Текст : электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=14323> (дата обращения: 19.03.2023).
2. Василевская, К. Н. Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики / К. Н. Василевская. – Текст : непосредственный // Социальные технологии, исследования. 2004. № 1. С. 57–60.
3. Климова, С. В. Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнение понятийного содержания термина / С. В. Климова. – Текст : непосредственный // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2021. – № 1(5). – С. 160-170.
4. Макушкин, А. Б. Безопасность духовного мира офицерского состава Российской Армии в современных условиях: состояние и тенденции функционирования : дис. ... канд. филос. наук. – Москва, 2004. – 180 с. – Текст : непосредственный.
5. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова. – Текст : непосредственный // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2009. – № 9. – С. 109–117.
6. Понимание трудной жизненной ситуации в социальной работе. – [Сайт]. – URL: https://studme.org/126099/sotsiologiya/ponimanie_trudnoy_zhiznennoy_situatsii_sotsialnoy_rabote (дата обращения: 15.03.2023). – Текст : электронный.
7. Сметанников, В. В. Духовная реабилитация военнослужащих российской армии: методология, методика и результаты социологического анализа : дис. ... канд. социол. наук. – Новосибирск, 2000. – 208 с. – Текст : непосредственный.
8. Трошина, С. Трудная жизненная ситуация – что это в психологии. Поддержка и помощь, оказываемая в трудной ситуации / С. Трошина // Советы психолога. – [сайт]. – URL: <https://psychologist.tips/1337-trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-cto-eto-v-psihologii-podderzhka-i-pomoshh-okazyvaemaya-v-trudnoj-situatsii.html> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст : электронный.
9. Яшкова, Е. В. Применение психологических методик в процессе адаптации персонала / Е. В. Яшкова, Н. Л. Синева, Г. И. Исламова. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-3. – С. 300–303. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-psihologicheskikh-metodik-v-protssesse-adaptatsii-personala> дата обращения: 10.03.2023).

Вахрушева Ирина Аркадьевна,

кандидат психологических наук, доцент, заведующая
кафедрой психологии РХГА

ivax26@mail.ru

Прохорова Ольга Васильевна,

ПСИХОЛОГ

ole4ka.72@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В данной статье представлены результаты опроса мужчин и женщин относительно их переживаний после разрыва отношений и способы совладания с чувствами в ситуации утраты отношений. Проблема создания отношений и их поддержание продолжительное время, является одной из наиболее серьезных в консультативном запросе, как у мужчин, так и у женщин, обратившихся за помощью к психологу-консультанту. В статье как раз и рассматриваются особенности реагирования людей обоих полов при расставании, что в дальнейшем может способствовать оказанию им психологической помощи.

Ключевые слова: эмоциональные переживания, совладающее поведение, одиночество, межличностные отношения.

Vakhrusheva I.A., Prokhorova O. V.

EMOTIONAL DISTRESS AND COPING IN MEN AND WOMEN AFTER RELATIONSHIP BREAKUP

Annotation. This article presents the results of a survey of men and women regarding their feelings after the breakup of a relationship and ways of coping with feelings in the situation of relationship loss. The problem of creating relationships and maintaining them for a long time, is one of the most serious in the counseling request of both men and women who sought help from a psychologist-counselor. The article deals with the peculiarities of reaction of people of both sexes when breaking up, which can further contribute to providing them with psychological help.

Key words: emotional distress, coping behavior, loneliness, interpersonal relationships.

Качество межличностных отношений, их насыщенность, удовлетворенность ими, являются, чуть ли не основными показателями, характеризующими человека, как счастливого. Утрачивая значимые личностные отношения, мы теряем внутреннюю устроенность, спокойствие и ощущение счастья.

Поэтому большинство людей нуждается в друзьях, возлюбленных, партнерах, в людях, с которыми можно разделить радость, успех, грусть, тревогу, несчастья. Это взаимодействие затрагивает и обогащает на самом глубоком душевном уровне. К сожалению, мы не всегда находим таких людей, а если и находим, то не всегда можем сохранить эти отношения. «Любовь может уходить», люди расставаться или умирать, но

жизнь идет вперед, нужно пережить случившееся и двигаться дальше. Отношения между мужчиной и женщиной в дружбе и в браке — это чуть ли не лучшая возможность для личного развития каждого. Именно в дружеских и любовных отношениях раскрываются самые сильные и самые слабые человеческие стороны, но часто люди подходят к своим отношениям безответственно неразумно, эгоистично. И даже при очень хорошем отношении друг к другу, осознавая их ценность, люди просто «закрывают глаза» на имеющиеся проблемы, что приводит к накоплению обид и недовольства друг другом. В дальнейшем эти изначально незначительные проблемы, накапливаясь «как снежный ком», становятся просто непереносимыми и люди расстаются, переживая боль утраты и разочарование.

Иногда супруги пытаются решить свои проблемы самостоятельно, проговаривая их, но, как правило, это редко получается и разговор переходит в ссоры, скандалы и обвинения, а затем приводит и к разрыву отношений.

Завершение близких отношений всегда болезненно. Часто оно повергает человека, независимо мужчина это или женщина, в пучину безнадежности, отчаяния и одиночества. Этот разрыв травмирует обоих и приносит страх перед будущим. Не бывает лёгких расставаний. Поэтому нередко развод сопровождается депрессией, независимо от того, кто является его инициатором [1 с. 7-8].

Эмоции и чувства человека обусловлены социальными условиями существования и имеют личностный характер. Разрыв отношений - это жизненная ситуация, связанная с сильными эмоциональными переживаниями, где мало выражена социальная поддержка, где человек теряется и не знает, как пережить её [2, с 48].

Люди обычно не задумывают, для чего нужны эмоции и чувства? Что они им дают? И почему одни эмоции приятны, а другие тревожат и не дают порой уснуть, чётко мыслить и спокойно гармонично жить.

Эмоции - это язык нашей души. Именно через них душа сообщает нам, что с ней происходит. Ощущения необходимы для понимания, происходящего в теле, а эмоции - в душе. Вот только мало кто это распознает, так как нас нигде не обучали языку нашей души, и не понятно насколько правильно мы называем то или иное переживание, можем ли мы отличить радость от удовольствия; стыд от вины; одиночество от душевной боли; различить печаль и горе; страх и тревогу; гнев и агрессию.

Конечно большинство людей способно отличить страх от радости или гнев от вины, но для чего мы переживаем страх, гнев, вину, стыд, радость, удовольствие – об этом не задумываемся. Да и ответить какие чувства мы испытываем в определенные моменты, порой бывает затруднительно. А часто, испытывая негативные переживания, мы всячески стремимся избежать их, так как не знаем, как правильно их принимать. И в результате, переживая гнев, мы либо подавляем его, стараясь скрыть от других и даже от самих себя, что в последствие может приводить к болезням, либо, если подавить не получилось, он выплескивается на окружающих с разрушительной силой.

И всё, таки нет эмоций, которые вредны. Ведь они появляются как сообщение, которое необходимо понять. Кроме того, часто эмоции требуют от нас самовыражения, то есть какого-то действия, каких-то изменений в мыслях, поведении и обстоятельствах.

Иногда эмоции страшат нас, и тогда мы бессознательно отказываемся их переживать, то есть блокируем. Однако, отказывая от неприятных чувств, мы одновременно перекрываем путь и приятным, таким как радость или удовольствие. Эмоции – это информация о том, что мы должны обратить внимание на свое состояние. Для этого как минимум необходимо научиться понимать, что же мы чувствуем и принимать это. [13 с 45-46]

Переживая какие-либо эмоции, мы получаем некий опыт либо радости, либо гнева либо горя. Что же такое переживание?

Переживание это психологическое состояние широкой категории, которая охватывая разные виды интегрированного отражения ситуации, воздействия на субъект как внутренних, так и внешних стимулов, без отчетливого сознания их предметного содержания. Переживания, так или иначе, характеризует психику человека, определяют своеобразие разных психических процессов, тесно связаны с индивидуальными особенностями личности.

Одной из таких особенностей может быть эмоциональная зависимость, она очень серьезно влияет на формирование и поддержание отношений между людьми. Эмоциональная зависимость - это такой тип взаимоотношений, при котором чувства, поведение и мироощущение личности ограничивается жесткими правилами и негативным опытом прошлого. Другими словами, это нарушение личностных границ в сторону слияния с другими или другим. Без некоторой эмоциональной зависимости невозможны никакие близкие отношения. Никто не может быть полностью свободным от тех, кого он любит. Но если человек состоит в явно неравноправных отношениях, которые приносят вред его душевному состоянию, наносят материальный ущерб, и при этом не в силах самостоятельно порвать эти отношения, то речь идет о патологической эмоциональной зависимости. В неравноправных отношениях одна сторона дает гораздо больше, чем получает.

Человек готов жертвовать всем, только бы оставаться рядом со своим партнером. Он может отказываться от необходимых ему по жизненным показаниям лекарств, чтобы купить другу или подруге дорогой телефон. В неравноправных отношениях зависимая сторона может жертвовать своим временем, здоровьем и деньгами. Как правило, такого человека преследует страх потерять партнера, который приводит к различным психосоматическим расстройствам и даже к попыткам суицида. При этом человек прекрасно осознаёт, что подобные отношения не идут ему на пользу, но порвать со своим партнером самостоятельно он не в силах. Зачастую для «выхода» из таких отношений требуется помощь специалиста — психолога или психотерапевта. Эмоциональная зависимость не всегда основана на близких физических отношениях. Она может возникать между людьми любого пола и любого возраста. И, в сущности, она ничем не отличается от других патологических зависимостей, в том числе и алкогольной. В начале отношений зависимый испытывает чувство восторга от того, что человек, которого он любит, находится рядом с ним. Даже если его чувства не взаимны, это не омрачает его радости. Потребность в присутствии любимого или любимой постепенно растет. Как и алкоголик, эмоционально зависимый хочет увеличения своей «дозы». Без любимого ему тоскливо и грустно. Он начинает контролировать жизнь человека, к которому испытывает привязанность, зачастую ведет себя бестактно, грубо, навязчиво. В конце концов, объект любви, уставший от столь пристального внимания и контроля, предлагает расстаться. Зависимый понимает, что он потратил свое время и силы на чувство, которого нет, и его эмоциональное состояние доходит до состояния фрустрации, и может даже приводить к суицидам.

Сейчас эта проблема очень распространена в современном обществе. Очень часто приходится слышать фразу «я жить без него (нее) не могу» как от мужчин, так и от женщин. Сильная ревность, постоянные претензии к партнеру, желание быть вместе 24 часа в сутки являются проявлением эмоциональной зависимости. Обратной стороной зависимых отношений является одиночество, когда, устав от боли, человек принимает решение избегать эмоционально близких отношений и становится отстраненным. Такое одиночество переносится достаточно болезненно и забирает много душевных сил, равно как и эмоционально зависимые отношения.

Наступает недопонимание с одной или с другой стороны, оказывается, что человек, который казался нам единственным и неповторимым на самом деле совсем не таков, и наступает разрыв отношений.

Это всегда очень тяжелый момент в нашей жизни. Если разрыв отношений произошел по обоюдному согласию, здесь проще, хотя переживают оба участника. А вот если же один из партнеров оказался брошенным, тут дело обстоит серьезнее. Психология разрыва отношений разрушительна - это крушение всех планов, устоявшегося уклада жизни. Кажется, что наступает безысходность, все может закончиться даже длительной депрессией. Да и человеку, который бросает, тоже на самом деле нелегко. Часто в отношениях мужчины и женщины один партнер стремится к большей близости, чем другой, то есть один партнер находится в большей эмоциональной зависимости от отношений, чем другой.

Цель типичных любовных отношений — избавление от душевной боли, порожденной ядовитым чувством собственной неполноценности. Но отношения должны строиться вокруг чего-то такого, что важно и интересно обоим помимо самих отношений и любовного воркования, и именно это должно быть связующим звеном между ними — разделение общего образа жизни, общих ценностей, общего предназначения. Беда в том, что для многих людей в жизни вообще нет ничего, что им действительно было бы важно не на уровне комплексов, а на уровне душевных потребностей, и тогда любовные отношения становятся последним убежищем от чувства пустоты и бессмысленности своего существования. Отношения ради отношений возможны, но это худший возможный сценарий, и именно в таких отношениях больше всего проблем, потому что партнеры начинают требовать друг от друга невозможного — подчинить свою жизнь отношениям, измениться ради отношений.

Если отношения это все, что у нас есть, то мы действительно будем испытывать дикий ужас при мысли о возможной их утрате. И это укрепляет ту самую взаимную зависимость, которая и разрушает все отношения. Зависимость требует от нас перестать быть собой, соответствовать ожиданиям, менять себя по первой прихоти партнера, но это не приводит ни к чему, кроме роста внутреннего напряжения, которое время от времени выплескивается в тихой ненависти друг к другу.

Когда отношения становятся смыслом жизни из них уходит легкость и подвижность. Каждый даже самый мелкий аспект взаимоотношений приобретает вес совершенно иррационального масштаба. Ссоры из-за самых пустяшных мелочей происходят как раз по этой причине — ведь в том, что мне важнее всего на свете не может быть мелочей! Знакомая логика? Отношения полезны, интересны и приятны — никто не спорит — но не в них смысл нашей жизни.

Как же помочь людям, оказавшимся в ситуации разрыва отношений? Почему так тяжело переживается одиночество? Поскольку одиночество – переживание субъективное, то нельзя придумать единый способ его преодоления, подходящий всем и каждому в любом случае. Поэтому при оказании помощи нужно придерживаться принципа «золотой середины», т.е. уделять им достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность оказания помощи в трудной ситуации, но в тоже время поощрять самостоятельность, активность в поиске преодоления негативного переживания.

Таким видом помощи может стать психологическая поддержка. «Одиночество существует только в одиночестве. Разделенное одиночество умирает», - как справедливо заметил И. Ялом в своей книге «Когда Ницше плакал».

Таким образом, психологическая поддержка помогает разделить переживания и путем совместной деятельности трансформировать одиночество из ощущения собственной никчемности в позитивное переживание своей уникальности.

Разделить одиночество означает: выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли; понять и принять его чувства [23, С. 21].

Обратимся к результатам психологического исследования состояния переживания у людей после разрыва отношений, проведенного О.В.Прохоровой. Большинство

испытуемых (87%) отмечают, что разрыв отношения переживался ими достаточно тяжело. При этом диапазон возраста мужчин был достаточно широкий от 30 до 50 лет. Инициатором разрыва отношений, с их слов была партнерша. Чаще всего (90% случаев) разрыв отношений переживался «пару недель» при помощи алкоголя, работы, новых отношений. Обращение к психологу мужчины рассматривали в ситуации разрыва отношений лишь 2% от всех испытуемых мужского пола. После разрыва отношений мужчины из опрошенной группы относятся к себе не критично, стараются сделать свой обычный образ жизни немного активнее. При этом зачастую отмечают, наступает ощущение вселенской пустоты.

Остро эти эмоции проявляются, когда отношения рушатся неожиданно, беспочвенно. Но, не смотря на такую потерю, смена партнерши происходит довольно быстро, так как для мужчин не приемлемо оставаться на долгий период времени одному. Если разрыв отношений инициирован женщиной, то у мужчин снижается самооценка, страдает чувство собственного достоинства, он переживает ощущение покинутого, а ощущение, что им пренебрегли, «выбивает из колеи».

Важным результатом оказалось, что мужчины стараются пережить разрыв отношений внутри себя, не делятся собственными переживаниями с окружающими – друзьями, родственниками или посторонними людьми. Некоторые пытаются подавить эмоции при помощи занятий спортом, гонками на большой скорости на автомобиле и прочими способами, провоцирующими выброс адреналина. Исследование показало, что мужчины более восприимчивы к происходящему в отношениях, и их психика острее реагирует на разрыв, чем у женщин, оказываясь в этой ситуации слабее женской. Тяжелее всего переносят распад отношений мужчины с эмоциональной зависимостью.

Что касается женщин, то тяжелые переживания расставания отмечаются у них в возрастном диапазоне от 25 до 45 лет. Они также. Как и мужчины отмечают в 65% случаев, прекращали свои отношения по инициативе партнера.

Разрыв отношений чаще всего переживался несколько месяцев, им помогало: общения с близкими и друзьями, работа, новые отношения. Обращение к психологу рассматривали 45% из 100% опрошенных лиц женского пола.

После разрыва отношений женщины из опрошенной группы в основном относились к себе критично, старались сделать свой привычный образ жизни намного активнее, так же изменить его полностью, изменить свой имидж. Таким образом, можно говорить о том, что женщины в отличие от мужчин несколько раньше и дольше в возрастном диапазоне встречаются с ситуацией разрыва отношений и их переживанием. И те и другие в основном считают, что инициатором разрыва отношений, является партнер, но у мужчин это наблюдается чаще.

Женщины в отличие от мужчин переживают разрыв отношений несколько месяцев, а не недель. При этом они опираются на эмоциональную поддержку окружения, а мужчины на алкоголь, при появлении в обществе женщины стараются натянуть на себя маску счастливой успешной, а мужчины избегают общества, обратимся к описанию результатов анкетирования в выборке исследования.

Мужчины отмечают, что они переживают разрыв отношений более тяжело (60%), чем женщины (30%). Для 70% участников женского пола разрыв отношений, как они отмечают – было явлением, за которым не произошли существенные изменения актуального состояния.

40% женщин и 35% мужчин после разрыва отношений отмечают, что они чувствовали себя униженными. Противоположный ответ дали 60% мужчин и 30% женщин.

Применительно ощущения чувства одиночества нами было выявлено, что 60% мужчин и 40% женщин отмечают отсутствие чувства одиночества. Выраженное чувство одиночество отмечают 20% мужчин и 40% женщин.

Большинство мужчин отмечают (60%) и 30% женщин указывают на то, что они самостоятельно способны прожить жизнь в одиночестве. Не готовы жить в одиночестве 20% мужчин и 70% женщин.

Большинство мужчин указывают на то, что они не обращались за помощью и поддержкой (75%), тогда как 60% женщин указывали на то, что они обращались за помощью к кому-либо с целью преодоления разрыва. Среди мужчин аналогичным образом поступили 25% респондентов.

Респонденты мужского пола отмечают (60%), что наибольшую помощь при преодолении разрыва отношений сыграла работа. 3 респондента воспользовались алкоголем (15%). Установление новых отношений помогло преодолеть разрыв для 15% мужчин и 30% женщин. Общение с другими людьми имело большое значение для 35% женщин и для 10% мужчин.

Применительно данного вопроса отмечается, что большинство женщин (60%) и 30% мужчин считают важным обращаться к психологам по поводу преодоления проблем после разрыва отношений. Значимость деятельности психолога не считают важным 55% участников мужского пола и 30% участников женского пола

Обобщая результаты анкетирования, мы можем говорить о том, что наиболее специфическими особенностями состояния мужчин и женщин после разрыва отношений являются наличие чувства одиночества после разрыва отношений. Имеется выраженные различия в способах поведения и реагирования после разрыва, мужчины дольше переживают разрыв, предпочитают работу как способ разрешения проблем. Несмотря на то, что многие мужчины считают себя инициаторами разрыва отношений, они отмечают «что разрыв в актуальной ситуации – не было таким удачным решением». Женщины рассматривают себя как инициаторов разрыва, они склонны обращаться за помощью к другим людям, также для женщин характерна явно выраженная боязнь одиночества.

В ходе диагностики когнитивных стратегий совладания нами определено, что мужчины в большей степени, чем женщины характеризуются ориентацией на использование стратегии «сохранение самообладания». Для женщин данная стратегия в некоторой степени характерна.

Стратегия «растерянность» характерна также для некоторых мужчин и женщин – участников исследования. Придача смысла как стратегия совладания в большей степени характерна для участников женского пола и для участников мужского пола. Участники женского пола также ориентированы на использование такой когнитивной стратегии, как «установка собственной ценности».

Исследуя эмоциональные стратегии совладания с трудными ситуациями выявлено, что как мужчины, так и женщины ориентированы на использование стратегии совладания «оптимизм. Для участников мужского пола также в некоторой степени характерна ориентация на использование стратегий эмоциональной разрядки и покорности

Обращаясь с анализу, поведенческих стратегий, мы можем заключить, что наибольшую значимость для участников женского пола характерно использование стратегии «сотрудничество», тогда как для участников мужского пола – стратегии конструктивной активности, а также стратегии активного избегания.

В ходе статистического анализа выявлено, что существуют достоверные различия в использовании копинг-механизмов у лиц мужского и женского пола, переживающих разрыв отношений, в частности – участники мужского пола имеют достоверно более высокий уровень ориентированности на использование стратегии «сохранение самообладания и конструктивной активности, тогда как для участников женского пола, характерна ориентация на активное использование механизма совладания «сотрудничество»

В целом, мы можем говорить о том, что для участников мужского и женского пола характерна ориентированность на использование конструктивных стратегии сохранения самообладания, оптимизма, а также сотрудничества (для участников женского пола). Для участников мужского пола характерна явная выраженность непродуктивной стратегии «конструктивная активность».

На основании результатов исследования были сделаны выводы:

1. Наиболее специфическими особенностями состояния мужчин и женщин после разрыва отношений являются наличие чувства одиночества после разрыва отношений. Имеется выраженные различия в способах поведения и реагирования после разрыва, мужчины дольше переживают разрыв, предпочитают работу как способ разрешения проблем. Несмотря на то, что многие мужчины считают себя инициаторами разрыва отношений, они отмечают, что разрыв в актуальной ситуации – не было таким удачным решением. Женщины рассматривают себя как инициаторов разрыва, они склонны обращаться за помощью к другим людям, также для женщин характерна явно выраженная боязнь одиночества.

2. Для участников мужского и женского пола характерна ориентированность на использование конструктивных стратегии сохранения самообладания, оптимизма, а также сотрудничества (для участников женского пола). Для участников мужского пола характерна явная выраженность непродуктивной стратегии «конструктивная активность». Участники мужского пола после разрыва отношений ориентированы на использование стратегий самоконтроля, принятия ответственности, а также планирования решения проблемы, по сравнению с участниками женского пола.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипова Е. «Развод и его последствия» Издательство «Экклесиа» Киев, 2008, 96с;
2. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М., 2007, 136с
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.122 с.

Евтушенко Владимир Сергеевич,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
jobevs@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХИМИЧЕСКОЙ АДДИКЦИИ С НАЛИЧИЕМ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния детских психологических травм на возникновение химической аддикции. На основании теоретического анализа рассматривается взаимосвязь между пережитыми в детстве психологическими травмами и последующим развитием химической зависимости. Уделяется значительное внимание многочисленным факторам, которые могут влиять на появление такого сложного состояния. В частности, окружающая среда и социальные обстоятельства, так как неблагоприятные условия жизни, стресс, социальное давление и другие факторы могут способствовать развитию химической зависимости.

Также, особое внимание в статье уделяется роли детских психологических травм. Подчеркивается, что такие травмы могут стать катализаторами для развития аддитивного поведения, вызывая глубокие психологические изменения, которые могут привести к химической зависимости. Приводится анализ исследования, посвященным возникновению химической зависимости у взрослых детей алкоголиков. Было выявлено, что дети, пережившие такую психотравму, как проживание с родителем, употребляющим алкоголь, имеют больший риск в возникновении химической аддикции. Кроме того, рассматриваются психологические аспекты образа родителя у химических аддиктов. Родители представляются, как определенный сформированный образ, которые оказывает влияние на жизнь индивида. Чем более деструктивные отношения были с родителями, тем большее негативное влияние несет в себе данный образ.

Ключевые слова: химическая аддикция, детская психологическая травма, аддикты, взрослые дети алкоголиков, психотравма.

Yevtushenko V. S.

THE RELATIONSHIP OF CHEMICAL ADDICTION WITH THE PRESENCE OF CHILDHOOD PSYCHOLOGICAL TRAUMA

Annotation. The article is devoted to the study of the influence of childhood psychological trauma on the occurrence of chemical addiction. Based on the theoretical analysis, the relationship between psychological traumas experienced in childhood and the subsequent development of chemical dependence is considered. Considerable attention is paid to numerous factors that can influence the appearance of such a complex condition. In particular, the environment and social circumstances, as unfavorable living conditions, stress, social pressure and other factors can contribute to the development of chemical dependence.

Also, special attention is paid in the article to the role of childhood psychological trauma. It is emphasized that such injuries can become catalysts for the development of additive behavior, causing profound psychological changes that can lead to chemical dependence. An analysis of a study on the occurrence of chemical dependence in adult children of alcoholics is presented. It was revealed that children who have experienced such a psychotrauma as living with a parent who drinks alcohol have a greater risk of developing chemical addiction. In addition, the psychological aspects of the parent image of chemical addicts are considered. Parents are presented as a certain formed image that has an impact on the life of an individual. The more destructive the relationship was with the parents, the greater the negative impact this image carries.

Key words: chemical addiction, child psychological trauma, addicts, adult children of alcoholics, psychotrauma.

Химическая зависимость становится все более распространенной проблемой в обществе, поражающей людей различных возрастов, социального статуса и культурного происхождения. Возникновение этого сложного и многофакторного состояния связано с множеством элементов, включая генетическую предрасположенность, окружающую среду, социальные факторы, например, наличие детских психологических травм. Эти травмы, полученные в раннем возрасте, могут оказывать значительное влияние на развитие индивидуума и становятся катализаторами, способствующими развитию аддиктивного поведения. Настоящая статья посвящена детальному изучению взаимосвязи между детскими психологическими травмами и развитием химической зависимости.

Понятие аддикция широко рассматривается в научной литературе и имеет несколько трактовок различных авторов. Понятие аддиктивного поведения было введено В. Миллером и М. Ландри и определялось, как «период злоупотребления веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформируется зависимость» [1, с. 232]. В свою очередь, Р. В. Овчарова определяет аддиктивное поведение, как «вид отклоняющегося, саморазрушающего поведения, связанного с состоянием измененного сознания деформированной формой удовлетворения потребностей через психоактивные вещества» [2, с. 286]. Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева считают, что «стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия» [3, с. 3]. Л. М. Доддс определяет аддикцию как «компульсивно побуждаемую активность, характеризующуюся интенсивностью и неослабевающим упорством, относительной потерей автономии Это (включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе)» [4, с. 164].

Также, Ц. П. Короленко и Т. А. Донских выделяют два вида аддиктивного поведения:

1. Химические зависимости представляют собой комплексное употребление различных видов веществ, способных изменять психическое состояние человека. Эти зависимости включают в себя алкогольную зависимость, наркоманию, токсикоманию, и множество других форм аддикции. Наркомания и токсикомания, как правило, связаны с употреблением различных типов наркотических веществ, которые могут вызывать физическую и психическую зависимость. Эти вещества могут быть незаконными или доступными на рецепт, но их злоупотребление может привести к серьезным здоровьесберегающим последствиям. Алкогольная зависимость происходит, когда человек употребляет алкоголь в избыточных количествах, что может привести к поражению различных органов, включая печень, сердце и мозг. Это может вызвать серьезные здоровьесберегающие проблемы и даже привести к преждевременной смерти. Все эти формы химической зависимости могут вызывать ряд серьезных последствий. Это может привести к социальной изоляции, так как индивид может выбрать употребление веществ вместо общения с друзьями и семьей. Зависимость может также привести к серьезным финансовым проблемам, так как человек может тратить все больше и больше денег на приобретение веществ. Кроме того, эти зависимости могут вызывать проблемы в личной жизни, включая проблемы в отношениях, потерю работы или проблемы с законом.

2. Поведенческие аддикции, еще известные как нехимические, определяются как постоянное стремление к определенным образам поведения. Это включает в себя такие виды зависимостей, как азартные игры, где люди не могут контролировать свое желание играть, несмотря на негативные последствия. Зависимость от интернета, когда люди проводят непропорциональное количество времени в сети, что мешает их повседневной жизни. Работоголизм, это состояние постоянного переработки и нездорового стремления к работе, которое может негативно влиять на здоровье и отношения. Созависимость обычно проявляется среди людей, которые имеют близких с химической зависимостью - они заботятся об этих людях до такой степени, что это начинает вредить

их собственной жизни. Ургентная зависимость, или зависимость от срочности, означает потребность в постоянном чувстве срочности и напряжения. Это может проявляться в постоянном стремлении к выполнению задач, даже если они не срочны. Зависимость от действий в социальной организации связана с постоянным стремлением к активности в сообществе или группе, что может мешать личной жизни или работе. Любовные зависимости означают постоянное стремление к романтическим отношениям, которое может мешать другим аспектам жизни. Зависимость от избегания, или избегающая зависимость, означает постоянное стремление избегать неприятных чувств или ситуаций. Сексуальные аддикции включают в себя неконтролируемое стремление к сексуальной активности, несмотря на потенциальные негативные последствия. Все эти формы поведенческих зависимостей могут стать проблемой, если они начинают влиять на повседневную жизнь и благополучие человека [5].

Далее, рассмотрим понятие психологической травмы. Т. Л. Бекмиров определяет данный феномен, как «аффективное отражение в сознании индивидуально значимых событий в жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное в целом действие» [6, с. 739]. Психологическая травма обладает уникальной индивидуальностью для каждого человека. Однако, несмотря на эту индивидуальность, существуют общие факторы, которые могут вызывать интенсивные эмоциональные реакции. Это могут быть страхи, угрозы, неожиданные потрясения, блокировка важных потребностей, невозможные потери и утраты. Эти факторы могут привести к глубоким эмоциональным ранам, если их рассматривать с позиций этики и морали. Психическая травма представляет собой одновременно объективный и субъективный феномен. Объективность ее проявляется в том, что она отражает общечеловеческую сферу переживаний. С другой стороны, ее субъективность проявляется в индивидуально различной, личной природе переживаний. Другими словами, то, что глубоко ранит одного человека, может лишь слегка коснуться другого, и то на короткое время.

Психическая травма, как психологическое понятие, включает в себя осознанное восприятие некоторых индивидуально значимых, неприятных событий. Эти события обрабатываются в форме переживаний и в результате могут привести к развитию более или менее длительного состояния аффекта или психического состояния с отрицательной эмоциональной окраской. Утверждение о психической травме подразумевает не только наличие негативных эмоций, но и отсутствие их реакции. Другими словами, психическая травма может быть скрыта и не всегда проявляться в поведении. Следует учесть, что психическая травма может иметь долгосрочные последствия. Она может привести к различным психическим расстройствам, таким как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), а также может вызывать проблемы с самооценкой и социальным взаимодействием [6].

Одним из видов психотравм можно считать феномен взрослых детей алкоголиков. Феномен «взрослых детей алкоголиков», представляющий собой ситуацию, когда взрослые люди выросли в семьях, где один или оба родителя страдали от алкогольной зависимости. Эта проблема давно находится в центре внимания исследователей, так как воспитание в таких условиях часто оставляет отпечаток на всю оставшуюся жизнь человека, оказывая влияние на его психологическое состояние, социальное поведение и общее качество жизни. Результаты исследований, проведенных такими специалистами как А. В. Меринов, А. В. Лукашук и М. Д. Филиппова, подтвердили, что данный феномен имеет прямое влияние на формирование так называемой «наследственной» аддиктивной предрасположенности. Это означает, что взрослые дети алкоголиков имеют большую вероятность развития различных форм зависимостей, включая алкоголизм, наркоманию, табакокурение и другие виды аддиктивного поведения [7].

Семьи, столкнувшиеся с «алкогольной» проблемой, часто не в состоянии

предоставить благоприятную среду для развития ребенка. Это воздействует на психологическое состояние личности, приводя к формированию неправильного стиля жизни и аномального поведения. Исследователи подчеркивают, что взрослые дети алкоголиков подвергаются значительному риску развития алкоголизма и других форм зависимости. Например, до 70% взрослых сыновей имеют алкогольную зависимость, в то время как диапазон для взрослых дочерей алкоголиков составляет от 5 до 25%, с 6% и 3% для наркомании соответственно. Тем не менее, у 19,9% взрослых детей алкоголиков отсутствуют какие-либо психопатологические нарушения на момент исследования [8].

Данные, собранные различными специалистами, подтверждают, что взрослые молодые люди, которые выросли в семьях с алкогольной зависимостью, представляют собой группу с повышенным риском [9; 10]. Факт наличия алкоголизма у родителей можно рассматривать как важный фактор, способствующий развитию зависимости у их детей. Алкогольная зависимость родителей – это не просто беда для семьи, но и серьезная угроза будущему детей. В рамках проведенного исследования была изучена взаимосвязь между алкоголизмом родителей и наличием химической зависимости у молодых людей и девушек. Результаты показали, что респонденты, которые выросли в семьях, где один или оба родителя страдали от алкогольной зависимости, в своей взрослой жизни становятся зависимыми от алкоголя и других психоактивных веществ намного чаще, чем юноши и девушки, чьи родители не имели проблем с зависимостью [7].

Поэтому, крайне важно, чтобы дети, которые выросли в семьях, где один или оба родителя злоупотребляли алкоголем имели возможность обратиться к специалистам. Основным видом помощи для этих детей должны стать психопрофилактические мероприятия. Они направлены на формирование здоровой системы отношений с окружающим миром и самим собой. Это включает в себя развитие навыков социального общения, учение тому, как управлять своими эмоциями и стрессом, и укрепление самооценки. В дополнение к профилактическим мероприятиям, необходимо также проводить коррекцию уже существующих психологических проблем. Это может включать в себя терапию для обработки травматических воспоминаний, коррекцию поведенческих проблем и помощь в развитии навыков принятия здоровых решений.

Также, стоит обратиться к исследованию И. Г. Подгайской, которая изучала образы родителей в представлениях взрослых пациентов с химическими аддикциями. В работе было выявлено, что существует множество различных факторов, влияющих на развитие зависимого поведения. Одним из ключевых факторов, по мнению И. Г. Подгайской, являются особенности микросоциального взаимодействия человека в раннем детстве. Это включает в себя процесс, в ходе которого формируются внутренние структуры психики, играющие важную роль в дальнейшей адаптации человека в обществе. Именно в ходе такого взаимодействия закладываются фундаментальные основы психики, которые в дальнейшем определяют особенности развития и функционирования человека в обществе. Ключевой аспект исследования — это образы родителей, которые являются неотъемлемой частью этих внутренних структур психики. Эти образы, как показывает исследование, в значительной степени определяют особенности поведения и взаимодействия человека в обществе. Соответственно, если воздействие родителей было травмирующим для психики, это непосредственно отражается на развитии индивида [11].

Психологи, придерживающиеся взглядов сторонников психодинамического направления на природу возникновения зависимости, обращают пристальное внимание на особенности внутреннего мира аддиктов, в частности, на их представления о родителях. Современные исследователи, как правило, изучают реальных родителей больных с химическими зависимостями с целью последующей коррекции их дисгармоничных актуальных взаимоотношений с детьми [12]. При этом, достаточно редко встречаются исследования, посвященные описанию образов родителей у взрослых больных с химическими зависимостями. Однако на протяжении всей жизни родители для индивида – это внутренние объектные фигуры, которые существенно влияют как на характер

самопонимания и самопринятия зависимых больных, так и на особенности построения ими межличностных отношений.

Исследование, проведенное И. Г. Подгайской, выявило особенности взаимоотношений между людьми, страдающими химической зависимостью, и их родителями. В частности, обнаружено, что у таких индивидов отсутствуют открытые и доверительные отношения с родителями, а также наблюдается нехватка понимания и поддержки со стороны родителей. Родители, по мнению испытуемых, не обладают способностью оказывать влияние на их жизнь и препятствовать употреблению психоактивных веществ. Интересно, что сами пациенты признают свою «слабость» и потребность во внешнем контроле для поддержания трезвости. Через анализ жизненных историй пациентов становится очевидным, что в процессе воспитания в семье часто присутствовали различные патологические модели поведения. Это могло привести к тому, что у пациентов не сформировались гибкие границы «Я», или они функционировали деструктивно. Такие условия способствовали развитию и поддержанию различных форм симбиотических отношений, что, в свою очередь, может служить дополнительным фактором, усугубляющим химическую зависимость.

Аддикты всех групп более тепло относились к матери и, как правило, эмоционально отвергали отца. При интерпретации этих данных следует указать, что многие зависимые с начала подросткового возраста лишились отца вследствие развода родителей или его смерти и продолжали жить с матерью. Матери во многих случаях крайне отрицательно высказывались о бывших мужьях (как правило, пьющих), формируя у подростка негативный образ отца. В ходе исследования многие испытуемые подчеркивали, что в своих ответах опираются на мнение матери об их отце. Несмотря на различные формы химических зависимостей, пациенты демонстрировали значительное сходство в видении образов обоих родителей. Это может быть связано с похожими во многом особенностями функционирования их семейных систем (неполная семья, семья с пьющим родителем, идентичный стиль семейного воспитания, характер отношений между родителями).

Все категории людей, страдающих от зависимости, имеют тенденцию к более теплым и близким отношениям с матерью, в то время как они обычно эмоционально отдаляются от отца. При анализе этих данных следует учесть, что большинство зависимых лиц в раннем подростковом возрасте лишились отца, причиной чего стал развод родителей или смерть отца, и продолжали проживание с матерью. Во многих случаях матери настойчиво выражались против своих бывших супругов, которые обычно злоупотребляли алкоголем, формируя у своих детей негативное представление об отце. В процессе исследования многие участники подчеркивали, что их ответы в значительной степени опираются на взгляды матери на их отца. Независимо от типа химической зависимости, все пациенты проявляли значительное сходство в своем восприятии образов обоих родителей. Это, в свою очередь, может быть связано с семейными системами, которые они испытывали. К таким системам относятся неполные семьи, семьи с пьющим родителем, одинаковые стили семейного воспитания и типы отношений между родителями. Таким образом, семейная среда и отношения с родителями играют решающую роль в формировании образов родителей у людей с химической зависимостью и влияют на их взаимодействие с окружающим обществом.

Важное особенность, которую следует отметить: для формирования положительного образа «Я» у лиц, страдающих зависимостью, крайне необходимы высоко ценимые образы обоих родителей, причем особенное значение имеет образ решительного и сильного отца. Этот образ отца играет решающую роль в построении «личности высшего уровня» и способствует осознанию собственного совершенства у зависимого индивида. В этом контексте, индивиду необходимо иметь сформированный

интернализированный родительский образ, с которым он стремится слиться. Этот внутренний образ становится своего рода маяком, показывающим направление и стимулирующим развитие особенностей личности. Аддиктам нужны положительные внутренние объектные фигуры в виде родительских образов, которые становятся для них ориентирами. Однако, как показывают результаты исследований, реально существующие родители, с точки зрения испытуемых, не способны представить эти образы. Это приводит к возникновению значительного разрыва между реально существующими и идеальными родительскими образами. Такое расхождение может вызывать у больных внутреннюю напряженность и дискомфорт, которые, в свою очередь, становятся основой для многочисленных претензий и требований пациентов по отношению к родителям [11].

Подводя итоги, можно заметить, что обстоятельства длительного стресса, травматические события и экстремальные условия жизни могут серьезно нарушить целостность временной перспективы. Это влияет на ее структуру, приводит к дисбалансу и ригидности, и вызывает целый ряд значительных трансформаций. К таким трансформациям относятся временная дезориентация, туннельное восприятие жизненных событий и появление различных видов зависимостей. Люди, пережившие психологическую травму и столкнувшиеся с проблемой химической зависимости, часто испытывают отсутствие субъективного благополучия. Это особенно заметно, когда речь идет о их временной перспективе. Вероятно, это связано с тем, что их способность ориентироваться во времени и эффективно использовать свое жизненное время страдает из-за воздействия стрессовых факторов и травматического опыта. Важным аспектом восстановления психологического благополучия человека после стрессовых воздействий и травматического опыта является работа по восстановлению целостности его субъективного представления о жизненном пути. Только такой комплексный подход позволит человеку вернуться к полноценной жизни, несмотря на его прошлые переживания и текущую проблему с зависимостью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галяутдинова, С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями / С. И. Галяутдинова, Е. В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18. – №1. – С. 232 – 235.
2. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования: учебное пособие для студентов вузов и практических работников / Р. В. Овчарова. – М., 2001. – 287 с.
3. Леонова, Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебнометодическое пособие / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева. – Новосибирск, 1998. – 381 с.
4. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. Даулинга С. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.
5. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001 – 251с.
6. Бекмиров, Т. Р. Психологическая травма у детей как фактор невроза / Т. Р. Бекмиров // Academic research in educational sciences. Conference. – 2023. – Volume 4. – pp. 739 – 744.
7. Меринов А. В. Распространенность химических аддикций у «Взрослых детей алкоголиков» / А. В. Меринов, А.В. Лукашук, М.Д. Филиппова // Тюменский медицинский журнал. – 2015. – №4. – С. 21–25.
8. Москаленко, В. Д. Наркологические, психопатологические нарушения, психологические проблемы в популяции взрослых сыновей и дочерей больных зависимостями / В. Д. Москаленко // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2006. – №. 3. – С. 55 – 61.
9. Лукашук, А. В. Клинико-суицидологическая и экспериментально-психологическая характеристики молодых людей, воспитанных в «алкогольных» семьях / А. В. Лукашук, А. В. Меринов // Наука молодых (Egreditio Juvenium). – 2014. – № 4. – С. 82 – 87.
10. Меринов, А. В. Аутоагрессивное поведение и оценка суицидального риска у больных алкогольной зависимостью и членов их семей: дисс... д-ра мед. Наук / А. В. Меринов. – М., 2012. – 277 с.
11. Подгайская, И. Г. Образы родителей в представлениях взрослых пациентов с химическими аддикциями / И. Г. Подгайская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – № 1. – С. 203 – 208.
12. Емельянова, Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.

Мартьянова Анна Игоревна,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
vollha@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛИЗМА НА ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В условиях распространения индивидуалистского течения в обществе складывается новый современный тип семьи, обладающий такими ключевыми составляющими супружеских отношений, в которых доминируют ценности личностного роста и самореализации всех членов семьи. А одними из важнейших факторов психологического благополучия такой семьи являются любовь и близость между супругами.

Данная статья посвящена исследованию влияния развития индивидуализма на определение факторов устойчивости супружеских отношений. В индивидуалистской системе ценностей исследуются особенности ожиданий супружеской пары от брака и от партнера, определяется значимость эмоционально-коммуникативной сферы для супружеских отношений, ее связь с устойчивостью брака. Предлагаются направления работы с парой, придерживающейся данных ценностей, с целью укрепления и поддержания в ней супружеских отношений, повышения у супругов уровня удовлетворенности браком.

Ключевые слова: общество, современность, индивидуализм, типы семьи, эмоционально-коммуникативная сфера супружеских отношений, удовлетворенность браком, воцерковленность.

Martianova A. I.

THE INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF INDIVIDUALISM ON THE FACTORS OF STABILITY OF MARITAL RELATIONS

Annotation. In the context of the spread of the individualist trend in society, a new modern type of family is emerging, possessing such key components of marital relations, in which the values of personal growth and self-realization of all family members dominate. And one of the most important factors of the psychological well-being of such a family is the love and intimacy between spouses.

This article is devoted to the study of the influence of the development of individualism on the determination of factors of stability of marital relations. In the individualistic value system, the peculiarities of the expectations of a married couple from marriage and from a partner are investigated, the importance of the emotional and communicative sphere for marital relations is determined, its connection with the stability of marriage. The directions of work with a couple adhering to these values are proposed in order to strengthen and maintain marital relations in it, increase the level of satisfaction with marriage among spouses.

Keywords: society, modernity, individualism, family types, emotional and communicative sphere of marital relations, satisfaction with marriage, church formation.

Индивидуализм становится все более распространенной в современном обществе жизненной стратегией, которая оказывает существенное трансформирующее действие на супружеские отношения.

Первым о распространении индивидуализма высказался А. Токвиль (1864). Он определял индивидуализм как «взвешенное спокойное чувство, побуждающее каждого гражданина изолировать себя от массы себе подобных и замыкаться в узком семейном и дружеском круге». Но отмечал, что «с течением длительного времени он поражает и убивает и все остальное, и, в конечном счете, превращается в эгоизм». Истоки

индивидуалистического стиля жизни Токвиль выявил в демократическом строе: «индивидуализм ... будет усиливаться по мере выравнивания условий существования людей».

В соответствии с его концепцией в традиционном обществе положение индивидов строго определено: «У всякого имеется некто, стоящий над ним, в чьем покровительстве он нуждается, и некто, находящийся ниже его самого, от кого он может требовать сотрудничества». В демократическом индустриальном обществе меньше четко детерминированных отношений, аналогичных существующим в традиционном обществе, и социальные связи ослабевают. [1]

Позже, в 1995 году, признанный исследователь проблем семьи, брака и сексуальных отношений в отечественной социологии Сергей Исаевич Голод обозначил три исторических типа семьи: патриархальный (традиционный), детоцентристский (современный), супружеский (постсовременный).

С точки зрения С.И. Голода патриархальная семья основана на отношениях доминирования – подчинения: авторитарной власти мужа, зависимости жены от мужа и детей от родителей. Детоцентристский тип семьи основан на приоритетности ее воспитательной функции, относительном равноправии супругов, высокой близости отношений как супругов, так и родителей и детей. Личностная интимность, взаимопонимание и доверие становятся ядром отношений мужа и жены. Воспитание детей – главный смысл жизни семьи. Супружеский тип семьи – новый тип, складывающийся на протяжении последних десятилетий.

Последний тип называется прогрессивным. На первый план в нем выступает забота о развитии каждого из супругов (и детей) как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, интимных, симметричных, содержательно-духовных отношений в семье, где цель воспитания детей уже не доминирует, уступая место ценностям личностного роста и самореализации всех членов семьи. По мнению С.И. Голода (1995), супружеская семья характеризуется двумя отличительными признаками: неинституциональностью характера связи супругов и симметричностью их прав и обязанностей; включением в ценности семьи автономии личности, свободы выбора и уважения права партнера на этот выбор.

Таким образом, мы видим тенденцию к увеличению значимости эмоционально-коммуникативной сферы для супружеских отношений. Одним из важнейших факторов таких семейных отношений является интимность, понимаемая как высокий уровень близости мужа и жены, созвучие их экзистенциальных ценностей, где интимность представлена в виде совокупного показателя, построенного на основе четырех составляющих: симпатии, расположенности, признательности и эротической привязанности. [2]

К особенностям современных супружеских отношений можно отнести то, что сегодня супруги рассматривают семью без любви как величайшее несчастье, личностную нереализованность и, не желая мириться с этим, готовы разорвать семейные узы даже при относительно благополучном функционировании семьи и наличии детей. Кроме того, семейная система является достаточно открытой – в современном обществе легко вступить в брак и развестись. Правовые, этические, религиозные, социально-психологические барьеры для расторжения брака сведены к минимуму. Супруги вправе свободно определять дальнейшую судьбу своей семьи, исходя из приоритетной для них системы ценностей. [3]

Предложенные концепции подкрепляются сегодняшними наблюдениями, из которых следует, что все меньше влияет старшее поколение на решение пары о вступлении в брак или его расторжении, на взгляды, касающиеся того, какими должны быть супружеские отношения в паре, что большинство современных юношей и девушек стремятся к независимости. Способствует их автономности в том числе и развитие рыночной экономики в стране – молодые люди могут достаточно зарабатывать, чтобы

самостоятельно снять квартиру или взять жилплощадь в ипотеку и жить отдельно. Таким образом, имеющаяся у каждого гражданина возможность самостоятельного существования и жизнеобеспечения формирует личную ответственность за свое счастливое или несчастное будущее. А эмоционально-коммуникационная сфера супружеских отношений стала приобретать все большую значимость.

Несмотря на выраженную тенденцию к индивидуализации супругов, хочется отметить тот факт, что помимо преобладающего в обществе супружеского типа семей, в нашей стране сохраняются и семьи, принадлежащие к детоцентристскому и патриархальному типам.

Современные исследования

Доказательством значимости эмоционально-коммуникативной сферы супружеских отношений могут служить результаты приведенных ниже исследований.

В 2019 году сотрудниками кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ проводился опрос 2 500 человек, около 70% респондентов которого признали, что если один из супругов разлюбил другого, это является морально приемлемым основанием для развода, даже если у них есть общие дети.

По данным исследования, которое было проведено в МГУ им. М. В. Ломоносова, главными семейными ценностями являются забота супругов друг о друге, взаимоуважение, поддержка (70% ответов), любовь (66%), эмоционально-психологический комфорт (61%), доверие, сходство во взглядах, взаимопонимание (55%) (Осипова, 2020). [2]

Согласно опросу ВЦИОМ от 2 июля 2023-го, 66% людей считают, что главное в успешной семейной жизни – «взаимопонимание, взаимоуважение, забота друг о друге». За десять лет этот показатель вырос почти втрое (в 2013 году было 26%), что указывает на развивающуюся тенденцию к таким взглядам. За это время опрошенные также стали чаще говорить о таких составляющих идеальной семьи, как счастье, гармония и любовь. А вот благополучие и достаток теперь называют реже.

Возможные перспективы развития супружеских отношений в контексте индивидуалистического общества

Современная статистика также демонстрирует неустойчивость современных супружеских союзов. По данным Росстата коэффициент разводимости в России на протяжении последних 80 лет неизменно растет, осуществляя небольшие колебания вверх и вниз. В последние пять лет (2018-2022гг) ежегодно расторгается более 500 000 брачных союзов, в то время, как количество регистрирующих брак пар не достигает 1 000 000, что говорит о том, что более половины браков распадается. Так за 2022 год в целом по стране поженились 1,05 млн пар и разошлись 682 850.

Возможные негативные последствия для общества, которые порождает хрупкость брачных союзов, становятся стимулом к поиску обществом решений, которые помогли бы сохранить любовь и повысить уровень удовлетворенности супружескими отношениями в паре.

Беря во внимание зависимость коммуникативной и эмоциональной сфер супружеских отношений (нарушения в коммуникации могут быть ключевой причиной неудовлетворенности браком и дегенеративных процессов внутри супружеских отношений [4]), одним из таких решений видится повышение уровня психологической компетенции супругов и совершенствование их коммуникативных навыков. Такое образование поможет улучшить взаимопонимание и создавать договоренности в вопросах, где взгляды или уровень потребностей супругов различаются.

Еще одним решением мог бы стать анализ и перенимание опыта у супругов, которым удастся поддерживать высокий уровень удовлетворенности браком.

Так, в своем исследовании Дементьев Д.В. обнаружил взаимосвязь между уровнем удовлетворенности супружескими отношениями и православным воцерковлением семьи. В исследовании был применен опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, состоящий из 24 вопросов, относящихся к различным сферам восприятия себя и партнера.

Анализ полученных данных выявил четкую градацию уровня удовлетворенности браком в зависимости от степени воцерковленности супружеской пары: самыми удовлетворенными своим браком являются семьи священнослужителей; далее следуют семьи воцерковленные; наименее удовлетворительным считают свой брак семьи невоцерковленные или неверующие. При этом если в семье хотя бы один из супругов воцерковлен, то удовлетворенность браком уже выше. На примере православной воцерковленной семьи автор показывает необходимость утверждения в обществе духовнонравственных ценностей брака и приходит к выводу, что решение проблемы кризиса семьи заключается в возвращении людей к своим духовным и культурным традициям. [5]

Подводя итоги, можно сказать, что индивидуализация как стратегия жизни супругов определяет факторами устойчивости супружеских отношений в большей степени те, что относятся к эмоционально-коммуникативной сфере. Основой взаимодействия такой супружеской пары становится возможность равноправного (партнерского) взаимодействия, которое зиждется на глубоких интимных отношениях, взаимопонимании, заботе друг о друге и предоставлении партнеру большей самостоятельности. Однако распространение стратегии индивидуализма имеет и негативный фактор для супружеского союза – хрупкость, как следствие зависимости его благополучия (или даже существования) от нарушений эмоционально-коммуникативной сферы отношений. Поиск средств, способных компенсировать этот негативный фактор является актуальной проблемой общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Докука С.В. Социальный индивидуализм в информационном обществе // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2013. – С. 250.
2. Нечаева Н.А., Бурмыкина О.Н. Теоретическое наследие С.И. Голода и современные исследования семьи, брака и межпоколенных отношений // Петербургская социология сегодня. – 2020. – № 13/14. – С. 5-22. DOI:10.25990/socinstras.pss-13-14.kexs-2d58
3. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 С. – ISBN5-8297-0189-8.
4. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов / Под ред. А.П. Садохина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 352 с. ISBN 5-238-00359-5
5. Дементьев Д.В. Удовлетворенность браком в семьях священнослужителей и мирян// Журнал Государство, религия, церковь в России и за рубежом. – 2011. – С. 227-230.

Роговик Ирина Юрьевна,
студентка РХГА им Ф. М. Достоевского
ira.brant@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности волевой регуляции и характеристики эмоциональной сферы личности. Внимание уделяется особенностям развития этих характеристик у людей возрастного периода ранней и поздней взрослости, в связи с решением возрастных задач. Так же говорится о взаимосвязи волевой регуляции и эмоциональной сферы.

Ключевые слова: субъектно-деятельностный подход, структура личности, эмоциональная сфера, волевая регуляция, развитие волевой регуляции и эмоциональной сферы, взаимосвязь волевой регуляции с характеристиками в эмоциональной сфере.

Rogovik I. Y.

FEATURES OF VOLITIONAL REGULATION IN ADULTS WITH DIFFERENT CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL SPHERE

Annotation. The article discusses the features of volitional regulation and characteristics of the emotional sphere of the individual. Attention is paid to the peculiarities of the development of these characteristics in people of the age period of early and late adulthood, in connection with solving age-related problems. It also talks about the relationship between volitional regulation and the emotional sphere.

Keywords: subject-activity approach, personality structure, emotional sphere, volitional regulation, development of volitional regulation and the emotional sphere, relationship of volitional regulation with characteristics in the emotional sphere.

Данная статья задумана и выполнена в рамках субъектно-деятельностного подхода отечественной психологии, с точки зрения позиции психологической концепции индивидуальности Б. Г. Ананьева. Актуальность связана с тем, что, во-первых, до настоящего времени в психологии функции волевой и эмоциональной регуляции не определены однозначно. Во-вторых, психологические функции эмоция и воля одни из важнейших компонентов регулирования поведения человека и поэтому самое главное, что бы более глубокое понимание, как и проведение практических исследований по определению взаимосвязи эмоциональной и волевой сферы помогли в практической психологической помощи людям.

Воля и эмоции, как психологические функции в структуре личности.

С точки зрения концепции индивидуальности Б. Г. Ананьева, человек как индивидуально-психическая неповторимость в своих психических проявлениях раскрывается на трех уровнях: биологическом или индивидуальном, социальном или личностном и на субъектно-деятельностном. [2, с. 145-146]. Личность с позиции субъектно-деятельностного подхода – это человек, как носитель сознания. Сознание –

высшая интегрированная форма развития и проявления психики. Эта форма определяет мысленное построение действий, контроль и управление формами активности человека. Сознание включает знания об окружающем мире, постановку целей и задач, самосознание и отношения [8, 64–65]. Основой человека является структура личности, в которой обобщаются важнейшие свойства не только личности, но также индивида и субъекта. Для упорядочения познания сложнейших объектов в науке принят системный подход и применяется структурно-функциональный анализ. При эмпирическом изучении психических процессов и психических функций их искусственно рассматривают как отдельные единицы, четко понимая, что психические функции и процессы сосуществуют в сложном переплетении подчинения, соподчинения.

Теоретическое исследование понятий: волевая регуляция и эмоциональная сфера.

На данный момент ученые по-разному формулируют понятие воли, но в основном приходят к двум основным определениям этого понятия. Воля, с одной стороны, связана с мотивацией, с желанием и инициативой, самоуправлением человека действиями при их осуществлении, с другой стороны воля проявляется более всего при преодолении трудностей, т. е. включает и то и другое. Определим волю, как полифункциональный психологический механизм, связанный с мотивацией и способностью в преодолении трудностей, позволяющий человеку сознательно управлять своим поведением. Теперь определим понятие «волевая регуляция». В данной работе принимаем мнение, что волевая регуляция является разновидностью произвольного управления, т.е. ее функция при необходимости преодолевать возникшие трудности [6, с. 57]. Некоторые психологи понимают волевою регуляцию, как единое, неделимое волевое качество, но эксперименты показывают, что один и тот же человек, сталкиваясь с разными трудностями ведет себя по-разному, одни, например, обнаруживают терпеливость при скучной работе, но не могут преодолевать возникающий страх, другие, наоборот [6, с.121]. В нашем исследовании мы рассматривали различные проявления силы воли, называемые волевыми качествами. В процессе данной работы изучаются такие волевые качества, как выдержка или терпеливость и настойчивость. По определению Е. П. Ильина: терпеливость – это свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном физиологические состояния: усталость, гипоксию, холод, жажду, боль [6, с. 174]. Настойчивость в «Психологическом словаре» [1983] определено, как качество личности, заключающееся в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Сергей Леонидович Рубинштейн глубже раскрывает определение: «Некоторые люди вносят сразу большой напор в свои действия, но скоро «выдыхаются»; они способны лишь на короткий наскок и очень быстро сдают. Ценность такой энергии, которая умеет брать препятствия лишь с налета и спадает, как только встречает противодействие, требующее длительных усилий, невелика. Подлинно ценным качеством она становится, лишь соединяясь с настойчивостью. Настойчивость проявляется в неослабности энергии в течение длительного периода, невзирая на трудности и препятствия». [10, с. 607].

Эмоциональная сфера — это свойства человека, в том числе и врождённые, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Сергей Леонидович Рубинштейн в понимании сущности эмоций выразил свойство, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту [10, с. 551]. Определим эмоции как психические явления, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека [3, с. 190]. В этом определении для нас важно указать на фактор значимости, смысла. Эмоции служат для отражения субъективного отношения к окружающему миру и к самому себе, выражающего личную значимость предмета эмоций для самого человека.

В процессе данной работы изучаются такие характеристики эмоциональной сферы, как выдержка или терпеливость и настойчивость. Тревожность – это свойство личности, в тех случаях, когда тревога, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. [7, с. 147] Тревогу можно рассматривать, как реакцию на неопределенную ситуацию, как защитную реакцию от возможной опасности. По определению Ильина: «тревога понимается, как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности». [7, 142] Иногда тревога в структуре личности, может играть роль мобилизации человека, усиливать и развивать чувство ответственности или напротив, может дезорганизовывать поведение, поскольку интенсивность эмоций может быть неадекватна реакции на реальную опасность. [3, с. 193]. В своей книге Кэррол Э. Изард описывает тревогу, на основе проведенных исследований как сложное эмоциональное состояние, на уровне субъективных переживаний состоящее из нескольких дискретных эмоций, ключевой из которых является страх, но другие эмоции могут быть задействованы в тревожном переживании, например, печаль, стыд, вина. [5, с. 325].

Что касается агрессивности, то по Изарду агрессивное поведение обычно обусловлено целым рядом причин: культурных, семейных, индивидуальных, есть предположение, что уровень агрессивности представляет собой врожденную индивидуальную характеристику, но только по мере взросления и определенных выборов человека становится личностной характеристикой [5, с. 267]. По П. В. Симонову гнев и страх являются эмоциональным фоном активно-оборонительного и пассивно-оборонительного поведения, которое связано с безопасностью, и имеет и врожденный характер [4, с. 349]. Лабильность или эмотивность – это индивидуально-типологическое свойство, выражающееся в стремлении к эмоциональной вовлеченности, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость. С одной стороны это показатель повышенной подвижности нервных процессов, что и проявляется в изменчивости настроения, однако с тенденцией к более стеничной самореализации (значительной активностью, высоким жизненным тонусом). Т.е. тип реагирования у людей с повышенной эмотивностью можно назвать смешанным, в котором сочетаются свойства и слабости, и силы. Личности, с выраженной эмотивностью не только подвержены влиянию среды, но и сами оказывают сильное воздействие на эмоциональное состояние окружающих.

Эмоциональная сфера личности зависит от многих факторов и может иметь различную значимость в целостной структуре личности. Она зависит и от врожденной биологической составляющей человека, в основе которой лежит темперамент, как некий фундамент эмоциональной сферы, и от того, как глубоко переживания человека, по крайней мере, в значимых моментах жизни, которые оказывают решающими в истории формирования личности. С одной стороны, события, деятельность оказывают влияние на эмоциональную сферу, с другой стороны, эмоциональная сфера оказывает воздействие на формирование личности в целом. Эмоциональная сфера уникальна у каждой личности, она имеет свою палитру чувств, через которые человек воспринимает мир, она зависит и от личностных факторов, и от деятельной активности человека, от всего прошлого опыта переживаний человека, который может порой мгновенно обобщаться, производя эмоциональную реакцию, от состояния человека, которое находится в постоянной динамике, целей и ценностей, которые пытается достичь человек.

Развитие волевой регуляции и эмоциональной сферы личности.

Согласно субъектно-деятельностному подходу высшие психические функции в сопряжении с возрастным периодом, характеризуются новой социальной ситуацией,

значит новой ролью, новообразованием в психике, а значит усложнением, ведущей деятельностью. Т.е. в процессе жизни у человека меняются местами первоочередность труда, игры, общения, познания, учения. Развитие и изменение эмоциональной и волевой сферы связаны с этим усложнением, с появлением новых социальных ролей, это и переживается и требует новых волевых усилий, чтобы перестроиться на новом этапе жизни. Мы попытались исследовать два периода зрелости: период ранней зрелости и средней зрелости, фактически мы рассмотрели два поколения родителей в возрасте около 50 лет и детей до 30 лет.

В каждом соответствующем периоде у взрослых людей стоят разные задачи. В период ранней зрелости стоит задача создания семьи. Главное из предпосылок решения задачи построения устройства жизни в новой семье, это желание жить и организовывать жизнь с другим человеком, решая трудности. Исходя из своей многолетней практики, Галина Сергеевна Абрамова пишет, что очень много людей, начиная строить свою семью вместе, в то же время делают это в одиночку, так как не умеют взаимодействовать друг с другом по поводу того, что они делают, на что направляют свои усилия. Сила Я в эмоциональной жизни человека, по словам Абрамовой, проявляется «в возможности свободно переживать свои чувства, ясно для себя и других выражать их и управлять ими так, чтобы они не разрушали отношения, а создавали их» [1, с. 584].

Другая серьезная задача, которая часто возникает у молодых людей в период зрелости это освоить роли родителей. Одна из трудностей освоения женщиной роли матери состоит в том, что ей приходится разделять разные роли, и не смешивать роль жены и матери, переживать «борьбу» за ее же любовь и внимание со стороны мужа» [1, с. 584]. Большой сложностью для современной женщины принять состояние ограничения своей активности в связи с воспитанием детей. Для мужчины необходимо ощущение возможности организовать жизнь семьи. Важнейшая задача в период личностного развития зрелости является для мужчины освоение роли отца. Чтобы освоить роль отца необходимо владеть навыками общения, разрешения конфликтов, иметь экономические навыки, навыки планирования бюджета и т.д. Деятельное решение молодыми людьми задач возраста естественно связано с продолжением развития эмоциональной и волевой сферы человека.

В период зрелости перед человеком стоят уже другие задачи. На период зрелости приходится так называемый кризис идентичности, когда человек казалось бы достигает профессиональной вершины мастерства, занимает прочное социальное место, у него появляется чувство «отставания от жизни». Причиной может являться и изменение физиологической активности, и изменение социального и психологического пространства, дети покидают дом, обзаводятся семьями, в пространстве появляются родственники, осваиваются новые социальные роли, роли дедушки и бабушки, свекра и свекрови, тещи и тестя, изменяется отношение к собственной жизни и к жизни в целом. Для женщины чувство возраста становится одним из основных переживаний, влияющим на восприятие границ психической реальности. Период зрелости - это время, когда женщина может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за счет обновления границ собственного Я, за счет возвращения к смыслу своей жизни, если она овладевает обобщенной ее концепцией, основанной не на эмоциях, а на рефлексивном, рациональном, разумном отношении к ней. С мужчиной происходят те же закономерности, что и с женщиной. Он должен к концу периода зрелости переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, где он испытывает сильное влияние от переживаний, идущих от физиологических изменений в организме [1, с. 620]

Взаимосвязь произвольной регуляции и эмоциональной сферы.

Как подчеркивал С. Л. Рубинштейн, когда говорят об «эмоционально-волевой сфере» то говорят о связи, а не о родстве. Чувства могут стимулировать волю, но часто и могут являться антагонистами воли, например, когда воля подавляет эмоции, например, в

состоянии сдержанности, которое можно сказать есть состояние волевого напряжения по сдерживанию побуждений, которые появились при определенном эмоциональном состоянии, например состоянии радости, гнева, злости. Когда, напротив, сильные эмоции подавляют волю, в состоянии, например, аффекта [6, с. 127].

В процессе регуляции поведения и деятельности эмоции и воля могут соотноситься по-разному. В одних случаях воля может компенсировать отрицательные последствия эмоций, когда эмоции оказывают на поведение и деятельность дезорганизующее влияние человека. Например, волевое качество терпеливость может включаться, для того чтобы завершить необходимую деятельность при утомлении человека, или чтобы продолжить монотонную неинтересную работу. Эмоция страха преодолевается с помощью смелости, состояние тревожности с помощью решительности, фрустрации – с помощью упорства и настойчивости и т.д. [6, с. 128]. В других случаях, наоборот, эмоции могут стимулировать деятельность и ослаблять проявление волевого усилия. И проявление слишком сильных эмоций, и чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности, поэтому согласимся с мнением советского и российского психофизиолога П.В. Симонова, что личность, должна сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности, т.е. во всем хороша «золотая середина» [6, с. 128].

Краткое описание эмпирическое исследования особенностей регуляции у взрослых людей с различными характеристиками эмоциональной сферы. [10]

Объектом исследования явились люди возрастных стадий ранней и средней взрослости.

Выборку составили 32 человека, 8 мужчин и 24 женщины в возрасте от 23 до 55 лет.

Предметом исследования выступает взаимосвязь произвольной регуляции, с характеристиками эмоциональной сферы личности.

В качестве выборки мы привлекли 32 человека, жителей Москвы, Подмосковья и Санкт-Петербурга и жителей других городов средней полосы России из них 8 мужчин и 24 женщины ранней и поздней взрослости. В результате исследования производилось разделение на подгруппы, подгруппа мужчин, подгруппа женщин, подгруппа людей ранней взрослости (от 23 до 32 лет), подгруппа людей поздней взрослости (от 43 до 55 лет).

Для исследования взаимосвязи эмоциональной и волевой сферы нами были использованы методы тестирования и методы статистической обработки. В методе тестирования использовались три опросника: индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л. Н. Собчик на выявление характеристик в эмоциональной сфере, опросник волевых качеств личности М. В. Чумакова и тест-анкета, для выявления эмоциональной направленности Б. И. Додонова.

Нами были обнаружены различия проявлений в эмоциональной сфере и проявлений волевых качеств в подгруппах мужчин и женщин и в подгруппах разных возрастов. Уровень выдержки и настойчивости людей ранней взрослости ниже уровня выдержки и настойчивости людей поздней взрослости (на уровне статистической значимости ($p \leq 0,05$)), также уровень настойчивости женщин ниже уровня настойчивости мужчин. В эмоциональной сфере обнаружилась более высокая тревожность у женщин, а также более высокая эмотивность у женщин и людей ранней взрослости. Также была обнаружена взаимосвязь эмотивности и настойчивости в подгруппе людей ранней взрослости. Хотя не обнаружилось различия в уровнях проявления других эмоциональных и волевых свойств, но можно продолжать работу в этом направлении, улучшая качество выборки и используя более чувствительные методики. К сожалению, мы не нашли проективные методики, исследующие волевые качества личности, можно предположить для дальнейшего исследования, что у молодых людей может быть некоторая тенденция к

преувеличению своих свойств. В нашей выборке оказался достаточно большой процент людей с эмотивностью выше среднего, поэтому мы проверяли дополнительно возможное наличие значимых отличий в показателях волевых качеств между подгруппами «эмотивных» и «неэмотивных» людей, но такого отличия не обнаружили.

Мы предположили возможное наличие значимых отличий в подгруппах по эмоциональной направленности, сравнили две выборки «любящих общение» и «не любящих общения» по частоте встречаемости уровня настойчивости и уровня выдержки. Статистической значимости не обнаружили.

Важно еще раз отметить, что понимание механизмов управления поведением требует понимания и эмоциональной сферы человека, ее роли в этом управлении и сферы произвольного управления. На данный момент мы встретили не много работ, где исследовалась взаимосвязь этих важных компонентов. Следовательно, важно и перспективно продолжать работу в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Академический проект. 2000. 702 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. СПб: Питер, 2001. 272 с.
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Издат. Ленинград. универс. Л. 1988. 560 с.
4. Дубынин. В. Мозг и его потребности от питания до признания. М.: Альпина нон-фикшн. 2021. 572 с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Питер. 2000, 464 с.
6. Ильин, Е. П. Психология воли. СПб: Питер. 2011. 368 с.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер. 2007. 783 с.
8. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Издат. «Наука». 1984
9. Роговик И. Ю. Особенности волевой регуляции у взрослых людей с различными характеристиками эмоциональной сферы / И. Ю. Роговик; Курсовая работа. - СПб.: АНО ВО "Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского", 2024. - 80 с.
10. Рубинштейн. С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2017. 713 с.

Ульянова Серафима Алексеевна,
студентка РХГА им Ф. М. Достоевского
sima.ulianova.03@mail.ru

Вахрушева Ирина Аркадьевна,
кандидат психологических наук, доцент, заведующая
кафедрой психологии РХГА
ivax26@mail.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В ПРАВОСЛАВНЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, посвященного изучению удовлетворенности браком в православных семьях.

Брак и семья являются важнейшими институтами общества, оказывающими значительное влияние на формирование личности и социальное развитие. Именно поэтому данная тема особенно актуальна для современного мира. Результаты теоретического анализа и эмпирического исследования в рамках данной темы, отраженные в статье, позволят увидеть, насколько удовлетворены браком люди, заключившие союз в соответствии с христианскими традициями, а также какие особенности православной веры отражаются на удовлетворенности браком.

Ключевые слова: брак, семья, вера, особенности православного брака, духовные ценности, удовлетворенность браком.

Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.

RESULTS OF A STUDY ON MARRIAGE SATISFACTION IN ORTHODOX FAMILIES

Annotation. This article presents the results of a study examining marital satisfaction in Orthodox families.

Marriage and family are the most important institutions of society, having a significant impact on the formation of personality and social development. That is why this topic is especially relevant for the modern world. The results of theoretical analysis and empirical research within the framework of this topic, reflected in the article, will allow us to see how satisfied people are with marriage who entered into a union in accordance with Christian traditions, as well as what features of the Orthodox faith are reflected in marital satisfaction.

Keywords: marriage, family, faith, features of Orthodox marriage, spiritual values, marital satisfaction.

Брак был и остается важным юридическим и социальным институтом, который служит основой для общественного порядка, социального развития, а также устанавливает формальные и официальные отношения между мужчиной и женщиной, которые стремятся создать семью, основанную на взаимном добровольном согласии.

Семья, в свою очередь, представляет собой базовую социальную ячейку, в которой формируются нравственные ценности и нормы поведения. Это объединение людей на основе кровного родства, или на основе брака, которые проживают вместе, поддерживают эмоциональные, материальные и физические связи. Также семейные отношения помогают осуществлять важные функции в обществе, среди которых воспроизводство и социализация нового поколения, поддержка стабильности и благополучия общества, а

также обеспечение эмоциональной поддержки и удовлетворения индивидуальных потребностей участников семьи.

Рассматривая брак уже с духовной стороны можно увидеть, что православный брак, это не просто союз между женщиной и мужчиной, это таинство, которое имеет ценность исключительно уникальную. В православном браке муж и жена получают благодать и благословение от Господа на дальнейшую совместную жизнь. Целями брака, заключенного в соответствии с христианскими традициями становится служение Богу, которое наполняет брак Божественной мудростью, также создание тесного товарищества, основанного на ценностях веры и стремлении к духовному росту. Следует обозначить, что была отмечена важность ранее ключевой цели брака – деторождения. Действительно, рождение детей считается благословением Бога. Супруги стремятся передать своим детям богатое духовное наследие, помогая им обрести благоговение перед Господом. Однако нами было обнаружено, что деторождение имеет неоднозначное значение, поскольку бездетный брак также может приносить духовные плоды. Невозможность иметь детей заставляет супругов помнить, что данное положение соответствует плану нашего спасения, который творит Сам Господь Бог. Таким образом, важнейшей особенностью православного брака становится то, что людям, считающим главной целью своей жизни – спасение, правильно выстроенные отношения в православном браке, помогают его достичь. Именно вера и духовное единение в браке позволяют вместе преодолевать соблазны, переживать трудности, становиться сильнее. Вслед за усилиями каждого супруга, Бог благословляет их брак, который приведет в Царствие Небесное. Но как это все может влиять на удовлетворенность браком?

Теоретический анализ понятия «удовлетворённость браком» показал, что это подлинное чувство удовольствия и радости, которое испытывают женщина и мужчина при анализе своего союза, но так как автоматически оно не достигается, стоит отметить, что в целом это субъективная оценка супружеских отношений. Зачастую люди женятся на своих «идеальных фантазиях», а в дальнейшем оказывается, что в браке два реальных живых человека с разным социально-экономическим статусом, с разными эмоционально-нравственными ценностями, образованием, возрастом, этнической принадлежностью, организацией досуга, установками в основных сферах семейной жизни, взглядом на воспитание детей, а также личными ценностями. Все это - факторы, которые напрямую влияют на удовлетворенность браком.

Говоря о православном браке, помимо вышеотмеченных факторов, нами были выделены критерии, которые отображают именно духовность союза, среди которых:

- следование религиозным принципам, наличие Таинств: причастия и исповеди, понимание существующей духовной поддержки, во многом способствуют осознанному выбору пути супружеской жизни и помогают сохранять гармонию и любовь в семье;
- взаимная поддержка и забота между мужем и женой. Сотрудничество, участие и помощь в трудностях, понимание и забота друг о друге создают теплую и доверительную атмосферу в семье, способствуя укреплению брака;
- регулярность и активное участие в православной жизни семьи. Посещение Богослужений, чтение псалтыри, утренняя и вечерняя молитва, формируют духовные привычки, которые помогают поддерживать и укреплять брак. Религиозные обряды, такие как Таинство венчания и бракосочетание, также даруют семейной жизни особую торжественность и глубину, что способствует укреплению семейных уз;
- моральное и этическое поведение супругов. Православная традиция поддерживает понятие супружеской верности, уважение и приверженность обязанностям, связанным с семейной сферой, что способствует развитию доверия между супругами и создает основу для устойчивых и гармоничных взаимоотношений.

Таким образом, в браке, заключенном в соответствии с христианскими традициями, единомыслие супругов в представлении о нравственности, обязанностях, помогают им

создать единую в вере семью, где муж и жена, совместно с детьми стремятся к духовному совершенствованию. Дальнейшее эмпирическая часть исследования позволила сделать ряд выводов.

В исследовании приняло участие 32 человека (мужчины и женщины). Для исследования были использованы следующие методики: авторская анкета, направленная на сбор основных данных испытуемых, опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Т. А. Романова, Г. П. Бутенко) и методика «Семейно-обусловленное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис).

Результаты по методике теста-опросника удовлетворенности браком показали, что 26 респондентов (86,6%) нашей выборки состоят в благополучных союзах и удовлетворены своим браком. Оставшиеся респонденты имели либо низкий уровень удовлетворенности браком, либо полностью были браком не удовлетворены.

Результаты оценки семейно-обусловленного состояния основываются на обработке полученных результатов в соответствии с тремя шкалам. По шкале «Общая неудовлетворенность» не было выявлено высоких результатов ни у одного из респондентов. По шкале «Нервно-психическое напряжение» результаты также не превышают нормы, следовательно, в семьях, живущих в соответствии с христианскими традициями, оно не преобладает. По шкале «Семейная тревожность» также результаты в норме, семейная тревожность не повышена.

Таким образом, согласно итоговым показателям нам удалось выявить, что у всех респондентов выборки, состоящих в православном браке, при анализе состояния в семье не выявилось повышений по показателям семейной тревожности, нервно-психического напряжения и общей неудовлетворенности.

При проведении корреляционного анализа были обнаружены следующие взаимосвязи между показателями результатов теста-опросника удовлетворенности браком, методики «Семейно-обусловленное состояние» и отдельными показателями авторской анкеты.

Для визуального отображения взаимосвязей была построена корреляционная плеяда, представленная на рис. 1. В данной плеяде положительные корреляции ($p \geq 0,05$) обозначены прямой линией, отрицательные взаимосвязи ($p \leq 0,05$) – пунктирными линиями. Двойными линиями отмечены положительные и отрицательные взаимосвязи при $p \leq 0,01$.

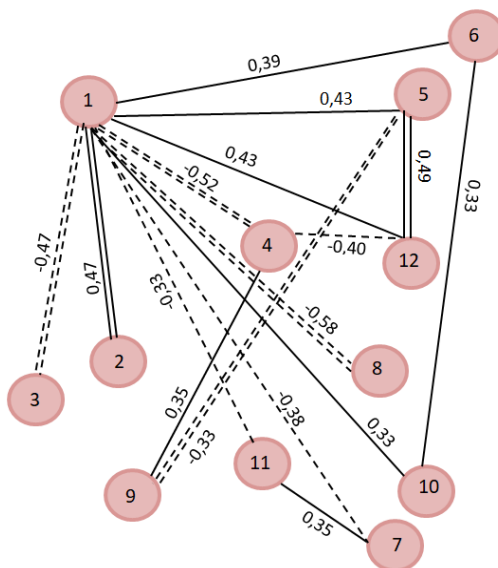


Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей теста-опросника удовлетворенности браком, методики «Семейно-обусловленное состояние» и авторской анкеты

Показатели, полученные в результате количественной и качественной обработке, были последовательно пронумерованы:

1. Удовлетворенность браком
2. Женский пол
3. Мужской пол
4. 3-5 прожитых лет в браке
5. 20-25 прожитых лет в браке
6. Посещение Богослужений каждое воскресенье
7. Посещение храма по праздникам
8. Наличие детей
9. Семейная тревожность
10. Принятие христианства в детском возрасте
11. Принятие христианства в осознанном возрасте
12. Посещение семейного психолога

Показатель удовлетворенности браком (1) образовал прямую связь с показателем 5 – 20-25 лет прожитых в браке и обратную связь с показателем 4 – 3-5 лет прожитых в браке. Данные взаимосвязи показывают, что с увеличением совместно прожитых лет, удовлетворенность православным браком у супругов возрастает. Показатели «20-25 лет прожитых в браке» (5) и «3-5 лет прожитых в браке» (4) в свою очередь образовали прямую и обратную связь с показателем семейной тревожности (9). Из этого следует, что с течением совместно прожитых лет, супруги набирают опыт в семейной жизни и во взаимоотношениях друг с другом, поэтому их союз становится крепче и удовлетворенность браком возрастает.

Показатели принятия христианства в детском возрасте (11) и принятия христианства в осознанном возрасте (10) образовали прямую и обратную связь с показателем удовлетворенности браком (1). Данные взаимосвязи демонстрируют, что люди, которые пришли к вере в раннем возрасте и росли в христианской семье, более удовлетворены браком, чем люди, которые пришли в веру самостоятельно во взрослом возрасте.

Также показатель удовлетворенности браком (1) образовал прямую взаимосвязь с показателем 2 – женский пол и обратную связь с мужским полом (3). Так, мы видим, что в выборке, подобранной для данного исследования, женщины удовлетворены браком в большей степени, нежели мужчины.

Показатель удовлетворенности браком (1) отрицательно взаимосвязан с показателем 8 – наличие детей. Так, мы видим, что это не является важным условием православного брака.

Важным стало образование прямой взаимосвязи между показателем удовлетворенности браком (1) и посещением семейного психолога (12). Это позволяет нам увидеть, что работа с семейным психологом важна даже в православных союзах. Показатели «20-25 лет прожитых в браке» (5) и «3-5 лет прожитых в браке» (4) в свою очередь образовали прямую и обратную связь с показателем посещения семейного психолога (12). Таким образом, мы видим, что с увеличением прожитых лет в браке, обращение к семейному психологу становится наиболее актуальным.

Также показатель удовлетворенности браком (1) образовал обратную связь с показателем посещения храма по праздникам (7) и прямую взаимосвязь с показателем регулярного посещения воскресных Богослужений (6). Так, мы видим, что частота посещений церковных служб и активное участие в христианской жизни связаны с удовлетворенностью православным союзом.

Показатель принятия христианства в осознанном возрасте (11) образовал прямую связь с показателем посещения храма только по праздникам (7), а показатель принятия христианства в детском возрасте (10) образовал прямую связь с показателем регулярного посещения воскресных Богослужений (6). Данные взаимосвязи говорят о том, что люди,

которые с детства росли в православных семьях, посещают службы чаще, чем те, которые приняли христианство в осознанном возрасте.

Показатели принятия христианства в детском возрасте (10) и принятия христианства в осознанном возрасте (11) в свою очередь образовали обратную и прямую связь с показателем удовлетворенности браком (1). Таким образом, важно выделить, что люди, которые с детства воспитывались в соответствии с христианскими традициями, более удовлетворены браком, чем люди, пришедшие к вере в осознанном возрасте.

Таким образом, мы видим, что частота посещений Богослужений и участия в православной жизни, принятие веры в разном возрасте, посещение семейного психолога, наличие детей, количество прожитых лет в браке – все это связано с благополучием христианского союза.

Исходя из всего вышесказанного, важно отметить, что результаты теоретического анализа и эмпирического исследования, показали, что в православии уделяется особое внимание семейным ценностям, которые влияют на удовлетворенность браком, способствуют укреплению брачных отношений, а также созданию крепкой семьи на основе веры и любви.

В заключении хотелось бы отметить, что результаты исследования могут принести ценные рекомендации не только для самих супругов, семейных психологов и других специалистов, работающих с семейными парами, но и для священников. Зачастую супруги приходят на беседу со святым отцом с тяжелыми проблемами, которые возникают в брачных отношениях, но не всегда священник может оказать должную помощь, так как важна консультация семейного психолога. Именно поэтому уже сейчас множество священников идут получать дополнительное психологическое образование, чтобы лучше разбираться в семейной психологии и видеть, в каких случаях важна духовная помощь, а в каких психологическая, чтобы вовремя перенаправить супругов к специалисту.

Для психологов результаты также могут стать интересными и заинтересовать духовной стороной. Так, специалист сможет пополнить свои знания, изучить все нюансы и особенности веры, чтобы была возможность работать и помогать православным парам, способствовать созданию благоприятных условий для счастливой и долгой совместной жизни супругов.

Также результаты данного исследования могут быть использованы для разработки просветительских программ поддержки молодых пар, чтобы была возможность разбирать, изучать и обсуждать важные особенности православного брака, особенно, если супруги в христианстве недавно. К перспективам дальнейших исследований в данной области также можно отнести поиск и изучение способов улучшения качества семейной жизни и разработку рекомендаций для супружеских пар.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2005. 201 с.
2. Библия (Ветхий и Новый Завет) – URL: <https://azbyka.ru/biblia/> (дата обращения: 12.02.2024).
3. Григоревский М.С. Учение святителя Иоанна Златоуста о браке – URL: <https://inlnk.ru/9PkMdj> (дата обращения: 27.12.2023).
4. Гумеров П. Ключи от семейного счастья: Семейная жизнь в вопросах и ответах: Сретенский монастырь, 2019 г. 240 с.
5. Дементьев Д.В. Удовлетворенность браком в семьях священнослужителей и мирян // Государство, религия, церковь в России и за рубежом. 2011. №3-4 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-brakom-v-semyah-svyaschennosluzhiteley-i-miryany> (дата обращения: 26.12.2023).
6. Желтов М. С. Брак и Евхаристия: история православного чина венчания // Журнал Московской Патриархии. М., 2004. Вып. 11. — С. 44-53.

7. Котельникова Юлия Сергеевна Психологические факторы удовлетворенности браком в молодых семьях // Вопросы науки и образования. 2018. №4 (16). URL: <https://inlnk.ru/AKzlaO> (дата обращения: 29.12.2023).
8. Куткин В. С. Брак церковный и брак гражданский: понятие, содержание, взаимосвязь // Пробелы в российском законодательстве. 2017. №1. URL: <https://inlnk.ru/57YMdD> (дата обращения: 10.02.2024).
9. Муретов М. Д., Христианский брак и Церковь // Избранные труды. М., 2002. С. 521.
10. Нагевичене В. Я. Церковный брак и семья в истории христианства и русского православия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2005. №7 (47). URL: <https://inlnk.ru/LAzvprn> (дата обращения: 10.04.2024).
11. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособ. – СПб.: Речь, 2004. –392 с.
12. Осипов А.И. Любовь, брак, семья // Православное братство святого апостола Иоанна Богослова А.И. Осипов: 3-е изд., испр. и доп. - Москва, 2017. 176 с.
13. Протоиерей Павел Алфеев Идеал христианского брака по Евангелию и учению Церкви – URL: <https://inlnk.ru/poL9PQ> (дата обращения: 15.03.2024)
14. Середенко П. В., Должикова А. В. Методы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях: учеб. пособ. / П. В. Середенко, А. В. Должикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2009. – 52 с.
15. Сурожский митрополит Антоний Таинство любви. Беседы о христианском браке: «Сатись», 1994. 51 с.
16. Томилин В.Ф., Белинская Д.В., Аверина О.В. Оценка влияния православных ценностей на сохранение семьи // Вестник ТГУ. 2014. №5 (133) – URL: <https://inlnk.ru/jEjg3X> (дата обращения: 27.12.2023).
17. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и её проблемы М., 1993. 224 с.
18. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. 1999. С. 42 – 43, 553 – 554.

Фахреев Владимир Анварович,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
trezviafmet@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние ценностей на склонность к возникновению зависимости от психоактивных веществ. Рассматривается на примерах, как определенные конструкты, транслируемые в медиапространстве, могут оказывать воздействие на формирование смыслов и ценностей молодого поколения, искажая сознание ложными представлениями о наркотических веществах, приобщая подрастающее поколение, задолго до 18 лет, к употреблению алкоголя и никотина.

Ключевые слова: зависимость от алкоголя, трезвость, психоактивные вещества, ценности терминальные и инструментальные, питьевая запрограммированность, пронаркотическое культурное поле.

Fakhreev V. A.

THE INFLUENCE OF VALUES ON THE FORMATION OF DEPENDENCE ON PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

Annotation. The article examines the influence of values on the propensity to become addicted to psychoactive substances. As certain constructs broadcast in the media space can have an impact on the formation of meanings and values of the younger generation, distorting consciousness with false ideas about narcotic substances makes young people before they have 18 old to use alcohol and nicotine.

Keywords: alcohol dependence, sobriety, psychoactive substances, terminal and instrumental values, drinking programming, pro-narcotic cultural field.

Проблема зависимости от психоактивных веществ в нашем обществе одна из актуальных тем. Она представлена в Международной Классификации Болезней-10 пересмотра в диапазоне от F-10 до F-19, как расстройство поведения в следствии употребления психоактивных веществ. [1, стр. 6]

По самым скромным оценкам Россия во второй десятке списка стран по употреблению таких веществ вызывающих зависимость, как алкоголь и лидирует по количеству курящих из расчета на 100 000 человек. «Потребление продукции табачной индустрии в России – главный предотвратимый фактор риска для жизни и здоровья населения, ведущая вместе с алкогольной эпидемией, причина рукотворной демографической катастрофы, разразившейся после 1991 года, угрожающей ослаблению российских народов и государства». Таким образом, потребление алкоголя и табака, как проявление зависимости есть: «...угроза национальной безопасности» [2, стр. 7]

Если, с одной стороны, благодаря ограничительным мерам, можно говорить о благоприятных тенденциях снижения заболеваемости алкоголизмом и алкогольными психозами, смертности от случайных отравлений алкоголем, сокращения объемов продаж спиртного в целом по стране, по сравнению с серединой 2000-х гг., то с другой стороны, уровень смертности в России от заболеваний, вызванных алкоголем, остается крайне высоким (119,3 на 100 тыс. населения). По этому параметру нашу страну из 195

существующих на карте, опережают только 6 стран Королевство Лесото (292,8), Центральная Африканская Республика (228,4), Монголия (126,7), Румыния (124,1), Украина (123,6) и Уганда (122,2). Настораживает и факт роста уровня смертности от заболеваний, связанных с потреблением алкоголя, в группе молодежи. [4]

Дебют употребления психоактивных веществ приходится на подростковый и юношеский возраст и нижний возрастной порог неуклонно снижается, в том числе благодаря появлению электронных средств доставки никотина.

Можем предположить, что столь раннее приобщение к приёму веществ - алкоголь и никотин, как любое поведение опирается на систему ценностей, которая в данном случае оказывается недостаточно сформированной.

Система ценностей (терминальных и инструментальных) представляет собой важнейший элемент структуры организации личности, личностные ценности определяют мотивы совершения деятельности, направленность поведения. Ценности являются своеобразным «ядром» личности, так как сквозь призму ценностных ориентаций появляются смыслы, которые влияют на все сферы жизни человека. [7]

Говоря о влиянии ценностей (Таб. 1. Терминальные и инструментальные ценности) на возникновение зависимости от психоактивных веществ, мы в первую очередь рассматриваем несформированную личность с искажёнными жизненными целями, мировоззренческими устремлениями, что, прежде всего, отражается в деформации ценностных ориентаций личности.

Таблица 1

Терминальные ценности	Инструментальные ценности
Активная деятельная жизнь	Аккуратность
Жизненная мудрость	Воспитанность
Здоровье	Высокие запросы
Интересная работа	Жизнерадостность
Красота природы и искусства	Исполнительность
Любовь	Независимость
Материально обеспеченная жизнь	Непримиримость к недостаткам
Наличие хороших и верных друзей	Образованность
Общественное признание	Ответственность
Познание	Рационализм
Продуктивная жизнь	Самоконтроль
Развитие	Смелость мнения
Развлечение	Твердая воля
Свобода	Терпимость
Счастливая семейная жизнь	Широта взглядов
Счастье других	Честность
Творчество	Чуткость
Уверенность в себе	Эффективность в делах

При формировании аддиктивного поведения значительно страдают социальные и духовные потребности, устанавливаются эмоциональные отношения с неодушевленными предметами, в то время как отношения с окружающими людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными и формальными. Аддиктивная направленность личности постепенно искажает и вытесняет истинные человеческие ценности. Так сегодня мы видим, как искусно манипулируя ценностью здоровья, потребителю табака, под видом заботы о его здоровье, под лозунгом: «Мы не курим, мы парим» предлагают электронные средства доставки никотина, как якобы менее вредные.

Анализируя исследования системы ценностных ориентаций подростков с аддиктивными формами поведения, мы приходим к выводу, что в большинстве случаев

она закладывает фундамент для формирования наиболее опасных или неприемлемых социумом видов зависимости — наркотизации, алкоголизации, интернетзависимости.

Особенности ценностных ориентаций подростков, склонных к химическим видам аддикций, описаны в работе Д. С. Ошевского и Е. О. Балашовой. Результаты их исследований показали, что дети с химическими видами аддикций (склонностью к употреблению ПАВ) не соотносят свои поступки и желания с интересами других людей. Для них интересы окружающих, их проблемы и переживания имеют второстепенное значение.

В целом можно отметить, что подростки со склонностью к аддиктивным формам поведения не имеют значимых для себя целей в будущем, относятся к нему как к чему-то неясному, непонятному, которое «наступит само по себе». Подростки демонстрируют недостаточность самоконтроля, честности и это объясняется тем, что подростки, склонные к аддиктивному поведению, считают, с ними часто поступают нечестно, а порой грубо или даже жестоко. Они повышено восприимчивы к негативному отношению окружающих, в то же время позволяют себе слишком многое: «мы не взрослые, мы не несем ответственности». Повышенные требования к окружающим и ожидания от них сочетаются с некритичностью и низким уровнем собственной ответственности.

Значимым является и выделение подростками ценности независимости и широты взглядов, которые в сочетании с низким контролем свидетельствуют о безответственной жизненной позиции, стремлении получить независимость и предъявлении требований к окружающим в широте взглядов, в отказе от правил и запретов.

Незрелости системы ценностей способствуют определённые характеристики личности, такие как:

- отсутствие мотивации достижения, вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности, преобладание избегающей мотивации;
- несформированность функции прогноза;
- низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии;
- слабое развитие самоконтроля, самодисциплины;
- преобладание экстернального локуса контроля;
- низкий уровень самооценки;
- эмоциональная неустойчивость;
- фиксация на самозащите, обусловленная неуверенностью в себе;
- преобладание пассивных форм психологической защиты;
- противоречивость самооценки и уровня притязаний;
- тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации.

А далее, человек с искажённой системой ценностей теряет способность к критическому восприятию реальности, способен пойти против инстинкта самосохранения и становится жертвой слепой веры в фантастические свойства алкоголя, никотина и других наркотиков о том, что их употребление поможет снять стресс, преодолеть жизненные трудности, улучшить психологическое состояние или поднять настроение.

На ряду с влиянием социального окружения прямое воздействие на искажение общечеловеческих ценностей, приводящих к формированию зависимости, оказывает медийное пространство, через которое на основе сферы основных потребностей личности маркетинг формирует спрос на товары и услуги.

В качестве примера возьмём историю развития никотиновой зависимости в нашей стране. Начиная с 1553 года, когда табак впервые проник на территорию России, за его употребление было предусмотрено жёсткое наказание. Далее, со времён правления Петра I, ситуация кардинально изменилась; курение стало не только разрешённым, но и активно поощрялось личным примером всех царствующих особ до 1917 года, кроме Николая I. «По сути курение в России началось с появления Петербурга, - рассказывает Ольга Костюк.

– Когда Пётр основал свою новую столицу, он захотел привнести туда всё, что было модным в Европе». Таким образом, культурная столица России способствовала формированию спроса на привычку курить, сделав её частью современного общества.

Кроме того, зависимость, сформированная рядом причин, имеет впоследствии большой социальный эффект, даже при утрате первопричины формирования. Например, с периода первой мировой войны 15 миллионов бойцов Русской армии получали обязательный воинский паёк табаком и махоркой и понятно, что вернувшись домой, они стали примером для окружающих. [2] Данная ситуация в армии продолжалась в течении более ста лет и поэтому не могла не стать социально приемлемой привычкой.

Курил Сталин, в 1941 году в свет вышла песня «Давай закурим» на стихи И. Л. Френкеля и композитора М. Е. Табачникова. Заядлым курильщиком был генеральный секретарь ЦК КПСС (1964 – 1982) Л. И. Брежнев

В 1975 году состоялась стыковка советского и американского космического корабля, в честь этого события выпустили первые в Советском Союзе сигареты «Союз – Апполон» в жесткой, не виданной до той поры советским курильщикам, упаковки (так называемая box).

В развитых странах мира широкая противотабачная работа развернулась с 1930-х годов. Руководство СССР фактически проигнорировало мировую тенденцию, продолжало наращивать импорт и потребление табачных изделий, вероятно оставаясь в неведении или отказываясь признать накопленные за рубежом доказательства об ущербе наносимом употреблением табака. Доказательством того, что социальный аспект является ключевым в распространении зависимости является то, что курение женщин в СССР до 1990-х осуждалось, что значительно сдерживало распространение в этой прослойке общества.

С 1991 года руководители государства Б. Н. Ельцин, В.В. Путин, Д. А. Медведев не курят, но иностранные транснациональные табачные корпорации захватили рынок, применяли эффективные методы продвижения своей ядовитой продукции. Представители этих компаний надолго стали ведущими экспертами государства и общества по табачной теме, по сегодняшний день они участвуют в подготовке законодательства, в профилактической работе с подрастающим поколением. Представители табачного лобби проникли во все сферы и используя самые современные технологии по сей день продвигают свою продукцию, минимизируя расходы на торговлю. Для примера можно привести минимальную стоимость 1 пачки в России она в среднем равняется 2 долларам, а в Нью-Йорке минимальная стоимость пачки 20 долларов.

Социальный фактор в появлении зависимости является решающим убеждает «отец» отечественной девиантологии Я. И. Гишинский: «Наркотизм как социальное явление выражающееся в потреблении некоторой частью населения наркотических и токсических средств и в соответствующих последствиях – классический пример социального конструкта». Именно это положение ложится в основу взгляда на причину стремления к употреблению психоактивных веществ казанского историка В. М. Ловчева, который называет эту схему вовлечения в употребление веществ пронаркотическим культурным полем. [9, стр. 6] «Магистральной идеей...», лежащей в основе этого поля, есть идея «извечности алкоголепотребления», а вместе с этим и других веществ, как «неотъемлемой» части истории человечества. Сама идея извечности употребления ПАВ дает человеку, попавшему под влияние пронаркотического поля приобщение к чему-то древнему, проверенному временем, но на поверку идея эта не выдерживает испытание на прочность.

Одним из ярких примеров стимуляции сознания обывателя символом связанным с историей и культурой являются сигариллы «Hamlet», названные в честь известнейшего литературного героя, который, согласно первоисточнику, не курил и не мог это делать, даже если бы захотел, так как жил в раннем средневековье, когда до появления табака в Европе оставалось более 1000 лет. Таким образом попытка придать потреблению веществ

глубоко исторический оттенок – это, не более чем маркетинговый ход. [15, стр. 93]. Вход и удержание в сознании человека проалкогольного (так как алкоголь это наркотик, читаем пронаркотического) конструкта обеспечивается в том числе благодаря символам и знакам, которые устанавливает и развивает в сознании человека, обычная реклама. Именно ей отведена ведущая роль причинности употребления или «невозможности неупотребления» (если человек не пьет, значит он или больной или закодированный или наркоман). Последнее представление становится установкой, которая движет человеком в принятии решения в пользу употребления и невозможности жить без последнего, что в свою очередь, часто оказывается психологическим фактором, ограничивающим желание и способность индивида выбирать альтернативой трезвость. А ведь трезвость, хоть и не указана в таблице ценностей, является таковой и как сама по себе (терминальная), так и как образ действий (инструментальная – абсолютное воздержание от приема психоактивных веществ, в том числе разрешенных, таких как алкоголь и никотин).

Схожую ситуацию имеем и с другим распространённым веществом, вызывающим зависимость, популяризацию которого можем рассмотреть на примерах кино и произведений искусства.

Примером, ставящим алкоголь в ценностный ряд, является внедрение в массовое сознание народа идеи употребления «наркомовских 100 грамм», значение которых сильно преувеличено. Достаточно быстро после начала ВОВ Государственный Комитет обороны СССР внёс изменения в порядок выдачи водки войскам действующей армии постоянно сокращая количество дней и нормы, т.к. это снижало боеспособность Красной Армии. Употребление алкоголя в армии, по прежнему остается одной из причин небоевых потерь среди военнослужащих.

Ловчев В. М. приводит хрестоматийный пример формирования пронаркотического (алкоголь - наркотик) поля - это шедевр российского кинематографа – фильм Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или «С лёгким паром!» (1975). Этот фильм стал заметным фактом, отражающим и формирующим духовную жизнь в СССР, он обогатил русскую речь рядом крылатых слов и выражений, многие его песни превратились в общеузнаваемые шлягеры, а сам фильм удостоился косвенной похвалы генерального секретаря КПСС на высшем партийном форуме. Герой фильма, находясь в невменяемом состоянии под влиянием алкогольного опьянения, совершает ряд возмутительных антиобщественных поступков, а следствием этих поступков оказывается обретение личного счастья. Герой, кстати, врач по профессии, воспринимается как однозначно положительный и режиссёром, и зрителями.

Как верно пишет в своей работе кандидат исторических наук – Ловчев В.М. - современная реклама наркотических веществ – это надстройка над представлениями об универсальности моделей одурманенного поведения.

Впрочем, она обладает своими специфическими стратегиями и тактиками и они совсем не видны невооружённым взглядом.

Например, очень сильной пропагандистской стратегией является соглашение о «некритики» наркотического вещества как такового.

«С экранов телевизоров уверенно звучит критика безалкогольных напитков «Это вам не Кола», мы можем увидеть плохой обычный стиральный порошок, о старых подгузниках вообще заявят: «Какая гадость!», а вот о плохих сигаретах или скверных винах - ни-ни.» [10]

Новым и, к сожалению, удачным тактическим ходом табачного капитала является так называемая социальная реклама, которая под видом критики пропагандирует привлекательные свойства легального наркотика (никотин).

1. «Курить? На это нет времени!» Привлекательные щиты с такой надписью изображали девушку-спортсменку, юного интеллектуала за компьютером. А в

подсознании они закладывали мысль: «Не курит тот, кто не умеет организовывать своё время». Не случайно данные плакаты оплатили крупнейшие табачные концерны мира.

2. «Я поступаю правильно», провозглашал с экрана симпатичный здоровячок, продавая сигареты. И только самые дотошные и дальновзоркие смогли разглядеть комментарий, что герой рекламы не продаёт сигареты тем, кому ещё нет 18 лет. [10]

Личностные ценности появляются и развиваются в контексте определенного социокультурного ценностного контента и окружения.

О важности влияния социального окружения на формирование личности говорится и трудах ленинградского физиолога – Г.А. Шичко «Разработка индивидуального, психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма». [8] Предмет исследования подхода - психологическое программирование, которое происходит под влиянием социальной среды, её программ.

Социальная психологическая программа – совокупность однородных психофизиологических раздражителей социальной среды, производящих программирование человека. Важным программирующим раздражителем является общественное мнение.

Психологическая запрограммированность включает в себя настроенность или установку на совершение каких-то действий и соответствующее убеждение. Решающее значение принадлежит не установке, а убеждениям. Последние отличаются большой устойчивостью, люди действуют в соответствии с ними. Поведение и деятельность зависят преимущественно от убеждений. А.Н. Радищев писал: «... Убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила». Более того, оно бывает сильнее смерти. [8, стр. 89]

Для запрограммированных людей характерны: бездумность, автоматизм при реализации программы, что соответствует конформному поведению и дефициту критического мышления.

В качестве примера можно привести расхожее мнение, что, якобы, «алкоголь (спирт этиловый) - который является ядом и наркотиком [12, стр. 239] - по чуть-чуть полезен». Очевидным является факт, что призыв пить яд и пытаться самостоятельно установить и придерживаться (контролировать) меру в приеме наркотического вещества, коим является алкоголь, функция которого в медицине противоположна – контроль над психикой человека, является абсурдным, а по мнению академика И. П. Павлова «антинаучным» [цитата по 14, стр 39]

Питейная же запрограммированность делает человека верующим в несуществующие свойства алкоголя (снимать стресс, веселить и прочее). Запрограммированные люди распространяют очевидную ложь, используя для этого медиаплощадки, аргументируя свои послания мнением, в том числе, представителей медицины [12]. «Питейные программисты духовно калечат нашу молодежь, идеологически принуждают её употреблять спиртное, что делает их жизнь неполноценной. Пропагандисты умеренного и культурного питья затемняют сознание масс препятствуют его всестороннему развитию у этих людей настолько сужено сознание, что они не знают или игнорируют простые истины: 1) умеренное или культурное питье единственная, реальная почва, на которой вырастает пьянство и алкоголизм; чтобы учить других нужны не дилетанские и магазинные, а научные знания, 3) Для эффективной борьбы со злом необходимо самому не творить зло значит не пить спиртное.» [8, стр. 90]

Приписывая алкоголю положительные свойства, оздоровительные эффекты, выставляя некоторые его сорта по высоким ценам в продуктовом магазине, выделяя для его продажи специальные места на кассе, воспевая его эффекты в песнях, стихах и кинофильмах, данному продукту искусственно нагнетается значимость, что в свою очередь, подспудно, может быть определено покупателем, с малых лет, как ценность. Так к мотивам употребления спиртного, подростки 15-17 лет в первую очередь имеют семью,

и дружбу. (Таб. 2. Основные мотивы употребления алкоголя подростками-школьниками, в обследованных городах в РФ в 2019-2020 гг. (в % от числа употребляющих)) [13]

Таблица 2

№ п/п	Города	Мотивы									
		По случаю праздника и семейного торжества		С друзьями по случаю праздника		Из-за неприятностей		С товарищами за компанию		Просто так, от нечего делать	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Архангельск	43,9	40,7	33,2	34,5	1,4	3,5	16,4	15,3	5,1	5,9
2.	Волгоград	48,8	55,8	32,1	31,2	0,6	0,9	13,0	8,5	5,6	3,6
3.	Екатеринбург	59,2	69,2	19,5	16,5	2,4	1,3	11,0	12,1	7,9	0,9
4.	Калуга	55,1	55,6	20,8	26,5	3,2	2,2	16,0	10,8	4,8	4,9
5.	Кемерово	63,9	69,5	12,8	15,3	0,4	0,8	16,3	12,4	6,6	2,4
6.	Краснодар	56,2	64,8	24,1	19,1	0,0	1,9	8,6	11,6	11,1	2,6
7.	Красноярск	47,7	53,3	27,3	28,1	1,6	1,9	13,3	10,4	10,2	6,3
8.	Мурманск	46,3	44,0	38,8	44,8	5,1	1,9	6,6	8,0	3,2	1,3
9.	Самара	39,7	42,8	30,6	38,0	4,7	1,3	18,5	14,1	6,5	3,7
10.	Казань	57,3	33,6	24,6	19,9	2,3	1,8	9,9	6,1	5,8	2,5
11.	Ижевск	40,8	47,2	29,3	30,6	2,6	2,0	15,9	13,1	11,5	7,1
12.	Чебоксары	23,2	41,47	65,6	52,1	1,0	0,9	10,1	5,1	0,00	0,5
В среднем по по городам		49,1	53,8	29,2	30,2	2,4	1,8	12,8	10,8	6,5	3,5

Опираясь на вышеизложенное, мы видим важность участия всех субъектов профилактики в формировании системы ценностей при профилактической работе.

Выявленные особенности в искажении ценностных ориентаций подрастающего поколения, могут быть полезными для выстраивания специальных превентивных программ по работе с конкретными видами аддикций.

Под субъектами профилактики в первую очередь мы имеем ввиду семью, как источник формирования ценностей, основанных на духовных традициях общества в прошлом, где Россия до 1960х годов двадцатого столетия была одной из самых трезвых стран Европы.

На Русскую Православную Церковь, как на представителя государствообразующей религии возложена немалая ответственность за формирование духовно-нравственных ориентиров.

Ведущая роль, на наш взгляд, в формировании мировоззрения личности отводится средствам массовой информации, кинематографу и всему тому, что находится в ведении Министерства Культуры РФ.

Качественная профилактика зависимости невозможна без участия образовательной среды при её взаимодействии с некоммерческими организациями. Так, например, в Республике Татарстан были возобновлена дореволюционная традиция проведения городских праздников трезвости. Данная практика получила большой социальный эффект и ежегодно (с 2013 года) 11 сентября проводится Всероссийский день трезвости.

Волонтеры нашей некоммерческой организации Местное общественное движение Альметьевского муниципального района Республики Татарстан «Центр профилактики и коррекции зависимостей им. Талгата Шайхуллина» с начала 2000-х годов регулярно проводят профилактические занятия в образовательных учреждениях как Республики, так

и за её пределами. Наша деятельность востребована, что на наш взгляд является свидетельством её эффективности.

Признанием качества нашего труда считаем неоднократную грантовую поддержку наших социально-значимых проектов со стороны региональных и федеральных государственных и бизнес структур. Только за два учебных года (2019-2020, 2021-2022) в рамках проекта «Здоровый выбор», получившего поддержку ПАО «Татнефть», было охвачено профилактическими занятиями более 6000 студентов и школьников Российской Федерации.

Завершить статью мы хотим выдержкой из обращения наших коллег А.М. Карпова и Г.З. Шакирзянова к субъектам профилактики и родительской общественности: «Любите и уважайте самих себя. Примите, что Вы самое дорогое, единственное и неповторимое существо на свете. Вам дан бесценный дар – жить, знать, мыслить, выбирать, действовать, трудиться, любить, наслаждаться. Используйте этот дар для самого себя и тех, кого Вы любите».

ЛИТЕРАТУРА

1. В. Д. Менделевич Руководство по аддиктологии /. СПб.: Речь, 2007.
2. Россия: дело табак. Расследование массового убийства. Первое специальное, независимое расследование социально опасного бизнеса, в национальных интересах: малоизвестные факты, анализ рекомендации. Москва: Российская ассоциация общественного здоровья. 2012
3. Даулинг С.М. Психология и лечение зависимого поведения [Пер. с англ.]. Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.
4. Ю.Е. Шматова экономическая и статистическая оценка проблемы алкогольной зависимости в России (региональный аспект)// SOCIETY AND SECURITY INSIGHTS № 3 – 2019 – с.76
5. Большой психологический словарь под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко: АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008. – 632 с
6. Аза Л. А., Поддубный В. А., Ручка А. А. Ценностные ориентации рабочей молодёжи. – К.: Научная мысль, 1978,
7. Власова Н. В., Новокрещенова Г. А. Сравнительный анализ ценностных ориентаций подростков с разными видами аддиктивного поведения, Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Том 24, № 4(79)
8. Шичко Г.А. метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования: в 2 томах. Том 2. Научные основы теории психологического программирования/сост.и комм. А. А. Карпачёв, А. А. Головин. М.: Концептуал, 2024
9. Ловчев В. М. Алкоголь в европейской культуре М.: ИД КДУ, 2013.
10. Ловчев В. М. Пронаркотическое культурное поле: структура и тенденции его развития. Казань. Отечество 2000
11. Матышев А. А. Судебная медицина. Гиппократ, Россия 1998
12. <https://drmyasnikov.ru/actual/alkogol-za-i-protiv/> (дата обращения 3 мая 2024 года)
13. Скворцова Е.С., Бабушкина Е.И. Электронный научный журнал. Социальные аспекты здоровья населения. 2023;69 (3) http://vestnik.mednet.ru/content/view/1487/30/lang_ru/
14. Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. «НТЦ ФОРУМ» 2004
15. Ловчев В. М. Знаки и символы в сфере потребления алкоголя: конструирование, развертывание, противодействие (наркотокологический аспект). Монография. Казань. Издательство КНИТУ. 2014.

Буренина Анастасия Игоревна,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
bai-ot@yandex.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МАТЕРЕЙ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. Статья посвящена описанию современного взгляда на феномен материнства и проблематики эмоционального выгорания матерей. Описывается феномен материнства в контексте декретного отпуска по уходу за ребенком. В статье приводится параллель между пониманием материнства как особого вида деятельности, можно сказать профессии, что позволяет применять опыт работы с профессиональным выгоранием с поправкой на специфику материнской деятельности, для профилактики и коррекции эмоционального выгорания матерей.

Ключевые слова: материнство, эмоциональное выгорание матерей, социальная роль женщины, копинг-стратегии.

Burenina A. I.

EMOTIONAL BURNOUT IN MOTHERS AND WAYS FOR ITS PREVENT

Annotation. The article is devoted to describing the modern view on the phenomenon of motherhood and the problems of emotional burnout of mothers. The phenomenon of motherhood in the context of maternity leave to care for a child is described. The article provides a parallel between the understanding of motherhood as a special type of activity, one might say a profession, which allows the use of experience in working with professional burnout, adjusted for the specifics of maternal activity, for the prevention and correction of emotional burnout of mothers.

Keywords: motherhood, emotional burnout of mothers, social role of women, coping strategies.

В последние годы политика нашего государства взяла курс на решение демографической проблемы, повышения уровня рождаемости, а так же пропаганды образа материнства. Но зачастую женщины оказываются не готовы к своему новому социальному статусу, который кардинально меняется с рождением ребенка. Так уже в первые месяцы, а иногда и недели, дни после рождения ребенка, новоиспеченная мать сталкивается с послеродовой депрессией (ПРД). Согласно исследованию Федака А.А. симптомы различной тяжести ПРД у матерей в Российской Федерации встречается примерно в 87% случаев [1], что во многом превышает средние показатели по миру. В связи с этим все более остро встает значимости изучения проблематики эмоционального выгорания матерей.

Синдром эмоционального выгорания, согласно Международному классификатору болезней (МКБ) [2] указывает на четкое применение термина только к «работникам помогающих профессий», но в своей статье Ильина И.Т. рассматривает материнство как особый вид деятельности, который можно отнести к профессиям социономического или «помогающего» типа за счет многообразия выполняемых специфических функций [3]. Модель материнства в современном обществе претерпела значительные изменения за

последние 50 лет, это может быть связано, прежде всего, с развитием социально-политических и социально-экономических процессов и эмансипации женщины. В современном мире все чаще прослеживается тенденция к уравниванию прав мужчин и женщин во всех сферах жизни, что неизбежно ведет к трансформации их социальных ролей, особенно материнства как внешне, так и внутренне. Теперь роль женщины как матери не становится самой главной и единственной в ее жизни, она вольна выбирать свой социальный статус свободно, женщина рассматривается как многогранная личность, развитая со всех сторон. Но важно отметить так же, что современная модель материнства за последнее столетие тоже претерпела огромные изменения. Прежде всего можно говорить о изменении стандартов воспитания ребенка, в след за США все большее распространение получает в нашей стране так называемое «интенсивное родительство». Данный формат родительства преимущественно используется в отношении матери, реже к отцам. Этот формат воспитания ребенка был введен американским социологом Шерон Хейсо [4] в 1996 году. В своей работе автор указывает на растущую тенденцию к перфекционизму в реализации материнских функций, в следствие чего понятие «интенсивная мать» становится синонимом для женщин понятию «хорошая мать». Женщины не чувствуют себя «хорошей матерью» если помимо стандартного набора функций, которые выполняли их матери и бабушки, такие как уход за ребенком, забота, внимание и любовь, не выполняют какие-то функции сверх этого, например, развитие интеллекта ребенка, логопедические занятия, воспитание по системе Монтессори и многое другое. Все это приводит к большим затратам различных ресурсов женщины, а именно финансовых, временных, эмоциональным, психическим. Такой подход в воспитании является энергозатратным, зачастую женщина ставит своего ребенка превыше всего, часто игнорируя свои потребности, даже сон и отдых для них становится непозволительной роскошью. Важно отметить, что дополнительной особенностью материнства в современном обществе являются повышенные требования к «продукту труда» [5], а именно каким вырастет ребенок. В современном мире обществу нужны образованные, гармонично развитые и психически благополучные личности, что накладывает дополнительные требования, и, как следствие, дополнительные источники стресса у современных матерей. Можно сказать, что современное общество выдвигает повышенные требования к женщине-матери позволяя рассматривать материнство не просто как социальную роль, выполняемую «сама собой», но и особым видом деятельности, требующим определенной квалификации, знаний, умений, навыков, набора личностных качеств.

Одной из первых кто занялся исследованием проблематики эмоционального выгорания матерей в отечественной науке является Л.А. Базалева, в своей кандидатской диссертации по теме «Личностные факторы эмоционального «выгорания» у матерей в отношениях с детьми» [6], автор в качестве объекта исследования рассматривал матерей из благополучных семей, но, тем не менее, испытывающих симптомы эмоционального выгорания, которые были вызваны психическими, психологическими, физическими, эмоциональными, социальными нагрузками материнства. В результате многолетнего исследования автор пришел к выводу, что уровень эмоционального выгорания матери напрямую коррелируется с ее специфическим набором личностных качеств и характером отношений с ребенком. В 2017 году данная проблематика получила дальнейшее развитие в статье Г.Г. Филипповой ««Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии» [7], в данной работе автор опираясь на свой практический опыт описал причины возникновения у матерей из благополучных семей синдрома эмоционального выгорания. Так, одной из основных причин, по мнению Г.Г. Филипповой, является высокие требования матери к самой себе, особенно у молодой матери (автор рассматривает молодость не по возрастному признаку, а по «стажу» материнства), которые формируются под влиянием социума. В современном мире все чаще пропагандируется позиция исключительной роли матери в развитии и становлении

личности ребенка, что отражается в популярности разнообразной психологической, педагогической и медицинской литературе на тему воспитания ребенка, часто рекомендации, содержащиеся в книгах, противоречат друг другу. Наряду с этим, Филлипова в своих научных работах указывает на важность роли матери в материнско-детских отношениях, как один из важных факторов, влияющий на физическое и психологическое состояние ребенка, что в дальнейшем приводит к изменению эмоционального состояния матери и, как следствие, к серьезным психическим и физиологическим нарушениям, при этом симптоматика синдрома эмоционального выгорания схожа с симптомами эмоционального выгорания в профессиональной сфере [8].

Помимо самоопределения статуса идентичности, который отражает общее отношение женщины к себе в своей социальной роли матери, к своему месту в системе общественных отношений, к факторам, связанным с ростом уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей, так же относится стратегия, которые матери предпочитают в своем поведении для совладения со стрессом, копинг-стратегии. Р. Лазарус понимал под термином «копинг» осознанное поведение, которое направленно на совладение со стрессом [9], но в современной психологии под «копингом» понимает не только поведение в ситуациях с чрезмерным уровнем стресса, но и повседневные реакции на бытовые каждодневные ситуации, но при этом суть «копинга» остается одинаковой, «копинг» - это поведения человека для совладания со стрессом [10]. В отечественной литературе «копинг» переводится как «совладение» и под ним понимается «осознанное целенаправленное поведение субъекта по преодолению трудной жизненной ситуации с использованием способов, адекватных личностным диспозициям и ситуации совладания» [11].

Если проводить параллель между синдромом эмоционального выгорания в профессиональной сфере и этим же синдромом у матерей, то можно предположить, что репертуар совладающих стратегий, который использует человек для совладения со стрессом, так же имеет значимую корреляцию с риском возникновения и развития эмоционального выгорания [12]. Когда матери сталкиваются с высоким уровнем стресса и требований, они могут использовать различные стратегии совладания, чтобы справиться с этими вызовами. Некоторые из стратегий совладания могут быть полезными и защитными, тогда как другие могут быть менее эффективными и даже усугублять эмоциональное выгорание. В 2002 году И.Г. Сизова и С.И. Филиппченкова [13], опираясь на когнитивно-поведенческую модель, предложили методику, которая позволяет определить репертуар предпочитаемых стратегий совладения со стрессом. Авторы разделили стратегии совладания со стрессом на 3 класса:

- 1) Конструктивные преобразующие стратегии. Стратегии по средством которых человек пытается трансформировать ситуацию, которая вызывает дистресс;
- 2) Конструктивные приспособительные стратегии. Стратегия описывает поведение по средством которого человек приспособляется к ситуации стресса, при этом человек концентрируется не на изменении ситуации в целом, а на внутреннем изменении своих убеждений;
- 3) Неконструктивные стратегии. Стратегии, которые переводят человека в пассивную позицию по отношению к стрессу, ситуация воспринимается как нерешаемая.

Как можно увидеть из описания каждого класса стратегий, первые два класса характеризуются авторами как конструктивными, т.к. их применение прежде всего связано с активной позицией человека по отношению к ситуации. Последний же класс стратегий носит названия неконструктивный, переводя человека в пассивное состояние относительно ситуации. При нем человек в стрессовой ситуации может фокусироваться на своих негативных эмоциях, «сбегать» от ситуации или же отрицать ее вовсе. Важно

отметить тот факт, что преобладание какой-либо из стратегий совладания со стрессом в поведенческом репертуаре каждого человека определяется не только самим поведением, но и теми последствиями, к которым приводит это поведение. Опасность неконструктивных моделей третьего класса состоит в том, что последствия такого пассивного поведения к ситуации могут стать причиной для появления новой стрессовой реакции. На ряду с коррекцией поведения самой матери, Г.Г. Филлипова исходя из своего практического опыта работы предлагает психологам следующее направление в работе, а именно применять такую же тактику борьбы с эмоциональным выгоранием матерей как и с профессиональным выгоранием [7]. Т.к. синдром эмоционального выгорания наступает в следствии психического и физического истощения, то терапия должна быть направлена на восстановление в первую очередь этих функций. С поправкой на материнство Филлипова Г.Г. видит следующие этапы работы:

1) Изменение внутренней модели материнства самой матери. Матери необходимо осознать свою новую позицию. Определить направление своих материнских функций и результатов деятельности. Критично относиться к мнению других, адекватно и объективно оценивать свой материнский труд. Осознать свои потребности в компенсации детско-родительских отношениях, при необходимости проработать их. Сформировать адекватную модель своего материнства, реального образа «хорошей матери» именно для своего ребенка, а не окружающих;

2) Перестройка семейных отношений в паре и расширенной семье, построение эффективной модели распределения обязанности за ребенком, бытовых вопросов, что позволит сформировать адекватную форму привязанности и поспособствует профилактике и коррекции проблем сепарации и индивидуации;

3) Восстановление физического ресурса матери. Налаживание режима дня, питания, сна и отдыха;

4) Выделение личного времени, в течении которого мать может делать все, что хочется, читать книжки, общаться с друзьями и т.д.;

5) Выделение времени на общение супружеской пары без ребенка, совместный досуг;

6) Овладение техниками релаксации, медитацией или аутотренинга для регуляции психо-эмоционального состояния и восстановления.

В настоящее время материнство, как вид деятельности и социальная роль, обладают заведомо высоким уровнем стрессогенности в следствии наличия целого ряда характеристик и требований, в частности повышенные требования к ребенку как продукту труда матери. В контексте этой высокой стрессогенности матерям, для успешной реализации своей родительской функции необходимо обладать различными навыками и моделями совладания со стрессами, которые должны помочь подобрать адекватные модели поведения с целью адаптироваться к постоянно меняющейся внешней ситуации взаимодействия с ребенком [14]. Изучение стратегий совладания со стрессом, использованных женщинами, испытывающими эмоциональное истощение от материнства, поможет выявить конструктивные стратегии, оптимальные для материнской деятельности, оптимальные подходы к совладанию с материнским выгоранием, формируя осознанное и эффективное поведение при столкновении с трудностями материнства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федака А.А., Авксентьева М.В. Модель оценки клиничко-экономической целесообразности скрининга на послеродовую депрессию в Российской Федерации. Медицинские технологии. Оценка и выбор. 2022;44(1):34-41. <https://doi.org/10.17116/medtech20224401134>.
2. Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания/ Глобальный веб-сайт «Всемирная организации здравоохранения. Режим доступа: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru.
3. Ильина И. Т. Эмоциональное выгорание матерей как социально–психологический феномен в контексте современной культуры // Человек и образование. – 2020. – № 1 – С.38-144.

4. Hays S. The cultural contradictions of motherhood. New Haven: Yale University Press, 1996 - 252 p.
5. Копыл О.А., Баз Л.Л., Баженова О.В. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. М., 1993.
6. Базалаева Л.А. Личностные факторы эмоционального "выгорания" матерей в отношениях с детьми : автореферат дис. кандидата психологических наук : 19.00.01. - Краснодар, 2010. - 26 с.
7. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии // Антология российской психотерапии и психологии. Сетевое научно-практическое издание. Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». Москва, 12–15 октября 2017 г. С. 154–159.
8. Филиппова Г. Г. Психология материнства / Г. Г. Филиппова. – М.: Изд-во инст. психотерапии, 2002 – 240 с.
9. Lazarus, R.S., Folkman, S., Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
10. Хазова С.А. Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ.конф./отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 121-124 с.
11. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008 – 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии).
12. Асеева, И.Н Стажевая динамика взаимосвязи стратегий преодоления и компонентов эмоционального выгорания у социальных работников / Асеева ИЛ, Пронин СИ // Известия Самарского научного центра РАН. Специальный выпуск <> -№1 - Самара, СНЦ РАН, 2006 - С 80-86.
13. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002.
14. Куфтяк Е.В. Развитие семейного совладания и функциональности семьи / Е. В. Куфтяк, М. А. Сизова ; Федеральное агентство по образованию, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009. – 119.

Кузина Елена Валерьевна,
студентка РХГА им Ф. М. Достоевского
89129999606w@mail.ru

УТРАТА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КАК ПРИЧИНА ОТЧАЯНИЯ

Аннотация. В современной России существует несколько слоёв населения и один из слоёв - это люди без определенного места жительства. Люди которые не имеют собственного жилья. Они проживают в определенных местах, например в центрах милосердия, социальных учреждениях, богадельнях.

В таких местах пребывания люди теряют свою индивидуальность. Они, как будто бы становятся общей "серой массой", вследствие чего впадают в отчаяние. Отчаяние это сильная эмоция, которая отрицательно влияет на то, как человек воспринимает себя, других людей, личные обстоятельства и мир в целом.

Бездомные люди особенно остро нуждаются в поддержке. И важно, чтобы помощь была комплексной, направленной на возвращение к нормальной жизни. Государство предоставляет социальные, психологические, правовые и медицинские услуги. Люди могут снова обрести индивидуальность и выйти из состояния отчаяния.

Ключевые слова: индивидуальность, отчаяние, без определённого места жительства, фрустрация.

Kuzina E. V.

LOSS OF INDIVIDUALITY AS A CAUSE OF DESPAIR

Annotation. There are in contemporary Russia some layers of the population and one of these layers contains people without certain place of residence. The people who have no own habitation. They live in certain places, for example in the centers of charity, social institutions, almshouses.

In such places of residence the people lose their individuality. They become like some "grey mass". This situation leads them to desperation. Desperation is a very strong emotion, which negatively affects the self-esteem of person, for his estimation of other people, his situation and the whole world. The people without of residence deeply need a help. And this is especially important that this help must be comprehensive aimed at returning to normal life. The government of the state provides social, psychological, legal and medical aid. The people can become their individuality again and get out of the state of desperation.

Key words: individuality, desperation, without certain place of residence, frustration.

Люди без определённого места жительства составляют от 2,76% до 3,44% населения России [Карлинский И.З., 2004]. Итого 4–5 миллионов бездомных людей, живущих на улице. Они утратили связь с обществом.

Что представляет собой человеческая индивидуальность?

Индивидуальность, это неповторимое своеобразие какого-либо явления, отдельного существа, человека. В самом общем плане индивидуальность в качестве особенного, характеризующего данную единичность в её специфических отличиях, противопоставляется типичному как общему, присущему всем элементам данного класса или значительной части их

В психологии индивидуальность - уникальная совокупность признаков, таких как мысли, чувства, стремления, желания, потребности, интересы, настроение, переживания, поступки, привычки, отличающие данного человека от других людей.

И рассматривается данная совокупность, не просто как набор индивидуальных отличий, а как единая иерархическая структура, разными уровнями которой являются личность, характер, темперамент.

Индивидуальность - это то уникальная неповторимая целостная в проявлении и реализации стратегии жизни и жизнеутверждения и то что отличает одного человека от другого.

В. С. Мерлин развивал научную концепцию интегральной индивидуальности. Это одна из системных теорий целостной, многоуровневой индивидуальности. Вольф Соломонович выделил три уровня индивидуальных свойств: уровень организма, уровень индивидно-личностных свойств, уровень субъекта социальных отношений. В теории отражается особенность каждого человека, его неповторимость.

Грань неповторимости стирается у тех, кто остался без жилья, и вынужден находиться в социальных учреждениях. Наступает отчаяние, состояние аффекта, где чередуются состояние ужаса, паники, ярости и безысходности.

Синоним слова отчаяние в психологии - фрустрация. Автор теории фрустрации является американский психолог и психотерапевт Саул Розенцвейг. Он выделил два вида фрустрации: первичная и вторичная.

Первичная или лишение. Была потребность, и то что её удовлетворяло. Последнее исчезло, а потребность осталась. Например, человеку нужно жильё, а он его лишился.

Вторичная или неспособность получить желаемое. Возникла потребность, которую теоретически можно удовлетворить, но на пути к цели встало препятствие.

Например, человеку нужен дом, однако нет средств на его приобретение.

Некоторые люди испытывают отчаяние в трудные периоды своей жизни. Возможно могут время от времени отчаиваться по поводу своей работы, семьи, жизни в браке, финансов, событий в мире и многого другого. Но обычно это отчаяние со временем рассеивается, и жизнь продолжается. По крайней мере до следующего поворота судьбы.

Совсем по-другому у людей без определенного места жительства. Эти люди, потеряв жильё, одновременно теряют свою индивидуальность. Индивидуальность быть другим, иметь что-то своё особенное в своей личности, свой внутренний мир, как-то проявляться, выстраивать свою жизнь, строить планы. Ставить цели уже не так получается, потому что находясь в определенном учреждении человек не может, он ограничен. Он находится как будто бы "в системе", теряет свою индивидуальность впадая в отчаяние.

Отчаяние характеризуется отсутствием надежды, оптимизма и страсти к жизни. Это чувство можно охарактеризовать как смесь душевных страданий, уныния и разочарования, которые приводят к потере смысла своего существования. Поэтому при отчаянии объяснение того, что жизнь продолжается и все проблемы решаемы, может не возыметь должного эффекта, если не было предварительной психотерапевтической подготовки.

Отчаяние это сильная эмоция!

Часто безнадежность руководит поведением человека, поскольку из-за нее возникает негативное отношение к будущему и потеря любой мотивации. Отчаяться это значит перестать ценить даже те вещи и события, которые когда-то были очень важными. Фрустрация часто связана с отсутствием вдохновения, а также с ощущениями бессилия, беспомощности, покинутости, угнетенности и социальной отгороженности.

Такие люди, говорят, что моя ситуация никогда не изменится к лучшему, у меня нет будущего. Они думают, что уже никто и ничто не может им помочь. И даже чувствуют, что сдались. Уверены, что уже слишком поздно что-либо менять. Теряют надежду на светлое будущее. Приходит разочарование в жизни, и уверенность, что никогда не буду счастлив снова. Если человек пребывает в отчаянии, он не видит выхода из ситуации и перспектив на будущее. Состояние крайней безнадёжности!

Проблема бездомности и организация помощи таким людям в современное время перестраивается совсем на другие "рельсы". Сейчас очень важно покрыть не только нужду

человека в теплой постели или горячей еде, но также увидеть самого человека! Его психологические аспекты связанные с тем, что даёт человеку смысл жизни, что позволяет ему почувствовать свою человеческое достоинство. Об этом ещё в 1987 году писали два учёных Л. Андерсон и Д.А.Сноу.

Именно подходы связанные с отношением к человеку, признанием и уважением его чувства собственного достоинства, являются главным условием эффективной помощи бездомному в современном мире. При оказании такой помощи самые разные инициативы и проекты направленные на самого человека, на восстановление его внутреннего мира являются эффективными. Где помогающий является сопереживающим, он не всемогущий, он такой же уязвимый человек как и бездомный. В процессе отношения с другим человеком каждый может познавать и расти. Помощь предполагает понимание человека человеком.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мерлин В. С. «Очерк интегрального исследования индивидуальности». — М.: Просвещение, 1986. — 254 с.
2. Мерлин В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В. С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. — М.: Изд-во Моск. Психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. — 544 с.
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. — Москва-Воронеж. 1996.
4. Н.Д. Левитов (1967), Фрустрация как один из видов психических состояний, Вопросы Психологии, №6
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) – М: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
6. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / Под ред. В. Н. Панфилова. – Псков: Изд-во ПОИУУ, 1994. – 280 с.
7. Кузьмина Е. И. Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации // Вопр. психологии. 1997. № 4. – С. 86–94.
8. Психологическая газета, 30.03.2024 г., «Социально-психологические аспекты помощи бездомным людям», авторы: Н.Ю.Федунина, Н.Г.Маркова
9. Каслинский И. З. Анализ социального и правового положения бездомных в современной России. СПб. : Типография "дельта", 2004. 64 с.

Ястремская Ксения Петровна,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского
kp.yastremskaya@egov66.ru

ГРУППЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ КАК СПОСОБ ПОМОЩИ СОЗАВИСИМЫМ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому обзору подходов к пониманию созависимости, рассмотрению принципов работы и механизмов терапевтического воздействия в группах психологической поддержки созависимых.

Ключевые слова: созависимость, группы психологической поддержки, химическая зависимость.

Yastremskaya K. P.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT GROUPS AS A WAY TO HELP CODEPENDENTS

Annotation. The article is devoted to a theoretical review of approaches to understanding codependency, consideration of the principles of work and mechanisms of therapeutic effect in groups of psychological support for codependents.

Keywords: codependency, psychological support groups, chemical dependence.

Актуальность проблемы алкогольной и наркотической зависимости за последнее время, к сожалению, не снижается. Химическая зависимость губит жизнь не только зависимого, но и его окружения, так называемых «созависимых». В современной психологии созависимость подвергается всестороннему научному исследованию, но в этой области остается еще много неразрешенных вопросов. Созависимость - одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Созависимость затрагивает не только отдельных личностей, но и общество в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви.

Слово «созависимость» появилось в обиходе психологов и психотерапевтов в конце 70 х годов прошлого века. Роберт Сабби и Джон Фрил писали, что первоначально слово созависимость использовалось для описания лиц, чьи жизни были нарушены в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с химически зависимым. Созависимый супруг или созависимая супруга, сын или дочь, либо любящий кого-то, кто является химически зависимым, рассматривался как человек, у которого развились нездоровые способы преодоления жизненных трудностей как реакция на злоупотребление алкоголем или другими химическими веществами другим лицом.

По мере изучения психологами феномена созависимости, появлялось все больше групп людей, у которых она отмечалась: взрослые дети алкоголиков, люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с эмоционально и психически больными, люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с хронически больными, родители детей с поведенческими

проблемами, люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с безответственными людьми, люди «помогающих» профессий, такие как медицинские сестры, социальные работники и другие. Выздоровливающие алкоголики и наркоманы также отмечали, что они были созависимыми, возможно еще до начала химической зависимости.

Одно из определений созависимости – это вид деструктивных взаимоотношений между двумя и более созависимыми взрослыми людьми. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему от другого для создания своей психологически завершенной или независимой личности; внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Созависимые люди пытаются установить контроль друг над другом, надеются, что другой будет вести себя именно так, как хотелось бы ему.

Роберт Сабби пишет о созависимости как об эмоциональном, психологическом и поведенческом состоянии, возникающем в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил - правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем.

Эрни Ларсен (1985), определяет созависимость как выученный набор поведенческих форм или дефектов характера самопораженческого свойства, который приводит к снижению способности инициировать и участвовать в любовных взаимоотношениях.

По мнению А. В. Шеф (1986), созависимость - это болезнь, имеющая множество форм и выражений и вырастающая из основного процесса, процесса развития зависимости.

Исследователь Е. Янг (1987) говорит о созависимости как о плохом здоровье, нарушении адаптации и проблемах в поведении, связанных с совместным проживанием с человеком, больным алкоголизмом.

С точки зрения Берри Уайнхолда и Дженей Уайнхолд [7], созависимость - это психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве - стадии установления психологической автономии. Психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей.

А. В. Котляров говорит о созависимости, как о зависимости от отношений с другим человеком. Созависимость сопровождается такой степенью невнимания человека к своим целям, что она не оставляет возможности для их реализации. Помимо этого, созависимость поощряет на выбор и достижение ложных целей и у себя, и у партнера по отношениям.

А. В. Котляров утверждает, что именно созависимость одного из партнеров искажает реальность другого и является причиной появления зависимости у него. Таким образом, он заключает, что созависимость - это не ответная реакция одного человека на проблемы члена семьи, а что она сама провоцирует эти проблемы. Когда один из партнеров «заболевает» зависимостью, эти отношения уже нездоровы.

Е. В. Емельянова определяет созависимость как эмоциональную зависимость одного человека от значимого для него другого. По ее мнению, любые значимые отношения рожают определенную долю эмоциональной созависимости, поскольку, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе, приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям [3].

По определению Мелодии Битти, одного из самых известных специалистов в области созависимости, созависимый человек - это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека.

В. Д. Москаленко считает, что созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей [4].

Настолько широкое понимание созависимости привело к тому, что до настоящего времени единой дефиниции данного понятия не существует.

Берри и Джерей Уайнхолд [7] выделяют следующие основные симптомы созависимости:

- ощущение своей зависимости от людей;
- ощущение пребывания в ловушке унижающих вас, контролирующих взаимоотношений;
- низкая самооценка;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что у вас все идет хорошо;
- ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
- потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- неопределенность психологических границ;
- ощущение себя в роли мученика;
- ощущение себя в роли шута;
- неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

По мнению Берри и Джерей Уайнхолд, примерно 98% населения страдают от серьезных нарушений, связанных с созависимостью [7, с. 20].

В настоящее время существуют различные виды помощи созависимым. Помимо индивидуального психотерапевтического лечения или консультирования, эффективным методом преодоления созависимости является групповая терапия, которая проводится в группах психологической поддержки созависимых.

Следует отметить, что для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы в психологии используется большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические, экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному, это связано с тем, что подобные группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения – с другой.

Наиболее часто различные формы групповой работы обозначаются понятием тренинговые группы, под которыми понимают все специально созданные малые группы, участники которых (психически здоровые люди) при содействии ведущего психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности в развитии самосознания) [2]. Таким образом, группы психологической поддержки созависимых можно отнести к тренинговым группам.

Рассмотрим основные моменты работы в группах психологической поддержки созависимых.

Обычно группы психологической поддержки созависимых формируются в составе 7 - 10 человек. Частота занятий - еженедельно по 1, 5 - 2 часа. Программа может быть кратковременной (от шести месяцев до одного года) или долговременной (от 3-х до 5 лет), и фокусируется на разрушающих особенностях созависимости. В отличие от групп самопомощи, таких как ВДА (Взрослые дети алкоголиков), СоДа (анонимные созависимые), в группах психологической поддержки обязательно присутствие

профессионального психолога или психотерапевта. Работа в таких группах требует от участников проявления мужества, отваги, терпения и упорства.

Основными целями групповой работы являются:

- помощь в исследовании и решении психологических проблем;
- улучшение психического здоровья;
- изучение психологических основ общения;
- развитие самосознания;
- содействие личностному росту и саморазвитию.

Четырьмя основными стадиями эволюции работы в группе являются: учиться доверять, рискнуть говорить с собственной позиции, работа и прекращение [1].

Универсальные преимущества психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах, которые выделил К. Рудестам [5], в полной мере проявляются в работе групп психологической поддержки созависимых, остановимся на некоторых из них.

Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Созависимый обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие люди переживают сходные чувства, для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором. Понимание того, что их опыт в той или иной степени прожит или прочувствован другими, дает возможность взглянуть на свои проблемы под новым углом.

Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм; в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в обычной жизни.

Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами: в группе психологической поддержки созависимый может получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое. Обратная связь является самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом, группа предоставляет человеку редкий случай узнать о себе что-то новое в условиях тотальной доброжелательности.

В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного психологического полигона, где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, примерить новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, сыграть роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе.

Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе.

Групповая форма предпочтительней и в экономическом плане: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия, а для многих тренинговая работа гораздо более эффективна.

Анализ механизмов терапевтического воздействия тренинговой работы на ее участников дан в работах И. Ялома, С. Кратохвила и Мак-Кензи. И.Ялом [8] в качестве основных выделяет 11 факторов: укрепление надежды, универсальность опыта, получение информации, альтруизм, коррекция опыта пребывания в первичной семейной группе, развитие навыков социализации, имитационное поведение, межличностное научение, групповое сцепление, катарсис и экзистенциальные факторы. С.Кратохвил подчеркивает важность следующих факторов: участие в работе группы, эмоциональная поддержка, помощь другим, самоисследование, обратная связь, инсайт, коррективный эмоциональный опыт, обучение новым способам поведения, получение информации и развитие социальных навыков.

Проанализировав механизмы терапевтического воздействия тренинговой работы на ее участников, Мак-Кензи [6] модифицировал и объединил все факторы в 4 основных: поддержка, самораскрытие, научение и психологическая работа. Психотерапевтические факторы тренинга позволяют участникам принять новую трактовку себя и начать восхождение по пути к преобразению личности.

Рассмотрев основные моменты групповой работы, можно сделать вывод, что группы психологической поддержки созависимых представляют собой специально созданные малые группы, участники которых при помощи психолога включаются в общение и решают психологические проблемы.

Считается очень полезным сочетание групповой терапии с индивидуальным психотерапевтическим лечением или консультированием.

При этом Н. Г. Артемцева [1, с. 56] выделяет следующие показатели, свидетельствующие о необходимости индивидуальной психотерапии или консультирования:

- необходимость большего времени для лечения, чем в групповой терапии или других программах;
- участник занятий все еще не чувствует удобным разговор о личных проблемах в групповой терапии; например, о сексуальных отношениях, инцесте, о слишком интимных вопросах и пр.;
- участник чувствует себя каким-либо образом блокированным в групповой терапии или в других группах и считает, что барьер находится не только вне группы, но и внутри ее;
- клиент просто хочет работать индивидуально.

Многие женщины-созависимые, в том числе участвующие в курсах, проводимых обществом трезвости, обращаются за психологической помощью и начинают посещать занятия в группах психологической поддержки.

Работа в группе требует определенных усилий, настойчивости, дисциплины. Как правило, женщины приходят в стрессовой ситуации, когда уровень тревожности очень высокий, а самооценка сильно занижена. Подавленное состояние, либо наоборот очень возбужденное состояние мешают женщинам осознать, что требуется длительная работа, направленная прежде всего на себя, а не на исправление зависимого.

Далеко не каждая из участниц проходит курс занятий в группе до конца. Но те, кто продолжают ходить на занятия, заниматься самостоятельно, делать домашние задания,

отмечают происходящие изменения. И эти изменения не только внешние: участницы преобразуются начинают менять стиль в одежде, прическу, но и внутренние: происходит изменение своего отношения к происходящим событиям, участницы начинают понимать свои чувства, отслеживать ложные убеждения, отвечать, а не реагировать, выстраивать границы в общении.

Знакомство со своими желаниями и осознание своих потребностей приводит к постановке новых целей, на достижение которых направляется энергия, ранее сосредоточенная полностью на другом. Фокус внимания с зависимого переводится на себя.

Таким образом, участие в группах психологической поддержки созависимых способствует приобретению каждым ее участником опыта необходимого для преодоления созависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное; М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Издательство «Ось-89», 1999.
3. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2014.
4. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2004.
5. Рудестем К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
6. Рутан Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2002. – 400 с.
7. Уайхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб: Питер, 2000 – 640 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОСТСКРИПТУМ

Анджелкович Биляна,
психиатр, магистр, специалист
психоаналитической психотерапии,
Белград, Сербия
biljana.andjelkovic1@gmail.com

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПАСТЫРСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ»

Аннотация. Программа дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в рамках подготовки бакалавров по направлению 37.03.01 Психология для православных учебных организаций высшего образования. Прохождение данной дисциплины предполагает предварительное прохождение студентами курса, связанного с введением в Православное богословие. Срок освоения данной программы – 2 семестра.

Актуальность дисциплины обусловлена тем обстоятельством, что психологическое и духовное развитие протекают в одном направлении, и достигнутый уровень духовного развития может быть использован для психологического развития. Психологическо-духовное развитие можно понять только опытным путём, которой и является психотерапия как повторяющаяся ситуация раннего психологического развития ребёнка. Цель дисциплины – поддержать интерес студентов-психологов к внутреннему пространству и духовному миру посредством демонстрации практического опыта и теоретической интеграции основ Православной веры с психологическими концепциями.

Ключевые слова: пастырская психология, психотерапия, групповая психоаналитическая психотерапия, психологическо-духовное развитие, Православие и психологические теории развития.

Andjelkovic B.

EDUCATIONAL PROGRAM “THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF PASTORAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY”

Annotation. The program is a basic professional educational program within the framework of bachelor's training in the specialization Psychology 37.03.01 for Orthodox educational institutions of higher education. Completing of this program requires students to previously take a course related to an introduction to Orthodox theology. The duration of this program is 2 semesters.

The relevance of the program is due to the fact that psychological and spiritual development proceed in the same direction and the achieved level of spiritual development can be used for psychological development. Psychological and spiritual development can only be understood through experience, which is psychotherapy as a recurring situation in the early psychological development of a child. The purpose of the program is to support the interest of psychology students in inner space and the spiritual world through the demonstration of practical experience and theoretical integration of the elements of the Orthodox faith with psychological concepts.

Key words: pastoral psychology, psychotherapy, group psychoanalytical psychotherapy, psychological and spiritual development, Orthodoxy and psychological theories of development.

Пастырская психология – это связь между психологическими, частичными, а

иногда психопатологическими проблемами человеческого существования и религиозными проблемами, имеющими важное значение для жизни верующего человека, как и всё, что является значимым в контексте веры. Пастырская психология пытается избежать как излишнюю категоричность научной психологии, когда она настаивает на том, чтобы оставаться в узких рамках своего предмета исследования, так и резкую обособленность теологии и человека, который является теологом благодаря настоящим жизненным опытам психологических, а иногда и психопатологических, переживаний в настоящем моменте. Психотерапия в контексте данной дисциплины понимается как помощь в психологическом, а тем самым, и духовном развитии. Цель группового психотерапевтического опыта – помочь человеку стать сознательным, непосредственным, приятным человеком, который в контакте начинает понимать себя, своё бессознательное и который движется навстречу другим и отвечает другим спонтанно, без тревоги и страха в силу своей потребности в близости и агрессии. Групповой опыт помогает человеку жить в гармонии с собой, с окружающими и с природой. Процесс индивидуализации состоит в реализации потенциала личностных характеристик. Целью изучения дисциплины является овладение современной психологической культурой, теоретическое и практическое овладение знаниями и методами построения общения и взаимодействия с людьми в различных условиях их жизнедеятельности, приобретение теоретических знаний о пастырской психологии и психотерапии, их понятийно-категориальном аппарате и методологии, овладение навыками анализа психологических задач.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи: представить методологические основы и методический инструментарий пастырской психологии и психотерапии; раскрыть понятийный аппарат, описывающий познавательную, эмоционально-волевою, мотивационную и регуляторную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования, саморазвития, познакомиться с основными клиническими категориями психотерапевтической техники как метода достижения психологическо-духовного развития; изучить прикладные аспекты дисциплины, имеющие наибольшее значение в практической работе с учётом характеристик психических процессов индивидов в группах, познакомиться с практическими аспектами психологическо-духовного развития; через индивидуальную и групповую консультативно-психотерапевтическую деятельность научиться различать психологическую нормальность от патологии, а также психопатологию от застоев в духовном развитии, а тем самым различать сферы деятельности психолога и духовника; овладение базовыми теоретико-методологическими академическими компетенциями в области пастырской психологии и сопутствующими им прикладными умениями непосредственного наблюдения и анализа элементов пастырского попечения Церкви в конкретных ситуациях и обстоятельствах с помощью объективных методов и приёмов исследования.

Программа составлена в соответствии с требованиями и образовательными стандартами РФ с учетом действующих нормативных документов.

Дисциплина «Теоретические и практические основы пастырской психологии и психотерапии» является дисциплиной базовой части обучающихся и осваивается в 5-6 семестрах после прохождения курса, связанного с основами православного богословия, Блок 1. Содержательно-логически программа опирается на следующие дисциплины: психологию, философию, патристику, антропологию, обществознание, религию, государство и общество, психологию религии, социологию религии, основное богословие, Священное Писание Нового Завета, Священное Писание Ветхого Завета, литургическое богословие, нравственное богословие. В свою очередь, она является опорой для следующих дисциплин: катехизис, педагогика, основы комплексной гуманитарной экспертизы, анализ художественных произведений.

Процесс изучения дисциплины «Теоретические и практические основы пастырской психологии и психотерапии» направлен на формирование следующих компетенций в

соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Общие и общепрофессиональные компетенции: способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1); способность к коммуникациям в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5); способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учётом основных требований информационной безопасности (ОПК-1).

Профессиональные компетенции в области практической деятельности: реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1); отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией (ПК-2); осуществление стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); выявление специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4); психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5).

Профессиональные компетенции в области научно-исследовательской деятельности: реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализация индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирование людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9).

Профессиональные компетенции в области педагогической деятельности: просветительская деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры (ПК-12).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: основные понятия психологии, понятия пастырской психологии с основными знаниями о структуре психических функций на основе святоотеческой литературы, закономерности психического развития и особенности их проявления как элементов самопознания, значение самопознания в межличностных коммуникативных процессах, место и роль психотерапии как научного психологического метода духовного развития.

Что должен уметь обучающийся: определять основные элементы психопатологии православных клиентов; делать различие между симптоматологией, имеющей различную этиологию: психическую или духовную; аутентично применять способы, мотивирующие на психологическую, консультативно-психотерапевтическую работу.

После окончания освоения дисциплины обучающийся должен владеть: приёмами легко и быстро соединять и дополнять психологические и теологические понятия православной антропологии и психологических теорий развития, опытом различения сфер деятельности психолога и духовника.

Текущий контроль в процессе обучения осуществляется лектором и преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

Аттестация по очной форме обучения: 5-6 семестр – устный экзамен с оценкой.

Содержание дисциплины обусловлено требованиями ФГОС, перечнем компетенций, освоение которых предусмотрено ФГОС, а также современными тенденциями развития системы образования и науки. Содержание дисциплины распределяется между лекционной и практической частями на основе принципа дополнительности: практические занятия конкретизируют и дополняют лекционный материал. Практические занятия призваны содействовать выработке основных умений и навыков обучающихся. Отбор содержания учебного материала и его организация обусловлены принципами развития высшего образования и задачами подготовки бакалавра по направлению Психология. Наряду со стандартными методами обучения предполагается применение интерактивных форм образовательных технологий: практические занятия, которые проводятся в форме групповой психотерапии в группах 4-12 человек с приглашённым сторонним психотерапевтом, а также индивидуальные консультации.

Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Общая трудоёмкость дисциплины - 4 зачётные единицы

Показатель объёма дисциплины	Часы
Объём дисциплины в зачётных единицах	4
Объём дисциплины в часах	144
Лекции	48
Практические занятия	96
Дискуссия по итогам лекции	36
Групповая психотерапия	64
Формы промежуточной аттестации	Устный экзамен с оценкой в 5 и 6 семестрах

В процессе обучения планируется рассмотреть 12 тем и связанные с ними подтемы:

Тема 1. Психологическое и теологическое понимание человека как задачи пастырской психологии. Пастырская психология как связующее звено между психологическими и психопатологическими проблемами жизни человека. Психологические проблемы важные для духовной жизни человека. Вера как сверхъестественный дар необъяснимый разумом. Вера и свобода воли. Вера как Благодать. Психологические характеристики верующего человека. Понимание духовного Селфа. Психологическая функция веры и духовные практики, связанные с ней. Основы духовного импульса в человеке в обществе. Отношения между первичным духовным опытом и попыткой применить его в жизни.

Тема 2. Психологический и духовный подход к пониманию развития человека. Развитие человека через возрастные периоды. Достижения пренатальной психологии. Развитие православной духовности в раннем детстве. Значение духовности матери для развития духовности ребёнка. Особое значение первых дней, месяцев и лет жизни для психологическо-духовного развития. Особенности православной духовности в подростковом периоде. Христианский брак и семья. Духовная жизнь в преклонном

возрасте. Психологические теории развития личности. Значение отношений в раннем детстве для отношений с терапевтом и членами терапевтической-консультативной группы.

Тема 3. Ветхий и Новый Заветы как теории личности. Евангельские притчи как основа внутренней психологической динамики. Психологическая интерпретация Ветхого и Нового Заветов. Отношения между Иовом и Богом как отношения между Эго и Супер-Эго. Книга пророка Ионы – три дня Ионы в чреве кита как необходимость познания глубоких психологических уровней личности. Евангельская притча о талантах – представление о любви родителей. Важность умножения Таланта родительской любви. Преодоление того факта, что не каждый получает таланты в равной мере через психотерапию.

Тема 4. Психиатрия, психотерапия и православная духовность. Особенности проективных механизмов защиты. Механизм защиты расщепление во внутреннем мире православного человека. Переживания: обладания/необладания, принадлежности/непринадлежности и их проявление в психотерапевтическом процессе. Способность отождествления внутреннего психологического опыта с мотивом Распятия и Воскресения Христа. Психологическая работа как параллель духовного делания. Психологические категории свободы, жертвенности, ответственности как содержание психотерапевтических коммуникаций. Свобода, жертвенность и ответственность в православной духовности.

Тема 5. Отношения психотерапевт-пациент. Отношения матери и ребёнка в раннем детстве. Теория объектных отношений. Понятие объекта. Понятие другого/Другого в психоаналитической теории личности и православной онтологии. Понятия эмпатии и нейтральности. Понятия интроекции и проекции. Понятие переноса/трансфера. Ситуация: здесь и сейчас. Правило свободных ассоциаций. Понятие агрессивности в психотерапии. Психологическая концепция границ: «Не думайте, что Я пришёл принести мир на землю; не мир пришёл Я принести, но меч». (Мф. 10:34). Понятие контрпереноса/контртрансфера. Этические дилеммы и ответственность психотерапевта. История взаимоотношений терапевта и пациента – от патриархата к партнёрству.

Тема 6. Православие, болезни и самоубийство. Христианская вера и болезни. Учение Православия и динамической психологии о морали, совести, грехе и вине. Исповедь и покаяние как психологический акт. Грех и болезни. Покаяние и исцеление. Притча о Сеятеле и Семени – объяснение места психотерапии в психологическо-духовном развитии. Самоубийство и вера. Самоубийства в детском и юношеском возрасте. Самоубийство лиц с низким интеллектом. Самоубийство лиц в состоянии аффективного возбуждения. Самоубийство в состоянии тяжёлой хронической или неизлечимой физической болезни. Самоубийство на войне, чтобы не попасть в руки врага. Пастырские проблемы алкоголизма и наркомании. Роль священников и психотерапевтов в обществах для реабилитации зависимых. Терапевтическая общность как социотерапевтический метод реабилитации зависимых. Место групповой психотерапии в обществах для реабилитации зависимых. Зависимость как характеристика личности. Зависть как болезнь и благодарность/Благодарность как путь к исцелению.

Тема 7. Поддержка пациентам, страдающим психосоматическими заболеваниями, через психотерапию и Православие. Роль психики в развитии болезни. Конфликт между внутренним миром и внешней реальностью. Связь между внутренним конфликтом и физическими симптомами. Алекситимия – неспособность выражать эмоции словами. Оперативное мышление и скудость фантазии. Дефект в структуре Я. Отношения между духом, душой и телом в Православии. Святитель Лука Крымский: Дух, душа и тело. Психологические особенности людей с артериальной гипертензией. Психологические особенности больных бронхиальной астмой. Психологические особенности лиц с язвенной болезнью желудочно-кишечного тракта и язвенным колитом. Психологические

особенности лиц, перенёсших острый инфаркт миокарда. Черты личности больных сахарным диабетом. Роли священника и психолога в помощи больным психосоматическими болезнями. Православная вера как психотерапия в психосоматике.

Тема 8. Различение понимания здорового и больного у православного человека. Характеристики нормальности по отношению к трансцендентности. Среднее не всегда нормально. Критерии нормальности. Как и почему меняется личность. Психически здоровая личность. Духовно здоровая личность. Взаимосвязь психического и духовного здоровья. Болезнь как мотивация к изменению и преображению. Что такое изменение и что такое Преображение? Невысказанные внутренние переживания как причина психологического кризиса. Когда наступает психологический кризис, то есть болезнь? Уровень коммуникации как критерий оценки здоровья и болезни. Амбивалентное отношение к близким людям и важным ситуациям. Способность принимать амбивалентные чувства как мера здоровья. Оптимальная фрустрация в психотерапии как импульс и движущая сила изменений.

Тема 9. Обида, прощение и забывание. Психологическое значение обиды. Обида как первопричина болезни. Значение обиды в семейных отношениях. Внутренние психологические границы и обида. Психологический аспект прощения. Ощущение греховности в другом как метод диагностики наличия греха в себе. Забывание, отрицание и подавление забытого. Порог толерантности. Оптимальная фрустрация. Агрессивность как желание близости. Деструктивный компонент агрессивности.

Тема 10. Спасение и/или исцеление. Связь между исцелением и спасением. Психологические препятствия на пути к спасению. Препятствия к спасению, исходящие от человеческого разума. Психологические препятствия к спасению чувствительной природы. Болезнь как визит Бога. Терпение как самая трудная добродетель. Святой Силуан Афонский: «Держи ум свой во аде и не отчаивайся». Препятствия к вере, связанные с природой воли. Отчуждение современного человека от жизни. Механизация духовной жизни. Незрелое благочестие. Радикальная духовная деятельность и бегство от мира.

Тема 11. Учения Святых Отцов и наше время. Учение преподобного Иоанна Лествичника и наше время. Гордыня и гнев у Святого Иоанна Лествичника. Горе и отчаяние у Святого Иоанна Лествичника. Понятие внутреннего развития в Православии. Учение преподобного Исаака Сирина и наше время. Самопознание, страх и угрызения совести в учении преподобного Исаака Сирина. Страсти и болезни по преподобному Исааку Сирину. Святой Марк Подвижник и наше время. Святой Марк Подвижник о благодати принятия добра и зла. Свобода и судьба. Информация и коммуникация. Христианское забвение. Раскаяние как психологический процесс. Покаяние как Святое Таинство.

Тема 12. Различение роли духовника и психотерапевта. Психотерапия как способ психологического развития. Внутренняя психическая структура и её возможные изменения. Экономика внутренней психологической структуры. Священник как объект проекции для верующего. Расщепление как защитный механизм. Разрыв между психологическим и духовным. Духовный и психологический аспекты послушания. Понятие общности/Общности в психологии, социологии и Православии. Реляционный психоанализ. Реляционная православная онтология. Свобода и ответственность. Отношение к авторитету. Способность быть одному. Понимание сновидений в психотерапии. Понимание сновидений в православной святоотеческой литературе. Сны как путь в бессознательное. Ассоциация на основе снов и их интерпретация как способ психологического самопознания. Мистические состояния и видения.

Технические условия и механизм реализации практических занятий в форме консультативно-терапевтических групп

Практическая работа в консультативных психотерапевтических группах направлена на то, чтобы дать возможность студентам познакомиться с закономерностями психологического развития и особенностями их проявления как элементов самопознания, значением самопознания в процессе межличностного общения, а также местом и ролью психотерапии как научно-психологического подхода к духовному развитию – это возможно через личный опыт консультативно-терапевтического процесса. Участникам рекомендуется правило свободных ассоциаций, заключающееся в том, чтобы проговорить актуальную в данный момент мысль, не зависимо от того, является ли она глупой/умной, имеет/не имеет нечто общее с ранее представленным содержанием.

Целью психологическо-духовного развития является свободная жизнь, мотивированная желанием познавать, мыслить и реагировать разумно, уход от неврозов, осознание собственной уникальности, при этом не причиняя вреда другим. Достижению этих целей способствуют лечебные факторы консультативно-терапевтической группы. В групповом консультативно-терапевтическом процессе согласно Ялому действуют следующие лечебные факторы: Альтруизм, Принадлежность группе (Сплочённость группы), Универсальность опыта, Развитие навыков социализации, Межличностное влияние, Руководство, Катарсис, Идентификация, Корректирующий анализ влияния родительской семьи, Самопознание, Укрепление надежды, Экзистенциальные факторы.

В начале терапии и в середине 6 семестра участникам раздаётся опросник Ялома для того, чтобы оценить их ожидания от групповой терапии до её начала (какой фактор по их ожиданиям им поможет), а затем, чтобы оценить, какой фактор им больше всего помогает.

Также в начале терапии и в середине 6 семестра планируется прохождение теста-личностного опросника NEO-PI-R студентами-членами группы с целью оценки изменений параметров личности: Нейротизм, Экстраверсия, Открытость к опыту, Приятность в общении, Добросовестность.

На основе обоих тестов можно провести статистическую обработку данных, полученных перед началом терапевтического процесса и в середине шестого семестра и установить изменения. Например, альтруизм как характеристика черты личности «Приятность в общении» (по NEO-PI-R) связан с ожиданием от использования терапевтического фактора Альтруизм (по Ялому); чувства/эмоциональность как характеристика черты личности «Открытость» связана с использованием терапевтического фактора «Корректирующий анализ влияния родительской семьи».

Цель практической работы в терапевтической группе – пережить и понять групповые феномены: - **Трансляции**, то есть бессознательное содержание в ходе группового процесса становится осознанным. - **Отзеркаливание** – групповая ситуация может быть представлена как зеркальный зал, где один человек сталкивается с различными аспектами своего социального, психологического и телесного отражения в зеркале. Со временем член группы может осознать свой собственный образ Я, не зависящий от внешних оценок, он может открыть собственную идентичность и связать её с более ранним опытом своей идентичности. - **Обратная связь** – выраженная реакция одного человека или группы на поведение и участие другого человека. - **Феномен локации** – описывает групповой феномен расположения, поскольку любое событие в группе описывает всю сеть взаимосвязей – то, что происходит между членами группы, является формой, а остальное составляет основу общения в группе. Процесс локации становится осознанным во время групповой работы. - **Феномен конденсатора** – высвобождение глубокого и сырого, незрелого материала, которому предшествует накопление ассоциативных идей в группе, взаимодействия членов группы снимают сопротивление в ней, и проявляется кумулятивная активность, существующая на более глубоком уровне. Это освобождение принимает форму группового сна, страха или

фантазии. Оно проявляется неожиданно, поскольку причинно-следственные связи утрачены. - **Резонанс** – это форма общения между членами группы, которая сначала присутствует на бессознательном уровне. Резонанс возникает как функция бессознательных аффективных реакций отдельных членов группы при осознании своих внутренних конфликтов и их воздействий на них – всё это стимулируется в совместной групповой работе, например: сепарация, кастрация, эдипальное соперничество, а результатом является амплификация обсуждаемой темы. - **Вовлечённость** – причина, по которой члены группы вместе. Консультативно-психотерапевтическая группа – это группа со свободным обсуждением. Такого рода занятия становятся защитным экраном для сбора и удаления интимных межличностных реакций, мыслей, фантазий.

Для того, чтобы максимально обеспечить условия для реализации вышеперечисленных терапевтических факторов и групповых феноменов в контексте учебного процесса, необходимо обеспечить следующее: помещение, вмещающее 13 стульев: 12 стульев для членов группы и 1 стул для терапевта; правильную расстановку стульев: в замкнутом кругу с расстоянием между стульями около 50 см.; рабочую комнату свободную от посторонних вещей, чтобы на стенах было как можно меньше деталей, картин, полок и тому подобного, что обеспечивает участникам возможность сконцентрироваться друг на друге и на себе и не отвлекаться на внешние детали; точно определённое время терапии: точное время начала, продолжительность – ровно 90 минут, допускается приход участников на 10 минут раньше назначенного времени; опыт стабильности и непрерывности, то есть групповая терапия неизменно должна проходить в определённый день недели и в определённое время (например, каждую среду в 18:00); полную вовлечённость участников в терапевтическую ситуацию здесь и сейчас, поэтому использование мобильных телефонов во время терапии настоятельно не рекомендуется.

Поскольку в учебных условиях невозможно избежать взаимодействия участников терапии между собой за пределами терапевтической группы, что является одной из важных терапевтических рекомендаций групповой терапии, терапевту необходимо дополнительно стимулировать участников группы к анализу взаимоотношений между ними в целом.

Обязательная литература для освоения дисциплины:

1. Багадирова, С.К., Юрина, А.А. Материалы к курсу Психология личности (раздел Теории личности): учебное пособие: в 3 ч. Ч. 2 / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. – Майкоп: Изд-во Магарин О. Г., 2012. – 172с.
2. Еротич, В. Психологическое и религиозное бытие человека / Пер. с серб. А. Закурено. 2-е изд. / В. Еротич. – М.: Библейско-богословский ин-т св. апостола Андрея, 2008. – 206с.
3. Еротич, В. Христианство и психологические проблемы человека / Пер. с серб. М. Н. Секулич, А. Ю. Закурено / В. Еротич. – М. : Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2009. – 480 с.
4. Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Избранные творения / Лука (Войно-Ясенецкий) – М.: Сибирская Благовонница, 2016. – 751 с.
5. Николай Сербский Велимирович, святитель. [Электронный ресурс]: URL: https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj_Serbskij/besedy/2 (дата обращения: 28.11.2023).
6. Рафаил (Карелин), архим. Беседа с психологом. – [Электронный ресурс]: URL: <http://karelin-r.ru/interview/198/1.html> (дата обращения: 23.07.2023).
7. Шеховцева, Л.Ф., Зенько, Ю.М. Элементы православной психологии / Л.Ф. Шеховцева, Ю.М. Зенько – М.: Московское подворье, 2012. – 252с.
8. Ялом, И., Лесц, М. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц. – СПб: Питер, 2022. – 624с.

9. Lawlor D.E. Yalom's 60 Q Sort of Curative Factors in Group Therapy Applied to Parent Training Groups. – [Электронный ресурс]: URL: https://research.library.mun.ca/7719/1/Lawlor_DeniseElizabeth.pdf (дата обращения: 30.11.2023)
10. NEO-PI-R. – [Электронный ресурс]: URL: <https://www.dbglab.ru/upload/datadictionary/test%20neo%20pi.pdf> (дата обращения: 30.11.2023)

Дополнительная литература для освоения дисциплины:

1. Августин Аврелий, свт. Исповедь/ Аврелий Августин. – М.: Азбука, 2023. – С.400
2. Авдеев, Д.А. Очерки православной психотерапии. В помощь страждущей душе. 4-е изд. испр. и перераб. / Д.А. Авдеев. - М.: МБЦ прп. Серафима Саровского, Омега, 2011.– 544с.
3. Бодри, Ф. Очерки о методе в прикладном психоанализе / Ф. Бодри; пер. О. Лежниной // RussianImago 2001. Исследования по психоанализу культуры: [сб. ст.]. – СПб.: Алетейя, 2002 – с. 84-105.
4. Винникотт, Д. В. Игра и реальность/ Д. В. Винникотт. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002.– С. 119.
5. Иерофей, Вламос, митр. Православная психотерапия / Иерофей Вламос. – Сергиев Посад: СТСЛ, 2010.
6. Люрссен, Э. Проблема наркомании с точки зрения современного психоанализа // Энциклопедия глубинной психологии. В 4-х т. – М., 1998-2002. - Т. 2. Новые направления в психоанализе. Психоанализ в Восточной Европе / Э. Люрссен. – М.: Когито-Центр, МГ Менеджмент, 2001. – С. 103-133.
7. Мороз, А. Основы православной психологии: путь к исцелению / А. Мороз. – М.: 2016.
8. Огден, Т. Проективная идентификация и терапевтическая техника / Т. Огден. - М.: Изд-во Бурлака Ростислав, 2020. – 260с.
9. Рикёр, П. Герменевтика и психоанализ. Религия и вера / П. Рикёр. – М.: Искусство, 1996. - 270 с.
10. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1991. – 456 с.
11. Эсман, А. Что «прикладывается» в прикладном психоанализе // Russian Imago 2001. Исследования по психоанализу культуры / А. Эсман. – СПб.: Алетейя, 2002. – С. 483-498.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://psylib.kiev.ua/>
3. <http://www.lib.ru/PSIHO/>
4. <http://azps.ru/index.html>
5. <http://psylib.myword.ru/index.php?act=home>
6. <http://flogiston.ru/>
7. <http://psyjournals.ru/>
8. <https://oppl.ru/>
9. <https://azbyka.ru/>
10. <https://alexey-osipov.ru/biography>
11. <http://biblioclub.ru>

12. Григорьев, Г.И., прот. Психофизическая саморегуляция. Занятие 1. / Г. И. Григорьев [Электронный ресурс]: URL: <https://yandex.ru/video/preview/7563615390381503236> (дата обращения: 23.06.2023).
13. Григорьев, Г.И., прот. Психофизическая саморегуляция. Занятие 2. / Г. И. Григорьев [Электронный ресурс]: URL: <https://yandex.ru/video/preview/334928904778011357> (дата обращения: 23.06.2023).
14. Григорьев, Г., прот. Психофизическая саморегуляция. Занятие 3. / Г. И. Григорьев [Электронный ресурс]: URL: <https://yandex.ru/video/preview/18073768052580040871> (дата обращения: 23.06.2023).

Ермакова Вера Васильевна,
магистрант РХГА им Ф. М. Достоевского,
Фонд «Интеллектуальное Богатство»
k3000t@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН ПРОБЛЕМЫ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ ПОТряСЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются причины актуализации в современном российском обществе психологических и психических феноменов, проблем социальной и исторической памяти. Выявляется структура, способ функционирования и механизмы динамики исторической памяти в трансформируемых обществах. Рассматриваются особенности, проблемы и противоречия исторической памяти россиян, связанные с опасностью глобальных потрясений в рамках предельного обострения противоречия с Западом со всей современной западной цивилизацией. Обосновывается необходимость формирования философии и психологии победы, создания Молодежной Гвардии Победы Русского Духа, величия и достоинства русского народа.

Ermakova V. V.

PSYCHOLOGICAL PHENOMENON OF THE PROBLEM OF HISTORICAL MEMORY IN THE MODERN ERA OF GLOBAL UPHEAVALS

Annotation. The article discusses the reasons for the actualization of psychological and mental phenomena, problems of social and historical memory in modern Russian society. The structure, mode of functioning and mechanisms of dynamics of historical memory in transformed societies are revealed. The features, problems and contradictions of the historical memory of Russians associated with the danger of global upheavals within the framework of the extreme aggravation of the contradiction with the West with the entire modern Western civilization are considered. Russian Spirit, the greatness and dignity of the Russian people, the necessity of forming the philosophy and psychology of victory, the creation of the Youth Guard of Victory of the Russian Spirit, the greatness and dignity of the Russian people is substantiated.

XX век отличается особо острым интересом философской, психологической, религиозной, светской мысли к проблемам исторического прошлого и коллективной памяти. Люди всегда интересовались своим прошлым, историей, традициями, что свидетельствует о важной роли исторического сознания в жизни общества. Обращение к историческому опыту позволяет делать выводы из прошлого и легче решать новые проблемы. Но только во второй половине XX века история и историческое прошлое как феномен в целом стали предметом глубокой информационно – психологической рефлексии, превратившись в открытое идеологическое оружие войны за сознание людей. И это является актуальной задачей современности, поскольку историко-смысловой потенциал социального бытия является на сегодняшний момент еще мало изученным. Например, тематика поиска и создания национальной идеологии не нова. Каждый год в информационном пространстве страны появляются новые участники этого процесса. Это свидетельствует о том, что поиски предшественников потерпели фиаско. Создаётся впечатление, что процесс поиска приобрёл перманентный характер. «То есть

перманентный – это то, что остается постоянным (неизменным) в течение долгого времени. Более того, мы уже давно живём в состоянии перманентной научной революции – лавина новых открытий столь огромна и порой бесполезна, что даже учёные часто не успевают обрабатывать и осмысливать поступающие факты. [4 с. 18]. Однако прямым следствием и родным братом перманентной революции наверху должен был явиться и через несколько лет является в действительности рост агрессивного и деструктивного экстремизма в низах общества».

Поэтому мы осознанно изучаем феномен истории и исторической памяти. «Предмет истории — изменение общества во времени как целого. Только при таком понимании предмета история может выполнять функцию интеллектуального фундамента наук об обществе, изучающих общество с какой-то определенной стороны, а чаще рассматривающих его как набор некоторых статичных состояний. Именно поэтому проблема динамики исторического развития была и остается одной из важнейших в историческом познании. Ответ на вопрос о природе исторического времени, по сути дела, концептуальная основа для описания истории как процесса изменения общества во времени» [3 с. 255].

Современные динамично и проективно меняющиеся общества актуализируют проблемы накопления и использования социального опыта. Конструирующая роль социального знания с неизбежностью ставит вопрос о способах его формирования передачи и усвоения, а также о возможностях и пределах использования социального знания в процессе сознательного управления социальной реальностью. В результате развития социологической концепции знания становится ясно, что процесс аккумуляции знания о социальной и исторической реальности одновременно конструирует саму эту реальность, включая ее прошлое, настоящее и будущее. Зыбкий, подвижный, непрерывный процесс означивания и переозначивания как настоящего, так и прошлого является сравнительно новым явлением. Мы живем в эпоху не только непредсказуемого будущего, настоящего, но и, что достаточно непривычно, прошлого.

Факт ускорения в цивилизационном развитии не требует доказательств, важнее описать структурные изменения исторического и социокультурного опыта, происходящие под его влиянием. Во-первых, эволюционная динамика вызывает небывалый рост «реликтов цивилизации» (устаревших форм опыта, образов мира, норм и стереотипов поведения), что резко увеличивает объем недавнего прошлого, которое не годится для современного использования. Это уже не исторический процесс, длящийся поколениями, а ощущаемая современниками утрата структур прошлого опыта. Люди начинают консервативно реагировать на ускорение прогресса, пытаются «укорениться», исторически и ментально замедлиться, проследивая связь истоков с современностью.

Акцент и рефлексия на прошлом в разных социокультурных условиях порождает не только такие неоднозначные социальные явления, как всплеск традиционализма и патриархальности, но и сравнительно недавно оформившийся «структурный консерватизм» [5 с. 106]. Этот консерватизм не имеет ничего общего с традиционными политико-идеологическими консерватизмами, ориентированными на консервацию старых элементов в интересах существующих исторических социальных групп. Речь идет скорее о таком консерватизме, который ищет основания социальной нерушимости стабильности, устойчивости и оправдывает стагнацию (при принципиальном оправдании веками происходящего) в исторической легитимации современности, поиске ее генетических корней. Г. Люббе полагает во - первых, что, мы начинаем отстаивать его тогда, когда нам становится ясно, что опасности, связанные с замедлением прогресса и развитием поколений, менее серьезны, чем тяжелые последствия уже не правильного исторического его осуществившегося процесса.

Во-вторых, растущая скорость прогресса вызывает структурные изменения в отношении к будущему. Расширение сферы технологической и социальной активности приводит к тому, что все большие пространства будущего подвергаются

идеологическому, политическому и деловому проектированию. Одновременно с этим все меньше становится уверенность в том, что будущие действия людей будут определяться в соответствии с сегодняшними нормами и оценками. Вовлечение будущего в сферу сегодняшних действий и решений происходит еще и потому, что информационная перенасыщенность современного общества требует уже сегодня жесткого отбора того, что будет передано будущему. Из-за невозможности сохранить такие большие объемы информации социальные институты и отдельные лица вынуждены уже сегодня решить, что следует знать о них будущим поколениям. Потребность в сохранении как можно большего объема социальной информации осуществляется через компенсаторные механизмы нарастания произвольных предпочтений, индивидуализации и специализации. Тем самым, например, значительно повышается значимость «неотредактированных историй» – индивидуальных, локальных, маргинальных, устных и тому подобных источников.

В-третьих, возникает потребность отбора таких фактов, событий, институтов, которые обладают высокой сопротивляемостью устареванию. Это классика, традиции, верования, мифология, религия, которые устаревают не так резко, как менее старое. Сохранение неких «нетленных» элементов есть потребность массового сознания, на которую специалисты исторического - и социокультурного знания откликаются проектированием «мест памяти» [9 с.459].

По мнению Г. Люббе, в современных, динамических мыслящих обществах происходит сокращение настоящего, то есть сокращается хронологическое расстояние до того прошлого, ставшего чуждым, а также прогрессирующее уменьшение числа лет в будущем. Короче говоря, сокращение настоящего – это процесс укорачивания временных интервалов, в которых мы можем рассчитывать на определенное постоянство наших жизненных отношений. В условиях сокращения настоящего усиливается потребность людей в восстановлении связи между настоящим и расширяющимся прошлым, компенсируя, таким образом, опасность темпорального растворения личности [5 с 108].

Задача конструирования прошлого с целью объяснить или изменить настоящее, тем самым воздействуя на будущее, остается востребованной и решается в разработке новых понятий и технологий, в том числе и исторической и социальной памяти. Открытый в начале XX века концепт исторической и социальной памяти вновь актуализируется в 80-е годы XX века, что связано с формированием и функционированием нового современного общества и новой роли знания в этом процессе, а в конце века он превратился в инструмент идеологической войны, который успешно был реализован на территории Украины. Многозначность социальной памяти как явления - процесса анализируется множеством социальных наук и выражается в разнообразной терминологии. Помимо «социальной памяти» выделяется «культурная память» (исследуемая, прежде всего культурологами), «коллективная память» (переживаемый и осмысленный общий опыт совместного проживания), «индивидуальная память» (репрезентированный опыт), и единая «историческая память» (идентичность) и так далее.

Нас интересует анализ соотношения концептов социальной и исторической памяти, так как именно в конце прошлого века вызывает интерес не только в целом проблематика социальной памяти, но и формулируется понятие «исторической памяти» как возможности конструирования разнообразных картин репрезентации прошлого. Этот феномен уникален и в современных обществах по причинам, которые мы уже отмечали выше, историческая память оказалась весьма существенной характеристикой образа жизни людей, во многом определявшей их намерения, настроения, поведение, опосредованно оказывавшей весьма мощное влияние на их сознание, тем самым предопределяя характер и методы решения общественных и социальных проблем.

Необходимость трактовки этого социального феномена потребовала, как

теоретического обоснования, так и эмпирических интерпретаций. Как историки П. Хаттон, И. М. Савельева, так и социологи Ж. Т. Тощенко разграничивают понятие «историческая память» и «историческое сознание». Историческая память, в отличие от исторического сознания, актуализирована (реалиями настоящего и будущего) и избирательна. В кризисных ситуациях историческая память нередко персонифицируется, и через оценку деятельности конкретных исторических личностей формируются впечатления, суждения, мнения о том, что же представляет особую ценность для сознания и поведения людей в данный период времени. Историческая память, несмотря на определенную неполноту, обладает все же удивительной особенностью – удерживать в сознании людей основные исторические события прошлого, вплоть до превращения исторического знания в различные формы мировоззренческого восприятия прошлого опыта, его фиксации в коллективном бессознательном (мифах, преданиях, легендах) [8 с.4].

И наконец, следует отметить такую особенность исторической памяти, как гиперболизация, преувеличение отдельных моментов исторического прошлого (чаще всего недавнего), поэтому историческая память не может претендовать на прямое, системное отражение исторического прошлого. Подобная «историческая асимметрия» весьма огорчает историков, которые отказывают подобным интерпретациям в научности, но чрезвычайно интересна социологам и социальным - технологам, ибо свидетельствует о социальном заказе (осознанном или неосознанном).

Историческая память как символическая репрезентация прошлого, как идеальная реальность объединяет в себе различные виды знания: не только научное (прежде всего, историческое), но и религиозное, идеологическое, искусство, обыденное знание и исторический многоукладный быт народов и их духовно- нравственные ценности. Субъекты истории (индивид или группа) проводят операции с прошлым в соответствии со своими ценностными ориентациями, социальным статусом или социальной ролью, тем самым конструируя некую непротиворечивую и позитивную (для себя) целостность. Как правило, исследователи определяют историческую науку каркасом исторической памяти, но механизм взаимодействия значительно сложнее.

Ведь прежде всего, профессиональное историческое знание есть отражение (в значительной степени) исторической картины политически господствующих групп, именно поэтому многие авторы (начиная с постмодернистов) определяют историю как «официальную память» [4 с. 48]. Однако естественная множественность форм памяти не может ограничиться одной версией прошлого, даже в так называемых тоталитарных обществах существует тайная история и «контрпамять» (М. Фуко). Следовательно, существование множественности репрезентаций прошлого, как и феномен конфликта между ними является универсальным явлением. Проблема здесь в создании компромиссного варианта при участии доминантного субъекта (чаще всего это идеологически господствующие группы), с которыми другие участники диалога должны «примирить» картины прошлого.

Одним из механизмов примирения с прошлым в позитивном смысле слова является расширение границ памяти (до тысячелетий), в том числе за счет включения альтернативной информации о прошлом. Как правило, в условиях травмированной памяти процесс примирения с прошлым связан с исчезновением живых свидетелей и участников исторических событий. При этом используется чувство эмоциональной сопричастности и психологической идентичности, для своих – эмоциональная связь с «предками», для «чужих» – акцент на сострадание, на жертвы и потери участников «неправильного» прошлого. Именно так описывают ситуацию «преодоления прошлого» современные историки Х. Кон, Ш. Требст, Я. Гросс, Н. Фрай, Рюзин Й. и другие [7 с 9].

В сегодняшней исторической памяти как россиян, так и граждан постсоветских государств, и даже в целом Восточной Европы, советское прошлое в различных версиях присутствует в качестве неизбежного, а иногда центрального элемента структуры

памяти. Реакция отторжения всего советского прошлого (при распространении чувства вины в целом на всю историю России и русских), господствующая последние двадцать лет в «официальной памяти» мировой истории, по данным социологических опросов (исследование) [1], не стала определяющей в общественном сознании, особенно россиян. Мы наблюдаем, на наш взгляд, явления обратного воздействия массового исторического сознания на профессионалов истории и идеологию властвующих политических групп. На наличие подобных процессов указывают отечественные историки: «Ученое знание, оказывая определяющее влияние на представления о прошлом, само испытывает воздействие массовых стереотипов» [10 с. 9]. Хотя, безусловно, исследования процессов трансформации исторической памяти в современной России надо уточнять, используя данные по кросскультурным исследованиям этого явления на постсоветском пространстве.

Если историков интересует в первую очередь, как соотносятся историческое знание и массовые знания о прошлом / историческая память, то социологов – весь комплекс самых разных видов знания, на основе которых складываются «коллективные представления» о прошлом, настоящем и главное будущем, и как этим можно управлять.

Итак, хотя в современных обществах история является каркасом исторической памяти, рядовой человек черпает свои знания и из обыденного «внутреннего» знания (например, из истории семьи), из искусства (преимущественно массового), в религиозных учениях, идеологических построениях, политической практике страны, реальной политики власти. Весь этот подвижный, эклектичный, и даже зачастую противоречивый, мир исторических образов структурируется на основе базовых ценностных ориентаций, исходя из представляемых историческим субъектом потребностей настоящего и особенно будущего.

Философия Победы А.Дугин: «В России логически должны начаться существенные внутренние реформы и исторические переосмысления. Этого требует СВО, которая, предельно обострила противоречия с Западом – со всей современной западной цивилизацией. Сегодня любой видит, что просто так пользоваться нормами, методами, концептами, продуктами этой цивилизации более не безопасно. Запад распространяет вместе со своими технологиями свою идеологию, проникающую во все сферы жизни. Если мы признаем себя частью западной цивилизации, то и должны соглашаться на ту тотальную колонизацию добровольно и даже радоваться ей (как в 90-е). Но в случае нынешнего противоречия – причём смертельного! – такое отношение неприемлемо. Многие западники и либералы уже полностью осознали это и покинули Россию именно в тот исторический момент, когда разрыв с западной цивилизацией стал необратим. А он стал необратим 24 февраля 2022 года, и даже на два дня раньше – в момент признания независимости ДНР и ЛНР – 22.02.2022.»

«В принципе осуществить цивилизационный выбор между верностью или предательством имеет право каждый. По крайней мере с теми, кто уже там. Все понятно – и сейчас понятно и было понятно раньше. По меньшей мере они последовательны: проиграв либерализм в России, они отправились к своим. Сложнее дело обстоит с теми, кто ещё здесь. Я имею в виду тех западников и либералов, кто по-прежнему разделяют основные нормативы современной западной цивилизации, но по каким-то причинам продолжают оставаться в России, несмотря на тот разрыв, который уже произошёл между ней и Западом. Вот они-то и являются главным препятствием на пути настоящих и полноценных патриотических реформ.

Реформы неизбежны, потому что Россия оказалась не просто отрезанной от Запада, но и по сути в глобальной войне с ним. Накануне Великой Отечественной войны в СССР было достаточное количество важных стратегических предприятий, созданных нацистской Германией. И отношения между СССР и Третьим Рейхом были не особенно

враждебными. Но после 22 июня 1945 года очевидно ситуация кардинально изменилась. В этих условиях продолжение сотрудничества с немцами – легитимного и поощряемого до войны – приобрело совершенно иное значение. Ровно то же самое случилось и после 22.02.2022 года: те, кто продолжает оставаться враждебным нам – это либерал – фашистская– цивилизация, с которой мы и воюем, оказались за пределами того идеологического пространства, которое ясно обнаружилось с началом СВО» [2].

То есть в реальном времени мы имеем очередной психологический феномен проблемы исторической и социальной мировой памяти в современную эпоху глобальных потрясений. Сегодня мы выступаем против Запада как цивилизация против цивилизации. И нам необходимо обозначить самим, что мы за историческая цивилизация. Иначе нам никакие военные, политические и экономические успехи не помогут. Всё будет обратимым. Изменится очередной тренд, и всё рухнет. Не говоря о необходимости объяснить украинцам, которые отныне будут находится внутри нашей зоны влияния или напрямую внутри России, кто мы в конце концов такие? На данный момент есть лишь инерция советской памяти («бабушка с флагом») и западная нацистская пропаганда очень сильно психологически въелась в сознание людей («ватники» и «оккупанты»), наши – пока лишь начальные – военные и исторические успехи освобождения своих исконных территорий, и ...полная растерянность местного населения. А вот тут и должен звучать исторический голос русской цивилизации, новым поколением победителей. Это «Молодежная Гвардия Победы «Русского Духа»».

Молодежная гвардия победы (итал. Guardia) – это «информационно – психологическая охрана, защита сознания поколений» в настоящий момент исторического времени — отборная, привилегированная часть молодежи состоявшаяся в духе, составляющая основную часть информационно – психологических войск в обществе, и соответственно её отборные информационно - аналитические - воинские или социально идеологические части, нацеленные на победу национального духа народа России, сохранение суверенитета и территориальной целостности и имеющие представление о будущем русской цивилизации, которое им придётся самим сложить создать в своем сознании совместно со своими наставниками.

Задача: Формирование в стране высоко профессионально подготовленного в современных исторических реалиях молодежного прочного и духовно- ориентированного коллектива единомышленников и соратников, нацеленных на победы (духовно- нравственные, национальные, идеологические, политические, экономические, военные), способных правильно понимать и решать самые сложные ситуации и правильно формировать своё поведение, поступки, характер, психологию победителей, которое удовлетворит большое количество людей и в целом приведёт к положительному исходу. Любая разобщенность – гибельный и стратегически опасный путь в некуда, живые дискуссии «человек в современном обществе», интернет миротворчество в мировом пространстве, молодежное телевидение и издания, «дискуссионные площадки», культура победы единства народов и наций, трибуны, диалоги, сотрудничество, многополярный мир. Именно этому посвящены все наши стратегические молодежные проекты Фонда «Интеллектуальное Богатство». За всю нашу общественно полезную и научно- исследовательскую деятельность в связи с резко обострившейся активизацией исторических процессов, угрожающих дальнейшим распадом и противостоянием этнических и религиозных групп не только в мире, но и в России, наш проектный молодежный потенциал – это «исторический феномен» и нацелен на будущее, реализуется в том числе как научно- образовательный , воспитательный и исследовательский проект «Психология Победы».

Ведь нужно понимать, что присутствие Германии накануне ВОВ в СССР было точечным, а присутствие либерал – фашистского русофобского Запада накануне СВО оказалось едва ли ни тотальным. Западные технологии методологии, нормативы, ноу- хау, психологические и психические практики и даже отчасти ценности пронизывают всё наше

общество, такова цена стремления наших управленческих элит слиться с Западом и стать частью этого глобального и как они считали цивилизованного мира. В этом состояла роковая ошибка последнего психологического и исторического феномена и возникшей проблемы нарушения социально - исторической памяти и не учитывание уроков последнего тысячелетия России в современную эпоху глобальных потрясений.

Вот это осознание и требуется для взросления и становления в подобной исторической ситуации всем поколения в том числе и новым поколением современных душ в национальном порыве включения их в жизненный исторический процесс кардинального пересмотра ценностей в условиях информационно – психологической войны цивилизаций. Но вот кто его исторически и психологически будет осуществлять? Люди, сформированные в перестройку? В либеральные и криминальные 90-е? Те, кого эти люди 80-х и 90-х обучали и воспитывали в 2000-е? Все эти современные исторические периоды проходили под основополагающим влиянием именно либерализма, как идеологии, и как новой исторической парадигмы, как фундаментальной и всеобъемлющей установки в философии, науке, политике, образовании, культуре, технологиях, экономике, медийной сфере, даже в модах и в быту. Современная молодежная Россия знает только инерциальные руины советской парадигмы, а всё остальное – чисто либеральное западничество. Никакой альтернативной парадигмы просто пока нет, по крайней мере нет у власти, нет у элиты, на том уровне, на котором и должно сейчас развертываться цивилизационное противостояние. И её необходимо создавать вместе с новым молодым поколением, необходимо сформировать генеральный штаб «Молодежной Гвардии Победы «Русского Духа»», у нас на Урале, например, на базе «Уральского государственного горного университета» (ведь ни одна гуманитарная институция этим сегодня не занимается, не может и не хочет – либерализм и западничество все ещё доминируют везде особенно в образовательной системе), либо в форме чего-то принципиально нового.

Именно поэтому бесценным историческим ресурсом являются все здравомыслящие и патриотически настроенные слои населения Российской Федерации в целом, а также проживающие в постсоветских республиках и в странах по всему миру, поскольку этот проект противостояния выходит за рамки только одной русской цивилизации, он уже охватил весь мир. Появилось целое движение русофилов. В Москве состоялся учредительный конгресс Международного движения русофилов (МДР). Это первый съезд подобного формата, в работе которого приняли участие около 90 представителей из 42 стран мира, включая государства СНГ, США, ЕС, Азии и Африки и пр. Целью конгресса в условиях продолжающейся специальной военной операции и санкционного давления было доказать, что интерес к русской культуре и истории велик.

Историческая проблема и как психический феномен человечества не только в нашем невежестве и догматическом общечеловеческом мышлении, но и в нашей позиции оценивать историю во времени одной человеческой жизни, необходимо уже думать и строить своё будущее веками и тысячелетиями, в каком мире будут жить наши будущие поколения. Мы не просто застряли в болоте слепой исторической веры, не реализованных учениях наших родителей, многообразии религий и духовных школ, науке, деньгах и средствах массовой дезинформации. Многие поколения людей просто хотят оставаться немymi, глухими и слепыми к Большой и Вечной Истине, просто потому что это удобно.

Вывод из всего сказанного очень простой. Мы взрослые поколения ведём себя как дети и просто отказываемся расставлять все точки над И. Мы не хотим видеть и слышать очевидные исторические маркеры, указывающие на чистую и простую истину, что мы слишком далеко зашли в нашем «психозе», приближающем нас к тем самым событиям, которые предсказывали древние писания и мудрецы.

Апокалипсис не есть конец. Само значение этого слова было заведомо-неверно

истолковано по тем же причинам, что и все основные элементы, скрывающиеся под масками нашей реальности. Апокалипсис означает исторического «снятие завесы», «пробуждение». То самое пробуждение, которое происходит сейчас повсюду на этой Планете для тех, кто видит истинный смысл в происходящем, а не просто зомбирован страхом и пропагандой. К счастью для нас, глобальная система, питающаяся нашими страхами, невежеством и сверхжадностью, сегодня разваливается. Она достигла точки невозврата и, агонизируя, проводит свой окончательный и самый отчаянный маневр, во имя сохранения своей власти над нами еще на один день, еще на час, еще на один вдох ...развязав эту кровопролитную и в том числе историческую войну цивилизаций.

Но нужно чтобы победить понять и принять простую вечную истину, «система и есть мы с вами!» Да-да, мы и никто иной держим своим сознанием ту реальность, которая сейчас разворачивается вокруг. Мы либо выбираем «иную» реальность сами, либо мы соглашаемся с чужим выбором, который пытаются сделать ЗА нас. Но «пространство разумно»!

Оно подстраивается под излучения населяющих его осознающих его поколений людей. Каждый наш выбор, поступок, каждая мысль, эмоция, вздох и биение сердца записывается разумным пространством, которое потом воспроизводит наши чаяния на голографическом экране коллективной реальности «исторического сознания».

Мы исторически притягиваем к себе людей и события по принципу «подобное к подобному», чтобы оказаться в той исторической реальности в которой находимся сейчас, нации, семье, компании и обстоятельствах, которые сами сформировали цепочками множественных выборов. Каждое маленькое предательство своей сути и совести, каждый наш акт разделения на «свой-чужой» рано или поздно обернутся предательством и разделением с накопительным эффектом. Чем больше страха, ненависти и разделения присутствует в наших мыслях, намерениях и деяниях в повседневной жизни, тем больше этих качеств пространство будет отражать обратно в нас, параллельно напитываясь ими и строя дальнейшие ветки событий на их базе.

Мы сегодня в буквальном смысле исторически и психологически воспитали наш мир таким, каким видим его сегодня. Не без помощи «сильных мира сего», разумеется, но на глобальном уровне принятие их правил игры тоже было нашим выбором. Ведь, дело в том, что каждая наша мысль и эмоция является самодостаточной и живой энергией Бога - Творца, воплощенного в человеке созданного «по образу и подобию». А Бог - Творец сравним с программистом или архитектором, способным писать исторический программный код целых миров и вселенных. В какой-то момент некоторые программисты среди нас возомнили себя выше, умнее и сильнее остальных, и начали закрывать истинные знания и технологии для собственной выгоды. Их единственным секретом удержания власти над большинством землян является принцип «разделяй и властвуй», который давно известен всем, но прекрасно работает и по сей день.

В этом принципе кроется весь ключ к глобальной власти, подпитывать которую они могут лишь страхом, нагнетанием и публичной демонизацией неугодных. Они прекрасно знают, что наша мысль действительно материальна, а поддержание разделения и хаоса в обществе лишает нас силы, не давая светлым и позитивным мыслям выйти в реализацию. И они боятся нас больше, чем своих хозяев. Поэтому, чем более осознанное и мыслящее поколение молодежи, тем больше оно способно договариваться с историческим пространством, шептать свою волю и проявлять то, что наши предки называли социальным волшебством миром и гармонией.

Гегель говорил, величие народа начинается с создания великой философии, поэтому мы создаем Философию Победы. Проект «Молодежная Гвардия Победы «Русского Духа»» - это новый научно- исследовательский проект молодежного движения, а Россия Империя Духа Человека Разумного. В рамках проекта «Культура третьего тысячелетия – Северный путь России».

У нас всегда был, есть и будет свободный выбор. Выбор быть или не быть стадом

рабов и марионетками в чужой исторической глобальной игре. Выбор сказать решительное нет назревающему мировому фашизму, как в свое время сказали наши деды. В отличие от наших дедов наш выбор не требует участия всей страны в кровавой и страшной исторической войне, ибо война эта информационно - психологическая и ведется она уже многие годы. Система глобализма знает, что не имеет права напрямую навязывать утилизацию, уколлизацию и сегрегацию людей на уколотых и отказавшихся, но она может сделать это через запугивание и урезание прав. И делается все это исключительно для того, чтобы предотвратить то самое осознанное пробуждение человечества, о котором ранее шла речь сегодня они пытаются навязать нам еще и войну за наших детей, внуков, будущих поколений, но мы не обязаны в этом участвовать. Не поддавайтесь этой панике, всё поправимо и решаемо и нам требуется сегодня молодое поколение современных русских патриотов философов. Нам как воздух нужна новая русская философия. Русская по содержанию и «по сути», которую будут совместно создавать взрослые, мудрые и молодые поколения философов и историков в том числе. Люди всегда дорожат, тем, что создают сами особенно в тяжелые периоды исторического времени, так же будут этим дорожить и наши потомки. Не впускайте в себя навязанный ужас и страх перед сатанинской силой, философии войны, то есть расчеловечивания. Самой настоящей – с ожесточенным и хорошо организованным противостоянием Русской Идее, курируемым из- за рубежа, но осуществляемым руками местных либералов или просто чиновников, пассивно следующих за модой, трендами и хорошо организованной информационной стратегией прямых агентов влияния. Постарайтесь найти в себе силы поддерживать те поколения, кто рождены уже для этой миссии и нуждается в физической, психической и психологической помощи для своей и общей Победы Русского Духа. Нам нужна именно философия и психология Победы. Без этого всё будет напрасно, и все наши успехи будут легко обратимы в поражение.

И тогда, всё исторически на уровне «глобального социального сознания» закончится так же быстро, как началось. Ведь сейчас мы находимся в той точке, где необходима институализация Русского Дискурса. Все убедились в ходе информационной войны, насколько контролируемы и манипулируемыми являются настроения и процессы в обществе. Но это следствие. Самые серьезные столкновения происходят на уровне парадигм и эпистем. Тот, кто контролирует знание, писал Мишель Фуко, и обладает истинной властью. Исторически истинная власть – это власть над умами и душами людей. Все истинные реформы следует начинать с области Духа.

Литература

1. Всероссийское исследование «Историческое сознание: состояние, тенденция развития в условиях перестройки» (май- июнь 1990), опрос 1996 год. Российского независимого института социальных и национальных проблем, Исследования ВЦИОМ с 1990 – 2020.
2. Дугин А. Философия Победы. Изборский Клуб заседание. 2022.
3. Калимонов И.К., Байтеева М.В. Понятие «Историческое время» и творчество историка: взгляды П. Рикера и Р. Козеллека // Ученые записки Казанского университета. Гуманитарные науки. 2011. Т. 152, кн. 3. С. 255.
4. Подымов Л, Псевдонаука, М. / Учебные записки. 2018, с 18.
5. Люббе Г. В ногу со временем; О сокращении нашего пребывания в настоящем. // Учебные записки. Вопросы философии. – 1994. № 4.с 106, 108.
6. Рюзен, Й. Утрачивая последовательность истории : (некоторые аспекты исторической науки на перекрестке модернизма, постмодернизма и дискуссии о памяти) / Й. Рюзен // Диалог со временем. – 2001. – Вып. 7. – С. 9.
7. Тощенко, Ж. Т. Историческое сознание и историческая память : анализ современного состояния / Ж. Т. Тощенко // Новая и новейшая история. – 2000. – № 4. – С. 4.
8. Хальбвакс, М. Социальные классы и морфология. – СПб. : Алетейя, 2000. – С. 459.
9. Феномен прошлого / отв. ред. И. М.Савельева, А. В.Полетаев. – М., 2005. – С. 9

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И
ПЕРСПЕКТИВЫ

Выпуск № 5, 2024 г.

*Сборник научно-практических исследований
молодых ученых*

Директор издательства *А. А. Галат*
Технический редактор *Д. В. Лантухина*
Дизайн обложки *О. Д. Курта*

Подписано в печать 14.07.2024. Формат 60 × 90 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 10,25. Заказ № 1009

Издательство Русской христианской гуманитарной академии
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 15
Тел.: (812) 310-79-29, +7 (981) 699-65-95
E-mail: rhpublisher@gmail.com, <http://irhga.ru>

Отпечатано в типографии «Поликона» (ИП А. М. Коновалов)
190020, Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 134