



Белгородский  
государственный  
национальный  
исследовательский  
университет

# ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

Сборник научных статей  
по итогам всероссийской конференции  
(с международным участием)

г. Белгород, 22–23 мая 2025 года

2025

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»

## **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ**

Сборник научных статей  
по итогам всероссийской конференции  
(с международным участием)

г. Белгород, 22–23 мая 2025 года



Белгород 2025

УДК 159.92  
ББК 88.69  
П 78

Редакционная коллегия:

*Т.Н. Разуваева*, доктор психологических наук,  
профессор кафедры общей и клинической психологии НИУ «БелГУ»;

*Е.В. Скворцова*, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей и клинической психологии НИУ «БелГУ»

П 78 Проблемы психологии личности в условиях современных вызовов: сборник научных статей по итогам всероссийской конференции (с международным участием), г. Белгород, 22–23 мая 2025 года / под ред. Т.Н. Разуваевой, Е.В. Скворцовой. – Белгород: ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2025. – 188 с. – URL: [http://здесь будет ссылка](#) – Текст: электронный.

ISBN XXXXXXXXXXXXX

Материалы сборника предназначены для психологов, преподавателей, методистов, работающих в сфере высшего образования, а также для студентов, магистрантов и аспирантов психолого-педагогических специальностей.

Минимальные системные требования  
Yandex (20.12.1) или Google Chrome (87.0.4280.141) и т. п.  
скорость подключения – не менее 5 Мб/с, Adobe Reader и т. п.

УДК 159.92  
ББК 88.69

ISBN XXXXXXXXXXXXX

© НИУ «БелГУ», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| К итогам всероссийской конференции ..... | 5 |
|------------------------------------------|---|

### I. Проблемы психологии личности в норме и патологии

|                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Астанина А.Н., Годовникова Л.В.</i> Анализ влияния детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников .....                                    | 7  |
| <i>Гасанова Т.Х., Кучерявенко И.А.</i> Особенности саморегуляции поведения у студентов .....                                                              | 11 |
| <i>Гужва В.В., Уварова А.В.</i> Особенности механизмов психологической защиты у студентов со склонностью к нарушению пищевого поведения .....             | 15 |
| <i>Деревлёва С.О., Уварова А.В.</i> Прокрастинация у студентов, склонных к невротизму .....                                                               | 19 |
| <i>Загоруйко Ю.В., Шукчус Л.В.</i> Особенности межличностной зависимости у студентов 1-го курса с разным уровнем жизнестойкости .....                     | 24 |
| <i>Игнатова Н.Е., Уварова А.В.</i> Особенности нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте .....                                                    | 29 |
| <i>Куценко Я.В.</i> Профилактика психологического неблагополучия старших подростков в образовательной среде .....                                         | 35 |
| <i>Левченко А.С., Скворцова Е.В.</i> Особенности самоотношения и копинг-стратегий у лиц юношеского возраста с разным уровнем субъективного контроля ..... | 38 |
| <i>Мишина Е.А., Кушко О.Ю.</i> Связь алекситимии со склонностью к соматизированным психическим нарушениям .....                                           | 42 |
| <i>Молчанова А.В., Скворцова Е.В.</i> Особенности выбора копинг-стратегии поведения у подростков .....                                                    | 48 |
| <i>Перепелица Ю.В., Жидкова Д.С.</i> Акцентуации характера студентов с разным уровнем агрессивности .....                                                 | 52 |
| <i>Терехова Е.В., Шукчус Л.В.</i> Особенности социального самоконтроля подростков с разным уровнем самооценки .....                                       | 57 |

### II. Кризисная психология: исследования, практики, возможности и новые горизонты

|                                                                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Белых Д.С., Пчелкина Е.П.</i> Стресс как фактор риска развития интернет-зависимости у студентов .....                                                                                    | 64 |
| <i>Валиева Т.С., Скворцова Е.В.</i> Особенности эмоционального интеллекта у подростков с разным уровнем одиночества .....                                                                   | 71 |
| <i>Гасанова Т.Х.</i> Психологическая помощь участникам СВО и членам их семей (на примере работы медицинского психолога в филиале фонда «Защитники отечества» по Белгородской области) ..... | 75 |
| <i>Деревлёва С.О., Уварова А.В., Груша А.В.</i> Склонность к виктимному поведению у лиц с разным уровнем агрессивности .....                                                                | 78 |

|                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Палло В.Е., Пчелкина Е.П.</b> Психокоррекция стрессоустойчивости студентов с низким уровнем социально-психологической адаптации.....          | 84  |
| <b>Разенков М.А., Остапенко В.А., Ковтун Ю.Ю.</b> Определение диагностических возможностей метода айтрекинга в выявлении симптоматики ПТСР ..... | 91  |
| <b>Ткаченко А.В., Скворцова Е.В.</b> Связь особенностей эмоционального интеллекта и синдрома профессионального выгорания у педагогов .....       | 100 |
| <b>Чуйкова М.А.</b> Особенности эмоционального стресса у подростков, воспитывающихся в полных и неполных семьях .....                            | 104 |
| <b>Шапаренко М.А., Кушко О.Ю.</b> Связь склонности к суицидальному поведению и ПТСР у военных .....                                              | 108 |
| <b>Шафигуллин Ю.В.</b> Аддиктивное поведение в системе «личность-среда»: от социального научения к семейной терапии .....                        | 112 |

### **III. Девиантное поведение личности: психологическая диагностика и методы профилактики**

|                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Коротеева А.Е., Пчелкина Е.П.</b> Психокоррекция агрессивного поведения подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр.....             | 117 |
| <b>Мишина Е.А., Жидкова Д.С.</b> Особенности перфекционизма у лиц с нарциссическими чертами .....                                                  | 121 |
| <b>Решетняк Л.Е., Кушко О.Ю.</b> Личностные особенности лиц, состоящих в созависимых отношениях .....                                              | 125 |
| <b>Самуйленкова Е.А. Жидкова Д.С.</b> Особенности самоотношения студентов, склонных к эмоциональной зависимости .....                              | 130 |
| <b>Ушакова М.О., Скворцова Е.В.</b> Особенности ценностных ориентаций и социальных установок подростков, склонных к агрессивному поведению .....   | 137 |
| <b>Худяков Д.А., Пчелкина Е.П.</b> Особенности копинг-стратегий у студентов со склонностью к аддикциям .....                                       | 141 |
| <b>Чуйкова М.А., Шафигуллин Ю.В.</b> Реабилитация лиц с химической зависимостью с разным общим уровнем жизнестойкости .....                        | 146 |
| <b>Шапаренко М.А., Жидкова Д.С.</b> Особенности психологической защиты у старших подростков, с разным уровнем суицидального риска ....             | 154 |
| <b>Штоколова Л.Ю., Швецова В.А.</b> Особенности агрессивности студентов с различными стратегиями поведения в конфликте.....                        | 159 |
| <b>Эминова Э.В., Скворцова Е.В.</b> Связь уровня агрессивности и стратегий поведения в конфликте у подростков .....                                | 166 |
| <b>Юрова К.С., Пчелкина Е.П.</b> Профессиональное самоопределение подростков, склонных к агрессивному поведению .....                              | 171 |
| <b>Юрченко А.В., Жидкова Д.С.</b> Особенности иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией .....                      | 174 |
| <b>Яковлева А.А., Пчелкина Е.П.</b> Психокоррекция склонности к агрессивному поведению у подростков с разными типами родительского отношения ..... | 183 |

## **К ИТОГАМ ВСЕРОССИЙСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

На факультете психологии педагогического института НИУ «БелГУ» в рамках ежегодной Недели науки 22-23 мая 2025 года состоялась Всероссийская конференция на тему «Проблемы психологии личности в условиях современных вызовов». В конференции приняли участие ведущие ученые в области теоретической и практической психологии: Никишина Вера Борисовна, директор института клинической психологии и социальной работы ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор; Разуваева Татьяна Николаевна, профессор кафедры клинической психологии института клинической психологии и социальной работы ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, доктор психологических наук, профессор; Запесоцкая Ирина Владимировна, профессор кафедры организации непрерывного образования факультета дополнительного профессионального образования ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, доцент, доктор психологических наук; Лукьянов Владимир Викторович, профессор кафедры логопедии, олигофренопедагогики и основ специального образования дефектологического факультета ФГАОУ ВО «Курский государственный университет», доктор медицинских наук, профессор; Молчанова Людмила Николаевна, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, доктор психологических наук, доцент; Смирнов Николай Валерьевич, доцент кафедры общей и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, кандидат психологических наук, доцент; преподаватели и студенты факультета психологии НИУ «БелГУ».

Всего участниками конференции представлено более 30 докладов по актуальным проблемам психологии личности в норме и патологии, проблемам кризисной психологии, а также по проблемам девиантного поведения личности, психологической диагностики и методам профилактики.

В работе секций приняли участие преподаватели и обучающиеся ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, ФГАОУ ВО «Курский государственный университет», ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», специалисты отделения судебно-психиатрической экспертизы ОГКУЗ «Белгородская клиническая психоневрологическая больница», ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ», ОГБУЗ «Областной наркологический

диспансер», а также педагоги и психологи образовательных учреждений Белгородской области.

Участники всероссийской конференции рассмотрели актуальные вопросы прикладных и научных исследований личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности, особенности психических состояний человека в кризисных (экстремальных) ситуациях и их последствия, вопросы совершенствования подходов к оказанию психологической помощи военнослужащим и их семьям, правовые и организационные аспекты деятельности медицинских психологов, проблемы диагностики и профилактики девиантного поведения личности. Особое внимание уделено психологическому и психическому здоровью личности в условиях современных вызовов.

Участники отмечали, что встречи в рамках всероссийской конференции вносят большой вклад в механизм сотрудничества и преемственности между психологической наукой и практикой. Сборник содержит материалы научно-исследовательских работ преподавателей, научных работников, обучающихся российских вузов, специалистов практиков. Конференция дает возможность молодым исследователям апробировать результаты своих изысканий, она также влияет на сохранение и развитие единого научно-образовательного пространства, установление контактов между коллегами. Многие работы содержат результаты эмпирических исследований, что особенно важно в условиях востребованности современных технологий в психологии и изменения понимания задач психологической помощи.

*доцент кафедры общей и клинической психологии,  
кандидат психологических наук  
Е.В. Скворцова*

# **I. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ**

## **АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА АДАПТАЦИЮ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

**Алина Николаевна Астанина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Лариса Владимировна Годовникова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат педагогических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияния детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников. Анализируются различные стороны детско-родительских отношений, и с помощью статистических методов обосновывается их влияние на адаптацию первоклассников.

**Ключевые слова:** детско-родительские отношения, адаптация в школе, первоклассники.

## **ANALYSIS OF THE IMPACT OF CHILD-PARENT RELATIONS ON THE ADAPTATION OF FIRST-GRADERS**

**Alina Nikolaevna Astanina**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Larisa Vladimirovna Godovnikova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article examines the impact of child-parent relations on the adaptation of first-graders. Various aspects of child-parent relations are analyzed, and their influence on the adaptation of first-graders is substantiated using statistical methods.

**Keywords:** child-parent relations, school adaptation, first graders.

Адаптация ребёнка в первом классе является сложным процессом, предъявляющим к самому ребёнку и его семье целый ряд требований, выполнение или невыполнение которых может сказаться на оптимальности всего начального периода школьной жизни. Отсюда повышенное внимание педагогов, психологов, родителей первоклассников к протеканию адаптационного периода у первоклассников. Так, по мнению Н.В. Суворовой с соавторами, в период адаптации первоклассника к школе, «учебная деятельность становится главной и требует от детей ответственного подхода, осознания ее значения для общества, а также соблюдения школьных норм и правил. В первые месяцы формируются

системы взаимоотношений ребенка с окружающим миром и самим собой, а также устойчивые связи со сверстниками и взрослыми. Эти основы влияют на успешность обучения, стиль общения и возможности самореализации в школе» [2, с. 159].

Нам близка позиция известного психолога Р.В. Овчаровой, которая утверждает, что ведущую роль в процессе адаптации играет семья. По её мнению, «когда первоклассник адаптируется, то на него оказывают влияние различные факторы. Есть как положительные, так и отрицательные факторы. К положительным факторам относятся: адекватная самооценка ребенка, правильные методы воспитания в семье, отсутствие в семье ребенка конфликтных ситуаций, благоприятный статус среди одноклассников и т. д. К отрицательным факторам относятся: неправильные методы воспитания в семье, неготовность к обучению в школе, неудовлетворенность в общении с взрослыми, неадекватное осознание своего положения среди одноклассников и т. д.» [1, с. 65].

Изучение влияния на процесс адаптации первоклассников в школе такого далёкого от школы феномена, как детско-родительские отношения, проводилось базе МБОУ «Начальная школа-детский сад №8», г. Белгород. Исследованием было охвачено 60 первоклассников и 110 родителей, причём в опросе участвовали все родители каждого ребёнка (59 матерей и 51 отцов).

Методика «Взаимодействие родитель-ребенок» (автор И.М. Марковская) использовалась для получения информации о характере детско-родительских отношений в исследуемой выборке испытуемых. Полученные в ходе опроса результаты позволили сделать вывод о том, что у родителей с детьми во взаимоотношении больше всего проявляются близость (53%), принятие (51,5%), сотрудничество (55,9%), последовательность (54,6%) и удовлетворенность отношениями с ребенком (64,3%).

Диагностика родителей с помощью «Опросника родительского отношения» (авторы А.Я. Варга, В.В. Столин) показал, что 44,5% опрошенных родителей имеют высокий уровень по шкале «принятие-отвержение». Это двойная шкала, которая, с одной стороны, показывает, насколько родители принимают собственного ребёнка, испытывают радость от совместной деятельности, открыты к сотрудничеству, готовы смириться с теми проявлениями ребёнка, которые им могут не нравиться. С другой стороны, эта же шкала может показать степень неприятия собственного ребёнка. Как показало исследование, 15,5% родителей имеют низкий уровень по шкале «принятие-отвержение», что говорит скорее об отрицательном отношении к ребёнку. Такие родители практически не верят в своего ребенка и считают его неудачником.

Из всех опрошенных, 47,3% респондентов имеют высокий уровень кооперации, что является оптимальной стратегией взаимодействия с

ребёнком. При этом 24,5% родителей имеют высокий уровень симбиоза со своими детьми, 26,5% родителей имеют высокий уровень авторитарной гиперсоциализации, 20,9% родителей имеют высокий уровень по шкале «маленький неудачник», что может свидетельствовать о наличии в среде родителей первоклассников примерно четвертой части тех, которые используют непродуктивные стратегии в отношении своих детей.

В ходе проведения методики «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина) были получены результаты от родителей и педагогов, которые выступили в роли экспертов процесса адаптации детей в школе.

Первоклассников в зоне дезадаптации, по результатам методики, было выявлено 13 обучающихся (21,7%), что свидетельствует о повышенном уровне непродуктивной напряженности. В зоне неполной адаптации находилось 19 учащихся (31,6%), а в зоне нормальной адаптации находилось 28 первоклассников (46,7%).

Мы провели анализ показателей родительского отношения у первоклассников с разной адаптацией с помощью критерия Краскела-Уоллиса. Полученные данные показали, что чем больше баллов по шкале «Принятие и отвержение» в отношениях родителей и детей, тем уровень адаптации у первоклассников выше. Также мы выяснили, что чем выше уровень кооперации у родителей с детьми, тем выше зона адаптации у детей. По шкале «Симбиз» так же можно сказать, что чем ближе родители к детям и помогают им чаще, тем больше уровень адаптации у детей.

А высокий уровень авторитарной гиперсоциализации соответствовал низкому уровню адаптации первоклассников, т.е. чем больше родители требуют от ребенка дисциплины и послушания, чем больше они навязывают своему ребенку свою точку зрения, тем ниже уровень адаптации у детей.

Также, чем выше уровень по шкале «Маленький неудачник», тем ниже уровень адаптации, т.е. чем больше родители считают своего ребенка неудачником и не верят в него, тем труднее им пройти адаптацию в школе.

Высокая недоброжелательность или требовательность может привести к тому, что ребенок чувствует себя подавленным или неуверенным, что затрудняет его адаптацию в новой социальной ситуации, каковой и является школьное окружение. Аналогично, жесткие и строгие методы воспитания могут привести к эмоциональному стрессу, что мешает ребенку открыться и наладить контакты с учителями и сверстниками. Напротив, высокие показатели шкал, таких как «близость», «принятие» и «сотрудничество», свидетельствуют о том, что теплые отношения в семье поддерживают уверенность и социальную активность ребенка.

Математико-статистическая обработка полученных результатов с помощью непараметрического коэффициента корреляции г-критерия Спирмена позволила нам увидеть связи между детско-родительскими отношениями и адаптацией первоклассников к учебной деятельности.

Высокие значения коэффициента корреляции позволили увидеть связь между эмоциональной близостью родителей и ребёнка и его адаптацией в школе ( $r = 0,820$  при  $p \leq 0,01$ ). Чем эмоционально ближе родители к ребёнку, понимают его переживания, могут поддержать его в субъективно сложных ситуациях, тем проще ребёнку адаптироваться в школе, пережить этот сложный в эмоциональном плане период.

Прямая корреляционная связь между принятием ребёнка в семье и его адаптацией в школе ( $r = 0,812$  при  $p \leq 0,01$ ) показывает, что чем выше показатели шкалы «принятие», тем легче протекает процесс адаптации у первоклассника в школе.

Ещё одна прямая корреляционная связь свидетельствует в пользу адаптации, а именно наличие стратегии сотрудничества в родительском отношении к ребёнку ( $r = 0,780$  при  $p \leq 0,01$ ). Так же в пользу адаптации свидетельствует прямая корреляционная связь с последовательностью в воспитательных воздействиях ( $r = 0,863$  при  $p \leq 0,01$ ).

Выявленная прямая корреляционная связь между адаптацией и удовлетворенностью отношениями с ребёнком ( $r = 0,825$  при  $p \leq 0,01$ ) продемонстрировала тот факт, что чем больше радости испытывают взрослые от общения с собственным ребёнком, тем больше у него ресурсов во взаимодействии с окружающими людьми, и тем ему проще адаптироваться в новой сложной ситуации.

Таким образом, исследование показало, что адаптация первоклассников в школе связана со сложившимися отношениями с родителями. Такие показатели детско-родительских отношений, как эмоциональная близость, принятие, сотрудничество, последовательность и удовлетворенность отношениями с ребенком способствует адаптации ребенка, следовательно, снижает риск дезадаптации, что можно и нужно учитывать в консультативной работе с родителями при подготовке ребёнка к школе.

#### **Библиографический список:**

1. Овчарова, Р.В. Психология родительства: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Р.В. Овчарова. – Москва: Академия, 2005. – 368 с.
2. Суворова, Н.В. Уровень адаптации к обучению у первоклассников, воспитывающихся в семьях с разным типом детско-родительских отношений / Н.В. Суворова, Е.А. Наконечная, А.А. Смирная, Ю.А. Шепелева // Психолог. – 2023. – № 5. – С.159–182.

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

**Тамам Ханлар Кзы Гасанова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка,  
г. Белгород, Россия*

**Игорь Анатольевич Кучерявенко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье приводятся результаты изучения особенностей саморегуляции у студентов. Согласно полученным данным, общий уровень саморегуляции у испытуемых является низким. К числу преобладающих стилей относятся самостоятельность, планирование и программирование.

**Ключевые слова:** саморегуляция, поведение, студенты, самостоятельность, гибкость, оценивание результатов, программирование, моделирование, планирование.

## FEATURES OF SELF-REGULATION OF BEHAVIOR AMONG STUDENTS

**Tamam Khanlar Kzy Hasanova**

*Belgorod State National Research University, student,  
Belgorod, Russia*

**Igor Anatolyevich Kucheryavenko**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Associate Professor,  
Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of studying the peculiarities of self-regulation among students. According to the data obtained, the overall level of self-regulation among the subjects is low. The prevailing styles include independence, planning, and programming.

**Keywords:** self-regulation, behavior, students, independence, flexibility, evaluation of results, programming, modeling, planning.

Реалии современности и происходящие глобальные изменения в политической, экономической, социальной и других сферах жизни диктуют новые условия развития психологической науки. В течение последних десятилетий отечественная психология развивается активными темпами и становится все более ориентированной на практику, что обусловлено возросшим количеством запросов психологического сопровождения и психологической помощи. Большое значение приобретает не только получение высшего образования студентами, но и их личностное развитие

и становление. Именно в период обучения в вузе происходит самоопределение студентов, формирование и становление жизненных ценностей и установок, освоение индивидуальных способов и приемов взаимодействия с окружающими не только с позиции личности, но и с позиции специалиста.

Процесс обучения в вузе направлен на обеспечение условий, способствующих самореализации студентов в контексте образовательной системы, повышение ресурсов и возможностей студентов как субъектов обучения. Также обучение в вузе представляет собой период сложных процессов саморазвития студентов, освоения социальных и культурных особенностей, постижения профессиональной специфики и формирования готовности к реализации профессиональной деятельности.

Как отмечает М.В. Шабаловская, «к числу базовых компетенций современного специалиста относятся следующие:

1. информационная компетентность (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);

2. коммуникативная компетенция (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);

3. самообразование (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность);

4. самоорганизация и саморегуляция (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы) [4, с. 59].

Произвольная активность личности проявляется в рамках всей жизнедеятельности на основе имеющегося жизненного опыта, ценностей, целей, мировоззрения, способствуя достижению поставленных личностных целей. Такая активность детерминирована внутренне и может быть реализована как во внутреннем плане (в виде рефлексии), так и во внешнем плане (учебная и профессиональная деятельность, коммуникативное взаимодействие с окружающими, саморазвитие, самопознание и т. д.).

Целью данного исследования стало изучение особенностей саморегуляции поведения студентов.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» при участии 82 студентов в возрасте от 18 до 24 лет. В исследовании был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой.

Рассмотрим результаты, полученные в ходе психодиагностического изучения особенностей саморегуляции поведения респондентов (рис. 1).

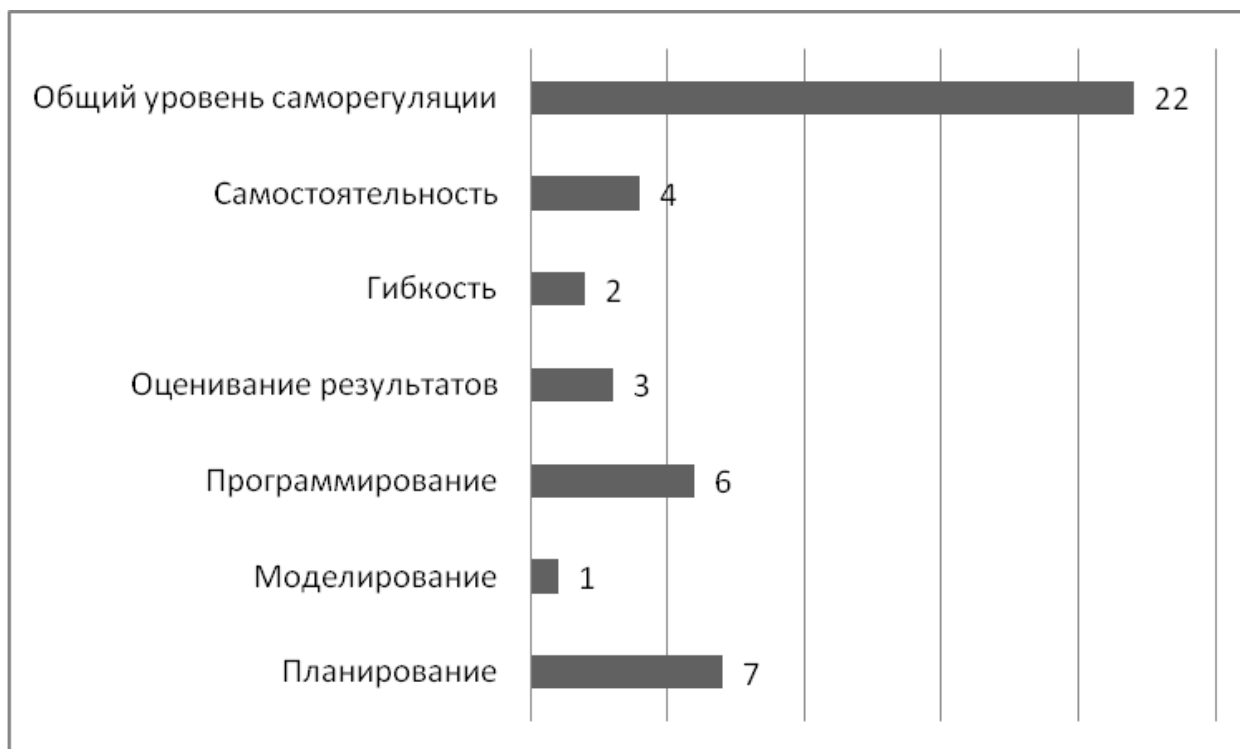


Рис. 1. Выраженность показателей саморегуляции поведения у респондентов (ср.б.)

В соответствии с результатами, полученными в ходе психодиагностического исследования, следует отметить среднюю выраженность показателей по шкале «Самостоятельность» ( $M_x=4$ ,  $Max=9$ ), что характеризует наличие зависимости испытуемых от мнения окружающих. Такие люди обладают средне развитой способностью к самостоятельной разработке плана действия по достижению поставленной цели, стремятся преимущественно следовать чужому примеру и чужим советам. Необходимость реализации самостоятельной деятельности у респондентов вызывает чувство тревоги и регуляторный сбой.

По шкале «Гибкость» испытуемые продемонстрировали низкий уровень ( $M_x=2$ ,  $Max=9$ ), что говорит о том, что респонденты ощущают себя неуверенно в контексте активно изменяющейся окружающей среды и динамичных событий, с трудом привыкают к новым реалиям, не обладают способностью к быстрому оцениванию сложившейся ситуации и построению нового плана собственной деятельности.

Также в ходе диагностики были обнаружены низкие показатели по шкале «Оценивание результатов» ( $M_x=3$ ,  $Max=9$ ), что позволяет сделать вывод о том, что испытуемые редко замечают совершенные ими самими ошибки, не всегда проявляют критичность к собственным действиям и не обладают собственной системой критериев успешности, что оказывает воздействие на устойчивость качества результатов реализуемой деятельности и поведения.

По шкале «Программирование» респонденты продемонстрировали наличие среднего уровня ( $M_x=6$ ,  $Max=9$ ), который позволяет сделать вывод

о достаточно сформированной потребности к продумыванию способов собственных действий, стратегии деятельности и поведения, способности к изменению составленного плана в зависимости от специфики складывающейся ситуации и собственных потребностей.

По шкале «Моделирование» испытуемые продемонстрировали наиболее низкий средний балл ( $M_x=1$ ,  $Max=9$ ), что позволяет сделать вывод о наличии у респондентов тенденции к неадекватной оценке значимых внутренних условий и существующих обстоятельств окружающей действительности, что может проявляться в виде фантазирования, перепадов эмоционального отношения к реальной ситуации и последствиям собственного поведения и реализованных действий. Также недостаточно сформированный навык моделирования может проявляться в виде трудностей постановки цели, планирования собственных действий и прогнозирования вероятного результата деятельности.

Результаты, полученные по шкале «Планирование» ( $M_x=7$ ,  $Max=9$ ), позволяют говорить о высоком уровне сформированности потребности опрошенных в осознанном планировании своей деятельности. В данном случае планы личности являются детальными и осознанными, они обладают иерархией и устойчивостью.

Следует отметить, что общий уровень саморегуляции по выборке лиц, находящихся в ситуации развода, является низким ( $M_x=22$ ,  $Max=46$ ), что позволяет сделать вывод о наличии зависимости от мнения окружающих и складывающейся ситуации, сниженной возможности компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей.

#### **Библиографический список:**

1. Гельманова, З.С. Личностные навыки и профессиональный успех: влияние self-skills / З.С. Гельманова, Ю.Н. Саульский, А.С. Петровская, М.А. Латыпова // In the world of science and education. – 2025. – №31. – С.37-46.
2. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. №26. – С.5-17.
3. Назарова, Т.Ю. Развитие навыков саморегуляции в образовательной среде / Т.Ю. Назарова, Н.Б. Крылова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №1. – С.56-64.
4. Шабаловская, М.В. Особенности саморегуляции произвольной активности студентов / М.В. Шабаловская // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – №11-1. – С.58-63.

# ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СТУДЕНТОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Виолетта Валерьевна Гужва**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Анастасия Викторовна Уварова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируются факторы, определяющие формирование дезадаптивных стратегий преодоления трудностей и неконструктивных реакций у студентов с расстройствами пищевого поведения. Особое внимание уделяется личностным характеристикам, предрасполагающим к нарушениям: низкой самооценке, повышенной тревожности, перфекционизму и негативному образу тела. Подчеркивается, что расстройства пищевого поведения выступают в качестве компенсаторного механизма, позволяющего справиться с эмоциональным дискомфортом и дефицитом коммуникативных навыков. Представлен анализ различных типов пищевого поведения, характерных для студентов разных специальностей, а также выявлена взаимосвязь между РПП и активностью психологических защит, таких как отрицание, проекция и замещение. Обосновывается необходимость разработки профилактических программ, ориентированных на формирование ценностного отношения к здоровью, адекватной самооценки, развитие навыков эмоциональной регуляции и эффективной коммуникации. Авторы указывают на эффективность методов глубинной и когнитивной психотерапии, а также невербальных подходов, направленных на формирование адекватной схемы тела и повышение уверенности в себе, в коррекции пищевых отклонений.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, механизмы психологической защиты, факторы, социальные нормы, психическое равновесие, нестабильность общества, эмоциональная нагрузка, информационная нагрузка.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN STUDENTS WITH A TENDENCY TO EATING DISORDERS

**Violetta Valeryevna Guzhva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Anastasia Viktorovna Uvarova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article analyzes the factors determining the formation of maladaptive coping strategies and non-constructive reactions in students with eating disorders. Special attention is paid to personal characteristics predisposing to disorders: low self-esteem, increased anxiety, perfectionism and negative body image. It is emphasized that eating disorders act as a compensatory mechanism to cope with emotional discomfort and lack of communication skills. The analysis of various types of eating

*behavior characteristic of students of different specialties is presented, and the relationship between RPP and the activity of psychological defenses, such as denial, projection and substitution, is revealed. The necessity of developing preventive programs focused on the formation of a value-based attitude to health, adequate self-esteem, the development of emotional regulation skills and effective communication is substantiated.*

**Keywords:** *Eating behavior, mechanisms of psychological protection, factors, social norms, mental balance, instability of society, emotional load, information load.*

В условиях современного общества особое значение приобретает изучение специфики психологических защитных механизмов у студентов, склонных к расстройствам пищевого поведения. М.Р. Исраилова рассматривает механизмы психологической защиты как бессознательные адаптивные процессы, призванные снижать эмоциональное напряжение и минимизировать негативное воздействие стрессовых факторов. Эти механизмы обеспечивают защиту психики от болезненных переживаний и травмирующих воспоминаний. По словам В.О. Теньгиной, термин «психологическая защита» впервые ввёл З. Фрейд, описывая её как внутренние стратегии, которые человек бессознательно использует для разрешения конфликтов между сознательным и бессознательным. Такие механизмы помогают уменьшить тревожность, возникающую из-за противоречий между внутренними желаниями и социальными нормами. Они являются неотъемлемой частью структуры личности, способствуя адаптации к стрессовым ситуациям и поддержанию внутреннего равновесия. Однако при чрезмерном или неправильном использовании некоторые защитные механизмы могут трансформироваться в патологические формы, приводя к дезадаптивному поведению и осложнениям в повседневной жизни.

В контексте расстройств пищевого поведения (РПП), которые представляют собой группу психических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия пищи, аппетита и восприятия своего тела, включая нервную анорексию, нервную булимию и компульсивное переедание, причины их возникновения многогранны. Они включают генетические, биологические, психологические и социальные факторы. К числу ключевых факторов риска относятся низкая самооценка, повышенная тревожность, неудовлетворённость своим телом, а также давление со стороны общества и СМИ с их нереалистичными стандартами красоты, наряду с семейными и межличностными конфликтами. «СМИ создают образ идеальной фигуры, а расстройства пищевого поведения как раз и берут свое начало из желания достичь идеала» [13].

Исследования В.И. Замотаевой показали, что у людей с РПП доминирующим механизмом психологической защиты является отрицание – тенденция игнорировать собственные чувства и ориентироваться на социально приемлемые установки. Также у таких пациентов часто проявляется проекция – перенос собственных негативных качеств или агрессивных чувств на окружающих. Нарушения пищевого поведения

негативно влияют на самооценку, снижая уверенность в собственных возможностях и творческом потенциале. Интересно, что результаты исследований В.И. Замотаевой и И.М. Кузьминой отличаются: в первом случае у студентов с РПП преобладает отрицание, тогда как во втором этот механизм выражен менее явно. Особое внимание уделяется тому, что пациенты с нервной анорексией демонстрируют более высокий уровень алекситимии – трудностей в распознавании и выражении эмоций – по сравнению с пациентами, страдающими булимией. Такая эмоциональная неосознанность связана с активным использованием механизмов интеллектуализации и отрицания.

Современные исследования показывают, что студенты, склонные к нарушениям пищевого поведения, активно используют различные механизмы психологической защиты, наиболее распространёнными из которых являются отрицание, проекция, замещение и компенсация. Эти механизмы помогают временно справляться с внутренними конфликтами и эмоциональным дискомфортом, вызванными расстройствами пищевого поведения. Согласно выводам В.И. Замотаевой, существует чёткая связь между РПП и механизмом отрицания: у людей с нарушениями пищевого поведения этот механизм выражен значительно сильнее, чем у тех, кто не склонен к подобным расстройствам.

В исследованиях И.М. Кузьминой наиболее характерными для студентов, склонных к нарушениям пищевого поведения, являются механизмы «Замещение» и «Компенсация», ярко выражены «Регрессия» и «Проекция». Наименее выраженными являются механизмы «Реактивные образования», «Подавление» и «Отрицание». На основании данных исследований нами была выдвинута следующая гипотеза: существуют особенности механизмов психологической защиты у студентов со склонностью к нарушению пищевого поведения, а именно: у студентов склонных к нарушению пищевого поведения, преобладает механизм защиты отрицание, а у студентов не склонных к нарушению пищевого поведения наименее выражен механизм психологической защиты отрицание.

#### **Библиографический список:**

1. Ибрагимова, Л.И. Анализ профессионального выгорания в аспекте механизмов психологической защиты / Л.И. Ибрагимова // Устойчивое развитие территорий: теория и практика: Материалы V Международной научно-практической конференции, Сибай, 22-23 мая 2024 года. – Сибай: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 185-187.
2. Избышева, Е.Ю. Оценка нарушений пищевого поведения в клинической практике / Е.Ю. Избышева, О.В. Максим // Актуальные вопросы высокотехнологичной помощи в терапии: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16-17 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, 2024. – С. 47-52.
3. Исраилова, М.Р. Механизмы психологической защиты / М.Р. Исраилова, О.В. Ушакова // Юный ученый. – 2024. – № 5 (79). – С. 240-241.

4. Ключенко, А.Н. Нейропсихологический анализ нарушений эмоционально-волевой сферы лиц с расстройствами пищевого поведения / А.Н. Ключенко, А.Р. Покладова // Медицинская наука без границ: Сборник материалов международного молодежного форума, Ставрополь, 13-15 ноября 2024 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный медицинский университет, 2024. – С. 179-180.
5. Колесникова, А.А. Психологические причины и особенности проявления расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте / А.А. Колесникова, А.В. Семёнова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – №4 (4). – С. 54-61.
6. Короткина, Т.И. Взаимосвязь альтруизма с механизмами психологической защиты личности / Т.И. Короткина, А.И. Харламова, И.Ш. Гимадудинов // Вестник науки. – 2023. – № 6(63). – С. 726-734.
7. Кузьмина, И.М. Исследование психологических особенности лиц с нарушениями пищевого поведения / И.М. Кузьмина // Скиф. – 2019. – №11(39). – С. 124-127.
8. Максимова, Н.Л. Психологические защиты студентов и их связь с профессиональной адаптацией в ходе практической подготовки / Н.Л. Максимова, Е.М. Литвинова // Высшее образование в эпоху глобальных трансформаций: достижения, вызовы, перспективы: материалы XV Международной учебно-методической конференции, Чебоксары, 27 октября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2023. – С. 401-406.
9. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств: МКБ-10/ УСД-10: Клинич. описания и указания по диагностике / ВОЗ; пер. на рус. яз. под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. – Санкт-Петербург: Оверлайн, 1994. – 303 с.
10. Панюкова, А.С. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения / А.С. Панюкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №4-2. – С. 15-17.
11. Петров, Д.С. Алекситимия у пациентов с расстройством пищевого поведения / Д.С. Петров, И.А. Панкова, А.П. Филимонов // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2024. – №7(227). – С. 50-56.
12. Петрова, Л.А. Выявление расстройства пищевого поведения у подростков / Л.А. Петрова, М.А. Харарбахова, М.Г. Тимофеева // Russian Journal of Education and Psychology. – 2023. – №14 (1). – С. 112-129.
13. Пчелкина, Е. П. Особенности тревожности у девушек со склонностью к компульсивному перееданию / Е. П. Пчелкина, Е. П. Радова // Педагогика и психология: вопросы теории и практики. – 2022. – № 1. – С. 6-12.
14. Родионова, И.В. Ведущий тип психологической защиты у студентов-первокурсников / И.В. Родионова // Социальная безопасность в евразийском пространстве: Материалы II Международной научной конференции, Москва-Тюмень, 16 декабря 2022 года / Под. редакцией И.А. Грошевой. – Москва-Тюмень: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Институт деловой карьеры», 2023. – С. 292-295.
15. Скугаревский, О.А. Нарушения пищевого поведения: монография / О.А. Скугаревский. – Минск, 2007. – 340 с.

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ У СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К НЕВРОТИЗМУ

**Софья Олеговна Деревлёва**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Анастасия Викторовна Уварова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Актуальность изучения прокрастинации у студентов, склонных к невротизму, обусловлена тем, что около 60% людей страдают прокрастинацией. Прокрастинация чаще всего заложена ещё в детстве как защитная реакция, а в последствии она сильно влияет на работоспособность взрослого человека. Прокрастинация негативно влияет на развитие личности и образовательный процесс. Невротизм в свою очередь часто сопровождается тревожностью и депрессией, которые усиливаются из-за прокрастинации. Поэтому на сегодняшний день исследование прокрастинации у студентов склонных к невротизму является актуальной задачей психологии. В рамках нашего исследования мы ставим целью изучение особенностей прокрастинации у студентов склонных к невротизму. Мы предположили и доказали следующую гипотезу: существуют особенности прокрастинации у студентов склонных к невротизму, а именно: у студентов с высоким уровнем невротизма степень прокрастинации выше, чем у студентов со средним уровнем невротизма.

**Ключевые слова:** прокрастинация, учебная прокрастинация, невротизм.

## PROCRASTINATION IN STUDENTS PRONE TO NEUROTICISM

**Sofya Olegovna Derevleva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Anastasia Viktorovna Uvarova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The relevance of studying procrastination among students prone to neuroticism is due to the fact that about 60% of people suffer from procrastination. Procrastination is most often embedded in childhood as a defensive reaction, and later it strongly affects the performance of an adult. Procrastination negatively affects personal development and the educational process. Neuroticism, in turn, is often accompanied by anxiety and depression, which are exacerbated by procrastination. Therefore, today the study of procrastination in students prone to neuroticism is an urgent task of psychology. As part of our research, we aim to study the characteristics of procrastination in students prone to neuroticism. We have suggested and proved the following hypothesis: there are features of procrastination in students prone to neuroticism, namely: students with a high level of neuroticism have a higher degree of procrastination than students with an average level of neuroticism.

**Keywords:** procrastination, educational procrastination, neuroticism.

М.Н. Кузнецова определяет прокрастинацию как склонность личности к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел [5].

А.С. Королева отмечает, что при откладывании запланированных дел человеком всё равно осознаются негативные последствия из-за задержки. Люди могут откладывать как начало какого-либо дела, так и его завершение, несмотря на понимание последствий [3].

О.Ю. Савина описывает классификацию прокрастинации Н.А. Милграма, Дж. Батории и Д. Моурера, которые выделили пять основных видов:

- прокрастинация в принятии решений,
- бытовая прокрастинация,
- невратическая прокрастинация,
- компульсивная прокрастинация,
- академическая прокрастинация [7].

Д.А. Сманов приводит в своей статье несколько причин возникновения прокрастинации. К ним относятся: иррациональные убеждения, низкая самооценка, трудности принятия решений, осознание негативного результата от задержки, проблемы целеполагания, управления временем, страх ошибок, слабость самоконтроля [8].

О.А. Гориянова считает, что основные причины прокрастинации это страх перед результатом, страх провала из-за сомнений в своих способностях, страх успеха, перфекционизм, протест против навязанных обязанностей [1].

Невроз – функциональное психическое расстройство, характеризующееся длительным состоянием тревоги, напряжения, усталости, внутреннего дискомфорта и различных вегетативных нарушений. Невроз возникает вследствие длительного стресса и провоцирует такие состояния, как тревога, беспокойство и раздражение. При этом невроз носит обратимый характер [4].

Т.А. Филь отмечает, что высокий уровень невротизации служит источником развития отрицательных эмоциональных состояний, тревожности, депрессивных эпизодов и агрессивных реакций. Лица с повышенной невротизацией сильнее реагируют на негативные обстоятельства и испытывают трудности с контролем своего поведения [9].

Согласно А.С. Кубековой, студенты – особая группа, которая подвержена стрессовым и невротическим состояниям за счёт особых условий в период обучения. При этом неврозы проявляются индивидуально, в зависимости от уникальных черт характера каждого студента. Проявления неврозов у студентов состоят в симптомах вегетативного спектра, депрессии и тревожности. Стресс в студенческой деятельности связан с учебной деятельностью, которая сопровождается ежедневными нагрузками, обусловленными спецификой высшего образования [4].

Е.Н. Мокашева пишет, что для тяжёлых форм невротических расстройств характерны страхи, панические атаки, навязчивые мысли, импульсивные действия, постоянные воспоминания, диссоциативные состояния, физические жалобы, психическая или физическая усталость [6].

Концептуальная модель исследования следующая:

1. Прокрастинация рассматривается как феномен, включающий следующие компоненты: мотивационная недостаточность (недостаточная

мотивация к выполнению заданий), перфекционизм (стремление к идеальному результату), тревожность (эмоциональный дискомфорт, связанный с выполнением задания и беспокойство о будущем).

2. Невротизм положительно связан с прокрастинацией. Высокий уровень невротизма повышает общий уровень прокрастинации. Высокий уровень невротизма приводит к формированию привычки откладывать выполнение задач.

3. Невротизм положительно связан с мотивационной недостаточностью. Высокому уровню невротизма соответствует высокий уровень мотивационной недостаточности. Студент с высокой степенью невроза не заинтересован в выполнении заданий, из-за чего откладывает их на потом.

4. Невротизм положительно связан с перфекционизмом. Высокому уровню невротизма соответствует высокий уровень перфекционизма. Страх ошибок и негативные ожидания результата усиливают желание отложить работу до лучших времен.

5. Невротизм положительно связан с тревожностью. Высокому уровню невротизма соответствует высокий уровень тревожности. Высокая тревога вызывает общее чувство беспокойства, затрудняющее концентрацию внимания и выполнение задач.

6. Таким образом, высокий уровень невротизма выступает ключевым фактором, способствующим возникновению и усилению всех трех основных компонентов прокрастинации.

Нами была выдвинута следующая гипотеза: существуют особенности прокрастинации у студентов склонных к невротизму, а именно: у студентов с высоким уровнем невротизма степень прокрастинации выше, чем у студентов со средним уровнем невротизма.

В исследовании мы использовали следующие методики:

1. Степень выраженности прокрастинации (СВП) М.А. Киселёвой.
2. Шкала общей прокрастинации (GPS) О.С. Виндекер, М.В. Останиной.
3. Методика диагностики уровня невротизации В.В. Бойко.

По результатам методики диагностики уровня невротизации было определено, что для 37% студентов характерен низкий уровень невротизации личности. У 38% студентов выявлен средний уровень невротизма. Высокий уровень характерен 25% студентов. Таким образом, более половины студентов переживают негативные эмоции и обладают средним или высоким уровнем невротизации.

Прокрастинацию мы изучали у студентов, которым характерен средний или высокий уровень невротизации.

Перейдём к результатам, полученным с применением методики «Степень выраженности прокрастинации» у студентов, склонных к невротизму. Было определено, что в структуре прокрастинации наиболее выражен компонент тревожности. Это говорит о том, что для студентов склонных к невротизму, наиболее характерно откладывать задачи на потом из-за чувства тревоги и страха неудачи. Для 34% респондентов характерен средний уровень прокрастинации, а для 66% характерен высокий уровень

прокрастинации. Также по результатам методики «Шкала общей прокрастинации» было определено, что 24% студентов обладают низким уровнем прокрастинации, 39% обладают средним уровнем прокрастинации, 37% обладают высоким уровнем прокрастинации.

Далее нами был проведён математический анализ полученных результатов. Перед анализом мы применили тест Колмогорова-Смирнова для проверки распределения признаков на нормальность. Так как в результате проверки распределение признака являлось отличным от нормального, нами был выбран U-критерий Манна-Уитни. Математическая обработка данных проводилась в программе в SPSS Statistics 23.

Результаты изучения особенностей прокрастинации у студентов склонных к невротизму представлены в таблице 1.

Таблица 1

Особенности прокрастинации у студентов склонных к невротизму

|                        | Уровень невротизма                    |                                       | U <sub>эмп</sub> |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
|                        | Средний уровень невротизации личности | Высокий уровень невротизации личности |                  |
| Уровень прокрастинации | 358                                   | 383                                   | 82**             |

Примечание: \*\*- $p \leq 0,01$ .

Таким образом, мы можем сделать вывод, что различия в распределении уровня прокрастинации у студентов, склонных к невротизму, являются значимыми и достоверными (на уровне значимости  $\leq 0,01$ ).

Уровень прокрастинации больше у студентов с высоким уровнем невротизма, чем у студентов со средним уровнем невротизма. То есть, выраженная тревожность, низкая самооценка, эмоциональные перегрузки и физическая усталость затрудняет выполнение учебных задач и заставляет студентов откладывать их на потом. Студенты со средним уровнем невротизма чаще стараются выполнить задачи вовремя, за счёт того, что их эмоциональное и физическое состояние более благополучно.

Также мы изучили особенности структурных компонентов прокрастинации у студентов склонных к невротизму. Результаты представлены в таблице 2.

В результате математической обработки данных нами были обнаружены статистические различия по распределению мотивационной недостаточности у студентов склонных к невротизму (на уровне значимости  $\leq 0,05$ ).

Таблица 2

Особенности прокрастинации у студентов склонных к невротизму

|                               | Уровень невротизма                    |                                       | U <sub>эмп</sub> |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
|                               | Средний уровень невротизации личности | Высокий уровень невротизации личности |                  |
| Мотивационная недостаточность | 16,7                                  | 23,8                                  | 106*             |
| Перфекционизм                 | 17,3                                  | 22,8                                  | 122,5            |
| Тревожность                   | 17,5                                  | 22,5                                  | 126,5            |

Примечание: \*- $p \leq 0,05$ .

Мотивационная недостаточность выше у студентов с высоким уровнем невротизма, чем у студентов со средним уровнем невротизма. Студенты с высоким уровнем невротизма демонстрируют большую мотивационную недостаточность, проявляющуюся в снижении интереса к учебе, неуверенности в собственных силах, что обусловлено тревогой, сомнениями и эмоциональной нестабильностью, вызванных уровнем невротизации. Студенты со средним уровнем невротизма обладают большей устойчивостью и способностью поддерживать мотивацию.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза о том, что существуют особенности прокрастинации у студентов склонных к невротизму, а именно: у студентов с высоким уровнем невротизма степень прокрастинации выше, чем у студентов со средним уровнем невротизма была доказана. Дальнейшее изучение данной проблемы позволит определить эффективные методы коррекции прокрастинации и невротизма для студентов.

#### **Библиографический список:**

1. Горяинова, О.А. Прокрастинация и её проявление в учебной деятельности / О.А. Горяинова // Инновационные идеи молодых исследователей для агропромышленного комплекса: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Пенза, 28-29 марта 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 132-134.
2. Князева, С.А. Адаптивное совладающее поведение в состоянии невротизации / С.А. Князева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №11(2). – С. 18-21.
3. Королева, А.С. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной литературе / А. С. Королева, А. Ю. Клейменова // Вестник магистратуры. – 2017. – № 10(73). – С. 50-53.
4. Кубекова, А.С. (2022). Особенности стрессовой реакции и невротизации у студентов в период сессии / А.С. Кубекова, А.В. Кальчук // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – №10 (4). – С. 32.
5. Кузнецова, М.Н. Роль прокрастинации в процессе обучения / М.Н. Кузнецова, А.В. Королькова, Т.Б. Амирова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Т. 6, № 7. – С. 1380.
6. Мокашева, Е.Н. Невротизм, нарушение сна и изменение физиологических показателей у студентов медицинского вуза / Е.Н. Мокашева, Е.Н. Мокашева // Смоленский медицинский альманах. – 2024. – № 2. – С. 198-200.
7. Савина, О.Ю. Академическая прокрастинация при изучении иностранных языков / О.Ю. Савина, О.Н. Щербакова // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Проблемы языкознания и педагогики. – 2021. – №1. – С. 181-192.
8. Сманов, Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации / Д.А. Сманов // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023 – №9 (2) – С. 97-109.
9. Филь Т.А. Осознанность и уровень невротизации у юношей студенческого возраста / Т.А. Филь // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – №8 (146). – С. 50-57.

# **ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

**Юлия Васильевна Загоруйко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Любовь Витаутасовна Шукчус**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются феномены межличностной зависимости и жизнестойкости, анализируются взгляды и концепции отечественных и зарубежных учёных. Также приводятся данные эмпирического исследования особенностей межличностной зависимости у студентов 1-го курса с разным уровнем жизнестойкости.*

***Ключевые слова:** межличностная зависимость, жизнестойкость, адаптация, студенты, девиантное поведение, аддиктивное поведение.*

## **FEATURES OF INTERPERSONAL DEPENDENCE AMONG 1ST YEAR STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF RESILIENCE**

**Yulia Vasilyevna Zagoruikoo**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Lyubov Vytautasovna Shukchus**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

***Abstract.** This article examines the phenomena of interpersonal dependence and resilience. It analyzes the views and concepts of both domestic and foreign scholars. Additionally, an empirical analysis of the characteristics of interpersonal dependence among first-year students with varying levels of resilience is presented.*

***Keywords:** interpersonal dependence, resilience, adaptation, students, deviant behavior, addictive behavior.*

В настоящее время одной из наиболее актуальных тем психологических исследований можно назвать изучение феноменов межличностной зависимости и жизнестойкости у студентов. При этом в обществе наблюдается тенденция роста потребности в высококвалифицированных специалистах с высшим образованием. Учёными психологами отмечается, что обучение в высшем учебном заведении сопряжено с задачами, решение которых требует наличия способностей распознавать собственные эмоции и регулировать их, а также выстраивать эффективную коммуникацию с окружающими. Имея данные навыки, индивид может успешно адаптироваться к меняющимся условиям,

выстраивать социальную и учебную и профессиональную деятельность, управляя эмоциональным состоянием.

Проблема межличностной зависимости студентов считается одной из значимых в современных научных трудах. Аддиктивное поведение зачастую анализируется в качестве фактора, который связан с нарушением социальных связей, неблагополучием и дезадаптацией личности в обществе. Межличностная зависимость, являясь нехимической, формируется, развивается и проявляется в отношениях.

По мнению Д.С. Кубрина, межличностная зависимость представляет собой фиксацию на окружающих людях или конкретном человеке, в основе данного феномена лежит сильная потребность в определённом лице для получения помощи и поддержки, а также неспособность индивида к принятию самостоятельных решений [2].

По утверждению П.И. Каменского, структура межличностной зависимости включает 4 компонента: когнитивный, состоящий из отношения личности к себе, убеждение в своей слабости; эмоциональный, характеризующийся страхом одиночества, тревогой; мотивированный, включающий значимую потребность личности в руководстве значимых лиц, а также в их поддержке и одобрении; поведенческий включает в себе поиск помощи окружающих, тенденцию игнорирования собственного «Я» и потребностей.

О.П. Макушина при изучении межличностной зависимости отмечает следующие причины формирования аддикции: неадекватно низкая самооценка, отсутствие любви к себе, а также отсутствие сформированных личностных границ [6].

Зарубежные исследователи рассматривают феномен межличностной зависимости как полимодальное отклонение у индивида. Р. Гиршфильд в своей концепции вывел следующие компоненты межличностной зависимости: эмоциональная опора на других, стремление к автономии и неуверенность в себе. Межличностная зависимость определяется в качестве суммы показателей эмоциональной опоры на других и неуверенности в себе [9].

Межличностная зависимость имеет нормативную форму, однако приобретает патологический характер при повышенном уровне её показателей, что может негативно сказаться на самооценке, психическом здоровье, привести к общей дезадаптации личности. Данные факторы, в свою очередь, могут оказывать негативное влияние на компоненты жизнестойкости личности.

Жизнестойкость, по утверждению Е.В. Юдиной, выступает одним из наиболее важных качеств, позволяющих в процессе профессионализации избегать личностной деформации и деструктивных личностных проявлений, включая синдром эмоционального выгорания и коммуникативные нарушения [7].

Теоретическая база изучения жизнестойкости представлена следующими концептуальными конструктами: теория экзистенциальной

отваги, концепция самоэффективности А. Бандуры, концепция жизнестойкости С. Мадди.

С. Мадди и соавторы утверждают, что феномен жизнестойкости, выступая в качестве личностной характеристики, требует развития. Таким образом, у студентов-первокурсников её показатели могут быть несколько ниже. Сравнение уровня жизнестойкости в группах студентов подтверждают эту гипотезу [3].

Во время обучения в высшем учебном заведении продолжает формироваться жизнестойкость личности и умение совладать со стрессовыми факторами. Оптимальный уровень жизнестойкости способен обеспечить успешную адаптацию индивида в ситуациях неопределённости, а также повысить психическое и физическое здоровье студентов. Кроме того, жизнестойкость способствует личностной исполненности и самоактуализации.

С. Мадди подразумевает под понятием жизнестойкости свойство личности, которое включает в себя сравнительно автономные компоненты: вовлеченность, контроль, принятие риска [4].

С позиции М.В. Ермолаевой, жизнестойкость представляется в качестве особого поведения индивида. Развитию жизнестойкости способствуют следующие условия: «семейная поддержка, доверительные отношения, коммуникативная компетентность, тактильные контакты с близкими, доброжелательность, чувство юмора» [1, с. 376]

С. Мадди также подчёркивает важность отношений личности и мира. Развитая жизнестойкость преобразует характер взаимоотношений в открытый, повышая способность испытывать интерес к окружающим, воспринимать поддержку и любовь [4].

Таким образом, жизнестойкость является личностной характеристикой, которая опосредует влияние стрессогенных факторов на душевное и физическое здоровье личности, а также влияет на успешность адаптации и деятельности, в том числе и коммуникативной. Если уровень жизнестойкости высокий – человек имеет возможность управлять сложившимися ситуациями, выстраивать гармоничные взаимоотношения, не приобретая зависимости от партнёра. При этом низкая жизнестойкость провоцирует дезадаптацию личности, не даёт эффективно справляться с кризисными периодами. В вышеприведённых исследованиях отмечается, что межличностная зависимость провоцируется низкими показателями жизнестойкости, а именно уровнем самооценки, убеждением в собственной слабости, неуверенностью в силах и способности влиять на ситуации, происходящие с индивидом. Данные факторы отражают связь между показателями жизнестойкости и возможностью возникновения межличностной зависимости.

Для более глубокого изучения темы мы провели исследование, цель которого состояла в изучении особенности межличностной зависимости у студентов 1-го курса с разным уровнем жизнестойкости.

Исходя из этого, нами была выдвинута гипотеза о существовании различий в показателях межличностной зависимости студентов 1-го курса с разными уровнями жизнестойкости, а именно: у студентов с низким уровнем жизнестойкости более выражена деструктивная сверхзависимость, общее значение зависимости, эмоциональная опора на других, неуверенность в себе; а у студентов со средним уровнем жизнестойкости больший показатель общего здоровой зависимости, чем у низкого.

Для подтверждения гипотезы мы использовали следующий методический аппарат:

1. Тест профиля отношений Р. Борнштейн (адаптация О.П. Макушиной),
2. Тест межличностной зависимости Р. Гиршфильд (адаптация О.П. Макушиной),
3. Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева).

В исследовании, организованном на базе НИУ «БелГУ», приняли участие 62 студента, обучающихся на 1 курсе.

В эмпирической части исследования нами была изучена межличностная зависимость студентов, её уровень и особенности у обучающихся с разным уровнем жизнестойкости.

Корреляционный анализ с помощью критерия Манна – Уитни показал, что обнаружены статистически значимые различия на достоверном уровне значимости  $p \leq 0,05$  по показателю профиля отношений: «Здоровая зависимость» ( $U_{\text{эмп.}} = 253$ ;  $Mx1 = 31,2$ ,  $Mx2 = 35,6$ ), были выявлены статистически значимые различия на высоком уровне значимости  $p \leq 0,01$  по показателям межличностной зависимости: «Общее значение зависимости» ( $U_{\text{эмп.}} = 192$ ;  $Mx1 = 57,6$ ,  $Mx2 = 44,6$ ), «Эмоциональная опора на других» ( $U_{\text{эмп.}} = 246$ ;  $Mx1 = 50,1$ ,  $Mx2 = 43,1$ ), «Неуверенность в себе» ( $U_{\text{эмп.}} = 199$ ;  $Mx1 = 38,3$ ,  $Mx2 = 32,7$ ).

С целью выявления корреляционных связей между показателями межличностной зависимости и уровнями жизнестойкости был применен корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Нами была найдена отрицательная корреляция между низким уровнем жизнестойкости и «Эмоциональной опорой на других» ( $r = -,454^*$ ;  $p \leq 0,05$ ), отрицательная корреляция между средним уровнем жизнестойкости и «Деструктивной сверхзависимостью» ( $r = -,338^*$ ;  $p \leq 0,05$ ), отрицательные корреляции между средним уровнем жизнестойкости и «Значением зависимости» ( $r = -,515^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Неуверенностью в себе» ( $r = -,427^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Мы также обнаружили положительную корреляцию с показателем «Здоровая зависимость» ( $r = ,338^*$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Подводя итоги, можно отметить, что студенты со средним уровнем жизнестойкости имеют большую гибкость в общении, чем обучающиеся с низким уровнем. Они способны обращаться за помощью в случае

возникновения сложностей, кроме того, у таких первокурсников имеется ощущение самодостаточности и уверенности в себе.

Студенты с низким уровнем жизнестойкости отличаются повышенным чувством тревоги, одиночества, они склонны к ригидной опоре на поддержку и помощь окружающих, кроме того, данная группа студентов отличается сильной потребностью в любви и принятии со стороны значимых других.

Анализируя связи между феноменами, можно отметить, что чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже потребность в защите и советах окружающих, тем более самостоятельны первокурсники, также ниже потребность в опоре на других людей и зависимость личности от мнения окружающих. Отрицательная корреляция жизнестойкости и «Значения зависимости», «Неуверенности в себе» показывает, что чем выше жизнестойкость, тем выше уверенность в себе у первокурсников и ниже общая потребность в построении связей с другими людьми для поддержания своего стабильного эмоционального состояния и самооценки. Данные показывают, высокое значение уровня жизнестойкости определяет лучшую способность первокурсников выстраивать гармоничные связи с окружающими.

Полученные в ходе исследования результаты могут использоваться психологическими службами высших образовательных учреждений с целью проведения профилактических мероприятий со студентами 1-го курса.

#### **Библиографический список:**

1. Ермолаева, М.В. Психология развития / М.В. Ермолаева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2013. – С. 376.
2. Каменский, П. И. Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости / П. И. Каменский // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25, № 2. – С. 41-45.
3. Кубрин, Д. С. Изучение межличностной зависимости студентов БНТУ 1 курса / Д. С. Кубрин ; науч. рук. О. В. Данильчик // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке : материалы республиканской научно-практической конференции молодых ученых и студентов (25 ноября 2022 г.) : в 2 ч. / редкол.: А. М. Маляревич (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2023. – Ч. 2. – С. 239-241
4. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди. – Психологический журнал. – 2005. № 6. – С. 87-101.
5. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – СПб: «Речь». – 2002. – 538 с.
6. Макушина, О.П. Склонность к суицидальному поведению у подростков с межличностной зависимостью/ О.П. Макушина. – Известия ВГПУ. – 2014. -№ 1. – С. 129-131.
7. Шабанова, Т.Л. Исследование показателей жизнестойкости у студентов-первокурсников в период адаптации в вузе / Т.Л. Шабанова, К.В. Мурзина, Е.С. Сазикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69-3. – С. 306-308.
8. Юдина, Е.В. К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экспериментальный подход / Е.В. Юдина. – Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – №1. – С. 109-115.
9. Hirschfeld, R. Measure of interpersonal dependency/ R. Hirschfeld, G. Klerman. – Journal of personality assessment. – 1977. – V. 41. – P. 610-618, с. 610.

# ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Наталья Евгеньевна Игнатова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Анастасия Викторовна Уварова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию особенностей нарушений пищевого поведения (НПП) в юношеском возрасте. НПП рассматривается как следствие сложного взаимодействия социальных, психологических и физиологических факторов. Особое внимание уделено влиянию социокультурных стандартов красоты, гормональных изменений и стресса на формирование нездоровых пищевых привычек. Анализируются ключевые проявления НПП — от анорексии и булимии до компульсивного переедания, а также их связь с самооценкой и образом тела. В исследовании, проведенном среди студентов, выявлены гендерные различия в выраженности этих нарушений.

**Ключевые слова:** нарушения пищевого поведения, юношеский возраст, психологические факторы, социокультурное влияние.

## FEATURES OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENCE

**Natalia Evgenievna Ignatova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Anastasia Viktorovna Uvarova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the characteristics of eating disorders (ED) in adolescence. ED is considered as a complex interaction of social, psychological and physiological factors. Particular attention is paid to the influence of socio-cultural standards of beauty, hormonal changes and stress on the formation of unhealthy eating habits. The key manifestations of ED are analyzed - from anorexia and bulimia to compulsive overeating, as well as their relationship with self-esteem and body image. A study conducted among students revealed gender differences in the severity of these disorders.

**Keywords:** eating disorders, adolescence, psychological factors, socio-cultural influence.

Актуальность исследования нарушений пищевого поведения (далее НПП) в юношеском возрасте обусловлена их возрастающей распространённостью и серьёзными последствиями для физического и психического здоровья, в первую очередь социально-психологической уязвимостью подростков — стремлением соответствовать идеалам красоты и давлению социума, физиологическими изменениями — гормональная перестройка усиливает тревожность

и фиксацию на весе и внешности, провоцируя нездоровые пищевые привычки; стрессовыми факторами – давление учёбы, отношений и неопределённость будущего способствуют использованию НПП как механизма совладания. Подростки формируют самооценку, ориентируясь на внешние стандарты, что повышает риск развития НПП.

На сегодняшний день нет однозначного ответа на вопросы, какие причины являются начальным фактором, катализатором поведенческих девиаций и на каком этапе необходимо проводить профилактику возникновения отклонений пищевого поведения, а также выявление психологических факторов, влияющих на поддержание нормальной массы тела. В связи с этим изучение проявлений и причин пищевых поведенческих расстройств у молодежи является актуальной проблемой.

Цель исследования – выявить особенности нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте. Методы и методики исследования: U-критерий Манна-Уитни; тест пищевых установок EAT-26 (Eating Attitudes Test); опросник образа собственного тела (ООСТ); шкала оценки пищевого поведения (ШОПП). (О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суихи).

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 40 студентов НИУ «БелГУ» г. Белгорода. В исследовании принимали девушки и юноши в возрасте от 18 до 20 лет.

Нарушение пищевого поведения – это группа патологических состояний, при которых человек переедает, сильно ограничивает себя в еде или испытывает эмоциональный дискомфорт из-за собственных пищевых привычек [8]. По мнению М.А. Михайловой: «нарушение пищевого поведения – это сложные состояния психического здоровья, характеризующиеся нарушенным пищевым поведением, негативным образом тела и интенсивной озабоченностью едой, и весом. Эти расстройства затрагивают миллионы людей по всему миру всех возрастов, полов и происхождения» [4, с. 85].

Нарушения пищевого поведения проявляются в разных формах, но всегда связаны с опасными отношениями человека с едой и собственным телом. При нервной анорексии люди видят себя толстыми даже при критическом недостатке веса, панически боятся поправиться и доводят себя до истощения жёсткими ограничениями. Нервная булимия выглядит иначе – приступы обжорства сменяются попытками «очищения» через рвоту, слабительные или изнурительные тренировки. Этот разрушительный цикл буквально вымывает из организма жизненно важные вещества, повреждая внутренние органы [1]. Отдельно стоит компульсивное переедание, когда человек регулярно съедает огромные порции, не контролируя себя, но не пытается потом избавиться от съеденного. Эти расстройства часто перетекают одно в другое – сегодня человек

морит себя голодом, а завтра начинает заедать стресс. Специалисты классифицируют такие состояния по-разному, выделяя анорексию, булимию, переедание и другие формы. Но все они объединены одной проблемой – еда становится не источником энергии, а способом справиться с психологическими трудностями, что неизбежно разрушает и тело, и психику.

Нарушения пищевого поведения (НПП) у молодежи – это комплексная проблема, обусловленная сочетанием биологических, психологических и социокультурных факторов. В период взросления, когда формируется идентичность и самооценка, молодые люди становятся особенно восприимчивы к внешнему давлению и внутренним конфликтам, что может спровоцировать развитие нездоровых отношений с едой [7].

Как отмечает А.С. Кубекина, эти расстройства проявляется навязчивой озабоченностью весом и телом. Для этого состояния характерны приступы неконтролируемого переедания, после которых следуют опасные «очистительные» ритуалы – искусственная рвота, злоупотребление слабительными или изнурительные тренировки. Такие циклы повторяются не реже раза в неделю на протяжении трёх месяцев и дольше. Статистика показывает гендерное неравенство: среди женщин булимия встречается в 4 раза чаще, чем среди мужчин (4% против 1%). При этом шансы на полное выздоровление остаются, к сожалению, невысокими [3].

В рамках психосоциального подхода к исследованию аддикций (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева) НПП рассматриваются как результат взаимодействия биологических предпосылок, семейных факторов и социокультурного давления. В юношеском возрасте, когда личность особенно уязвима к внешним влияниям и внутренним конфликтам, этот подход позволяет выявить ключевые механизмы формирования деструктивных пищевых привычек. Согласно данной концепции, биологические предпосылки создают основу для возможных нарушений. Гормональные изменения в подростковом и юношеском возрасте усиливают эмоциональную лабильность, повышая тревожность и склонность к фиксации на телесных изменениях. Например, колебания уровня серотонина и дофамина могут провоцировать поиск способов регуляции эмоционального состояния, одним из которых становится контроль над питанием или, наоборот, компульсивное переедание. Однако сами по себе биологические факторы редко приводят к развитию НПП – они лишь создают почву, на которой под влиянием психологических и социальных условий формируется расстройство. Семья выступает в этой модели как критически важный элемент. Нарушения пищевого поведения часто возникают в условиях дисфункциональных семейных отношений, где присутствуют гиперопека, эмоциональная холодность или завышенные требования к внешности и достижениям. Если родители сами демонстрируют нездоровое отношение к еде (например, постоянные диеты

или акцентирование «идеального» веса), это усваивается подростком как норма. Кроме того, критика внешности со стороны близких или их неспособность обеспечить эмоциональную поддержку могут подтолкнуть юношу или девушку к использованию пищевого поведения как способа совладания со стрессом. В таких случаях ограничения в еде или, напротив, переедание становятся попыткой восстановить контроль над своей жизнью или компенсировать чувство одиночества. Социокультурное давление, особенно в эпоху социальных сетей, играет не менее значимую роль. Современные стандарты красоты, пропагандирующие худобу как обязательный атрибут успешности, создают у молодых людей искаженное восприятие собственного тела. Девушки, постоянно сравнивающие себя с отредактированными изображениями в Instagram, чаще испытывают стойкую неудовлетворенность своей внешностью, что может перерасти в анорексию или булимию. Юноши, хотя и реже, также подвержены этому влиянию – например, стремление к «идеальному» рельефу тела через жесткие диеты и чрезмерные тренировки может привести к орторексии. При этом социальные сети не только транслируют нереалистичные стандарты, но и формируют иллюзию достижимости этих идеалов, заставляя молодых людей вовлекаться в опасные практики контроля веса. Важным аспектом психосоциального подхода является также рассмотрение личностных особенностей. Для юношеского возраста характерны максимализм, перфекционизм и неустойчивая самооценка, что делает молодых людей особенно склонными к крайностям в поведении. Например, стремление к «идеальному» телу может превратиться в навязчивую идею, а неудачи в соблюдении диет – провоцировать чувство вины и новые циклы ограничений или переедания. Кроме того, эмоциональная незрелость и недостаток копинг-стратегий способствуют тому, что еда становится главным (а иногда и единственным) способом регуляции эмоций – будь то подавление тревоги через голодание или «заедание» стресса [2]. Таким образом, психосоциальный подход позволяет увидеть НПП не как изолированную проблему, а как следствие сложного переплетения факторов. В юношеском возрасте, когда идентичность еще не сформирована, а психика крайне восприимчива к внешним воздействиям, этот механизм работает особенно явно: биологическая уязвимость, семейные дисфункции, давление социума и личностные особенности вместе создают условия, в которых нарушение пищевого поведения становится патологическим, но субъективно «логичным» способом адаптации к стрессу и неопределенности.

Особое значение в юношеском возрасте приобретает процесс формирования самоидентификации, который тесно связан с восприятием собственного тела. Согласно концепции Е.С. Шильштейна, система «Я» включает несколько уровней, и нарушения на уровне телесного «Я» могут приводить к развитию НПП [9]. Например, у девушек стремление соответствовать идеалам худобы часто связано с внутренним конфликтом

между реальным и идеальным образом тела. Д.Д. Тимофеева в своей статье отмечала: по данным исследования, проведенного на выборке девушек подросткового возраста, для девушек с высокой выраженностью симптомов расстройств пищевого поведения более характерны черты дистимного, возбудимого, тревожного и педантичного типов акцентуаций и менее характерны черты демонстративного, циклотимного и гипертимного типов, чем для девушек без симптомов или со слабо выраженными симптомами РПП» [6, с. 40].

Важную роль в развитии НПП играют семейные факторы. А.В. Семенова выделяет такие риски, как неправильные пищевые привычки в семье, отсутствие взаимопонимания и критика внешности [5].

Эмпирическая часть исследования, В ходе, проведенного исследования выявлено отсутствие нарушения пищевого поведения у 15% студентов и наличие нарушения пищевого поведения у 85% студентов. Исследование показывает, что на развитие нарушений пищевого поведения могут влиять различные факторы, включая стресс, давление со стороны сверстников, социальные сети и современные стандарты красоты.

Наивысший балл студенты показали по следующим шкалам образа собственного тела: «норма», что свидетельствует об адекватной оценке физических параметров частью респондентов, и «очень тяжелая неудовлетворенность собственным телом», указывающая на наличие значительной группы студентов, испытывающих дистресс, связанный с собственным внешним видом. Чуть ниже у студентов выраженность по следующим шкалам образа собственного тела: «тяжелая неудовлетворенность собственным телом» и «выраженная неудовлетворенность собственным телом». Наименьшая выраженность у студентов по следующим шкалам образа собственного тела: «легкая неудовлетворенность собственным телом».

У большинства студентов по показателям пищевого поведения проявляется «интероцептивная некомпетентность» и «перфекционизм». Среднее количество студентов по показателям пищевого поведения показали «стремление к худобе» и «неэффективность». У наименьшего количества студентов по показателям пищевого поведения проявляется «недоверие в межличностных отношениях» и «неудовлетворенность телом».

Для определения нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте мы использовали U-критерий Манна-Уитни. В результате проведенного исследования нами были получены статистически значимые различия на высоком уровне значимости  $p \leq 0,01$  по показателям нарушений пищевого поведения «наличие нарушения пищевого поведения», «тяжелая неудовлетворенность собственным телом», «перфекционизм»,

«интероцептивная некомпетентность», «стремление к худобе», «неудовлетворенность телом» у девушек.

Также нами были получены статистически значимые различия на высоком уровне значимости  $p \leq 0,01$  по показателям нарушений пищевого поведения «отсутствие нарушения пищевого поведения», «легкая неудовлетворенность собственным телом», «недоверие в межличностных отношениях» у юношей.

Таким образом, в юношеском возрасте проявляются следующие особенности нарушений пищевого поведения: у девушек чаще встречаются такие параметры как «тяжелая неудовлетворенность собственным телом», «стремление к худобе» и «интероцептивная некомпетентность»; в то же время у юношей легкая неудовлетворенность собственным телом и недоверие в межличностных отношениях.

#### **Библиографический список:**

1. Абдуллаева, А.С. Нарушения пищевого поведения в аспекте психосоматических расстройств / А.С. Абдуллаева, М.А. Ярахмедова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. – № 6А. – С. 138-144.
2. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.
3. Кубекова, А.С. Индивидуально-психологические особенности женщин с проблемами избыточного веса / А.С. Кубекова, М.А. Сергеева, Л.Ф. Фурси // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 2. – С. 1-9.
4. Михайлова, А.П. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях / А.П. Михайлова, Д.А. Иванова, А.В. Штрахова // Вестник ЮУрГУ. – 2019. – 104 с.
5. Семенова, А.В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте / А.В. Семенова // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3. – № 3. – С. 74-83.
6. Тимофеева, Д.Д. Взаимосвязь выраженности симптомов расстройств пищевого поведения с акцентуациями у девушек подросткового возраста / Д.Д. Тимофеева // Петербургский психологический журнал. – 2024. – № 47. – С. 28-43.
7. Хохрина, А.А. Пищевые нарушения и их взаимосвязь с самооценкой в студенческом возрасте / А.А. Хохрина // Научный лидер. – 2021. – № 40 (42). – С. 99-104.
8. Шевченко, К.А. Нарушение пищевого поведения в подростковом возрасте вследствие деструктивных стилей воспитания / К.А. Шевченко, В.Н. Чалов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 1000-1004.
9. Шильштейн, Е.С. Уровневая организация системы «Я» / Е.С. Шильштейн // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 1999. – № 2. – С. 34-45.

# ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

**Яна Викторовна Куценко**

*ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», магистрант, Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам профилактики психологического неблагополучия среди старших подростков в образовательной среде. В ней исследуются ключевые факторы, способствующие развитию психологического неблагополучия старших подростков, такие как стрессовые ситуации, жизненные события, личностные аспекты обучающихся. Авторы описывают различные методы и подходы, нацеленные на формирование поддерживающей атмосферы в общеобразовательных организациях, включая программы психологической профилактики.

**Ключевые слова:** психологическое неблагополучие, старшие подростки, профилактика, стресс, дискомфорт, программа профилактики.

## PREVENTION OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF OLDER ADOLESCENTS IN AN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Yana Viktorovna Kutsenko**

*Moscow State Psychological and Pedagogical University, Master's Student,  
Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the prevention of psychological distress among older adolescents in the educational environment. It examines key factors contributing to the development of psychological distress in older adolescents, such as stressful situations, life events, and personal aspects of students. The authors describe various methods and approaches aimed at creating a supportive atmosphere in educational institutions, including psychological prevention programs.

**Keywords:** psychological distress, older adolescents, prevention, stress, discomfort, prevention program.

В старшем подростковом возрасте многие молодые люди сталкиваются с разнообразными проблемами и стрессовыми ситуациями, которые могут оказать негативное влияние на их психологическое благополучие.

Повышенная учебная нагрузка, проявления буллинга, переполненность классов, беспокойная обстановка в регионе становятся значительным источником стресса для старших подростков. Все чаще у обучающихся встречаются тревожные расстройства, депрессия, эмоциональная нестабильность. Все эти факторы могут негативно повлиять на академические достижения и межличностные отношения подростков как в повседневной жизни, так и в учебной среде.

Целью нашего исследования стало выявление основных причин, влияющих на психологическое неблагополучие обучающихся старших классов; разработка и реализация программы профилактики по повышению психологического благополучия школьников.

В эксперименте приняли участие 70 обучающихся 9-х классов одной из школ Белгородского района.

Согласно проведенным диагностическим методикам, нами выявлена группа обучающихся с низким уровнем благополучия – 24 человека, которым присуща повышенная тревожность, проявления стресса, депрессии, снижение активности, самочувствия, настроения.

На первом этапе реализации программы мы разделили группу подростков с низким уровнем благополучия на две группы по 12 человек в каждой. Таким образом были сформированы контрольная и экспериментальная группы нашего исследования.

С обучающимся экспериментальной группы на протяжении 3 месяцев 3 раза в неделю проводились занятия с педагогом-психологом по программе «Профилактика психологического неблагополучия старших подростков».

Программа профилактики ориентирована на уменьшение уровней стресса и тревожности, а также на улучшение самочувствия, активности и настроения, с целью повышения психологического благополучия.

На следующем этапе нашего исследования реализована программа профилактики психологического неблагополучия, а также проведено повторное тестирование двух групп.

По итогам реализации программы профилактики проведён статистический анализ изменений в показателях контрольной и экспериментальной групп с использованием критерия W-Уилкоксона для двух связанных выборок.

В результате статистического анализа различий, в контрольной группе не было выявлено значительных изменений, что свидетельствует о том, что сдвиги в показателях отдельных психологических феноменов несущественны, и можно утверждать, что в контрольной группе изменений не произошло. В то же время статистический анализ изменений в экспериментальной группе показал несколько статистически значимых сдвигов. Эти данные представлены в таблице 1.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что все показатели психологического благополучия подростков демонстрируют статистически значимые положительные изменения, указывающие на рост уровня психологического благополучия. Аналогичные изменения также наблюдаются в отношении других исследуемых феноменов.

Эти результаты, учитывая отсутствие изменений в контрольной группе, свидетельствуют о том, что именно разработанная нами программа профилактики является фактором, вызывающим изменения в экспериментальной группе, а не влияние внешних переменных.

Таблица 1

Сдвиги показателей экспериментальной группы до и после экспериментального воздействия

| №  | Изучаемые показатели                  | До (ср.б) | После (ср.б) | Wэмп     |
|----|---------------------------------------|-----------|--------------|----------|
| 1  | Положительные отношения               | 3,50      | 4,08         | 0.00**   |
| 2  | Автономия                             | 3,00      | 3,75         | 0.00***  |
| 3  | Управление окружением                 | 2,58      | 3,42         | 0.00***  |
| 4  | Личностный рост                       | 4,83      | 5,33         | 0.00**   |
| 5  | Цель в жизни                          | 4,08      | 4,50         | 4.00*    |
| 6  | Самопринятие                          | 3,00      | 3,92         | 0.00***  |
| 7  | Уровень психологического благополучия | 3,00      | 3,75         | 0.00***  |
| 8  | Самочувствие                          | 3,48      | 4,23         | 0.00***  |
| 9  | Активность                            | 3,10      | 3,60         | 0.00**   |
| 10 | Настроение                            | 2,95      | 3,37         | 0.00**   |
| 11 | Ситуативная тревожность               | 49,08     | 43,08        | 78.00*** |
| 12 | Личностная тревожность                | 50,17     | 43,58        | 78.00*** |
| 13 | Уровень депрессии                     | 18,33     | 15,00        | 78.00*** |
| 14 | Уровень стресса                       | 313,33    | 248,83       | 78.00*** |
| 15 | События в семье                       | 164,92    | 133,33       | 78.00*** |
| 16 | События в жизни                       | 148,42    | 115,50       | 78.00*** |

Примечание: \*\*\*-  $p \leq 0,01$ ; \*\*-  $p \leq 0,05$ ; \*-  $p \leq 0,1$ .

Таким образом, мы нашли подтверждение нашей гипотезы о том, что психологическое благополучие старших подростков в среде школы определяется рядом факторов, включая самочувствие, активность, настроение, уровень депрессии, уровень стресса и значимые жизненные события. Профилактика психологического неблагополучия посредством реализации программы «Профилактика психологического неблагополучия старших подростков» является эффективной.

#### Библиографический список:

1. Башлай, Э.Х. Факторы образовательной среды, негативно влияющие на психологическую устойчивость подростков в условиях образовательной деятельности / Э.Х. Башлай // Психология личностного и профессионального развития человека: материалы Седьмой конференции психологов образования Сибири, Иркутск, 20-21 июня 2022 года. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. – С. 158-162.
2. Березина, Т.Н., Эмоциональная безопасность образовательной среды и когнитивные процессы / Т.Н. Березина // Современное образование. – 2019. – № 3. С. 29-43.
3. Воробьева, И.В. Психологические неблагополучие подростков как предиктор школьного вандализма / И.В. Воробьева, А.И. Матвеева // Педагогическое образование в России. – 2023. – №6. – С. 256-265.
4. Махнач, А.В. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 69-84.
5. Строкова, С.С. Связь образа семьи и семейной идентичности с эмоциональным благополучием подростков // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Том 6. – №1. – С. 119-137.
6. Филиппова, Г.Г. Эмоциональное благополучие ребёнка и его изучение в психологии // Детский практический психолог: программы и методические материалы: учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений / под. ред. Шаграевой О.А., Козловой С.А. – М., 2001. – 356 с.

# ОСОБЕННОСТИ САООТНОШЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

**Анастасия Сергеевна Левченко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию особенностей самоотношения и копинг-стратегий у лиц юношеского возраста с разным уровнем субъективного контроля. На основе анализа теоретических концепций и эмпирических данных раскрывается взаимосвязь между самоотношением, выбором копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** самоотношение, копинг-стратегии, субъективный контроль, юношеский возраст.

## FEATURES OF SELF-ATTITUDE AND COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SUBJECTIVE CONTROL

**Anastasia Sergeevna Levchenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the characteristics of self-attitude and coping strategies in adolescents with different levels of subjective control. Based on the analysis of theoretical concepts and empirical data, the relationship between self-attitude and the choice of coping strategies is revealed.

**Keywords:** self-attitude, coping strategies, subjective control, adolescence.

Юношеский возраст, будучи критическим этапом формирования личности, сопровождается глубокой трансформацией системы самоотношения, затрагивающей ключевые аспекты жизнедеятельности, включая профессиональное самоопределение и социальную адаптацию. Термин «самоотношение», введённый Н.И. Сарджвеладзе, трактуется как установка, отражающая взаимодействие между потребностями субъекта и условиями их удовлетворения [4, с. 4]. В психологии данный феномен интерпретируется через призму различных подходов: как обобщённая самооценка, самопринятие или эмоциональные переживания. Наиболее целостная концепция разработана В.В. Столиным, рассматривающим самоотношение как феноменологическое выражение личностного смысла «Я», интегрирующее эмоционально-ценностные оценки и мотивы

самореализации. Автор выделяет внутренний диалог между «Я» и «не-Я», где ключевую роль играют три типа отношений: к себе, к другому и ожидаемое отношение от окружения [8]. Совместно с С.Р. Пантилеевым В.В. Столин структурировал понятие «самоотношение» как систему посредством описания следующих элементов: самоуважение (когнитивная оценка), аутосимпатия (эмоциональный компонент) и самоуничижение (защитный механизм) [8]. И.И. Чеснокова (1977) дополняет это понимание, акцентируя роль переживаний как динамической основы самоотношения, связывающей самопознание и эмоциональные реакции [8].

Исследования самоотношения в юношеском возрасте выявили его связь с учебной адаптацией, профессиональным выбором и межличностным взаимодействием. Например, Л.Е. Адамова отмечает, что переход в статус студента усиливает позитивное самоотношение, тогда как гендерные различия проявляются в реакциях на неудачи: девушки склонны к самообвинению, юноши – к экстернализации причин [1, с. 20-21].

В контексте копинг-стратегий самоотношение выступает ресурсом, определяющим выбор стратегий. В психологии способность преодолевать трудности обозначается термином «копинг-поведение» (от англ. to cope – справляться), который охватывает комплекс осознанных действий, направленных на снижение стресса и восстановление эмоционального баланса. Понятие введено Л. Мёрфи в 1962 г. в ходе наблюдений за реакциями дошкольников на кризисы развития. Исследователь акцентировал роль как врождённых, так и приобретённых паттернов поведения в адаптации к стрессовым условиям, определяя копинг как попытку трансформировать ситуацию – будь она угрожающей или благоприятной [11, р. 73].

Само понятие «копинг», введённо Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1984. Феномен трактуется как осознанные усилия по управлению стрессом через решение проблем, поиск поддержки или избегание [7]. Отечественные исследователи (Т.Л. Крюкова, В.М. Ялтонский) акцентируют роль личностно-средовых ресурсов и когнитивной оценки ситуации. Например, Т.Л. Крюкова рассматривает копинг как комплекс адаптивных действий, сочетающих когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты [5].

Эмпирические исследования демонстрируют, что юноши чаще выбирают проблемно-ориентированные стратегии, фокусируясь на решении задач, тогда как с возрастом происходит усложнение репертуара копинг-механизмов. Факторы выбора стратегий включают не только ситуационные параметры, но и личностные особенности, включая самоотношение. К.Ю. Ануфриюк (2020) выявила, что высокий уровень самоотношения сочетается с критичностью к собственным недостаткам, а низкий – с проекцией ответственности и регрессивным поведением.

Современные трактовки копинга, разработанные зарубежными С. Фолкман, Р. Лазарус, К. Накано и отечественными учёными Л. А. Китаев-Смык, С. К. Нартова-Бочавер, Н. А. Сирота, подчёркивают

его многогранность. Это не только когнитивно-поведенческие усилия по управлению внешними и внутренними требованиями, но и индивидуальный стиль взаимодействия с ситуацией, учитывающий её субъективную значимость и личностные ресурсы. Важным шагом, по мнению Т.Ю. Морозовой, стало расширение понятия за рамки экстремального стресса: сегодня копинг рассматривается как инструмент повседневной адаптации, включая принятие решений в «поворотные моменты» жизни [1, с. 110]. Например, выбор профессии или построение отношений в юности требуют не только анализа внешних условий, но и гармонизации внутренних противоречий, что формирует индивидуальную жизненную стратегию.

Структура совладающего поведения, согласно Т.Л. Крюковой, включает четыре взаимосвязанных фактора:

1. диспозиционный – устойчивые личностные черты (оптимизм, тревожность);
2. динамический – специфика ситуации (острота стресса, длительность);
3. социокультурный – нормы и ценности среды (например, коллективизм vs индивидуализм);
4. регулятивный – механизмы самоуправления (планирование, рефлексия) [5, с. 157].

Важным элементом копинга являются ресурсы – внутренние (самооценка, локус контроля) и внешние (социальная поддержка, материальные блага), которые определяют выбор стратегий. С. Фолкман выделяет три базовые стратегии:

- 1) разрешение проблем (активные действия),
- 2) поиск поддержки (обращение к окружению)
- 3) избегание (уход от конфронтации) [10, р. 843].

Эта динамика иллюстрирует, как субъективный контроль, будучи ключевым элементом саморегуляции, определяет не только оценку ситуации, но и мобилизацию ресурсов для её преодоления.

Таким образом, эффективность копинг-стратегий зависит не только от контекста, но и от того, насколько человек воспринимает себя автором своей жизни. Ролевая теория, акцентирующая автономию личности, находит отражение в действиях интерналов, которые, опираясь на внутренние нормы, трансформируют даже внешне неблагоприятные условия [3]. Так исследования, вслед за Дж. Роттером [12], углубляют понимание этой взаимосвязи, показывая, как баланс между внутренними и внешними детерминантами формирует адаптивное поведение в условиях неопределённости.

Дж. Роттером предложен дихотомию, разделяющую людей на два типа: интерналов, связывающих события жизни с собственными усилиями, и экстерналов, объясняющих происходящее внешними обстоятельствами. Дж. Роттер не только теоретизировал это разделение, но и создал универсальную шкалу, позволяющую диагностировать преобладающий

тип контроля у личности [12, р. 128]. Его подход стал основой для многочисленных исследований, демонстрирующих, что интернальность коррелирует с ответственностью, целеустремленностью и устойчивостью к стрессу, тогда как экстернальность часто сопровождается пассивностью и зависимостью от ситуации.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что самоотношение, являясь сложным интегративным образованием, оказывает существенное влияние на выбор стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Перспективным направлением дальнейшего исследования могут стать изучение динамики самоотношения и копинг-стратегий в зависимости от конкретных социальных условий и культурного контекста, а также разработка дифференцированных психокоррекционных программ с учетом выявленных особенностей.

### **Библиографический список:**

1. Адамова, Л.Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2003. – 24 с.
2. Ануфриук, К.Ю. Самоотношение в связи с защитно-совладающим поведением в юношеском возрасте / К. Ю. Ануфриук, А. В. Постанина // Молодой ученый. – 2019. – № 26(264). – С. 277-280.
3. Горбатов, Д.С. Теория «Я» Дж. Г. Мида и психологическая антропология / Д.С. Горбатов // Социальная психология и общество. – М.: Международное научное издание. – 2011. – № 1. – С. 3143.
4. Колышко, А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
5. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2004. – 343 с.
6. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология. – 2014. – №. 1 (9). – С. 108-118.
7. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования [Электронный ресурс]. – 2011. – №17. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/download/850/455/460>.
8. Столин, В.В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Изд-во Московского ун-та. – 1983. – 285с.
9. Чеснокова, И.И. Психологическое исследование самосознания / И.И. Чеснокова // Вопросы психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1984/845/845162.htm>.
10. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // Journal of personality and social psychology. – 1984. – Т. 46. – №. 4. – P. 839-856.
11. Murphy, L.B. et al. Coping, vulnerability, and resilience in childhood //Coping and adaptation. – 1974. – P. 69-100.
12. Rotter, J.B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style: comment / J.B. Rotter // Applied and Preventive Psychology. – 1992. – № 2(1). – P. 127-129.

# СВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ СО СКЛОННОСТЬЮ К СОМАТИЗИРОВАННЫМ ПСИХИЧЕСКИМ НАРУШЕНИЯМ

**Елизавета Алексеевна Мишина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Оксана Юрьевна Кушко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», старший преподаватель, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В современном мире растёт интерес к изучению психологических факторов, влияющих на развитие психосоматических расстройств. Одним из таких факторов является алекситимия. Согласно данным современных исследований, значительная часть лиц с хроническими соматическими заболеваниями демонстрирует выраженные признаки алекситимии. Это свидетельствует о возможной связи между неспособностью осознавать и выражать эмоции и соматическим реагированием организма, что делает изучение данной проблемы особенно важным. В статье представлены результаты исследования связи между алекситимией и склонностью к соматизированным психическим нарушениям. В качестве методик были использованы торонтская алекситимическая шкала (TAS-20) в адаптации Е.Г. Старостиной, опросник «Соматизированные психические нарушения (СПН)» (С.Т. Сукиасян, А.М. Минасян), беседа и метод обработки данных – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлена связь между алекситимией и склонностью к соматизированным психическим нарушениям.

**Ключевые слова:** алекситимия, психосоматика, соматизированные психические нарушения, астения, депрессия, ипохондрия, эмоции, стресс.

## THE RELATIONSHIP OF ALEXITHYMIA WITH A TENDENCY TO SOMATIZED MENTAL DISORDERS

**Elizaveta Alekseevna Mishina**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Oksana Yurievna Kushko**

*Belgorod State National Research University, Senior Lecturer, Belgorod, Russia*

**Abstract.** There is a growing interest in the study of psychological factors influencing the development of psychosomatic disorders in the modern world. One of these factors is alexithymia. According to modern research, a significant proportion of people with chronic somatic diseases show pronounced signs of alexithymia. This indicates a possible connection between the inability to recognize and express emotions and the body's somatic response, which makes studying this problem especially important. The article presents the results of a study of the relationship between alexithymia and a tendency to somatized mental disorders. The methods used were the Toronto alexithymic scale (TAS-20) adapted by E.G. Starostina, the questionnaire "Somatized mental disorders (SPD)" (S.T. Sukiasyan, A.M. Minasyan), a conversation and a data processing method - Spearman's rank correlation coefficient. The relationship between alexithymia and a tendency to somatized mental disorders has been revealed.

**Keywords:** alexithymia, psychosomatics, somatized mental disorders, asthenia, depression, hypochondria, emotions, stress.

Алекситимия представляет собой устойчивую личностную характеристику, выражающуюся в затруднениях при идентификации и

вербализации собственных эмоциональных состояний, ограниченности воображения и склонности к внешне ориентированному когнитивному стилю (Г. Тейлор, Р. Бэгби, Д. Паркер).

Согласно подходу Х. Фрейбергера, алекситимия подразделяется на два основных типа: первичную и вторичную. Первичная алекситимия трактуется как устойчивая черта личности, в то время как вторичная формируется в результате различных патологических состояний.

Причины возникновения первичной алекситимии объясняются несколькими теориями [4, с. 185]:

1) теория дефицита, в основу которой легли исследования П. Сифнеоса. Ведущим фактором развития алекситимии по данной теории являются генетические особенности;

2) концепция нейроанатомических и нейрофизиологических нарушений, рассматривающая алекситимию как результат нарушенного взаимодействия между полушариями мозга.

Вторичная алекситимия имеет следующие объяснительные модели:

1) теория регрессии, или отрицания рассматривает алекситимию как приобретённую характеристику и является следствием тяжёлых психических травм;

2) социально-психологическая концепция, в которой акцентируется внимание на роли окружающей среды и социальных факторов в формировании алекситимии.

В научной литературе алекситимия рассматривается как значимый фактор риска в развитии психосоматических расстройств.

Подтверждение значимости алекситимии как фактора риска психосоматических нарушений можно найти в работах таких исследователей, как П. Сифнеос, который одним из первых указал на взаимосвязь между алекситимией и соматизацией. В исследованиях Г. Тейлора и Р. Бэгби была продемонстрирована связь между высоким уровнем алекситимии и повышенной частотой психосоматических симптомов у пациентов с хроническими заболеваниями. Также работа А. Кайо (2002) выявила, что пациенты с ишемической болезнью сердца, имеющие высокий уровень алекситимии, чаще сообщают о физических симптомах без явных органических причин.

Недостаточная способность к модулированию эмоционального возбуждения посредством когнитивной переработки приводит к соматизации психологического дискомфорта [10, с. 31]. Современные исследования подтверждают, что алекситимия является значимым фактором риска развития психосоматических заболеваний, эмоциональных расстройств, посттравматических стрессовых нарушений, расстройств пищевого поведения и зависимости от психоактивных веществ. Согласно данным существующих публикаций, высокий уровень алекситимии обнаруживается у более чем половины пациентов с психосоматическими заболеваниями вне зависимости от их конкретной нозологической группы (Г.В. Старшенбаум (2005); Г.Л. Исурина, И.А. Кайдановская, Б.Д. Карвасарский и др. (2005); К.В. Иванова,

Е.А. Горобец (2008); А.Р. Довженко (2008); Ф.И. Белялов, В.С. Собенников (2012)). Исследования показывают, что у лиц с высоким уровнем алекситимии выше вероятность формирования соматоформных проявлений, включая астению, депрессивные и ипохондрические состояния (Г. Тейлор, Р. Бэгби, Д. Паркер (1997); Т.А. Немчин (2003); А.А. Сулейманова (2014)).

Астения рассматривается как следствие хронической эмоциональной нагрузки, не осознаваемой и не перерабатываемой в рамках психической сферы. Лица с выраженной алекситимией склонны интерпретировать эмоциональное истощение как физическую слабость (А.Б. Смулевич (2010)).

Исследования показывают, что алекситимические индивиды часто испытывают трудности в межличностной коммуникации, так как они не способны точно распознавать и выражать собственные эмоции. Это ограничивает их возможность получать эмоциональную поддержку от окружающих и усугубляет их склонность к соматизации. Также установлено, что нарушение обработки эмоциональной информации у таких лиц связано с повышенным уровнем тревожности и депрессии, что усиливает риск развития психосоматических нарушений. Депрессия при наличии алекситимии нередко принимает соматизированную форму, при которой доминируют телесные жалобы, тогда как субъективное переживание печали, тревоги или утраты остается вне осознания (А.Б. Леонова (2015)). По данным Е.К. Агеенковой психолингвистический анализ текста позволяет обнаружить у лиц с депрессией наличие алекситимии [1, с. 8].

А.К. Маттила в своих работах указывает, что ипохондрия у лиц с высоким уровнем алекситимии может развиваться как попытка рационализировать смутные внутренние переживания через телесные симптомы, поскольку дефицит эмоциональной рефлексии препятствует адекватной интерпретации психического состояния.

Ограниченность осознания эмоций и когнитивной переработки аффекта ведет к чрезмерному фокусированию на соматическом компоненте эмоционального возбуждения и его усилению [3, с. 4]. Такое явление может объяснять выявленную исследователями тенденцию людей с алекситимией к развитию психосоматических заболеваний. В условиях неспособности эффективно справляться с эмоциональными переживаниями такие индивиды чаще фокусируются на физиологических реакциях, возникающих в ответ на стрессовые факторы. Это приводит к усилению соматических симптомов и создает предпосылки для формирования различных психосоматических нарушений.

Кроме того, недостаточная эмоциональная осведомленность снижает способность таких людей к саморегуляции и управлению внутренними переживаниями. В результате негативные эмоции, не находя адекватного выхода, трансформируются в телесные симптомы, которые воспринимаются как признаки заболеваний. Этот процесс усугубляется на фоне хронического стресса, который, оставаясь непреодоленным, способствует развитию психосоматических расстройств. Концептуальная модель нашего исследования представлена на рисунке 1.

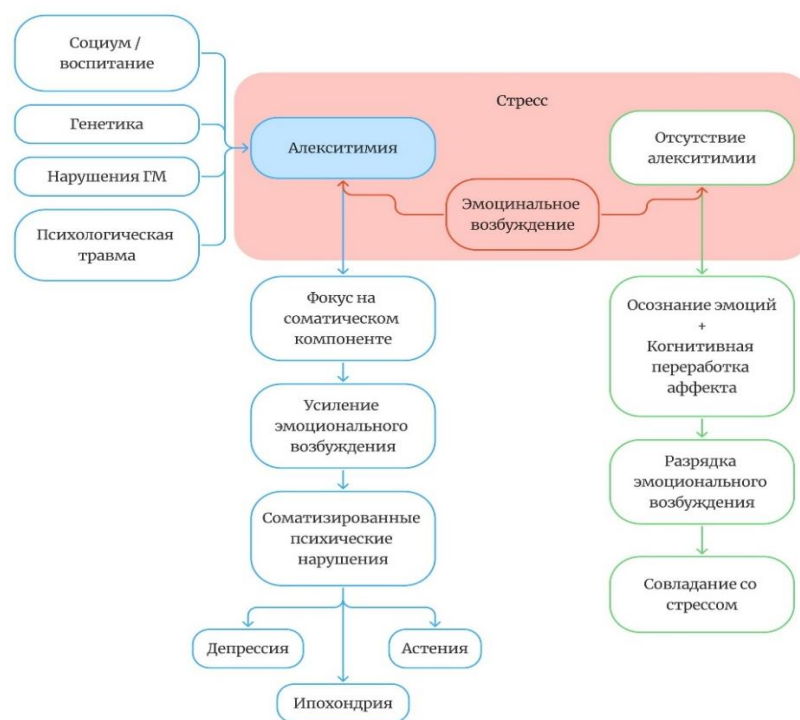


Рис. 1. Концептуальная модель исследования связи алекситимии с соматизированными психическими нарушениями

Мы провели исследование лиц в возрасте от 23 до 30 лет с целью выявить связь между алекситимией и соматизированными психическими нарушениями. При анализе ответов испытуемых по результатам 2 методик (торонтская алекситимическая шкала (TAS-20) в адаптации Е.Г. Старостиной, опросник «Соматизированные психические нарушения (СПН)» (С.Т. Сукиасян, А.М. Минасян)) были сделаны следующие выводы: для людей, имеющих высокий и средний уровни алекситимии, характерны средний и высокий уровни склонности к соматизированным психическим нарушениям, как астения, депрессия, ипохондрия; а для людей, имеющих низкий уровень алекситимии, характерен низкий уровень склонности к соматизированным психическим нарушениям, как астения, депрессия, ипохондрия. Полученные данные двух методик для наглядности мы представили в виде диаграммы на рисунке 2.

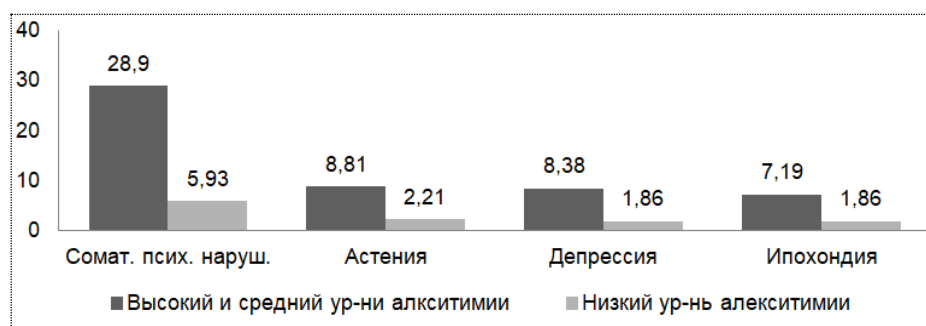


Рис. 2. Выраженность показателей соматизированных психических нарушений у лиц с разными уровнями алекситимии (ср. балл)

Также нами применялся метод математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена для обобщения первичных результатов методик «Торонтская алекситимическая шкала» (TAS-20) в адаптации Е.Г. Старостиной и др. и «Соматизированные психические нарушения (СПН)» (С.Т. Сукиасян, А.М. Минасян). Мы изучали, есть ли взаимосвязь между уровнем алекситимии и соматизированными психическими нарушениями. Корреляционная плеяда взаимосвязи алекситимии с соматизированными психическими нарушениями представлена на рисунке 3.

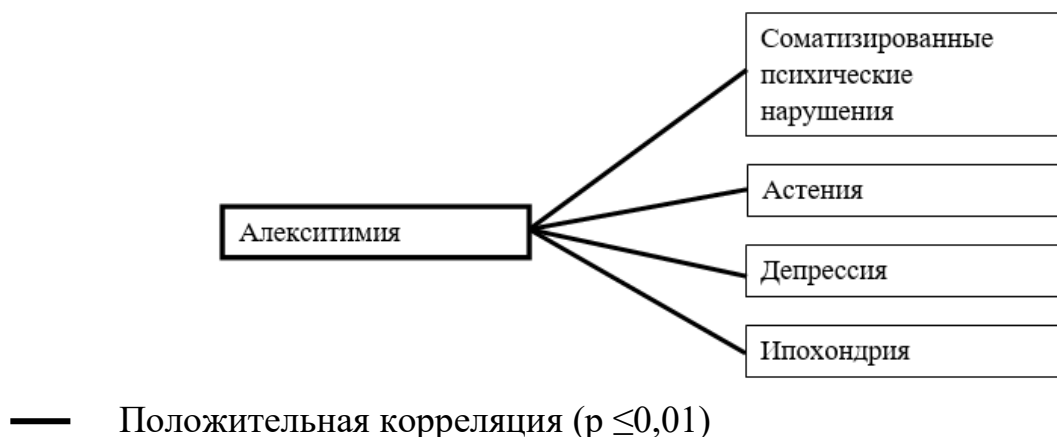


Рис. 3. Корреляционная плеяда связи алекситимии с соматизированными психическими нарушениями (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Поскольку коэффициенты корреляции между уровнем алекситимии и уровнем «Соматизированные психические нарушения» (0,863), «Астения» (0,752), «Депрессия» (0,738), «Ипохондрия» (0,779) близки к 1, мы можем отвергнуть нулевую гипотезу. Положительные значения указывают на то, что чем выше уровень алекситимии, тем выше выраженность соматизированных психических нарушений, астении, депрессии, ипохондрии. И, наоборот, чем ниже уровень алекситимии, тем ниже показатели по вышеперечисленным психосоматическим нарушениям. У нас есть достаточные доказательства, чтобы сказать, что существует статистически значимая связь между уровнем алекситимии и соматизированными психическими нарушениями: астенией, депрессией и ипохондрией.

Исходя из этих результатов, мы можем сделать вывод о том, что уровень алекситимии влияет на выраженность проявления соматизированных психических нарушений. В частности, люди, обладающие алекситимическими чертами, имеют более высокий уровень склонности к соматизированным психическим нарушениям, а люди, не имеющие алекситимических черт, не имеют выраженной склонности к психосоматическим нарушениям.

Таким образом, проанализировав результаты всех методик, мы выяснили, что существует связь алекситимии со склонностью к соматизированным психическим нарушениям, а именно: для людей, имеющих высокий и средний уровни алекситимии, характерны средний и высокий уровни склонности к соматизированным психическим нарушениям,

как астения, депрессия, ипохондрия; а для людей, имеющих низкий уровень алекситимии, характерен низкий уровень склонности к соматизированным психическим нарушениям, как астения, депрессия, ипохондрия.

Несмотря на значительные успехи в изучении связи между алекситимией и склонностью к соматизированным психическим нарушениям, остаются нерешенные вопросы, связанные с механизмами данной взаимосвязи. Перспективным направлением будущих исследований является выявление факторов, усиливающих или ослабляющих влияние алекситимии на соматизацию, а также разработка эффективных стратегий психологической помощи таким пациентам.

#### **Библиографический список:**

1. Агеенкова, Е.К. Жизненный сценарий и специфика эмоциональной сферы больных депрессией сквозь призму проективной психодиагностики [Электронный ресурс] / Е.К. Агеенкова, П.М. Ларионов // Медицинская психология в России. 2020. № 1 (60). URL: [http://medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2020\\_1\\_60/nomer08.php](http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2020_1_60/nomer08.php) (дата обращения: 06.07.2020).
2. Брель, Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях / Е.Ю. Брель // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2012. – № 3(51). – С. 173-176.
3. Проблема алекситимии в контексте медико-психологических исследований. Часть 1. Содержательные характеристики феномена алекситимии в контексте психических и соматических нарушений / Е.Ю. Брель, И.Я. Стоянова, М.О. Чеканова, А.В. Походня // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11, № 4(57). – С. 4.
4. Горобец, Е.А. Междисциплинарное изучение алекситимии / Е.А. Горобец, Р.Г. Есин, Ю.А. Вольская // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 164, № 1-2. – С. 180-196.
5. Горобец, Е.А. Алекситимия и психосоматические заболевания у подростков: первичные головные боли / Е.А. Горобец, О.Р. Есин // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 140-147.
6. Кулаков, Н.Р. связь алекситимии и чувства самоэффективности у лиц с шизоидной акцентуацией характера / Н.Р. Кулаков // Актуальные проблемы психологии личности в норме и патологии : Сборник материалов молодежной межвузовской научно-практической конференции, Белгород, 15 апреля 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2020. – С. 225-231.
7. Ларионов, П.М. Психосоматические отношения при артериальной гипертензии / П.М. Ларионов // Российский кардиологический журнал. – 2020. – Т. 25, № 3. – С. 121-128.
8. Ларионов, П.М. Ключевые проблемы исследования алекситимии и ее взаимосвязь с когнитивными стратегиями регуляции эмоций, эластичностью копинга и эмоциональными нарушениями / П.М. Ларионов // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 1(111). – С. 44-65.
9. Собенников, В.С. Соматизация и соматоформные расстройства. – Иркутск, 2014. – 304 с.
10. Старостина, Е.Г. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных / Е.Г. Старостина, Г.Д. Тэйлор, Л.К. Квилти [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20, № 4. – С. 31-38.

## ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

**Анастасия Владимировна Молчанова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Подростковый возраст является наиболее стрессогенным периодом, наполненным различными ситуациями, требующими эффективных решений. В статье приводятся результаты изучения особенностей выбора подростками копинг-стратегии поведения в ситуациях, которые могут субъективно оцениваться как трудные и нарушающие привычный ход жизни; отмечается влияние уровня и качества самооценки в подростковом возрасте на выбор копинг-стратегии поведения.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, стресс, совладание со стрессом, самооценка, подростковый возраст.

## FEATURES OF THE CHOICE OF COPING STRATEGIES OF BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

**Anastasiya Vladimirovna Molchanova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** Adolescence is the most stressful period, filled with various situations that require effective solutions. The article presents the results of studying the peculiarities of adolescents' choice of coping strategies in situations that may be subjectively assessed as difficult and disruptive to the usual course of life; the influence of the level and quality of self-esteem in adolescence on the choice of coping strategies of behavior is noted.

**Keywords:** coping strategies, stress, coping with stress, self-esteem, adolescence.

Информационный стресс, стремительные социальные изменения перегружают психику подростка. Чтобы оставаться успешным, ему необходимо быстро адаптироваться, решать новые проблемы и выстраивать отношения в меняющемся мире.

Понятие «копинг–поведение» рассматривается как деятельность личности по поддержке или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами человека, удовлетворяющими этим требованиям [4]. В психологии широко распространена

классификация копинг-стратегий, выделяющая активные и пассивные, а также адаптивные и дезадаптивные формы совладания со стрессом. Когда человек использует активный копинг, он не избегает проблемы, а пытается ее решить. Это может включать в себя, например, обращение к друзьям или семье за советом и поддержкой.

Пассивный копинг, напротив, основан на избегании проблемы, что может проявляться в отрицании, раздражительности и перекладывании ответственности на других.

Копинг определяется как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на управление стрессовыми ситуациями [2]. Копинг используется сознательно и целенаправленно; является пластичной формой поведения и всегда приспособленной к конкретной ситуации; характеризуется отложенным эффектом; рассчитан на перспективу; связан с реалистичным восприятием и со способностью к объективному отношению к самому себе [3].

Несмотря на признанную значимость копинг-стратегий, особенности их проявления в подростковом возрасте остаются недостаточно изученными, что подчеркивает актуальность дальнейших исследований в данной области.

Когда мы изучаем, как подростки справляются с трудностями в разном возрасте, становится ясно, что ситуации, с которыми они сталкиваются, сильно меняются по мере взросления. Соответственно, меняются и способы решения этих проблем.

В подростковом возрасте проявляются такие важные особенности, как общение со сверстниками, желание быть независимым, лидировать, иметь собственное мнение и право на него. Этот период часто характеризуется отдалением от родителей и стремлением к самостоятельности [1]. Однако, несмотря на бунтарство и желание отстоять свою независимость, подростки все еще нуждаются в поддержке и помощи взрослых, особенно в решении сложных проблем. Они надеются на понимание и заботу со стороны близких.

В старшем школьном возрасте ключевую роль в психическом развитии играет взаимодействие со сверстниками, которое является ведущей деятельностью в этот период. Старшеклассники стремятся к признанию и достойному положению в группе ровесников. Параллельно активно развиваются познавательные способности. Происходит формирование самосознания на качественно новом уровне, укрепляется представление о себе («Я-концепция»), что выражается в стремлении к самопознанию. Подростки активно ищут свою индивидуальность и уникальность. Важной характеристикой этого периода является

продолжение освоения психологических стратегий преодоления жизненных трудностей [1].

Вопрос о том, как подростки справляются со стрессом в разные периоды своего развития, а также общие стратегии совладания, применяемые ими, пока не получили достаточного внимания в психологических исследованиях.

Самооценка, являясь важным элементом самосознания, определяет то, как мы воспринимаем себя, свою роль в обществе и свои возможности. Это субъективное мнение о себе оказывает существенное влияние на наше поведение, направляя и корректируя его. Концепция самооценки была впервые сформулирована психологом Уильямом Джеймсом, который предложил рассматривать личность как систему, состоящую из компонентов, вызываемых ими чувств и обусловленных ими действий. Работы Джеймса, заложившие основы понимания самооценки, до сих пор высоко ценятся в психологии и служат отправной точкой для дальнейших исследований.

Формирование глобальной самооценки происходит через восприятие оценок окружающих, сравнение себя с другими и анализ собственного поведения. Однако, если самооценка становится нереалистично низкой или высокой, это серьезно затрудняет управление собой и своими действиями. В первую очередь, это отражается на общении с другими людьми, где человек с искаженной самооценкой невольно провоцирует конфликты и становится их причиной. Низкая самокритика ведет к нетерпимости, высокомерию и уверенности в собственной непогрешимости. Такой человек, поглощенный своими амбициями, не замечает, как ранит окружающих.

Выбор стратегии преодоления стресса (копинг-стратегии) у подростков тесно связан с их самооценкой. Адекватная самооценка позволяет ставить реалистичные цели и планировать действия. Исследование Т.А. Степченко показало, что подростки с адекватной самооценкой более успешны, чем их сверстники с заниженной самооценкой, и чаще используют стратегию «разрешения проблем». Подростки с высокой самооценкой предпочитают «поиск социальной поддержки», активно обращаясь к родителям, учителям и друзьям. Подростки с низкой самооценкой реже используют эту стратегию. Интересно, что «избегание» как копинг-стратегия чаще встречается у подростков с адекватной самооценкой, чем у подростков с заниженной самооценкой. Таким образом, уровень самооценки напрямую влияет на выбор и частоту использования конкретных копинг-стратегий [2].

Анализ эмпирических исследований позволяет отметить влияние уровня и качества самооценки в подростковом возрасте на выбор копинг-стратегии поведения: позитивная и реалистичная самооценка помогает

подростку в трудной для него ситуации принять ответственность на себя, облегчает признание своей активной роли в решении проблемы, способствует ощущению себя субъектом, а не пассивным наблюдателем и «страдающей стороной». Позитивная и реалистичная самооценка является психологическим фоном для реализации копинг-стратегий, направленных на активное разрешение проблем.

Для успешной адаптации старшеклассников к сложным жизненным ситуациям необходимо, чтобы родители и педагоги совместно работали над развитием у них осознаваемых механизмов преодоления трудностей. Крайне важно обеспечить подросткам психологическую поддержку взрослых. Психологи, работающие с этой возрастной группой, должны сосредоточиться на формировании позитивной Я-концепции, которая является ключевым ресурсом для эффективного совладания со стрессом. Развитие конструктивных стратегий преодоления должно осуществляться в комплексе, с активным вовлечением семьи, где царят атмосфера защищенности, эмоциональной стабильности и взаимного доверия.

Чтобы помочь подростку вырасти уверенным и успешным, родителям необходимо помнить о важности как критики, так и похвалы. Похвала играет ключевую роль в формировании адекватной самооценки и способности справляться со стрессом. Следует поощрять активное решение проблем, чтобы подросток учился использовать свои сильные стороны и стремился к достижениям, а не боялся ошибок.

#### **Библиографический список:**

1. Бернс, Р. Что такое Я - концепция // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М. – 2003. – 656 с.
2. Степченко, Т.А. Особенности совладающего поведения подростков с различной самооценкой / Т. А. Степченко, С. В. Симукова, Г. В. Егоров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 495-500.
3. Шукчус, Л.В. Стратегия поведения в значимых ситуациях личных отношений / Л.В. Шукчус, В.В. Черная // Экология субъективной сферы личности : Коллективная монография / Ответственный редактор Т.Н. Разуваева. – Белгород : Издательский дом «Белгород». – 2016. – С. 130-137.
4. Чуйкова, М.А. Характеристики межличностных отношений подростков, склонных к различным формам девиантного поведения / М.А. Чуйкова, Т.Н. Разуваева, Ю.Ю. Ковтун // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 5(143).

## **АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ**

**Юлия Вадимовна Перепелица**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Дарья Сергеевна Жидкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и  
клинической психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются различия студентов с разным уровнем агрессивности, а также показывается, как агрессивность коррелирует с различными акцентуациями характера. В исследовании участвовали 55 студентов НИУ «БелГУ» в возрасте от 18 до 20 лет. Для определения акцентуаций и уровня агрессивности были использованы следующие методики: тест А. Ассингера «Агрессивность межличностных отношений», характерологический опросник Г. Шмишека К. Леонгарда. В результате исследования удалось установить, что студентам с педантичным, дистимным и эмотивным типом акцентуации свойственен низкий уровень агрессивности, и чем выше уровень агрессивности у студентов, тем меньше у них выражены признаки педантичного, дистимического, тревожного и эмотивного типов акцентуации.

**Ключевые слова:** агрессивность, акцентуация характера, личностные особенности, агрессия, агрессивное поведение, юношеский возраст.

## **FEATURES OF PSYCHOCORRECTION OF AGGRESSIVENESS IN STUDENTS WITH DIFFERENT CHARACTER ACCENTUATIONS**

**Julia Vadimovna Perepelitsa**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Darya Sergeevna Zhidkova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article examines the differences between students with different levels of aggressiveness, and also shows how aggressiveness correlates with different character accents. The study involved 55 BelSU students between the ages of 18 and 20. The following methods were used to determine the accentuation and levels of aggressiveness: the A. Assinger test "Aggressiveness of interpersonal relationships", the G. Shmishek and K. Leonhard characterological questionnaire. As a result of the study, it was found that students with pedantic, dysthymic and emotive types of accentuation tend to have a low level of aggressiveness, and the higher the level of aggressiveness in students, the less they have signs of pedantic, dysthymic, anxious and emotive types of accentuation.

**Keywords:** aggressiveness, character accentuation, personality traits, aggression, aggressive behavior, adolescence.

Определенный уровень агрессивности – естественная особенность деятельности личности. Агрессивность можно рассматривать как

повышенную готовность человека к агрессивному поведению, которая приобретается в процессе социального взаимодействия, и при этом не является врожденной [3,7].

В разных ситуациях агрессивность может быть выражена по-разному. Некоторые люди склонны к агрессивному поведению всегда и везде, в то время как другие проявляют свою агрессивность лишь время от времени, в зависимости от обстоятельств. Враждебность, нанесение физических травм, произнесение оскорблений негативно влияют на эмоциональное состояние человека, порождают чувство вины, обиду у других людей и влекут за собой лишь негативные последствия. Агрессивные люди раздражительны, обидчивы, часто переживают гнев, злость, ярость. Поэтому важно уметь справляться с повышенным уровнем агрессивности, обретая контроль над своим эмоциональным состоянием [7].

С целью описания проявлений агрессивности студентов, а также установления личностных особенностей студентов с разным уровнем агрессивности было организовано настоящее исследование.

Д.Б. Бочкова исследовала проблему акцентуации характера студентов и в ходе исследования, смогла выявить как наиболее, так и наименее выраженные типы акцентуации у студентов: «Данные девушек и юношей отличны друг от друга. Таким образом, у девушек больше преобладает эмоционально неустойчивые типы, которые могут характеризоваться нестабильностью настроения, повышенной возбудимостью и раздражительностью. У юношей наоборот: для них характерно подавленность настроения и серьезность. Выраженность педантичного и тревожного типов мала у студентов и женского, и мужского пола» [2].

Но можно ли по акцентуации характера определить студента с высоким или, наоборот, низким уровнем агрессивности? Результаты данного исследования могут иметь большое практическое значение для прогнозирования тенденций агрессивного поведения и выработки мер по предотвращению агрессии, возможности ранней профилактики девиантных форм поведения у студентов с акцентуациями характера. Выявленные взаимосвязи между типами акцентуаций характера и видами агрессии позволят разработать эффективные рекомендации для студентов.

Мы предположили, что существует различие между студентами с высоким уровнем агрессивности и низким, а именно: студентам с демонстративной, застревающей, возбудимой, гипертимной и экзальтированной акцентуациями характера присущ высокий уровень агрессивности, а студентам с педантичной, дистимной, тревожной, эмотивной и циклотимной акцентуациями – низкий уровень. Выборку исследования составили 55 студентов НИУ «БелГУ» в возрасте 18-20 лет, из них 44 девушки и 11 юношей.

С помощью теста А. Ассингера «Агрессивность межличностных отношений» мы выявили уровень агрессивности студентов. Высокий

уровень агрессивности имеют 45% от общей выборки, 55% студентов свойственен низкий уровень агрессивности. Из этого следует, что почти половина респондентов часто проявляют агрессию в своей жизни. Их поведение, проявления характера можно охарактеризовать низким уровнем самоконтроля, несдержанностью, вспыльчивостью, раздражительностью, высокой эмоциональной неустойчивостью. Они агрессивно реагируют на незначительные раздражители и стимулы из-за того, что им сложно сдерживать свою агрессию. Относительно 55% респондентов, уровень агрессивности которых низкий, можно сказать, что им не свойственно переживать сильные негативные эмоции, которые они не могут контролировать. У них хорошо развит самоконтроль, они осторожны и недоверчивы по отношению к другим, всячески избегают конфликтных ситуаций, даже если это усугубит имеющиеся проблемы.

С помощью типологического опросника Г. Шмишека К. Леонгарда была проведена диагностика акцентуаций характера у студентов и выявлены следующие особенности: у студентов больше всего выражены гипертимная (65%), экзальтированная (62%), эмотивная (44%) и циклоидная (36%) акцентуации, менее выражены – демонстративная (29%), застревающая (24%), педантичная (11%), возбудимая (11%), тревожная (18%) и дистимная (13%) акцентуации (рис. 1).

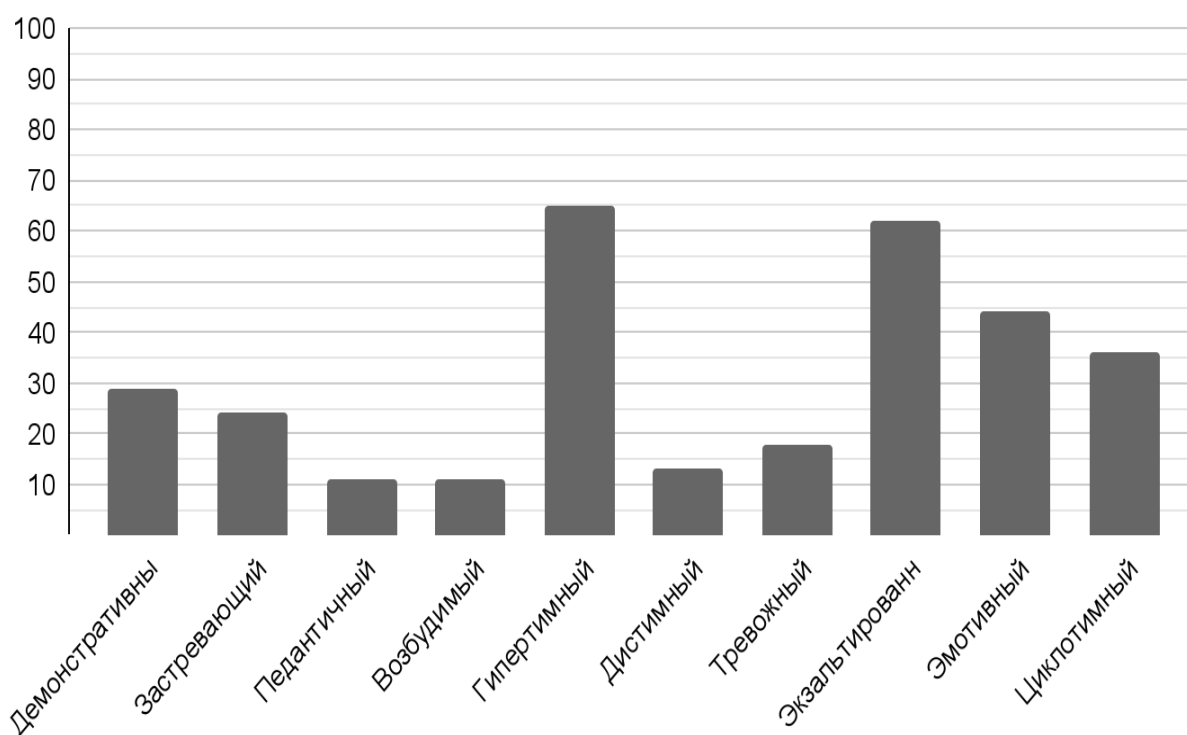


Рис. 2. Распределение типов акцентуаций респондентов (%)

Больше половины респондентов обладают гипертимной акцентуацией характера. Они всегда открыты к общению и новым знакомствам. Такие люди постоянно находятся в приподнятом настроении и тонусе, у них огромное количество увлечений, и ни одно из них они не

доведут до конца. Второй по степени выраженности тип акцентуации – экзальтированный. Личности с подобным типом поведения всегда находятся в центре внимания. Характерным поведением для таких людей является резкий переход от безудержного веселья к полнейшему унынию. При этом поводом для таких эмоциональных перестроек может стать самая обычная бытовая ситуация. Все чувства и эмоции ими переживаются слишком сильно, а эмоциональное поведение бывает слишком ярким и активным [4].

Проведенный статистический анализ позволил выявить различия между студентами с высоким и низким уровнем агрессивности. С помощью статистического U-критерия Манна-Уитни удалось установить, что студентам с педантичным, дистимным и эмотивным типом акцентуации свойственен низкий уровень агрессивности.

Корреляционный анализ на поиск связи между типом акцентуации и агрессивностью студентов показал, что между агрессивностью студентов и частью акцентуаций характера есть связь (рис. 2).

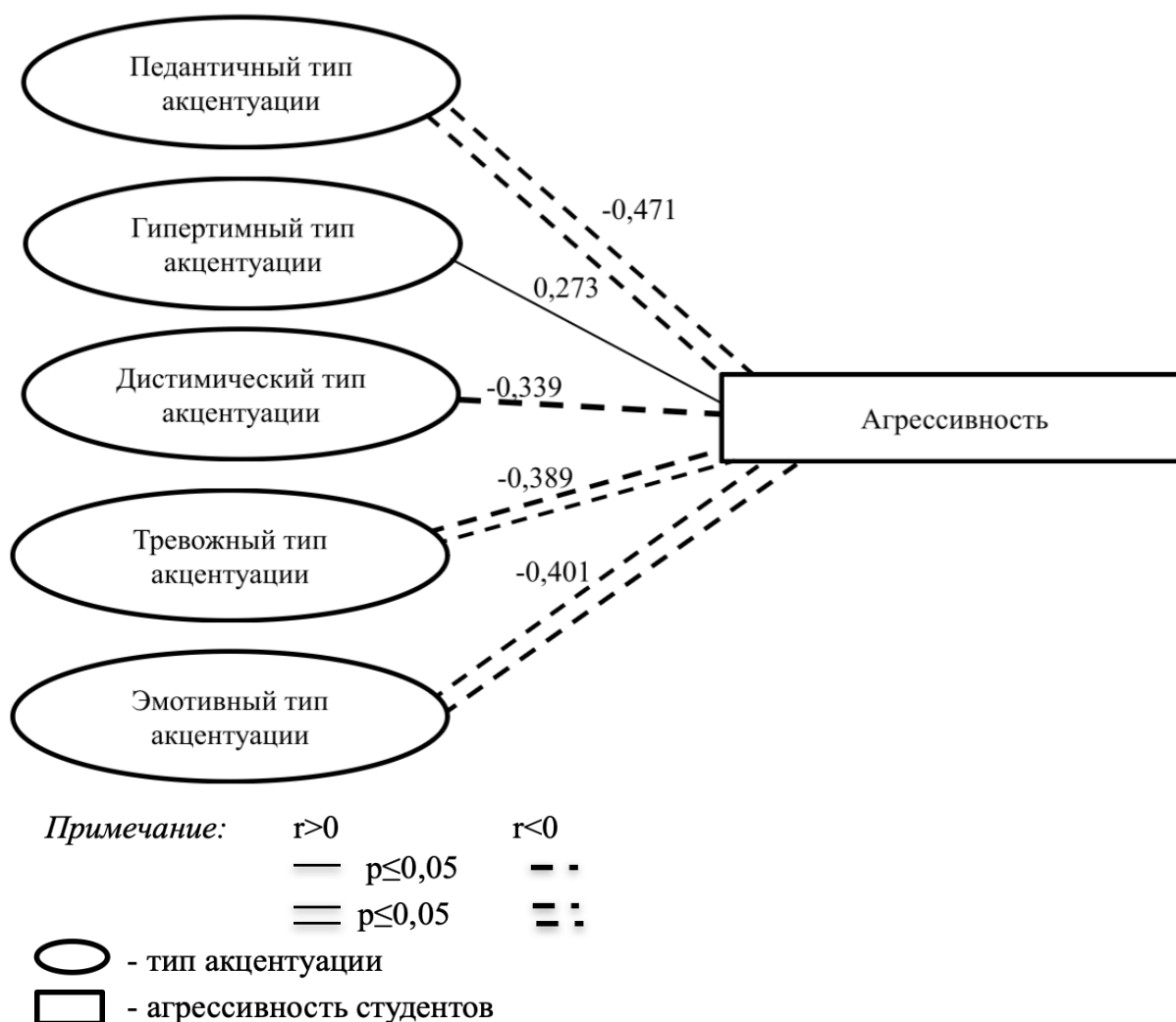


Рис. 2 Связь акцентуаций характера студентов с агрессивностью

Чем выше уровень агрессивности у студентов, тем меньше у них выражены признаки педантичного, дистимического, тревожного и эмотивного типов акцентуации. Если же уровень агрессивности будет ниже, то признаки педантичного, дистимического, тревожного и эмотивного типов акцентуации будут выражены сильнее. Чем выше у студентов уровень агрессивности, тем сильнее будут выражены признаки гипертимного типа акцентуации. Если уровень агрессивности будет ниже, то признаки гипертимного типа акцентуации будут выражены меньше.

Таким образом, результаты эмпирического исследования показали, что существует различие между студентами с высоким уровнем агрессивности и низким, а именно: студентам с педантичным, дистимным и эмотивным типом акцентуации свойственен низкий уровень агрессивности. Также были сделаны выводы о взаимосвязи уровней агрессивности и акцентуаций характера: чем выше уровень агрессивности у студентов, тем меньше у них выражены признаки педантичного, дистимического, тревожного и эмотивного типов акцентуации. Чем выше у студентов уровень агрессивности, тем сильнее будут выражены признаки гипертимного типа акцентуации. Исследование стало основой для разработки психокоррекционной программы, направленной на снижение агрессивности студентов. В будущем исследование хотелось бы расширить и отследить связь и различие уровня агрессивности студентов не только с акцентуациями характером, но и с такими личностными составляющими, как тревожность, конформность, интеллектуальные особенности и защитные механизмы.

#### **Библиографический список:**

1. Бабаев, Т.М. Психологические особенности агрессивности школьников-подростков и студентов / Т.М. Бабаев // Акмеология. – 2016. – №. 3 (59). – С. 112-115.
2. Бочкова, Д.Б. Исследование акцентуаций характера у студентов / Д.Б. Бочкова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2016. – Т. 6. – №. 5. – С. 600-601.
3. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – Москва. – 2008. – С. 621.
4. Кожевникова, М.А. Направленность личности студента с акцентуацией характера / М.А. Кожевникова, Л.И. Демидова // Перспективы развития науки и образования. – 2018. – С. 161-164.
5. Кумпан, Н.Е. Исследование акцентуации характера студентов / Н.Е. Кумпан // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 14-й Международной научно-технической конференции. – Минск: БНТУ, 2016. – Т. 2 – С. 182-183.
6. Плеханова, В.В. Исследование акцентуаций характера у студентов / Плеханова В.В. // Вестник магистратуры. – 2022. – №. 3-2 (126). – С. 80-84.
7. Ярмоленко, Г.П. Проявление агрессивности и враждебности в межличностном взаимодействии: на примере студенческой молодежи: автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2004. – 18 с.

# ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

**Елена Владимировна Терехова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Любовь Витаутасовна Шукчус**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлен материал изучения особенностей социального самоконтроля подростков с разным уровнем самооценки. В качестве гипотезы исследования выступает предположение о том, что существует связь между самооценкой и социальным самоконтролем, а именно: высокий уровень социального самоконтроля связан со средним и высоким уровнем адекватной самооценки; низкий уровень социального самоконтроля связан с высоким и низким уровнем неадекватной самооценки.

**Ключевые слова:** самооценка, адекватная самооценка, неадекватная самооценка, уровень самооценки, социальный самоконтроль, уровень социального самоконтроля, подростки.

## FEATURES OF SOCIAL SELF-CONTROL OF TEENAGERS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-ESTEEM

**Elena Vladimirovna Terekhova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Lyubov Vytautasovna Shukchus**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article presents the material of studying the features of social self-control of teenagers with different levels of self-esteem. The hypothesis of the study is the assumption that there is a connection between self-esteem and social self-control, namely: a high level of social self-control is associated with an average and high level of adequate self-esteem; a low level of social self-control is associated with a high and low level of inadequate self-esteem.

**Keywords:** self-esteem, adequate self-esteem, inadequate self-esteem, level of self-esteem, social self-control, level of social self-control, teenagers.

Актуальность проблемы исследования обусловлена изучением особенностей социального самоконтроля подростков в зависимости от уровня самооценки. Подростковый возраст является важным для формирования социальных навыков личности. Это критический период для развития способности контролировать свои эмоции и поведение, что напрямую влияет на адаптацию подростка в социальной среде. Самооценка играет ключевую роль в этом процессе: проблемы с самооценкой (заниженная или завышенная самооценка) могут препятствовать успешной

адаптации и развитию навыков самоконтроля, а также вызывать трудности в общении с окружающими.

Кроме того, «самоконтроль» и «самооценку» ученые рассматривают в качестве психологических детерминант девиантного поведения, а их коррекцию и развитие считают важным звеном профилактической работы. Например, программа профилактики делинквентного поведения подростков из внешне благополучных семей включает такие задачи, как: «2. Развитие самоконтроля поведения, способности выполнять требования взрослых... 5. Формирование адекватной самооценки, чувства собственного достоинства» [3, С. 195].

С изучением социального самоконтроля связаны работы зарубежных и отечественных ученых: Е.С. Калабиной, Ф. Ротбаума, А.В. Петровского, Г.С. Никифорова, Т. Шибутани, Б.А. Буйвола, М. Снайдера и др.

Существенный вклад в изучение феномена самооценки внесли такие ученые как Н.Н. Гончар, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова, С.Ю. Головин, Т.П. Авдулова, С. Куперсмит, С. Хартер, Ф. Райс, Л.М. Орлова, Е.А. Петрова и др.

В научной литературе недостаточно изучен вопрос о связи социального самоконтроля подростков с их уровнем самооценки. Понимание особенностей процесса связи социального самоконтроля подростков с их уровнем самооценки может помочь в разработке эффективных программ психологической помощи, направленных на улучшение социальной адаптации подростков.

Целью нашего исследования является изучение особенностей социального самоконтроля подростков с разным уровнем самооценки. Ориентируясь на цель исследования, мы использовали психодиагностические методики: тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёва; методику «Лесенка» В. Г. Щур (модификация А. М. Прихожан); методику «Шкала социального самоконтроля» (автор – М. Снайдер, адаптация – А.А. Рукавишникова и М.В. Соколовой). Также мы использовали малоформализованные методы для получения большого объема данных о поведении испытуемых, такие, как: наблюдение и частично стандартизированную беседу. Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №11», г. Железногорск. В исследовании приняли участие 60 подростков в возрасте от 12 до 15 лет.

Приступая к нашему исследованию, мы выдвинули предположение, что существует связь между уровнем самооценки и социальным самоконтролем подростков. Конкретнее, мы предполагаем, что высокий уровень социального самоконтроля связан со средним и высоким уровнями адекватной самооценки, тогда как низкий уровень социального самоконтроля проявляется у подростков с заниженной или завышенной, то есть неадекватной самооценкой.

Наша гипотеза базируется на представлениях о природе самооценки и механизмах социального самоконтроля как важнейших регуляторов поведения личности. Мы опирались на работы таких авторов, как

Л.И. Божович, Р. Бернс, В.С. Мерлин, Дж. Мид, А. Бандура, Ч. Кули, И.А. Реан, Е.П. Ильин и других исследователей, изучавших личностные особенности, социальное поведение и механизмы саморегуляции.

Самооценка рассматривается нами как центральный компонент «Я-концепции», отражающий отношение индивида к себе, к своим способностям и возможностям. Л.И. Божович подчеркивала, что самооценка формируется в процессе взаимодействия личности с окружающими людьми и играет ключевую роль в регуляции поведения [1]. По мнению Р. Бернса, адекватная самооценка способствует развитию уверенности в себе и социальной адаптации, тогда как неадекватная самооценка – как заниженная, так и завышенная – может приводить к нарушению межличностных отношений и трудностям в контроле за собственными действиями [2].

Социальный самоконтроль, в свою очередь, понимается как способность личности соотносить свои действия с принятыми в обществе нормами, правилами и ожиданиями. Дж. Мид и Ч. Кули рассматривали самоконтроль как форму внутреннего диалога с «обобщённым другим», в рамках которого личность оценивает себя с позиций социального окружения. И.А. Реан определял социальный самоконтроль как важную характеристику социально зрелой личности, способной к рефлексии и сознательному управлению своим поведением [2].

Таким образом, можно предположить, что адекватная самооценка способствует эффективному социальному самоконтролю, так как личность, уверенная в себе, но не преувеличивающая свои возможности, способна учитывать социальные нормы и управлять своим поведением в соответствии с ними. Напротив, при заниженной самооценке индивид может испытывать неуверенность, страх оценки, избегать социальных взаимодействий или действовать импульсивно. Завышенная самооценка также может затруднять социальный самоконтроль, так как приводит к игнорированию социальных норм и переоценке собственной значимости [4].

Е.П. Ильин отмечал, что самооценка оказывает непосредственное влияние на регуляцию поведения через механизм самооценочной обратной связи. То есть личность, обладающая устойчивой и реалистичной самооценкой, способна более точно оценивать результаты своих действий и корректировать поведение в соответствии с ситуацией [2].

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что уровень социального самоконтроля действительно связан с характером и уровнем самооценки [5]. Эта взаимосвязь особенно значима в подростковом возрасте, когда происходит активное формирование личности, осознание себя в социальном контексте и развитие механизмов саморегуляции. Подростки с адекватной самооценкой, как правило, обладают высоким уровнем социального самоконтроля, тогда как при наличии искаженной самооценки саморегуляция может нарушаться.

Таким образом, наша гипотеза обоснована как с точки зрения теоретических представлений о самооценке и социальном самоконтроле, так и с учетом эмпирических данных, накопленных в отечественной и

зарубежной психологии. Это позволяет перейти к следующему этапу исследования – эмпирической проверке выдвинутого предположения.

Результаты изучения уровня и форм самооценки у испытуемых подростков представляем на рисунке 1.

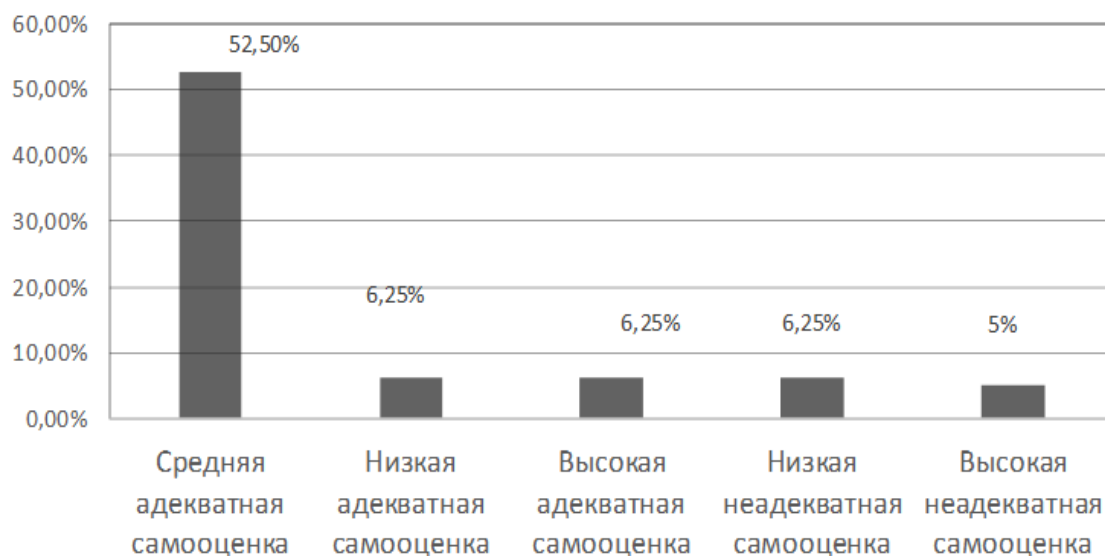


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровню и форме самооценки, (%)

Анализируя представленные данные, можно сделать вывод, что наибольшее количество испытуемых имеет среднюю адекватную самооценку – таких оказалось 52,5 %. Это говорит о том, что более половины участников исследования обладают реалистичным представлением о себе, объективно оценивают свои возможности и ограничения, что, как правило, способствует успешной социальной адаптации и конструктивному поведению.

На втором месте по распределению находятся группы с низкой адекватной самооценкой, высокой адекватной самооценкой и низкой неадекватной самооценкой – каждая из них составляет по 6,25%. Низкая адекватная самооценка может свидетельствовать о склонности к самокритике при сохранении реалистичного восприятия себя. Высокая адекватная самооценка, в свою очередь, говорит о позитивном отношении к себе без завышенных притязаний. Низкая неадекватная самооценка часто выражается в искажённом восприятии своих способностей и заниженной самооценке при отсутствии объективных оснований.

Высокая неадекватная самооценка встречается у 5% испытуемых. Это может указывать на завышенное, не всегда обоснованное мнение о себе, что потенциально может привести к трудностям в межличностных отношениях и адекватной оценке ситуаций.

Полученные результаты вполне можно было наблюдать и при общении с испытуемыми. Подростки с высокой неадекватной самооценкой вели себя демонстративно, старались привлечь к себе внимание, активно высказывали своё мнение даже в тех случаях, когда это было неуместно. Они нередко перебивали других, стремились доминировать в разговоре, подчёркивали

свои успехи и часто сравнивали себя с окружающими в выгодном для себя свете. При этом любую критику, даже конструктивную, воспринимали с раздражением или насмешкой.

Подростки с низкой неадекватной самооценкой, напротив, были менее активны в общении, проявляли неуверенность в себе, говорили тихо, часто терялись при прямых вопросах и избегали зрительного контакта. Они с трудом выражали своё мнение, склонны были соглашаться с другими, даже если это шло вразрез с их внутренней позицией. Такие испытуемые чаще всего нуждались в дополнительной поддержке и подбадривании во время взаимодействия.

Далее мы изучали уровень социального самоконтроля подростков. Данные по этому показателю представлены ниже на рисунке 2.

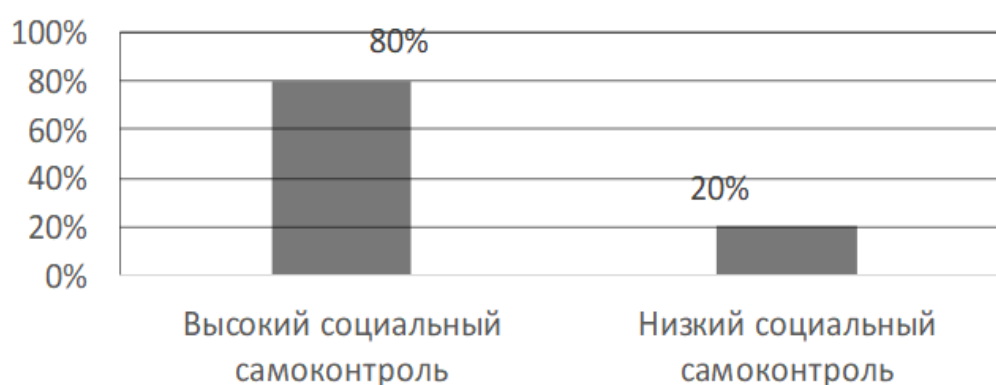


Рис.2. Распределение испытуемых подростков по уровню социального самоконтроля, (%)

Изучая представленные данные на рисунке, можно сделать следующие выводы. В данной выборке преобладающим уровнем социального самоконтроля является высокий – он наблюдается у 80 % испытуемых. Это указывает на то, что большинство подростков обладают выраженной способностью регулировать своё поведение в зависимости от требований социальной ситуации. Такие подростки, как правило, способны контролировать эмоциональные проявления, следовать принятым нормам, учитывать мнение окружающих, а также демонстрируют гибкость и сдержанность в общении.

Высокий уровень социального самоконтроля может свидетельствовать о сформированности навыков саморегуляции, стремлении быть принятым в социальной группе, умении адаптироваться к различным ситуациям без сильного внутреннего напряжения. Эти подростки, как правило, более успешны в учебной и межличностной деятельности, поскольку могут адекватно реагировать на внешние обстоятельства и требования среды.

В то же время, низкий уровень социального самоконтроля наблюдается у 20% участников исследования. Это значит, что пятая часть подростков испытывает затруднения в управлении своим поведением в социуме. Они могут быть более импульсивными, демонстрировать трудности в подчинении правилам, слабее реагировать на социальные ожидания и ограничения.

В повседневном взаимодействии они нередко действуют спонтанно, иногда резко, могут не учитывать последствия своих поступков для себя и других.

Такой уровень самоконтроля может говорить о незрелости механизмов саморегуляции и низком уровне социальной ответственности. У подобных подростков чаще наблюдаются конфликты со сверстниками и взрослыми, проблемы в школе, а также трудности в формировании устойчивых социальных связей.

Полученные результаты также неявно подтверждались в процессе наблюдения за испытуемыми. Подростки с высоким уровнем социального самоконтроля вели себя спокойно, доброжелательно, быстро включались в процесс, внимательно слушали инструкции и корректно взаимодействовали с исследователем. Они проявляли сдержанность и тактичность, были вежливы в высказываниях, открыты к диалогу. Напротив, подростки с низким уровнем самоконтроля чаще перебивали, торопились с ответами, могли проявлять раздражение или нетерпение, труднее сосредотачивались на задании и порой игнорировали правила, что усложняло проведение тестирования.

На основе полученных психодиагностических данных, нами был проведен корреляционный анализ с целью выявления связей между уровнями и формами самооценки и уровнями социального самоконтроля. Для решения этой задачи мы использовали непараметрический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 1.

Примечание: статистически значимые различия между группами проявляются, если значение асимптотической значимости меньше 0,05.

Таблица 1

Показатели корреляционной связи между уровнями и формами самооценки и уровнями социального самоконтроля

| Уровень и Форма самооценки      | Низкий уровень социального самоконтроля | Высокий уровень социального самоконтроля |
|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Средняя адекватная самооценка   | -0,142                                  | <b>0,360**</b>                           |
| Низкая адекватная самооценка    | -0,201                                  | <b>0,197</b>                             |
| Высокая адекватная самооценка   | -0,201                                  | <b>-0,514**</b>                          |
| Низкая неадекватная самооценка  | <b>0,714**</b>                          | -0,125                                   |
| Высокая неадекватная самооценка | <b>0,580**</b>                          | -0,068                                   |

Примечание: статистически значимые различия между группами проявляются, если показатель асимптотической значимости меньше 0,05.

Показатели, представленные в таблице 1, дают основание утверждать, что корреляционную связь имеют показатели: средняя адекватная самооценка, высокая адекватная самооценка и высокий уровень социального

самоконтроля; низкая неадекватная самооценка, высокая неадекватная самооценка и низкий уровень социального самоконтроля.

Рассмотрим подробнее психологические характеристики личности с высокой и средней адекватной самооценкой. К таким характеристикам можно отнести следующие: способность к самокритике, способность адекватно оценивать свои успехи и неудачи; способность ставить перед собой реальные цели; уверенность в себе; ценность себя как личности. Если личность обладает перечисленными характеристиками, она способна на адекватное социальное поведение и взаимоотношения с другими. Подобные качества обеспечивают адекватный социальный самоконтроль.

К характеристикам личности с неадекватной формой самооценки (завышенной, заниженной) относятся: переоценка или недооценка своего реального «Я», своих способностей и возможностей; высокомерное отношение к окружающим и чувство превосходства над другими или самоуничижительное отношение во взаимодействии с другими; отрицают собственные неудачи и преувеличивают победы или отрицают собственные победы и преувеличивают неудачи. Подобные качества не могут обеспечить личности адекватное социальное поведение и взаимоотношения с другими. Подобные качества не обеспечивают адекватный социальный самоконтроль.

#### **Библиографический список:**

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК». – 1997. – 351 с.
2. Ильин, Е.П. Современная отечественная психология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2017 – 288 с.
3. Ляхова, Ж. Г. Профилактика делинквентного поведения подростков из внешне благополучных семей / Ж. Г. Ляхова, В. А. Швецова // Актуальные проблемы и перспективы практической психологии образования : Сборник научных статей по итогам II Всероссийской конференции (с международным участием), Белгород, 21-22 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2023. – С. 194-197.
4. Приписнова, В.В. К вопросу о развитии самосознания подростков / В.В. Приписнова // Молодой ученый. – 2015. – № 19 (99). – С. 336-338.
5. Панкратова, Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т.М. Панкратова. – Ярославль : ЯрГУ. – 2011. – 112 с.

## **II. КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРАКТИКИ, ВОЗМОЖНОСТИ И НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**

### **СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Дмитрий Сергеевич Белых**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студент, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается сущность понятия стресса и его влияние на развитие интернет-зависимости у студентов. Связь стресса и интернет-зависимости устанавливается путем анализа результатов проведенного исследования среди студентов.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, стресс, аддиктивное поведение, механизм защиты, психологическое напряжение, студенты, копинг-стратегии.

### **STRESS AS A RISK FACTOR FOR DEVELOPING INTERNET ADDICTION IN STUDENTS**

**Dmitry Sergeevich Belykh**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgenia Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article examines the essence of the concept of stress and its impact on the development of Internet addiction among students. The relationship between stress and Internet addiction is established by analyzing the results of a study conducted among students.

**Keywords:** internet addiction, stress, addictive behavior, defense mechanism, psychological stress, students, coping strategies.

Стресс играет ключевую роль как в жизни отдельного человека, так и в целом для всего живого. Живые организмы вынужденно реагируют на угрозы своему внутреннему равновесию (гомеостазу) за счет процессов постоянной адаптации к непрерывно меняющимся условиям окружающей действительности. От способности справляться со стрессом зависит не только качество и удовлетворённость жизнью человека, но даже способность выживания всего человечества как вида, и каждого – как индивида. Современная жизнь ставит перед человеком новые вызовы: недостаток общественных ресурсов, новые болезни, эпидемии, техногенные и

социальные катаклизмы и т.д., что повышает уровень стрессогенности (А.Ч. Внучко) [1]. Это особенно сказывается на студентах, которым приходится одновременно решать множество жизненно важных задач.

Данные факторы, влияя на каждого молодого человека, могут провоцировать у него развитие сильных и/или длительно действующих негативных эмоциональных реакций, которые выступают «почвой» для развития более устойчивых негативных состояний, в том числе интернет-зависимости (С.К. Жантикеев, А.С. Саттыклышева) [2]. Интернет-зависимость в данном случае выступает как своеобразный тип адаптации к постоянному стрессу. Этот тип зависимости стал характерен для молодежи XXI века во многом благодаря доступности интернета. Таким образом, получился замкнутый круг взаимно стимулирующих тенденций.

Чаще всего под стрессовой ситуацией понимается ситуация, когда внешние требования превосходят внутренние ресурсы человека, вызывая у него острую реакцию. В студенческой жизни такие ситуации являются типичными (особенно в периоды сессий), и реакции на них обычно адаптивны, редко приводят к серьёзным формам дезадаптации. Но при действии сверхинтенсивных и/или слишком продолжительных стрессоров по отношению к оптимальным возможностям студента по их преодолению (особенно при высокой чувствительности к внешнему давлению, при нестабильном положении, неустойчивой жизненной ситуации) механизмы, обеспечивающие необходимый уровень стрессоустойчивости, работают неэффективно.

Актуальность изучения этой проблемы обусловлена усилением распространения в современном обществе среди студенчества интернет-зависимости как ответа на травматические события и нехватку психосоциальной поддержки, снижение способности эффективно справляться со стрессом, которое часто связано с ростом негативных эмоциональных реакций.

Данное явление роста интернет-зависимости среди молодежи студенческого возраста можно интерпретировать как естественную психологическую реакцию на повышенный уровень общественного стресса, своего рода защитный механизм – уход от реальности.

Под стрессом учёный-исследователь А.В. Левада понимал «мотиватор, который может быть важным для выживания, обеспечения здоровой конкуренции и проявления лидерских качеств в ситуации конфликта» [4].

В своих работах Е.С. Курасов, В.К. Шамрей и А.И. Колчев отмечают, что «стрессоры – это факторы окружающей среды, вызывающие эту реакцию. Примерами являются шум, агрессивное поведение, а также академические нагрузки, возрастные особенности и ситуативные кризисы» [5]. Также была отмечена связь стресса с числом стрессоров, а именно уровень стрессоустойчивости снижается при увеличении количества стрессоров.

А.В. Левада распределяет существующие стрессоры на два типа:

– «рутинные стрессоры – определяются как влияние постоянно действующих раздражителей на психическую среду индивида и включают в себя бытовые ежедневные ритуалы, обязанности и организационные мероприятия;

– внезапные стрессоры – непредсказуемое изменение, сопровождающее индивида, таково: семейная потеря или лишение работы, введение карантинных условий существования или военное вторжение на территорию государства» [4].

Чаще всего у студентов встречаются следующие два типа стресса: тревога, связанная с учебной нагрузкой, и тревога, связанная с пандемией. На сегодняшний день преобладает только первый тип. Современная студенческая жизнь делает данную категорию населения наравне только лишь со школьниками чувствительной к интернет-зависимости.

В своей статье В.В. Ильина и Л.Н. Молчанова пишут о том, что «исходя из оценки предполагаемой угрозы, личностные рефлексy вызывают ответы на преодоление, проявляющиеся в интегрированной реакции индивида на ситуацию, выделяют следующие виды ответных реакций:

– бегство (активация): мобилизация внутренней энергии личности, направленная на преодоление стрессора, или минимизацию его влияния через активную деятельность, в результате которой уровень стресса уменьшается и возвращается к норме;

– бдительность (торможение): угнетение психических проявлений в ответ на раздражитель, в результате которого стресс принимается индивидом как активная часть действительности и продолжает взаимодействовать с субъектом, формируя стрессовое расстройство» [3].

Если говорить об интернет-зависимости как о защитной реакции на факторы стресса, то как и ответ на любую другую угрозу она будет рассматриваться как «ситуационный стереотип», то есть как некая последовательность действий, основанная на жизненном опыте. Такие стрессовые факторы, а главное, стереотипные реакции на них у студентов часто предшествуют развитию тревожных расстройств, которые в свою очередь выступают как важная причина интернет-зависимости.

Как отмечает А.Ч. Внучко, для студенческого возраста характерны следующие особенности стадий развития стресса:

1. «Тревога – повышение уровня аффективного поведения в соответствии с окружающей обстановкой, невозможность найти фундамент для самостабилизации. Возможно развитие компульсивных действий как ответной реакции для сохранения контроля.

2. Сопротивление – создание возможности для минимизации влияния стрессовых факторов на собственную психическую реальность; активация защитного механизма отрицания.

3. Дистресс – проявление состояния, при котором индивид не в состоянии полностью адаптироваться к стрессовым ситуациям и вызванным ими последствиям и проявляет дезадаптивное поведение: агрессия, пассивность или изоляционизм» [1].

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил составить модель причин развития интернет-зависимости в результате стрессовых воздействий, которая представлена на рисунке 1.

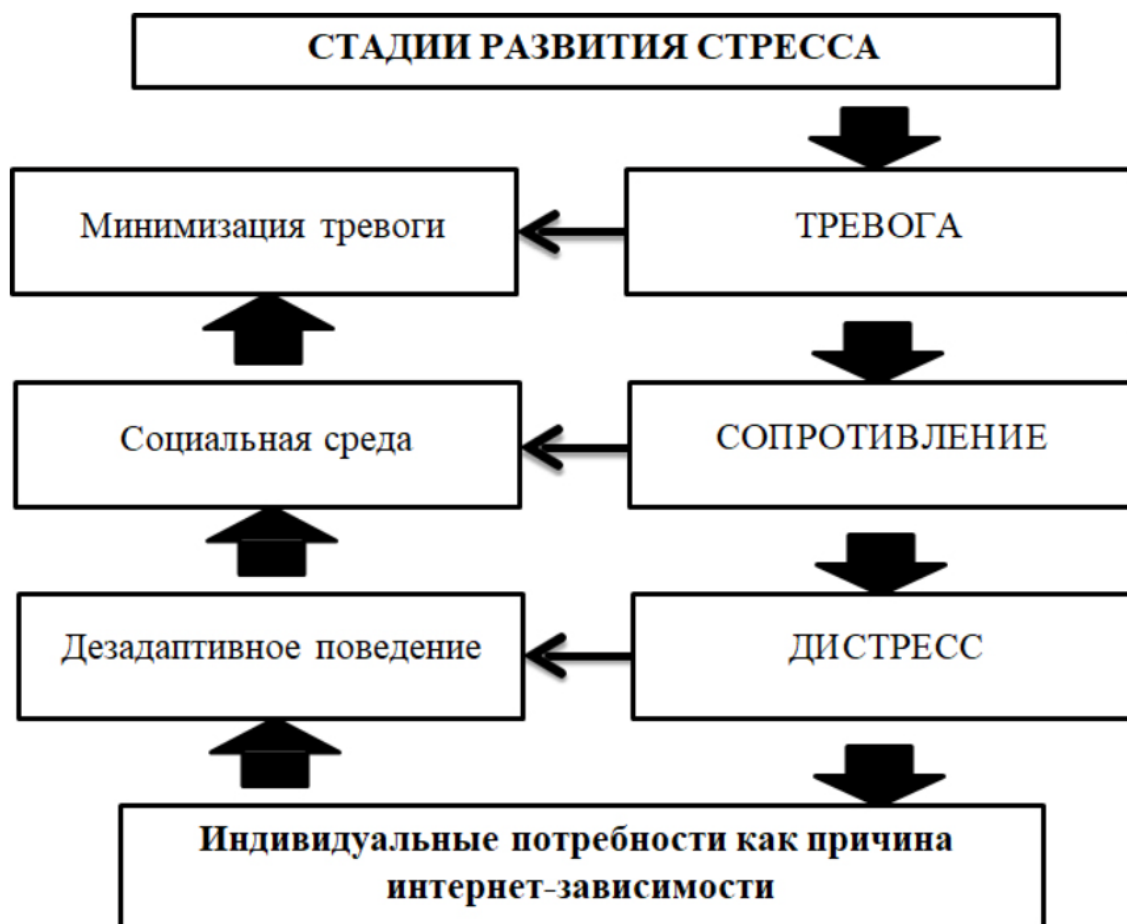


Рис. 1. Модель причин развития интернет-зависимости в результате стрессовых воздействий

В.В. Ильина и Л.Н. Молчанова объясняют минимизацию тревоги как составляющую замещения, когда «виртуальное пространство создает безопасное место для проживания негативных ситуаций и дает возможность самоконцентрации через онлайн-игру, занятия интернет-серфингом и другими видами деятельности, в основе которых есть компульсивные характеристики действий» [3].

Также они подчеркивают, что социальная среда выступает как компенсационная составляющая, поскольку «лицо является социально зависимой структурой действительности – личность осуществляет переход к онлайн пространству в результате минимизации контактов с внешней средой (бегства)» [3].

В.В. Ильина и Л.Н. Молчанова пришли к выводу о том, что дезадаптивное поведение является составляющей зависимости, рассматривая «пребывание в пространстве интернета как социально приемлемую форму ненормативных проявлений личности» [3].

Таким образом, анализ теоретической литературы позволил выделить стадии развития стресса. Выступая как устойчивый деструктивный фактор, так и временный, стресс и его компоненты могут явиться основанием для образования и развития интернет-зависимости. Все это наглядно подтверждается при анализе взаимосвязи различных проявлений интернет-зависимости и стадий стресса.

С целью подтверждения взаимосвязи между развитием стресса и склонностью к Интернет-зависимости было проведено исследование. Экспериментальной базой стал СОФ НИУ «БелГУ», выборку составили 50 студентов факультета СПО, 2-4 курсов, в возрасте 17-20 лет. В процессе исследования использовались следующие методики: «Шкала психологического стресса PSM-25», «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), тест на интернет-зависимость (К. Янг).

На первом этапе была использована методика: «Шкала психологического стресса PSM-25», результаты которой представлены на рисунке 2.

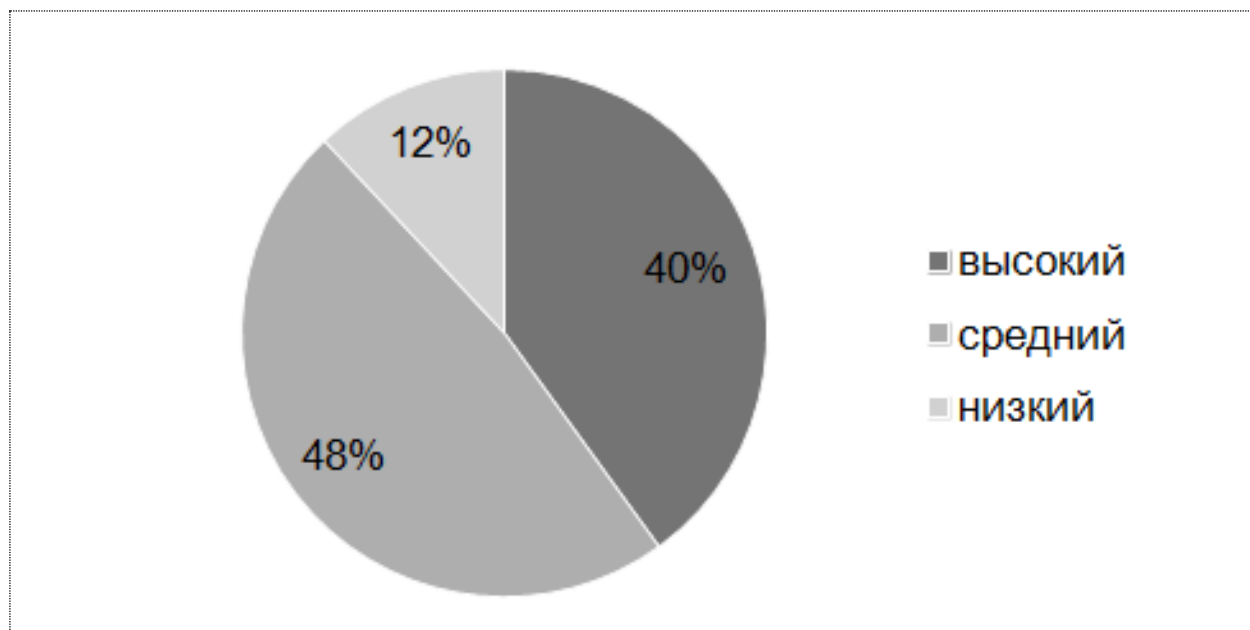


Рис. 2. Распределение студентов по уровням проявления стресса, %,

Исходя из результатов, представленных выше, можно сделать вывод о том, что 20 человек (40%) имеют высокий уровень стресса, 24 человека (48%) – средний уровень стресса, только лишь 6 человек (12%) испытывают низкий уровень стресса. Такие результаты уровня выраженности стресса свидетельствуют о том, что студенты испытывают значительный стресс, возможными причинами которого могут являться: повышенная тревожность, волнения, связанные с учебой, с дальнейшим трудоустройством, и т.д.

С целью определения уровней нервно психического напряжения была использована методика Т.А. Немчина «Оценка нервно-психического напряжения», анализ результатов которой представлен ниже на рисунке 3.

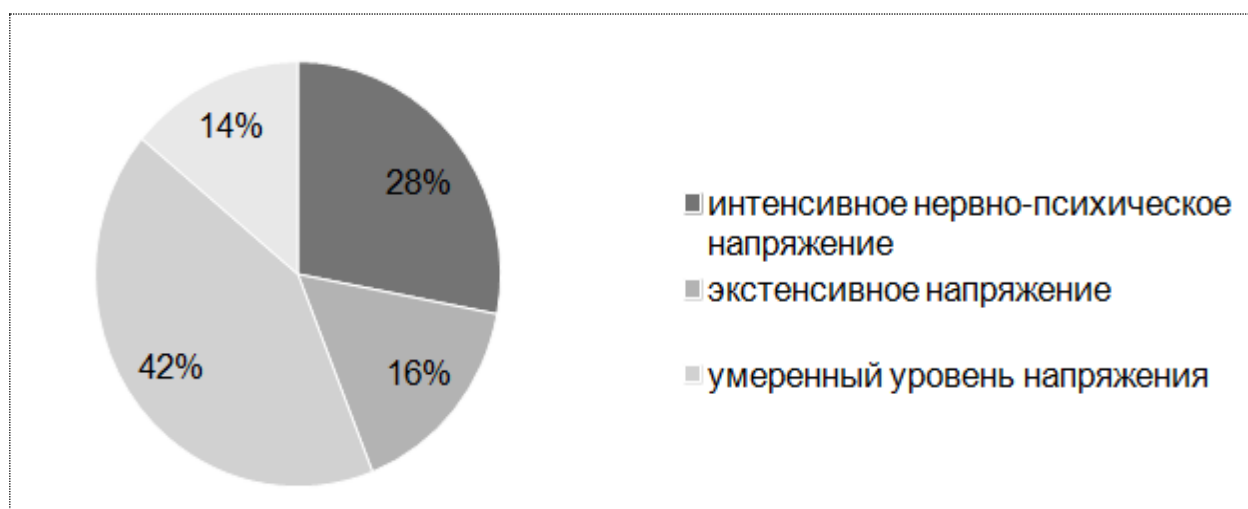


Рис. 3. Распределение студентов по уровням нервно-психического напряжения, %,

Полученные данные свидетельствуют о том, что 14 человек (28%) испытывают интенсивное нервно-психическое напряжение, 8 человек (16%) испытывают экстенсивное напряжение. Такие показатели могут быть связаны с воздействием на студентов различных негативных факторов, которыми могут являться: дефицит времени, проблемы с учебой, стремлением найти работу, и т.д. У студентов, испытывающих интенсивное нервно-психическое напряжение могут наблюдаться различные физиологические проявления стресса, такие как снижение активности работы мозга, учащенное сердцебиение, потливость, панические атаки, бессонница, болезни ЖКТ, гипертонии, и т.д.

Целью следующего этапа стал анализ связи между развитием стресса у студентов, и формированием интернет-зависимости. В группу исследования интернет-зависимости вошли 20 студентов, с высокими показателями стресса, и нервно-психического напряжения. Для изучения интернет-зависимости была применена методика К. Янг, результаты обработки которой представлены ниже, на рисунке 4.

Исходя анализа данных, представленных на рисунке, можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют неблагоприятные показатели интернет-зависимости: 8 студентов (40%) – высокий уровень, 10 студентов (50%) – средний уровень, только у 2 студентов (10%) – показатели низкого уровня. То есть студенты, имеющие высокий уровень стресса, нервно-психического напряжения склонны к интернет-зависимости, поскольку интернет для таких людей является способом ухода от проблем, или защита от стресса.

Взаимосвязь между склонностью к зависимости студентов и негативным влиянием окружающей среды может быть двунаправленной, так как длительное пребывание в интернете влияет на психическое здоровье, данная гипотеза требует проверки с использованием методов математической статистики и анализа.

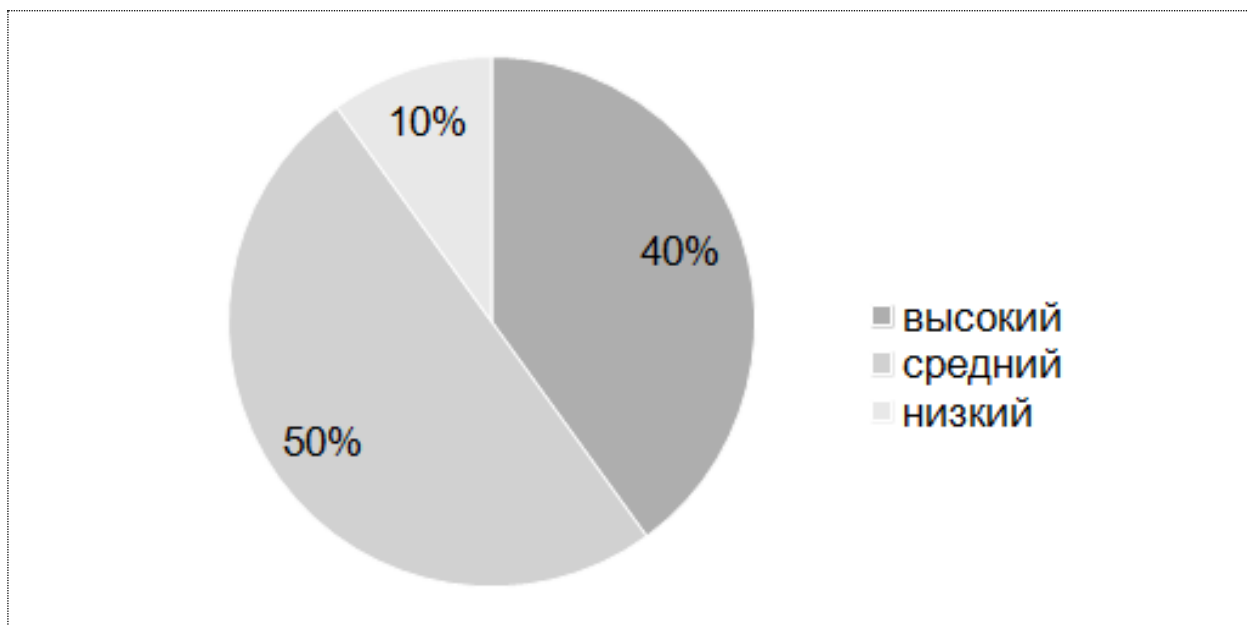


Рис. 4. Распределение студентов с высоким уровнем стрессовых тенденций по уровням проявлений интернет-зависимого поведения, %

Таким образом, исследование стресса как предпосылки интернет-зависимости у студентов позволило определить его как естественное ощущение неспособности справиться с требованиями окружающей действительности и происходящими событиями. Эмпирическое исследование подтвердило, что студенты с высоким уровнем стресса склонны к аддиктивному поведению, особенно к интернет-зависимости, используя ее как форму ухода от проблем. Существует связь между психоэмоциональным напряжением, стрессовыми факторами и уровнем интернет-зависимости. Снижение стресса поможет уменьшить зависимое поведение у студентов.

#### **Библиографический список:**

1. Внучко, А.Ч. Проблема взаимосвязи эмоционального переживания и процесса мотивации в современном пространстве / А.Ч. Внучко // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С. 73-78.
2. Жантикеев, С.К. Интернет-зависимость или социальные сети как часть жизненного пространства молодежи / С.К. Жантикеев, А.С. Саттыклышева // Кронос. – 2020. – №2 (41). – С.22-25.
3. Ильина, В.В., Молчанова Л.Н. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости / В.В. Ильина, Л.Н. Молчанова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – №5 (20). – С.27-34.
4. Левада, А.В. Стресс как главная причина формирования аддиктивного поведения / А.В. Левада // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. – 2022. – № 2. – С. 46-50.
5. Шамрей, В.К., Стресс и аддиктивное поведение / В.К. Шамрей, А.И. Колчев, Е.С. Курасов [и др.] // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S3-4. – С. 293-296.

# ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

**Татьяна Сергеевна Валиева**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности эмоционального интеллекта подростков с разным уровнем субъективного ощущения одиночества среди подростков на основе краткого анализа существующих в науке подходов. В данной работе рассматривается значимость эмоционального интеллекта в период подросткового возраста, так как это важный этап для формирования эмоциональной сферы и становления личности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, уровень одиночества, подростковый возраст.

## FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SUBJECTIVE LONELINESS

**Tatiana Sergeevna Valieva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article examines the features of the emotional intelligence of adolescents with different levels of subjective loneliness among adolescents based on a brief analysis of existing scientific approaches. This paper examines the importance of emotional intelligence during adolescence, as it is an important stage for the formation of the emotional sphere and the formation of personality.

**Keywords:** emotional intelligence, loneliness level, adolescence.

В настоящее время, когда темп жизни неуклонно растёт, а на осмысление человеку предоставляется обширное количество информации, не всегда получается акцентировать внимание на своем эмоциональном благополучии, осознать свои эмоции, что играет большую роль в жизни людей, так как непонимание того, какую эмоцию в данный момент испытывает человек может влиять на самопознание, на коммуникацию между людьми, на способы решения той или иной проблемы и т.д. В данном контексте мы говорим о таком понятии, как эмоциональный интеллект.

Период подросткового возраста является значимым возрастным промежутком для формирования эмоциональной сферы и становления

личности. В силу приоритета ведущей деятельности на данном возрастном этапе, а именно интимно-личностного общения со сверстниками, создаются условия для развития у подростков межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта [9, с. 242].

Чувства подростка становятся более яркими, а эмоциональное восприятие по отношению к некоторым значимым жизненным аспектам – более продолжительным и нестабильным. Для подростка приобретает значение большое количество социальных явлений, которые вызывают широкий спектр эмоций. Это может проявляться в быстрой смене настроения, когда на каждое жизненное обстоятельство появляется определенная, в соответствии с жизненным опытом, эмоция, которую надо пережить. Если подросток не отреагирует на то или иное событие должным эмоциональным образом, не поймет, что он чувствует в тот или иной момент, то это может привести к серьезным психическим и физическим последствиям. Подавленные эмоции накапливаются, создавая внутреннее напряжение, которое рано или поздно найдет выход в виде раздражительности, агрессии или в проявлении симптомов психосоматических заболеваний [7, с. 112].

Д.В. Люсин трактует эмоциональный интеллект как «способность к пониманию эмоций, управлению ими». Иначе говоря, человек может распознавать и идентифицировать свои эмоции, понимать, по какой причине они возникают и какие последствия могут быть. Он может контролировать, на сколько сильно внешне будет проявляться какая-либо эмоция [4, с. 4].

Автор акцентирует свое внимание, предлагая описать два вида эмоционального интеллекта, «внутриличностной» и «межличностной» направленности, осознания чувств и их управления. Оба данных вида предполагают активизацию разных когнитивных процессов и социальных навыков, которые позволяют понимать и управлять не только своими эмоциями, но и чужими.

И.Н. Андреева предлагает другое определение эмоционально интеллекта, он представляется как «часть социально-практического интеллекта, который проявляется в непосредственном взаимодействии с другими людьми в конкретной ситуации» [1, с. 46].

Автор разделяет эмоциональный интеллект на компоненты, каждый из которых выполняет свою роль в реализации способности понимания своих и чужих чувств. Раскрывая понятие эмоционального интеллекта, автор описывает природные особенности человека как индивида, которые позволяют обрабатывать эмоциональную информацию; эмоциональный интеллект субъекта деятельности, суть которого заключается в умении понимать и управлять эмоциями, сюда же входят знания, умения и навыки, которые человек приобретает в течении всей жизни; общий эмоциональный интеллект личности, который помогает человеку адаптироваться к различным ситуациям с упором на эффективное распознавание, понимание и управление эмоциями [1, с. 60].

Часто подростки сталкиваются со сложностью в осознании и управлении своими эмоциями. Я. Рейковский предполагает, что такие трудности могут возникать из-за сопротивления, неспособности

воспринимать эмоции, которые приняты в социуме; из-за боязни осуждения со стороны окружающих, значимых сверстников и т.д.; из-за страха потерять контроль над своими эмоциями; из-за врожденных особенностей [8, с. 44].

Восприятию эмоциональной сферы других людей, пониманию, что они чувствуют и почему, подросткам может мешать фокусировка на собственных чувствах, из-за чего эмоции других людей не замечаются должным образом, убеждения в собственном превосходстве, из-за чего прослеживается эгоцентризм в поведении, страх не только перед своими, но и чужими эмоциями, из-за чего подросток будет избегать всех эмоционально насыщенных ситуаций, наличие каких-либо личных выгод в игнорировании чувств других людей.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в развитии социальных навыков у подростков. Молодые люди, которые испытывают трудности с адекватным восприятием своих и чужих эмоций, не понимают, почему они сами или другие люди испытывают ту или иную эмоцию, прибегают к игнорированию эмоций, могут столкнуться с трудностями в установлении гармоничных отношений со сверстниками. Недостаточное внимание как к своим эмоциям, так и к чужим, низкий уровень эмпатии может привести к конфликтным ситуациями, недопониманию в общении. Данные факторы влияют на самооощущение подростка в обществе, на возникновении поверхностных коммуникаций со сверстниками, что способствует возникновению ощущения изоляции и одиночества.

Е.В. Неумова объясняет чувство одиночества, как «периодически возникающее чувство беспокойства и неудобства, которое появляется из-за того, что человек не может удовлетворить свою потребность в общении с другими людьми [5, с. 16].

Подросток может чувствовать одиночество при осознании своей уникальности, замечая свои отличия от других людей. Из-за этого может формироваться психологический барьер в коммуникации с социумом. Как следствие возникает ощущение непонимания и неприятия со стороны сверстников и взрослых. Подростки по каким-либо причинам могут быть лишены на данный момент возможности установления интимно-личностных отношений со сверстниками, получения понимания, доверия, принятия, любви, что также может стать причиной чувства одиночества [3, с. 11].

Одиночество подростками воспринимается по-разному и имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. С точки зрения психологии, важно учитывать контекст и индивидуальные особенности человека. Некоторым людям комфортно находится в одиночестве, оно становится для них позитивным. Находясь наедине с самим собой, они саморазвиваются, занимаясь любимым делом, саморефлексируют и лучше понимают себя, планируют свою дальнейшую деятельность, отдыхают от рутины и восстанавливают свои силы. В подходе экзистенциальных психологов раскрывается мысль о том, что состояние одиночества может являться компонентом для обеспечения адекватного функционирования личности, позволяя расширить самопознание, лучше понять себя [6, с. 168].

Можно выделить ряд причин формирования ощущения одиночества у подростков, которым важно в данный период времени контактировать со

сверстниками. Данные причины можно обобщить по трем составляющим: индивидуальные, социальные и ситуативные. К индивидуальным причинам относят личностные качества подростка, которые влияют на коммуникацию: низкая самооценка, излишняя самокритичность, застенчивость, негативное отношение к другим, к себе, эгоистичность и т.д. К социальным причинам можно отнести отвержение со стороны сверстников, отсутствие социальной поддержки, завышенные требования к людям, индивидуализм общества, отсутствие подходящих рядом людей и т.д. Ситуативные же причины возникают при смене обстановки, окружения, например, при переезде в другой населенный пункт, при смене учебного заведения.

В научных работах, в которых исследуется связь между эмоциональным интеллектом и чувством одиночества среди подростков выявлено, что чувство одиночества имеет отрицательную связь со всеми подструктурами эмоционального интеллекта. Можно предположить, что трудности в понимании своих эмоций, дифференциации эмоций других людей среди подростков будут являться препятствием для достижения комфортной коммуникации со сверстниками, что приведет к чувству одиночества, отсутствию социальной поддержки [2, с. 58].

Таким образом, эмоциональный интеллект важен для формирования социальных связей среди подростков, играет большую роль в процессе развития чувства одиночества и способности справляться с ним. Развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению межличностных отношений, развитию понимания со сверстниками, что может привести к снижению уровня изолированности и одиночества.

#### **Библиографический список:**

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Дегтярёв, А.В. Связь эмоционального интеллекта, уровня одиночества и особенностей отношения к родителям в подростковом возрасте / А.В. Дегтярёв, С.Д. Чивилёва, Д.М. Купцова // Психология и право [Электронный ресурс]. – 2024. – Том 14. № 3. – С. 50–68. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2024\\_n3/psylaw\\_2024\\_n3\\_Degtyarev\\_Chivileva\\_Kuptsova.pdf](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2024_n3/psylaw_2024_n3_Degtyarev_Chivileva_Kuptsova.pdf).
3. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
4. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
5. Неумоева, Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук. – Тюмень, 2005. – 24 с.
6. Осипова, О.В. Одиночество в психологии развития человека / О.В. Осипова // Молодой ученый. – 2018. – №42. – С. 167-169.
7. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан, В.А. Аверин, Ж.К. Дандарова. – Москва : АСТ, 2015. – 656 с.
8. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
9. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М. – 2005. – 349 с.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАСТНИКАМ СВО И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ МЕДИЦИНСКОГО ПСИХОЛОГА В ФИЛИАЛЕ ФОНДА «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» ПО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ)

**Тамам Ханлар Кзы Гасанова**

*ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая психоневрологическая больница», медицинский психолог, Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье приводится анализ направлений деятельности медицинского психолога в работе с участниками СВО и членами их семей, основные запросы, поступающие в работу, статистика обращений за психологической помощью в период 2023-2025 гг.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, медицинский психолог, специальная военная операция, посттравматическое стрессовое расстройство, психологическая травматизация.

## PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO THE PARTICIPANTS OF THE SVO AND THEIR FAMILY MEMBERS (USING THE EXAMPLE OF THE WORK OF A MEDICAL PSYCHOLOGIST IN THE BRANCH OF «THE DEFENDERS OF THE FATHERLAND» FOUNDATION IN THE BELGOROD REGION)

**Tamam Khanlar Kzy Hasanova**

*Belgorod Regional Clinikal Psychiatric and Neurological Hospital, medical psychologist, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article provides an analysis of the areas of activity of a medical psychologist in working with participants in a special military operation and their family members, the main requests received for work, and statistics on requests for psychological help in the period 2023-2025.

**Keywords:** psychological help, medical psychologist, special military operation, post-traumatic stress disorder, psychological traumatization.

Условия современности предполагают увеличение числа специалистов, способных выполнять профессиональную деятельность в специфических условиях, связанных с эпизодическим или перманентным воздействием на человека экстремальных и чрезвычайных факторов и ситуаций. Такие условия ставят перед личностью вызов, угрозу жизни и здоровью, влекут за собой невосполнимые потери и травматизацию.

Однако, специалисты указанных профессий соприкасаются с боевыми действиями ситуативно, «по касательной», тогда как участники СВО сейчас погружены в экстремальные условия полностью. Они каждый день видят страх, боль и смерть; видят страдания своих товарищей и убивают сами.

Как отмечает Р.А. Абдурахманов, «к экстремальным ситуациям, предъявляющим к людям требования, которые превышают их обычный

адаптивный потенциал и в которых зачастую невозможна реализация стратегий совладания с жизненными трудностями и происходит деформация жизненных характеристик, относят ситуации боевых действий» [2, с.131].

Как отмечает Р.В. Кадыров, «перед участниками СВО, пережившими экстремальное воздействие боевых действий, встает сложная задача смыслообразования, необходимость переосмысления трагического личного опыта, который приобретается на войне, корректировка всей системы ценностей, восприятий и самовосприятий» [5, с.17].

Согласно Ш. Шварцу, «ценности представляют собой мотивационные цели, которые служат руководящими принципами в жизни. Если их существование не поддерживается человеком, не реализуется, то они постепенно теряются» [6, с.21].

Изменения в ценностно-смысловой сфере приводят к возникновению неблагоприятных психических состояний, в том числе состояния тотального психического выгорания, посттравматического стрессового расстройства и других нарушений [7].

В условиях боевых действий психика человека подвергается множеству разнообразных воздействий. Одни из них способствуют мобилизации и концентрации физических и духовных возможностей, повышению боевой активности, смелости, самоотверженности. Другие, напротив, дезорганизуют, блокируют доступ к имеющимся резервам организма, расстраивают работу нервной системы и психики. Третьи не оказывают заметного влияния на поведение личности.

Следует отметить, что, несмотря на немалое количество работ, посвященных изучению отдельных форм различных нарушений у участников СВО и специалистов, работающих в условиях боевых действий, связанных с деятельностью в экстремальных условиях, проблема изучения психологической помощи участникам СВО и членам их семей является по сей день неразработанной.

Согласно статистическим данным, за 2023 год в Белгородский филиал фонда «Защитники отечества» за психологической помощью обратились 7 участников СВО, тогда как за 2024-2025 год эта цифра составляет уже 79 человек и продолжает расти.

С обратившимися проводится следующая работа: скрининговое обследование, диагностика на когнитивные функции, консультации индивидуальные и семейные, онлайн-консультации, выездные консультации по Белгородской области (при наличии запроса).

К числу запросов, с которыми обращаются чаще всего участники СВО относятся: нарушения когнитивных функций; расстройства настроения; агрессивное поведение; психосоматические жалобы; проблемы зависимости; трудности в общении с окружающими; проблемы в семейных отношениях; ссоры в семье; напряженность в супружеских отношениях (связанная со сниженным либидо после возвращения с поля

боя); сексуальная зависимость (мастурбация); реакция горя на потерю близкого; проблемы со сном.

Если говорить о семьях военных, то, согласно статистическим данным, в 2023 году за психологической помощью обратились 32 человека, в 2024-2025 году – уже 301 человек, в числе которых 28 детей.

С членами семей участников СВО проводится психологическое консультирование, при необходимости оказывается поддержка в процессе горевания; проводится работа по стабилизации острой реакции на стресс.

На данный момент медицинским психологом филиала фонда «Защитники отечества» по Белгородской области проведено более 300 консультаций, проведены консультации участников СВО в таких населенных пунктах, как: Алексеевка, Валуйки, Вейделевка, Губкин, Корочанский район, Ивня, Строитель.

Проводится работа со средствами массовой информации, составляются психологические рекомендации для ветеранов боевых действий и членов их семей.

Психологическая работа продолжается, количество запросов возрастает. Проблема психологической помощи участникам СВО и членам их семей не просто сохраняет свою актуальность, она требует пристального внимания к себе, требует разработки профильного пакета диагностики, сборника методических и практических рекомендаций по коррекционной и консультативной деятельности. Наконец, требует обширного освещения в научных кругах с целью расширения круга специалистов, работающих в данной сфере и готовых оказать профессиональную помощь людям, которые так в ней нуждаются.

#### **Библиографический список:**

1. Абитов, И.Р. Психология стресса / И.Р. Абитов. – Казань, 2021. – 49 с.
2. Абдурахманов, Р.А. Психологические проблемы послевоенной адаптации ветеранов Афганистана / Р.А. Абдурахманов // Психологический журнал. – М., 1992. – Т. 13. № 1. – С. 131-134.
3. Волошин, В.М. Посттравматическое стрессовое расстройство (Феноменология, клиника, систематика, динамика и современные подходы к психофармакотерапии) / В.М. Волошин. – М.: Анахарсис, 2015. – 289 с.
4. Дунаева, Н.И. К определению понятия сопротивляемости человека негативным воздействиям среды / Н.И. Дунаева // Вестник Тамбовского университета. – 2020. – №2. – С.162-166.
5. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство / Р.В. Кадыров. – М.: Речь. – 2022. – 202 с.
6. Карандашев, В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. / В.Н. Карандашев – СПб. : Речь, 2004. – 70 с.
7. Лазарус, Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним / Р. Лазарус. – М., 1991. – 318 с.

# СКЛОННОСТЬ К ВИКТИМНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ

**Софья Олеговна Деревлёва**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Анастасия Викторовна Уварова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической психологии, г. Белгород, Россия*

**Андрей Васильевич Груша**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье приведен теоретический анализ проблемы склонности к виктимному поведению у студентов с разным уровнем агрессивности. В рамках теоретического анализа были рассмотрены основные подходы к определению агрессивности и виктимного поведения. На основании теоретического анализа составлен и представлен план коррекционной программы, направленной на снижение уровня агрессивности у студентов с выраженным виктимным поведением. Представленная программа может обеспечить увеличение уровня саморегуляции, а также способствует профилактике конфликтных ситуаций в студенческой среде.

**Ключевые слова:** виктимное поведение, агрессия, агрессивность, жертва насилия или преступления.

## TENDENCY TO VICTIMATIC BEHAVIOR IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF AGGRESSIVENESS

**Sofya Olegovna Derevleva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Anastasia Viktorovna Uvarova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Andrey Vasilyevich Grusha**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article provides a theoretical analysis of the tendency to victimize behavior in students with different levels of aggressiveness. As part of the theoretical analysis, the main approaches to defining aggressiveness and victim behavior were considered. Based on theoretical analysis, a plan for a correctional program aimed at reducing the level of aggressiveness in students with pronounced victim behavior was drawn up and presented. The presented program can provide an increase in the level of self-regulation, and also contributes to the prevention of conflict situations in the student environment.

**Keywords:** victim behavior, aggression, aggressiveness, victim of violence or crime.

В современной психологии особое внимание уделяется виктимному поведению. Это связано с тем, что проблема виктимного поведения стоит

особенно остро как на уровне государственной политики, так и на уровне социальных групп.

Среди ключевых работ, тем или иным образом затрагивающих феномен виктимности, необходимо отметить фамилии таких ученых, как О.А. Бойко, И.Г. Малкина-Пых, А.А. Гаджиева, Е.В. Никитин. На необходимость психологизации изучения виктимности обращали внимания такие ученые, как Э. Крепелин, К. Ясперс, К. Юнг, А. Адлер, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, А.В. Мудрик и др. [1]

Изучение виктимного поведения и склонности к виктимному поведению позволяет понять механизмы возникновения и последствия жертвенности. Благодаря изучению этих феноменов, помощь жертвам насилия становится более качественной и эффективной.

Проблема агрессивности в современной психологии также является актуальной и важной. Это обусловлено ростом уровня агрессивности в наше время. В последние два десятилетия можно видеть рост агрессивного поведения у людей разного возраста. К настоящему времени в исследовании агрессивности сложилось несколько теоретических подходов: психоаналитический (З. Фрейд), бихевиористический (А. Бандура, А. Басс), этологический (К. Лоренц, Н. Тенберген), фрустрационный (Д. Доллард).

Исходя из всего вышесказанного, является актуальным и важным изучить склонность к виктимному поведению у лиц с разным уровнем агрессивности.

В психологии термины «агрессия» и «агрессивность» являются различными по содержанию. Поэтому необходимо проанализировать данные феномены и определить их характер, а также различия.

Проблема агрессивности и агрессии является одной из самых актуальных в современное время. При этом в психологической литературе вопрос агрессии и агрессивного поведения является многогранным и сложным. Данные темы являются хорошо разработанными за счёт большого числа исследований, посвящённых изучению данных феноменов.

И.В. Заусенко в своей статье писала о том, что за всю историю в психологии сложились разные концепции понимания агрессии и агрессивности [3].

Е.А. Кузьменко в своей статье приводила следующее определение агрессии: «агрессия – целенаправленное разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт» [6, с. 313].

По мнению Э. Фромма агрессия не всегда несёт негативный эффект, она может быть «доброкачественной». Так происходит за счёт того, что агрессия способствует поддержанию жизни и является адекватной защитной реакцией на угрозу витальным потребностям [10].

О.С. Коротько отмечала, что в наше время, в современной психологии о термине «агрессия» можно говорить в двух смыслах:

1. в узком смысле слова – агрессия, которая проявляется в действиях, поведении или высказываниях;

2. в широком смысле слова – агрессия, которая проявляется не только в поведении, но в мотивах, мышлении, но не обязательно проявляется внешне [5].

Анализ агрессивного поведения требует учета следующих аспектов:

1. закрепление агрессивного поведения при определенных условиях;
2. способов усвоения агрессивных действий;
3. появление агрессивного поведения при определенных факторах.

На процесс формирования особенностей агрессивного поведения наибольшее влияние оказывают родители. Согласно бихевиоральной теории, усвоение ребёнком широкого диапазона агрессивных реакций равноценно поощрению родителями его агрессивного поведения. Так же существенно влияет на развитие агрессивности результативность агрессии, когда достижение успеха осуществляется ребёнком при помощи агрессивных действий.

Данная теория дает множество возможностей для контроля человеческой агрессии. Причиной этому являются два фактора:

1. социальное научение предполагает проявление агрессии людьми только в определенных социальных условиях;

2. агрессивное поведение — приобретенная модель социального поведения, следовательно, она может быть ослаблена с помощью устранения условий для ее проявления [8].

Таким образом, склонность к агрессивному поведению – это агрессивность. Также агрессивность можно считать намерением или состоянием, которое предшествует акту агрессии. Агрессия – конкретные действия, осуществляемые человеком с целью причинить вред или ущерб другим людям или окружающей среде. Среди учёных существуют разные точки зрения относительно природы агрессивности. Некоторые считают агрессивность врождённой характеристикой личности, а некоторые считают, что научение агрессивности происходит в раннем детстве за счёт наблюдения за авторитетными взрослыми.

Что касается виктимности, О.В. Дубровина в своей статье описала историю понятия данного феномена. В отечественной психологии данный термин был введён Л.В. Франком. Он предложил рассматривать виктимность как характеристику личности, которая характеризует состояния социальной, психологической, социально-психологической предрасположенности стать жертвой неблагоприятных для личности взаимодействий [2].

В своей работе С.В. Кучеренко классифицировал психологические подходы к диагностике виктимности по следующим четырем направлениям: субъектно-рефлексивный, типологический, проективный и объектный. В субъектно-рефлексивный подход входит: применение личностных опросников, ориентированных на самоанализ, анкет, структурированных самоотчетов, предполагающих целенаправленное осмысление исследуемым виктимных паттернов собственного поведения, признаков виктимности в

мышлении и самоотношении. В типологический подход входит: типологические опросники личности. В проективный подход входят: анализ неосознаваемых реакций испытуемых на внешне нейтральные, завуалированные стимулы, предлагаемых ими интерпретаций в ходе применения моторно-экспрессивных, перцептивно-структурных, апперцептивно-динамических методик для выявления склонности к виктимности. В объектный подход входят: экспертная оценка, методы анкетирования, опросные, психосемантические методы, личностные опросники, требующие независимой оценки признаков виктимности исследуемого человека.

Так же, С.В. Кучеренко выделил основные понятия, которые необходимо проанализировать перед началом исследования по проблеме виктимности.

Виктимность – состояние или свойство личности, которая характеризует склонность быть жертвой или подвергаться насилию, агрессии, или какому-либо другому негативному воздействию.

Виктимная активность – это особая деятельность или поведение личности, которое направлено на привлечение внимания к себе как жертве. Это может проявляться в постоянных жалобах, самопожертвовании, постоянном упоминании своих проблем и трудностей, а также в манипулятивном поведении, направленном на то, чтобы вызвать жалость и сочувствие у других людей.

Виктимизация психологическая – процесс и результат субъективного отношения человека или группы людей к себе как к жертве неблагоприятных условий социализации [7].

Многими исследователями изучался вопрос, какие личностные характеристики способствуют формированию виктимизации. П.Н. Кемяшова в своей работе определяла следующее сложное сочетание компонентов, которые служат основой для формирования и развития виктимизации:

1. Индивидуально-психологические особенности, когда человек обладает некоторым числом личностных характеристик, повышающих степень виктимности. К таким характеристикам относятся агрессивность, конфликтность, тревожность, неуверенность.

2. Специфическое психоэмоциональное состояние.

3. Ситуативные факторы виктимного характера – конфликтная ситуация.

4. Внешние условия, изменения в окружающей среде, когда субъект является осторожным, неагрессивным, уравновешенным, однако, при определенного рода обстоятельствах не способен ни предотвратить посягательство, ни предвидеть его.

5. Виктимогенное поведение – провоцирование конфликтов, драк либо напротив, демонстрация нерешительности [4].

Можно сделать вывод, что виктимность – склонность личности к тому, чтобы становиться жертвой насилия или преступления. «Психотравмирующие жизненные обстоятельства и длительные стрессогенные ситуации являются факторами, способствующими виктимизации личности. Чем более длительным и насыщенным событиями

является травматический опыт, тем выше вероятность формирования виктимности как свойства личности» [9].

Существует большое количество подходов к изучению данного феномена. В своей работе мы будем придерживаться классификации типов виктимного поведения О.О. Андронниковой. Она классифицировала виктимное поведение на агрессивный и мирный типы. Каждый из них также имеет две формы: активную и пассивную.

На основании теоретического исследования нами был разработан учебно-тематический план коррекционной работы по снижению агрессивности у студентов (табл. 1)

Коррекция агрессивности представляется актуальной темой по результатам нашего исследования. При высокой агрессивности люди склонны к таким формам виктимного поведения как агрессивный, активный и некритичный тип потерпевшего. А при таких формах люди часто попадают в опасные для жизни ситуации за счёт отсутствия навыка регуляции своей агрессивности и невозможности проанализировать потенциально опасную ситуацию.

Также агрессивное поведение может мешать в установлении конгруэнтной коммуникации и межличностных отношений. Она препятствует нормальному общению и взаимодействию со окружающими. Межличностные навыки являются ключевыми в современном обществе, и люди, способные контролировать свою агрессивность, приобретают преимущество в работе, личных отношениях и своей жизни.

Цель программы: снизить уровень агрессивности у студентов. Задачи программы:

1. Обучение навыкам саморегуляции. Помочь студентам управлять своей агрессией и снизить ее проявления в конфликтных ситуациях.

2. Профилактика конфликтных ситуаций. Программа нацелена на предотвращение конфликтных ситуаций посредством обучения студентов решению проблем и налаживанию гармоничных взаимоотношений.

3. Развитие эмпатии у студентов.

Таблица 1

Учебно-тематический план

| №  | Тема занятия                         | Всего часов | В том числе |          |
|----|--------------------------------------|-------------|-------------|----------|
|    |                                      |             | теория      | практика |
| 1. | Знакомство, правила групповой работы | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 2. | Релаксация                           | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 3. | Управление психическим состоянием    | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 4. | Формирование смысла жизни            | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 5. | Снижение тревожности                 | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 6. | Развитие эмпатии                     | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 7. | Как справляться с трудностями?       | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 8. | Снижение агрессивности               | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 9. | Контроль агрессии                    | 2           | 0,5         | 1,5      |
| 10 | Заключительное занятие. Рефлексия    | 2           | 0,5         | 1,5      |

Ожидаемый результат: уровень агрессивности у студентов будет ниже, что позволит понизить склонность к виктимному поведению.

Было определено, что проблема склонности к виктимному поведению у лиц с разным уровнем агрессивности является актуальной и важной, так как недостаточно разработана.

Склонность к виктимному поведению характеризует ту степень, в которой человек склонен попадать в опасные для его жизни ситуации. Агрессивность – это склонность к агрессивному поведению. Также агрессивность можно считать намерением или состоянием, которое предшествует акту агрессии. Агрессия – конкретные действия, осуществляемые человеком, с целью причинить вред или ущерб другим людям или окружающей среде.

Мы видим необходимость в дальнейших исследованиях данной проблемы и предполагаем, что данное исследование можно провести с подростками, так как именно в подростковом возрасте человек предрасположен к тому, чтобы попасть в неблагоприятную компанию сверстников, которая влечёт за собой опасность его жизни. За счёт изучения склонности к виктимному поведению подростков можно понять, как бороться с таким поведением, чтобы не допустить вреда жизни человека.

#### **Библиографический список:**

1. Бовть, О.Б. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с типом виктимного поведения / О.Б. Бовть // Известия Саратовского университета. 2015. – № 3(15). – С. 262-265.
2. Дубровина, О.В. Психологические предпосылки виктимной личности / О.В. Дубровина // Педагогическое образование и наука. 2014. – №3. – С. 124-126.
3. Заусенко, И.В. Связь агрессивности и самоактуализации личности / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. 2019. – №6. – С. 131-137.
4. Кемяшова, П.Н. Обзор современных исследований виктимного поведения студентов / П.Н. Кемяшова, А.Г. Фаустова // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2017. – Т. 5. – С. 745-761.
5. Коротко, О.С. Современные методы исследования агрессивности младших школьников / О.С. Коротко // Научный электронный журнал Меридиан. 2020. – № 12(46). – С. 156-158.
6. Кузьменко, Е.А. Социально-педагогическая профилактика агрессивности в поведении старших дошкольников / Е.А. Кузьменко // Научное обозрение: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 января 2022 года. 2022. – С. 312-314.
7. Кучеренко, С.В. Диагностика виктимности личности / С.В. Кучеренко, С.И. Еременко // Гуманитарные науки. – 2022. – № 1 (57).
8. Малютина, О.П. Связь агрессивности школьников с уровнем личностной тревожности / О.П. Малютина, А.С. Титова, А.А. Мишурова // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. – № 2-2(116). – С. 171-174.
9. Скворцова Е.В. Особенности виктимности студентов в условиях длительного стресса / Е.В. Скворцова, А.В. Груша, А.В. Уварова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 87-3. – С. 397-400.
10. Фромм, Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2022. – 320 с.

# ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

**Валерия Евгеньевна Палло**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В текущей образовательной реальности студенты испытывают влияние множества факторов, вызывающих стресс, что сказывается на их психоэмоциональном фоне и учебных результатах. Наибольшему риску подвержены студенты с проблемами социально-психологической адаптации, которым свойственны сложности в коммуникации, недостаток уверенности, повышенная тревожность и эмоциональная нестабильность. В статье анализируются психологические черты этой группы студентов, подчеркивается необходимость психокоррекционной работы.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, психокоррекция, адаптация, социальная адаптация, низкий уровень социально-психологической адаптации, студенты.

## PSYCHOCORRECTION OF STRESS TOLERANCE OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

**Valeria Evgenievna Pallo**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgenia Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor, Belgorod, Russia*

**Abstract.** In the current educational reality, students are influenced by many factors that cause stress, which affects their psycho-emotional background and studies. Students with problems of socio-psychological adaptation, who are characterized by difficulties in communication, lack of confidence, increased anxiety and emotional instability, are most at risk. The article analyzes the psychological features of this group of students, emphasizing the need for psychocorrective work.

**Keywords.** Stress, stress tolerance, psychocorrection, adaptation, social adaptation, low level of socio-psychological adaptation, students.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что современное образование предъявляет к студенту множество требований, выходящих за пределы академической подготовки. Необходимость адаптации к новой социальной среде, интенсивный учебный процесс, конкуренция, неопределённость будущего – всё это создаёт напряжённый фон, способствующий формированию стрессовых состояний. Особенно уязвимыми в этой ситуации оказываются студенты с низким уровнем

социально-психологической адаптации, неспособные в полной мере справляться с возникающими трудностями.

Одним из актуальных направлений в работе практического психолога в вузе становится повышение уровня стрессоустойчивости у данной группы обучающихся. В этой связи возникает необходимость разработки и внедрения целенаправленных психокоррекционных программ, ориентированных на развитие личностных ресурсов, улучшение навыков саморегуляции и социальной адаптации.

Целью исследования является обоснование психолого-педагогических основ психокоррекции стрессоустойчивости студентов с низким уровнем социально-психологической адаптации, а также определение направлений и содержания возможной коррекционной программы.

Была выдвинута гипотеза о том, что психокоррекционные воздействия, ориентированные на развитие стрессоустойчивости, эффективно способствуют повышению уровня социально-психологической адаптации студентов.

Основными задачами работы являются: провести обзор научных исследований, посвященных проблеме; охарактеризовать особенности студентов с низким уровнем социально-психологической адаптации; рассмотреть теоретические подходы к психокоррекции стрессоустойчивости; выделить основные направления, методы и техники, которые могут быть использованы в коррекционной программе для студентов с низким уровнем адаптации.

Методологической основой исследования явились следующие принципы психологии: системности (Б.Г. Ананьев [2], А.Н. Леонтьев [6]), развития (Л.С. Выготский [5]), активности (Ф.Б. Березин [3]), детерминизма как зависимости психических явлений от порождающих их факторов (С.Л. Рубинштейн [10]).

Теоретическую основу составили идеи и отдельные положения отечественных теорий адаптации (Б.Г. Ананьев [2], Л.С. Выготский [5], В.А. Петровский, [8]), психолого-педагогические теории развития личности в деятельности (Б.Г. Ананьев [2], А.Н. Леонтьев [6]), психологические теории стресса и поведения личности в стрессовых ситуациях (Г. Селье [11], В.Ф. Суворова [12], Ю.В. Щербатых [14]), концепции психологической службы в трудах отечественных психологов-практиков (Г.С. Абрамова [1], Л.И. Божович [4], А.А. Реан [9]).

Проблема адаптации исследуется учеными довольно широко. Она объединяет и интегрирует многие области научного знания (медицину, политологию, психологию и пр.). К стоящему времени наработана богатая методологическая и эмпирическая база исследований, посвящённых процессу социально-психологической социализации личности в зарубежной (А. Маслоу [7], Г. Селье [11], З. Фрейд [13]) и отечественной психологии (Б.Г. Ананьев [2], Л.С. Выготский [5], А.Н. Леонтьев [6], А.В. Петровский [8]).

А.В. Петровский писал, что первоосновой адаптации студентов к университету является благополучное освоение новейших условий

деятельности и вхождение в структуру новых отношений, определение конкретного личностного статуса, самоутверждение в эмоционально-комфортной учебно-профессиональной среде. Бесчисленные исследования проблемы адаптации молодого человека к меняющимся условиям окружающей среды направлены на исследование факторов социализации и личностных специфик адаптирующихся [8].

А.А. Реан отмечает, что социально-психологическая адаптация – это динамичный процесс, в ходе которого личность устанавливает эффективное взаимодействие с социальной средой, достигая состояния внутреннего и внешнего равновесия. У студентов с низким уровнем адаптации наблюдаются нарушения по ряду параметров: неуверенность в себе; затруднённость в установлении социальных связей; повышенная тревожность и агрессивность; склонность к избеганию сложных ситуаций [9].

Такие особенности обуславливают недостаточный уровень стрессоустойчивости, что проявляется в неспособности сохранять продуктивную деятельность в условиях напряжения.

Этот процесс включает в себя несколько ключевых аспектов.

Эмоциональная адаптация: способность справляться с эмоциями, как положительными, так и отрицательными, которые возникают в процессе взаимодействия с социальной средой.

Социальная адаптация: способность устанавливать и поддерживать здоровые отношения с окружающими (однокурсниками, преподавателями, коллегами), соответствовать ожиданиям группы.

Когнитивная адаптация: восприятие ситуации как чего-то преодолимого, способность позитивно переосмысливать трудности и стрессовые события [3].

Социально-психологическая адаптация – это не одномоментный процесс, а длительная динамика, в которой могут быть как этапы успеха, так и временные трудности. С.Л. Рубинштейн отмечал, что именно на этапе адаптации к новой социальной среде (например, поступление в вуз) у студентов могут проявляться трудности в общении, обучении, а также повышение уровня стресса, тревожности и депрессии [10].

Г. Селье писал, что стрессоустойчивость определяется как способность человека сохранять психологическое равновесие и конструктивно реагировать на стрессовые воздействия. Студенты с высоким уровнем социальной адаптации, как правило, легче справляются с трудными ситуациями, в то время как у студентов с низким уровнем адаптации уровень стресса и тревожности может значительно возрастать. Эти студенты, не имея достаточных механизмов социальной и психологической поддержки, чаще сталкиваются с внутренним конфликтом и отчуждением от окружающих [11].

Укажем некоторую структуру связей социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости. Так, достижение необходимого уровня социальной адаптации у студентов способствует их выраженной стрессоустойчивости посредством наличия следующих компонентов.

– Психологической гибкости: студенты с высоким уровнем адаптации имеют развитую психологическую гибкость, что позволяет им легче и быстрее переключаться между различными ситуациями и находить оптимальные способы решения возникающих проблем. Они способны воспринимать стресс как временное явление, что способствует их устойчивости.

– Социальной поддержки: социально адаптированные студенты более склонны обращаться за помощью к окружающим и получают поддержку от коллег, преподавателей, семьи, что снижает влияние стресса. Напротив, те, кто не адаптировался, часто ощущают одиночество и избегают социальных контактов, что усиливает стресс и негативные эмоциональные реакции.

– Развития позитивных стратегий совладания: студенты, которые адаптировались к социальной среде, часто обладают лучшими навыками адаптивных стратегий совладания с проблемами, такими как поиск конструктивных решений, переговоры, использование позитивных мыслей и умения расслабляться. Это способствует снижению уровня стресса и повышению общей стрессоустойчивости.

– Личностной зрелости и уверенности в себе: высокий уровень социальной адаптации связан с повышением самооценки и уверенности в собственных силах. Люди, уверенные в себе, с меньшей вероятностью будут переживать избыточный стресс, так как они воспринимают трудности как часть жизненного опыта, с которыми можно справиться.

Напротив, студенты с низким уровнем социально-психологической адаптации сталкиваются с рядом проблем, которые снижают их способность справляться с учебным стрессом. Это проявляется в таких сторонах социально-психологической адаптации студентов:

– В тревожности и депрессии: такие студенты часто испытывают высокий уровень тревоги, что связано с их неспособностью справляться с новыми и сложными ситуациями. Это препятствует их адаптации и снижает способность конструктивно воспринимать стрессовые события.

– В социальной изоляции: низкая социальная адаптация может проявляться в чувстве одиночества и социальной изоляции. Это, в свою очередь, снижает доступ к поддержке, что увеличивает уровень стресса.

– В неэффективных стратегиях совладания: студенты, не адаптировавшиеся к социальному окружению, часто прибегают к избеганию или агрессивным методам, что усиливает стресс, а не помогает с ним справиться.

– В проблемах с самооценкой: у студентов с низким уровнем социальной адаптации может наблюдаться заниженная самооценка, что также снижает их способность воспринимать стресс в положительном ключе (А.Н. Леонтьев) [7].

Одним из способов улучшения стрессоустойчивости студентов с низким уровнем социально-психологической адаптации является целенаправленная психокоррекция и тренинг. Программы, направленные на

развитие навыков адаптации и стрессоустойчивости, включают в себя следующие компоненты:

Тренировка социальных навыков: развитие умения общаться, устанавливать контакты и эффективно решать конфликтные ситуации.

Обучение стратегиям совладания со стрессом: применение методов расслабления (например, дыхательные упражнения), когнитивно-поведенческих техник и позитивных методов мышления.

Групповая терапия и поддержка: создание безопасной среды, где студенты могут поделиться своими переживаниями, получить поддержку и развить навыки эмоционального выражения (на основе идей Л.С. Выготского) [5].

В этих программах могут использоваться следующие направления психологии.

Когнитивно-поведенческий подход (КПТ) основан на предположении, что стресс и негативные эмоциональные состояния во многом определяются дисфункциональными мыслями, убеждениями и установками. Цель КПТ – изменить искажения мышления, повысить уровень контроля над эмоциями и научить студентов конструктивным стратегиям поведения. В рамках этого подхода используются такие методы, как: работа с автоматическими мыслями (их выявление, критический анализ, замена), развитие навыков преодоления тревоги, обучение конструктивному самовнушению и позитивному внутреннему диалогу, составление «карты стрессовых ситуаций» с анализом триггеров и реакций. КПТ эффективна для студентов, склонных к тревожным и катастрофизирующим мыслям, с заниженной самооценкой и выраженным внутренним негативным монологом.

Психодинамический подход исходит из необходимости осознания и проработки внутренних конфликтов, зачастую бессознательных, влияющих на уровень адаптации и стрессоустойчивости. В этом подходе акцент делается на понимание личной истории, неосознаваемых мотиваций и механизмов психологической защиты. Этот подход с используемыми в нем методами, такими как: интерпретация повторяющихся жизненных сценариев, выявление психологических защит, работа с символикой и образами (в снах, фантазиях, арт-терапии), использование элементов психодрамы или индивидуального анализа, – подходит для студентов с глубокими личностными трудностями, высокой чувствительностью, подавленными эмоциями, затруднённой рефлексией.

Гуманистический подход ориентирован на создание условий для личностного роста, самоактуализации и принятия себя. Предполагает работу в атмосфере безоценочного, поддерживающего общения, где студент может раскрыться, исследовать свои чувства и принимать ответственность за изменения в жизни. Методы: неформализованные беседы в условиях доверия и уважения, использование эмпатийного слушания и активной рефлексии, моделирование ситуаций выбора, фокус на «здесь и сейчас». Данный подход особенно эффективен для студентов с низкой самооценкой, внутренней неуверенностью, страхом оценки и отвержения.

Телесно-ориентированный подход предполагает работу с телесными проявлениями стресса и эмоционального напряжения. Учитывается психосоматическая связь между телом и психикой. В данном направлении работы используются следующие методы: релаксационные техники (прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные практики), телесная осознанность (сканирование тела, заземление), работа с зажимами и мышечным панцирем, техники визуализации и медитации. Подходит для студентов, испытывающих соматические проявления стресса (головные боли, мышечное напряжение, проблемы со сном), а также затруднения в выражении эмоций.

В арт-терапевтическом направлении психокоррекционной работы используются выразительные средства (рисование, лепка, музыка, движение) как способ исследования внутреннего мира, снятия напряжения и развития самопонимания. При этом применяются такие методы, как: рисуночные техники (например, «Мой стресс», «Я в трудной ситуации»), коллажи, работа с метафорами, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, работа с песком, глиной, тканью и др. Арт-терапия рекомендована для студентов с трудностями вербализации эмоций, высокой тревожностью, интроверсией. С ее помощью можно снизить порог внутреннего сопротивления и помочь вынести переживания наружу в безопасной форме.

Групповой тренинговый подход помогает в создании безопасной обучающей среды, в которой участники могут пробовать новые способы поведения, обмениваться опытом, получать поддержку и обратную связь. Особенно важен при работе с социально-дезадаптированными студентами. В групповых тренингах используются следующие методы: тренинг коммуникации, тренинг стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта, ролевые игры и моделирование стрессовых ситуаций, командные упражнения на доверие и взаимодействие, работа с групповыми нормами и рефлексия. Этот подход эффективен для развития социальных навыков, преодоления коммуникативных барьеров и формирования чувства принадлежности к группе.

Как отмечает Г.С. Абрамова, на практике, как правило, используется интегративный подход, сочетающий элементы всех вышеуказанных направлений. Такой подход позволяет учитывать особенности каждой личности и адаптировать методики под конкретные задачи [1]

Таким образом, социально-психологическая адаптация является важным фактором, определяющим степень стрессоустойчивости студентов. Высокий уровень адаптации способствует лучшему восприятию стрессовых ситуаций и развитию эффективных стратегий преодоления трудностей. Напротив, студенты с низким уровнем адаптации подвержены высоким уровням стресса и эмоционального выгорания. Поэтому психокоррекция и тренинг, направленные на развитие социальной адаптации и стрессоустойчивости, становятся важным компонентом образовательной и психотерапевтической практики в вузах.

Психокоррекционная работа с целью повышения стрессоустойчивости у студентов с низким уровнем социально-психологической адаптации требует учёта их эмоциональных, когнитивных и поведенческих особенностей. Использование различных подходов – когнитивного, гуманистического, телесно-ориентированного и других – позволяет не только улучшить текущее состояние студентов, но и заложить основы для дальнейшего личностного и профессионального роста.

В условиях растущего количества студентов, испытывающих трудности в социальной адаптации и эмоциональном благополучии, разработка и внедрение программы психокоррекции стрессоустойчивости является важной задачей психологической службы вуза.

Такая программа должна не просто давать «инструменты борьбы со стрессом», но и способствовать глубокому личностному развитию, укреплению самооценки, формированию позитивного мышления и социальных компетенций. Комплексный подход, сочетание разных методик и внимательное отношение к особенностям каждой личности делают психокоррекционную работу не только полезной, но и по-настоящему трансформирующей.

#### **Библиографический список:**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2002. – 496 с.
2. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. – Вып. 2. – Л.: ЛГУ, 1974. – С. 3-15.
3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 272 с.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. М. – Воронеж. – Психология отечества, 1995. – 352 с.
5. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 672 с.
6. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Академический проект, 1999. – 527 с.
7. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Изд-во «Евразия», 1997. – 448 с.
8. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М., 1982. – 254 с.
9. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006, – 479 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 960 с.
11. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 128 с.
12. Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М., 1995. – 208 с.
13. Фрейд, З. Психология бессознательного. Сборник произведений / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
14. Щербатых, Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов / Ю.В. Щербатых. // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж: ВГГГУ, 2003. – С. 105-107.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЕТОДА АЙТРЕКИНГА В ВЫЯВЛЕНИИ СИМПТОМАТИКИ ПТСР

**Максим Андреевич Разенков**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студент, г. Белгород, Россия*

**Виктория Андреевна Остапенко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Юлия Юрьевна Ковтун**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

***Аннотация.** В статье актуализируется диагностика травматического стресса в приграничных регионах с использованием современных психофизиологических методов. Анализируются особенности проявления посттравматических реакций и потенциал технологии айтрекинга для выявления симптоматики и оценки психологического состояния.*

***Ключевые слова:** айтрекер, окулография, психофизиологические методы, травматический стресс, ПТСР, событие травмы, травма свидетеля.*

## IDENTIFICATION OF THE DIAGNOSTIC CAPABILITIES OF THE AETRINGA METHOD IN DETECTING PTSD SYMPTOMS

**Maxim Andreevich Razenkov**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Victoria Andreyevna Ostapenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Yulia Yuryevna Kovtun**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

***Abstract.** The article updates the diagnosis of traumatic stress in border regions using modern psychophysiological methods. The features of the manifestation of post-traumatic reactions and the potential of the technology of traekin to identify symptoms and assess psychological state are analyzed.*

***Keywords:** eye tracker, oculography, psychophysiological methods, traumatic stress, PTSD, event injury, witness injury.*

Травматический стресс остается актуальной проблемой, особенно в приграничных регионах, где население подвергается риску психологических травм из-за конфликтов, катастроф или кризисов. [20]. В критических ситуациях у людей увеличивается риск накопления

травматического опыта, проявляющегося как стресс-реакции и посттравматические синдромы. [1].

Травматический стресс проявляется длительным влиянием опасной ситуации на психологическое состояние, в МКБ-10 представлен в рубрике F43 («Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации») под кодом F43.1. Особенностью этих расстройств, является их экзогенная природа. Генез травматического стресса зависит от интенсивности стресса, ситуации, личностных и биологических особенностей. Социальная поддержка и осознание общих страданий помогают справиться, однако чувство вины может ухудшить состояние [20].

Исследования в разных странах подтверждают высокий уровень ПТСР у населения в военных зонах, что свидетельствует о сильном воздействии военных факторов на психику. Мирное население часто оказывается между сторонами без подготовки, навыков выживания или оружия для защиты. [7]. Частота встречаемости травматического стресса среди людей, которые испытали на себе воздействие мощных стрессоров, разнится от 10% среди очевидцев травмирующих событий до 95% среди серьёзно пострадавших (включая людей с серьёзными физическими травмами) [9, 17].

Боевой стресс создает чрезвычайную ситуацию, угрожающую жизни, здоровью и ценностям, что исключает использование стандартных методов лечения и диагностики. [2]. В практике для диагностики используются скрининговые инструменты, тестовые методики, психометрические шкалы для оценки влияния травматического события, оценки боевого опыта, симптоматические опросники для выявления перитравматической диссоциации, переживаний безнадежности, оценки динамики состояния, оценки уровня нервно-психической напряжённости [5, 8, 13, 16].

При большой актуальности проблемы травматического стресса отмечается малое количество доказательных методов его диагностики. Что и составляет проблему исследования.

Инструментальные методы представлены в виде аппаратов, измеряющих КГР, ЧСС, частоты дыхания, плетизмограммы [21]. Использование аппаратов БОС широко распространено в терапии и реабилитации. Рост исследований связан с углублением понимания нейропластичности, развитием методов реабилитации и прогрессом в технике и алгоритмах для анализа данных. [10, 11, 19, 22].

В настоящее время появляются исследования с использованием метода окулографии с помощью технологии айтрекинга. [4, 12]. Айтрекинг – современная технология, используемая в психолингвистике, когнитивной психологии, исследованиях зрения и маркетинге для изучения когнитивных процессов и обработки информации в реальном времени. Основные параметры – фиксации (остановки взгляда) и саккады (быстрые перемещения взгляда). Визуальная

информация поступает только во время фиксаций. Теория «глаз-разум» связывает длительность фиксаций с когнитивными усилиями. Позже было уточнено, что фиксации также учитывают предварительную обработку окружающей области. [18, 23]. В.В. Ермолаев отмечает, что эмоциональные и волевые состояния можно прогнозировать по анализу зрительных образов и символов, что отражает уровень психической активности. [6]. Использование «eye tracker» в исследованиях в сфере психологии связано с предположением о существовании когнитивных искажениях при эмоциональных расстройствах. Несмотря на популярность метода в психологии, он мало используется для изучения стрессовых реакций, что делает наше исследование актуальным.

Rapee, Heimberg и др. (2010) отмечают, что при социальном тревожном расстройстве люди быстро замечают негативные сигналы и акцентируются на отвлечении внимания. Модель Clark и Wells (1995) показывает, что угрозоопасные стимулы избегаются [15].

Таким образом, на основе рассмотренных исследований, отражающих различные варианты искажений в процессе обработки информации при наличии эмоциональных расстройств, мы выдвинули гипотезу о существовании подобных искажений у лиц юношеского возраста, имеющих травматический опыт проживания на территории, граничащей с зоной проведения Специальной военной операции (г. Белгород).

Целью настоящего исследования выступило определение диагностических возможностей метода айтрекинга в выявлении симптоматики травматического стресса.

Описание исследования.

Методы исследования.

Исследование было проведено в рамках лабораторного эксперимента с применением айтрекера GP3 HD (150 Герц) путем демонстрации стимульного материала в виде слайд-шоу. Слайды со стимульным материалом демонстрировались на экране ноутбука Gigabyte AX211NGW, разрешение экрана 1920x1080. Расстояние от глаз испытуемых до сканирующего элемента 62 см. В ходе эксперимента велась запись движений глаз с последующим интервьюированием участников с целью выявления опыта пребывания в ситуациях, имеющих потенциал психотравмирующего воздействия. Инструкция для выполнения задания давалась по установленной форме в устном виде.

Для диагностики симптоматики травматического стресса с целью определения внешней валидности использовалась методика «Опросник травматического стресса» (И.О. Котенёв, 1996г.).

Стимульный материал. Выбор стимульного материала определялся его последующим подразделением на три группы согласно

предполагаемой реакции: условно-триггерная группа, условно-нейтральная группа, условно-положительная группа. Был подготовлен комплекс из восемнадцати парных изображений, охватывающих такие виды стимулов, как разрушенные постройки, производственные объекты, природные ландшафты (см. рис.1-3). Следует отметить наличие рядом с ведущим стимулом парного изображения, представляющего собой конкурирующий стимул с низким познавательным потенциалом, предполагающий опцию локализации внимания испытуемого в случае избегания основного стимула по каким-либо причинам. Время предъявления одной пары составило 8000 мс.

В эксперименте приняли участие студенты НИУ БелГУ с первого по пятый курс вуза – 18 девушек и 2 юношей в возрасте 17-22 лет. По данным беседы с испытуемыми, 25% имеют в анамнезе опыт непосредственного столкновения с последствиями боевых действий, 55% сообщают о травме свидетеля, 20% отмечают отсутствие опыта столкновения с травмирующими обстоятельствами, связанными с боевыми действиями.

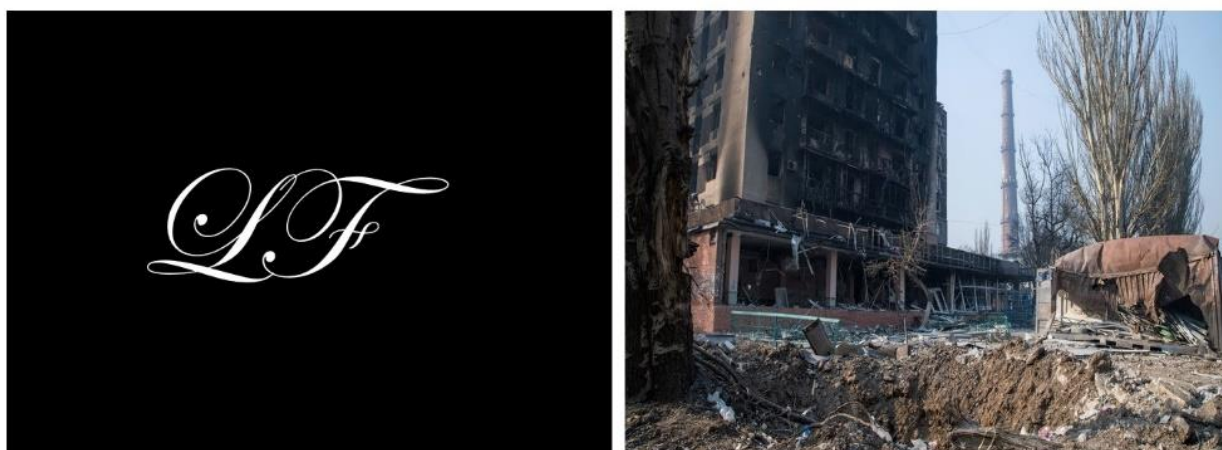


Рис. 1. Стимульное изображение из условно-триггерной группы  
«разрушенные здания»



Рис. 2. Стимульное изображение из условно-нейтральной группы  
«производственные объекты»



Рис. 3. Стимульное изображение из условно-положительной группы  
«природные ландшафты»

Анализ результатов осуществлялся в табличном процессоре Microsoft Excel посредством обработки данных индивидуальных сценариев движения глаз (Gaze Plots) с учетом времени (секунды) присутствия фокуса внимания на ведущих стимулах относительно конкурирующей пары в каждой тематической группе.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics v.26 (непараметрический критерий корреляционного анализа: критерий Спирмена).

В ходе исследования стимулы предъявлялись обследуемым в заданной последовательности без указания целей исследования.

Анализ и интерпретация результатов.

В ходе визуального анализа тепловых карт было у ряда испытуемых отмечено преобладание избегающего поведения при предъявлении стимулов из условно-триггерной группы (см. рис.4-5).



Рис. 4. Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения  
№6 из условно-триггерной группы «разрушенные здания»

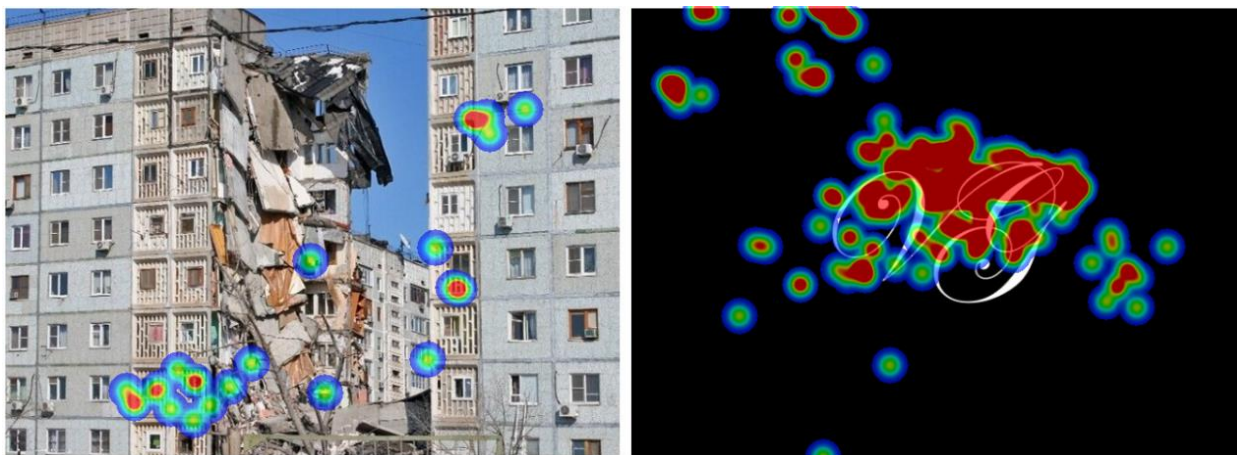


Рис. 5 Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения №8 из условно-триггерной группы «разрушенные здания»

У подавляющего большинства респондентов, напротив, отмечалась повышенная заинтересованность к стимулам из условно-триггерной группы. (см. рис. 6-9).

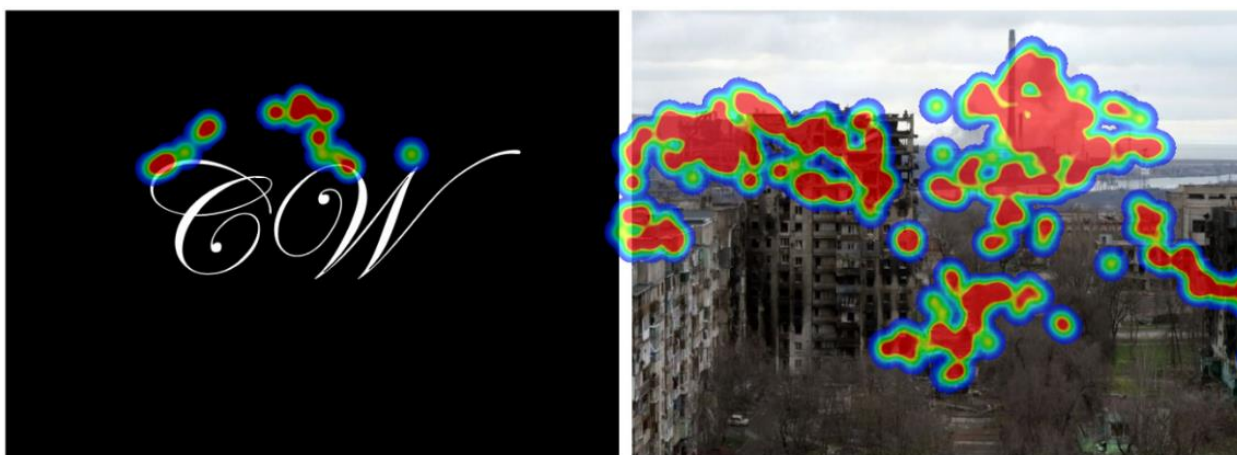


Рис. 6. Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения №4 из условно-триггерной группы «разрушенные здания»

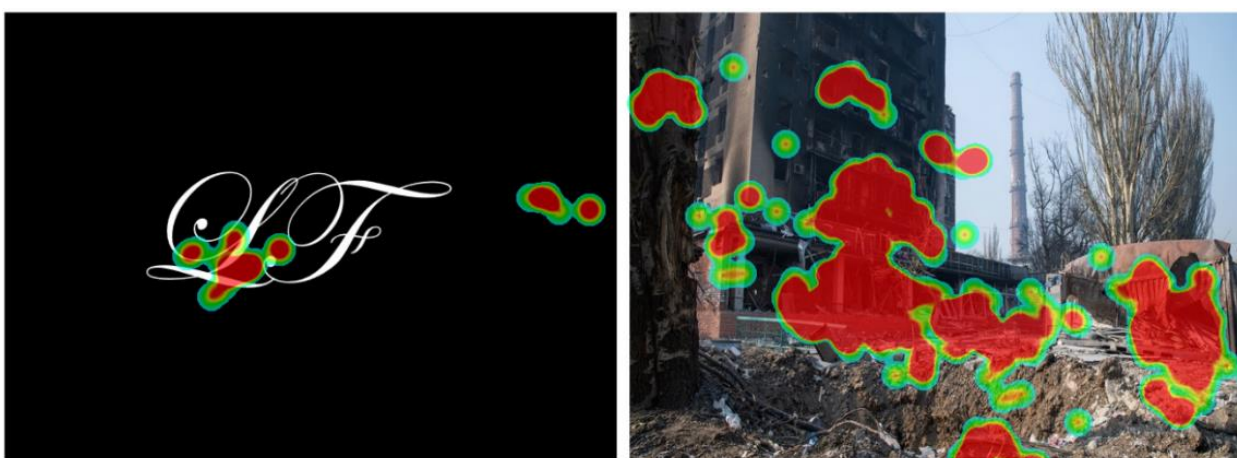


Рис.7. Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения №1 из условно-триггерной группы «разрушенные здания»

При этом у респондентов с обоими типами реакций наблюдалась преимущественно нейтральное распределение внимания к стимулам из условно-нейтральной группы и повышенное внимание к стимулам из условно-положительной группы «природные ландшафты».

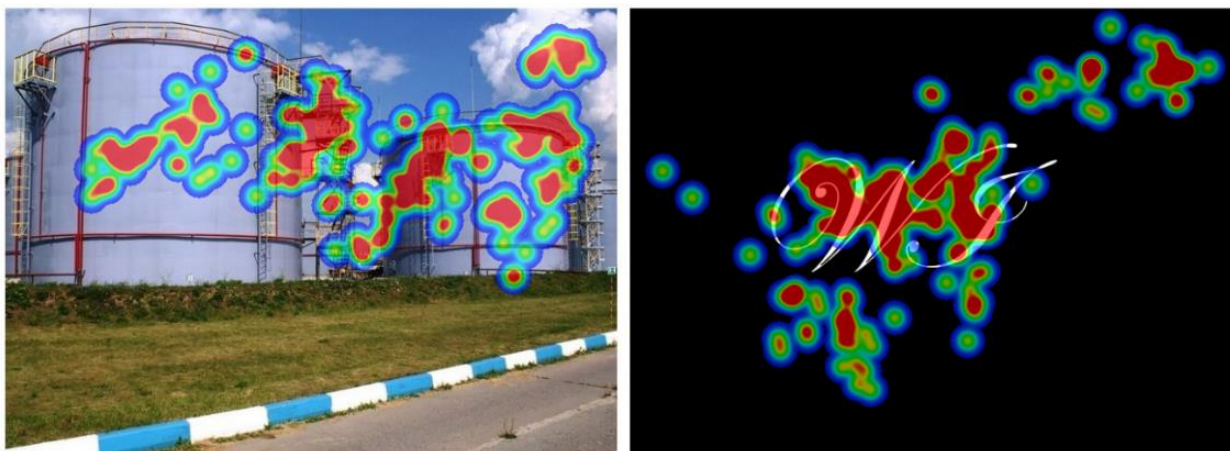


Рис. 8. Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения №7 из условно-нейтральной группы «производственные объекты»

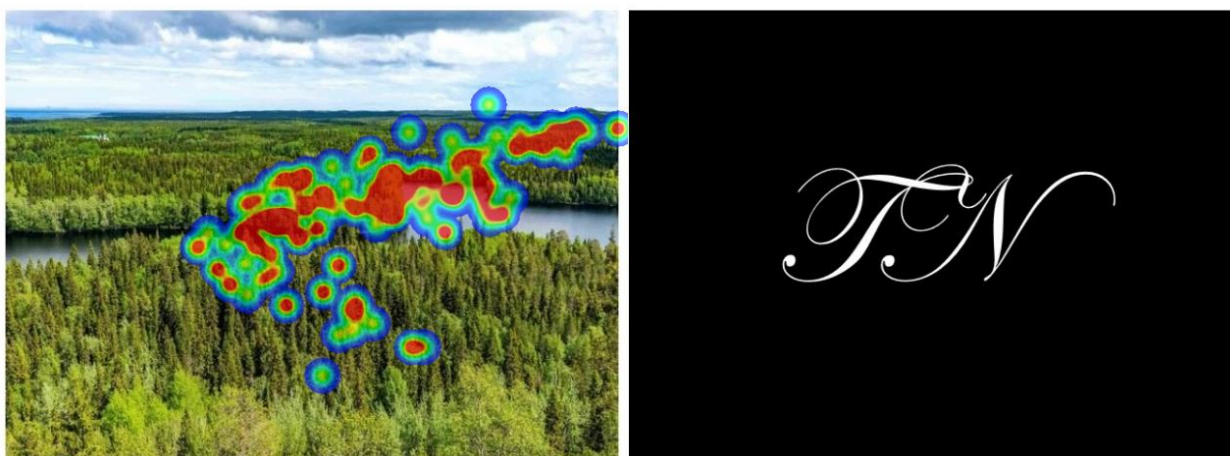


Рис. 9. Тепловая карта области интересов испытуемого для стимульного изображения №9 из условно-положительной группы «природные ландшафты»

Согласно результатам методики «Опросник травматического стресса» 75% респондентов демонстрируют выраженные признаки симптоматики травматического стресса.

Анализ математических данных распределения внимания испытуемых показал наличие отрицательных корреляционных связей на значимом уровне у второго ( $r = -0,503$ ), третьего ( $r = -0,660$ ), четвертого ( $r = -0,551$ ) и пятого ( $r = -0,440$ ) – всего четыре из шести – стимульных изображений из условно-триггерной группы с субшкалой «Событие травмы» методики «Опросник травматического стресса». Данная шкала определяет наличие травмирующего события (событий) у респондентов в недавнем времени. Следует отметить, что первый стимул в условно-триггерной группе

предъявлялся также первым, что могло исказить картину его восприятия испытуемыми.

**Заключение.** Таким образом, проведенный эксперимент позволяет констатировать наличие у метода окулографии ряда диагностических возможностей в отношении выявления симптоматики травматического стресса.

Наличие чувствительности выбранного дизайна эксперимента к выявлению симптоматики травматического стресса только в рамках события травмы может быть обусловлено несформированностью у испытуемых на текущий момент картины расстройства в целом, с одной стороны, и пилотажным характером исследования, с другой стороны. Тем не менее, стоит отметить, что подобные результаты могут расцениваться как маркеры предрасположенности к посттравматическому стрессовому расстройству, так и служить основанием для оценки региональной ситуации, как обладающей психотравмирующим воздействием. Вместе с тем продолжение экспериментальных исследований в данном направлении представляется перспективным и востребованным, поскольку использование психофизиологического метода повышает надежность получаемых данных, минимизирует фактор социальной желательности и психологических защит, а также предоставляет доступ к скрининговому варианту экспресс-диагностики.

#### **Библиографический список:**

1. Абрамов, В.А. Посттравматические стрессовые расстройства, связанные с боевыми действиями, с позиций экзистенциально-гуманистического подхода / В.А. Абрамов, В.В. Мельниченко, Е. В. Бабура // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2022. – № 4(60). – С. 5-19.
2. Бабура, Е.В. Ситуация боевого травматического стресса: когнитивная репрезентация и интенсивность клинических последствий / Е.В. Бабура // Военная и тактическая медицина, медицина неотложных состояний. – 2024. – № 2(13). – С. 15-27.
3. Бишоп, С. Дж. Нейрокогнитивные механизмы тревожности: интегративный подход / С.Дж. Бишоп // Тенденции в когнитивных науках – 2007. – 11(7) – С. 307-316.
4. Бухтияров, И.В. Психофизиологические критерии оценки профессиональной пригодности и надежности кандидатов на службу для работы в опасных условиях / И.В. Бухтияров, О.В. Жбанкова, О.И. Юшкова, В.Б. Гусев // Евразийский Союз Ученых. – 2020. – №9-2 (78). – С. 66-72.
5. Васильева, А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство – от травматического невроза к МКБ-11: особенности диагностики и подбора терапии / А.В. Васильева // Медицинский совет. – 2023. – №3. – С. 94-108.
6. Ермолаев, В.В. Изучение психических состояний водителей с помощью айтрекера / В.В. Ермолаев, А.И. Четверикова, А.Н. Пучкова, О.Г. Венерина // Вестник Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ). – 2016. – №4(47). – С. 132-137.
7. Идрисов, К.А. ПТСР в условиях длительной чрезвычайной ситуации: клиникоэпидемиологические и динамические аспекты / К.А. Идрисов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2011. – № 7. – С. 21-34.
8. Кадыров, Р.В. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностика и психотерапия / Р.В. Кадыров, В.В. Венгер // Психолог. – 2021. – №4. – С. 45-60.

9. Караваева, Т.А. Реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации / Т.А. Караваева, А.В. Васильева / В кн. «Тактика врача-психиатра: практическое руководство / под ред. Н.Г. Незнанова, Г.Э. Мазо. – Москва : ГЕОТАР-Медиа, 2022 – С.127-135.
10. Ковалёв, А.И. Технологии виртуальной реальности в моделировании и управлении стрессовой реакцией человека / А.И. Ковалёв, Е.Е. Нефельд // СПЖ. – 2024. – №92. – С. 165-180.
11. Костенко, Е.В. Психофизиологические технологии с применением метода биологической обратной связи: аналитический обзор / Е.В. Костенко, А.В. Котельникова, И.В. Погонченкова, Л.В. Петрова, А.В. Хаустова, М.С. Филиппов, Е.В. Каверина // Вестник восстановительной медицины. – 2024. – №3. – С. 77-91.
12. Крускоп, А.С. Особенности движений глаз в задаче зрительного поиска в зависимости от вербализуемости и симметричности стимулов / А.С. Крускоп, Е.Г. Лунякова, В.Е. Дубровский, А.В. Гарусев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – №4. – С. 88-111.
13. Лощинин, Г.А. К вопросу об этиологии посттравматического стрессового расстройства и комплексного ПТСР / Г.А. Лощинин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – №2 (33). – С. 125-132.
14. Пчелкина, Е.П. Посттравматическое стрессовое расстройство как фактор девиантного поведения подростков / Е.П. Пчелкина, Т.Н. Разуваева, О.Ю. Кушко // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-1. – С. 422-425.
15. Сагалакова, О.А. Экспериментальное «Eye tracker» исследование искажений внимания при социальной тревоге, осложненной антивитальными переживаниями / О.А. Сагалакова, Д.В. Труецев // Медицинская психология в России. – 2017. – №1. – С.1-5.
16. Сбитнева, О.Ю. Практика интуитивного рисования в преодолении последствий травматического стресса у участников боевых действий / О.Ю. Сбитнева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13. Вып. 3. – С.425-436.
17. Семенова, Н.В. Организация оказания медицинской помощи лицам с посттравматическим стрессовым расстройством: методические рекомендации / Н.В. Семенова, А.Ю. Гончаренко, С.В. Ляшковская, М.Ю. Попов, В.К. Шамрей, Е.С. Курасов, А.А. Марченко, Н.Г. Незнанов. – СПб., НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева – 2022. – 36 с.
18. Скуратова, К.А., Программные возможности применения метода айтрекинга в исследованиях зрительного восприятия / К.А. Скуратова, Е.Ю. Шелепин, К.Ю. Шелепин // Российский психологический журнал. – 2022. – №4. – С. 173-185.
19. Цицилин, П. В. Многомодальная vr-терапия при ПТСР: концепция и пилотное исследование / П.В. Цицилин // Вестник науки. – 2025. – №3 (84). – С. 571-594.
20. Шарапов, А.О. Кризисная психология / А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 538 с.
21. Шишкова, Н.Р. Психофизиологическая оценка уровня стресса: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.02 / Н.Р. Шишкова. – Москва : ПроСофт-М, 2003. – 23 с.
22. Юнусова, С.Г. Стресс. Биологический и психологический аспекты / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2008. – №3. – С. 139-150.
23. Ryabinin, K. GraphiCon 2022: Proceedings of the 32nd International Conference on Computer Graphics and Vision / K. Ryabinin, S. Alexeeva, T. Petrova // 32-я Международная конференция по компьютерной графике и машинному зрению. – 2022. – С. 228-239.

# **СВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

**Анастасия Викторовна Ткаченко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** *Статья посвящена проблеме связи особенностей эмоционального интеллекта и синдрома профессионального выгорания у педагогов. Проведен теоретический анализ отечественных и зарубежных работ посвященных данной проблеме. Рассмотрены различные взгляды ученых-психологов, исследовавших природу эмоционального интеллекта и его влияние на синдром профессионального выгорания.*

**Ключевые слова:** *эмоциональный интеллект, синдром профессионального выгорания, психическое истощение, стресс, психические новообразования, факторы профессионального выгорания, личностные ресурсы.*

## **RELATIONSHIP BETWEEN THE CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE BURNOUT SYNDROME OF TEACHERS**

**Anastasia Viktorovna Tkachenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** *The article is devoted to the problem of the connection between the characteristics of emotional intelligence and the syndrome of professional burnout in teachers. A theoretical analysis of domestic and foreign works devoted to this problem is carried out. Various views of psychologists who have studied the nature of emotional intelligence and its impact on the syndrome of professional burnout are considered.*

**Keywords:** *emotional intelligence, professional burnout syndrome, mental exhaustion, stress, mental neoplasms, factors of professional burnout, personal resources.*

Синдром профессионального выгорания становится все более актуальной проблемой в сфере образования, где педагоги сталкиваются с высокими требованиями, эмоциональными нагрузками и постоянным стрессом. В условиях современного образовательного процесса, который требует от педагогов не только передачи знаний, но и эмоциональной поддержки, риск появления синдрома профессионального выгорания значительно возрастает.

Определение понятия «эмоциональный интеллект» было предложено Д.В. Люсиным и характеризовалось как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [8, с. 129]. Для педагогов, работающих в условиях постоянного взаимодействия с обучающимися, родителями и коллегами, данная способность становится не только важным профессиональным навыком, но и необходимым условием для поддержания психоэмоционального благополучия.

По мнению Д.В. Люсина «эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [8, с. 140].

Эмоциональный интеллект, как важную составляющую психологического благополучия в своей работе описывали: Д. Гоулман [6], Д.В. Люсин [8], И.Н. Андреева [2], А.Н. Леонтьев [10], М.А. Манойлова [13], А.Р. Комарова [7] и др.

В 1981 году К. Маслач совместно с С. Джексоном предложили определения синдрома профессионального выгорания: «выгорание представляет собой синдром эмоционального истощения и цинизма, часто наблюдающийся у работников, взаимодействующих с людьми» [12, с. 52].

Синдром профессионального выгорания – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, которое возникает в результате длительного стресса и перегрузки на работе. Оно может проявляться в чувстве усталости, снижении мотивации, цинизме и негативном отношении к своей деятельности.

Синдром профессионального выгорания исследовали: К. Маслач, С. Джексон [12], М.В. Агапова [3], В.В. Бойко [4], Н.Е. Водопьянова [5], В.Е. Орел [15] и др.

По мнению М.А. Манойловой, ключевая роль педагога состоит не только в создании комфортной образовательной среды для каждого ученика, но и в установлении такого взаимоотношения в системе «педагог-ученик», которое будет формировать благоприятную эмоциональную атмосферу в классе [13].

Для того, чтобы развитие личности учеников было полноценным, необходимы личностные психические новообразования, которые и создаются, в том числе, посредством диалога всех участников образовательного процесса и «... через эмоционально окрашенное, личностное взаимодействие» [13, с. 60]. Этим подчеркивается важность достаточного уровня эмоционального интеллекта, который становится необходимой составляющей критерия компетентности педагога.

В основные критерии профессионализма педагога также входят такие составляющие, как: нормальный уровень самооценки, профессиональные амбиции, терпимость в общении, развитая эмпатия, убежденность в профессиональных навыках. Эти качества и составляют основу эмоционального интеллекта педагога, как утверждает Н.Н. Матвейчук [14, с. 249-253].

Проблему связи эмоционального интеллекта и синдрома профессионального выгорания рассматривала Т.И. Солодкова. Она утверждает, что свои ресурсы человек может быстро возобновить только при условии высокого уровня эмоционального интеллекта [16, с. 24].

Н.П. Александрова выяснила, что педагоги, обладающие разным уровнем эмоционального интеллекта, обладают и различными показателями выраженности симптомов синдрома профессионального выгорания.

1. Высокий уровень эмоционального интеллекта характеризуется «низким уровнем тревожности, способностью контролировать эмоции и интерпретировать их» [1, с. 174].

2. Педагоги со средним уровнем эмоционального интеллекта «испытывают эмоциональную нестабильность и трудности в распознавании даже собственного эмоционального состояния. Имеют явные показатели личностной тревожности, а уровень адаптации здесь представлен средними или низкими показателями» [1, с. 175].

3. Показателей низкого уровня эмоционального интеллекта в числе педагогов в исследовании не наблюдается, но Н.П. Александрова дает возможность рассмотреть психологический профиль таких людей. По ее мнению, они имеют слабую возможность контролировать себя, их реакции «по механизму условного рефлекса, проявление активности с преобладанием внешних компонентов над внутренними» [1, с. 176].

Е.А. Хлевная в своей работе утверждает, что развитие эмоционального интеллекта возможно «путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие способностей: идентификации эмоций; использования эмоций в целях решения задач; понимания и анализа эмоций; сознательного управления» [17, с. 28].

Что касается вопроса «для кого особенно важна тема эмоционального интеллекта?», ответ находит свое отражение в работе А.Т. Лариной. По ее мнению работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья является достаточно сложной и непредсказуемой. Дети с ограниченными возможностями здоровья обычно не проявляют инициативы в общении и плохо идут на контакт. Родители таких детей также могут, «закрываться» от внешнего мира, и взаимодействие с ними проходит достаточно тяжело для педагога. Все эти обстоятельства, в совокупности и по отдельности, могут способствовать профессиональному выгоранию [9, с. 759-767].

Необходимо выделить слова М.Г. Ларчевой, которая в своей работе описала факторы способствующие развитию синдрома профессионального выгорания: «отметим, что на развитие выгорания влияют как внешние факторы (нагрузка, психоэмоциональное напряжение, навыки саморегуляции и т.д.), так и внутренние (психологические) факторы, т.е. потенциал их личностных ресурсов, среди которых И.Н. Андреева, О.И. Бабаич, А.Ю. Василенко, А.И. Чоботарь и др. особенно выделяют эмоциональный интеллект» [11, с. 271-273].

Таким образом, акцент на развитие эмоционального интеллекта в педагогической практике может значительно снизить риск появления

синдрома профессионального выгорания и повысить качество образовательного процесса.

**Библиографический список:**

1. Александрова, Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности / Н.П. Александрова // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. – 2011. № 5. – 174 – 176 с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ. – 2011. – 388 с.
3. Агапова, М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализация личности: дис. канд. психол. наук. – Ярославль. – 2004. – 46 с.
4. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург: Питер. – 2009. – 76 с.
5. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер. – 2008. – 336 с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: «Манн, Иванов и Фербер». – 2013. – 560 с.
7. Комарова, Э.П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение / Э.П. Комарова // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2014. – Т. 10, №3. – 43-46 с.
8. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Сер. Труды Института психологии РАН Институт психологии РАН; под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва, – 2004. – С. 129-140.
9. Ларина, А.Т. Развитие эмоционального интеллекта педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, в рамках профессионального становления специалистов / А.Т. Ларина // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно- практических конференций. Вып. 2. – М.: АСОУ. – 2015. – С. 759-767.
10. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М., 2003. – 216 с.
11. Ларчева, М.Г. Показатели эмоционального интеллекта у медицинских работников с разным уровнем профессионального выгорания / М. Г. Ларчева // Актуальные вопросы современных научных исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции в 2 частях, Пенза, 10 января 2023 года. Том Часть 2. – Пенза: Наука и Просвещение. – 2023. – С.271-273 с.
12. Маслач, К. Руководство по мониторингу выгорания / К. Маслах, С. Э. Джексон, М. П. Лейтер / Пало-Альто, Калифорния: Consulting Psychological Press Inc. – 1996. – 52 с.
13. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов: учебное пособие / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ. – 2004. – 60 с.
14. Матвейчук, Н.Н. Развитие эмоционального интеллекта педагога как цель деятельности стажерской площадки / Н.Н. Матвейчук // Система ценностей современного общества. – 2011. № 17 (2). – С. 249-253 с.
15. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90-101.
16. Солодкова, Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дис. ... канд.психол. наук / Т.И. Солодкова. – Иркутск. – 2011. – 24 с.
17. Хлевная, Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности: автореферат дис. ... канд.психол. наук / Е.А. Хлевная. – М., 2012. – 28 с.

# ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ

**Мария Александровна Чуйкова**

*ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ», медицинский психолог, г.Короча, Россия*

**Аннотация.** Данная статья раскрывает результаты исследования специфики эмоционального стресса и нервно-психического напряжения у подростков из полных и неполных семей. В статье приводятся результаты статистический анализ полученных данных.

**Ключевые слова:** эмоциональный стресс, стресс, подростки, подростковый возраст, семья, полная семья, неполная семья.

## FEATURES OF EMOTIONAL STRESS IN ADOLESCENTS RAISED IN FULL AND SINGLE-PARENT FAMILIES

**Maria Alexandrovna Chuykova**

*Korochanskaya Central District Hospital, medical psychologist, Korocha, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of studying the characteristics of emotional states, as well as the severity of neuropsychiatric stress in adolescents raised in full and incomplete families. A comparative analysis of the data obtained during the study is presented.

**Keywords:** emotional stress, stress, teenagers, adolescence, family, full family, incomplete family.

Подростковый возраст представляет собой физически и психологически насыщенный, трудный (как объективно, так и субъективно) этап развития ребенка. В данном возрасте сталкиваются потребность в близких межличностных отношениях и стремление к автономии и утверждению собственной, «взрослой» идентичности. Возникает ряд экзистенциальных переживаний, к числу которых относятся: чувство одиночества, утрата целостности окружающего мира, несоответствие идеального и реального образа «Я», стремление к независимости и формированию собственных взглядов, реализации самостоятельных поступков.

Как отмечает С.С. Игнатович, «нарушение структуры и последующее нарушение полноценного функционирования семьи неотвратимо влечет за собой нарушение, искажение развития личности подростка. При этом, не смотря на то, что в неполной семье не существует объективно благоприятных условий для полноценного развития личности ребенка, существуют специфические особенности, оказывающие влияние на психологическое развитие подрастающей личности» [3, с.101].

Несмотря на актуальность проблемы психотерапии эмоционального стресса подростков из полных и неполных семей, исследований, раскрывающих данную проблему на данный момент недостаточно.

Полученные психодиагностические результаты представлены на рисунках (рис.1 и рис.2.).

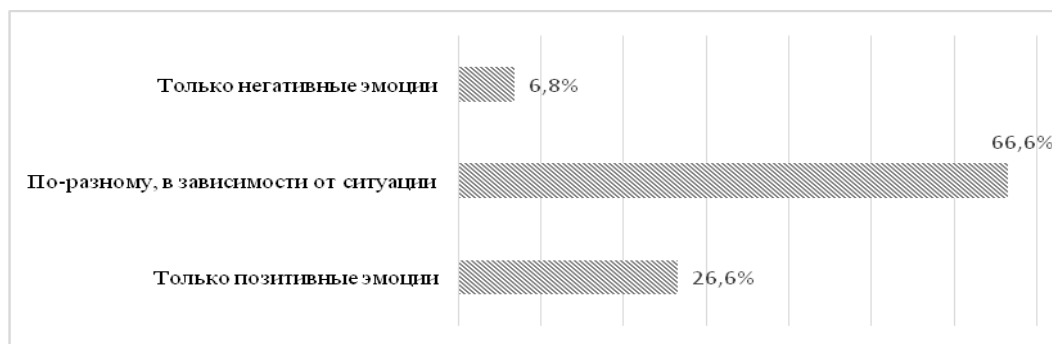


Рис.1. Выраженность показателей эмоционального фона подростков, воспитывающихся в полных семьях (в %)

В соответствии с полученными результатами, следует отметить, что большинство подростков из полных семей (66,6%) характеризуются наличием выраженных эмоциональных переживаний, находящихся в прямой зависимости от контекста социальной ситуации и реалий окружающей действительности.

26,6% подростков, согласно полученным результатам, испытывают только позитивные эмоции, тогда как 6,8% опрошенных испытывают только негативные эмоции.

Рассмотрим результаты, полученные в группе подростков, воспитывающихся в неполных семьях (рис. 2.).

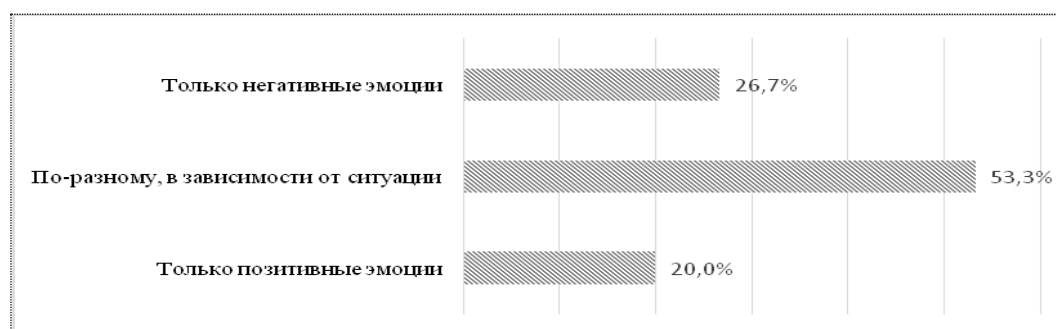


Рис. 2. Выраженность показателей эмоционального фона подростков, воспитывающихся в неполных семьях (в %)

В свою очередь, большинство подростков из неполных семей (53,3%) также продемонстрировали склонность к эмоциональному реагированию в зависимости от специфики складывающейся ситуации. При этом отмечается преобладание эмоций, имеющих негативную окраску (26,7%), тогда как позитивные преобладают лишь у 20% подростков.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа данных, полученных в каждой из групп подростков (рис. 3.).

Испытуемые, воспитывающиеся в полных семьях, характеризуются преобладанием выраженности позитивных эмоциональных реакций, тогда как респонденты из неполных семей, напротив, отличаются повышенной выраженностью негативных эмоциональных реакций.

Как показал статистический анализ, существуют статистически значимые различия по показателю выраженности негативных эмоций ( $U=74,5$ ;  $p \leq 0,01$ ), позитивных эмоций ( $U=33,3$ ;  $p \leq 0,01$ ) и эмоциональных реакций в зависимости от ситуации ( $U=52,3$ ;  $p \leq 0,01$ ).



Рис. 3. Сравнительный анализ показателей эмоционального фона подростков, воспитывающихся в полных и неполных семьях (в %)

Далее рассмотрим результаты, полученные в ходе изучения уровня нервно-психического напряжения подростков (рис. 4. и рис. 5.).

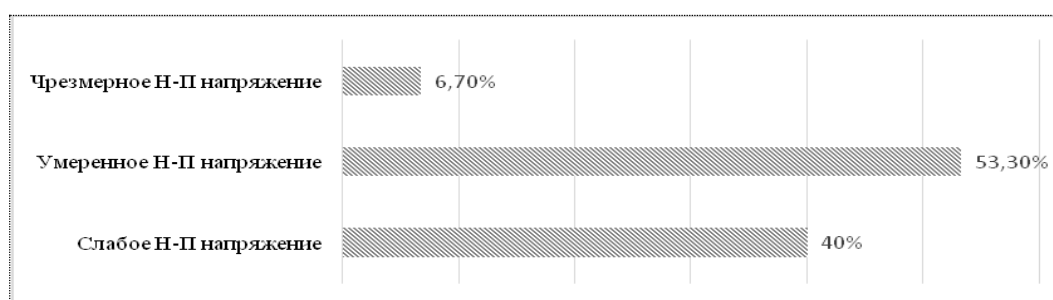


Рис. 4. Распределение уровней нервно-психического напряжения у подростков, воспитывающихся в полных семьях (в %)

В соответствии с полученными данными, необходимо отметить преобладание в группе подростков из полных семей умеренного нервно-психического напряжения (53,3%), подразумевающего ощущение подростками дискомфорта и тревоги; менее выраженным оказался показатель, демонстрирующий слабое нервно-психическое напряжение (40%). Наименее выражено в данной выборке чрезмерное нервно-психическое напряжение (6,7%).

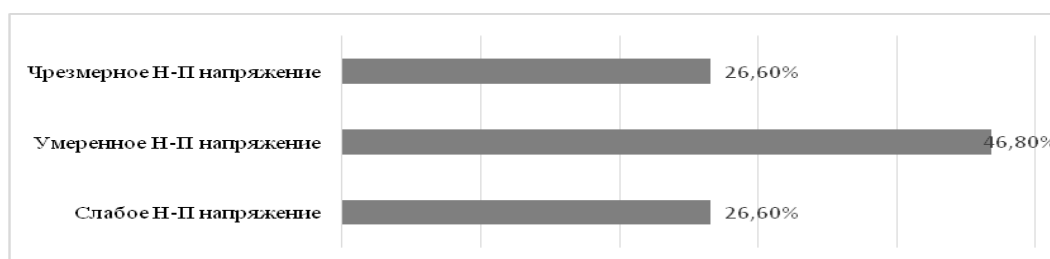


Рис. 5. Распределение уровней нервно-психического напряжения у подростков, воспитывающихся в неполных семьях (в %)

Согласно полученным результатам, наиболее выраженным показателем в группе подростков из неполных семей, является умеренное нервно-психическое напряжение (46,8%). Слабое и чрезмерное нервно-психическое напряжение у подростков данной группы оказались выражены в равной мере (26,6%).

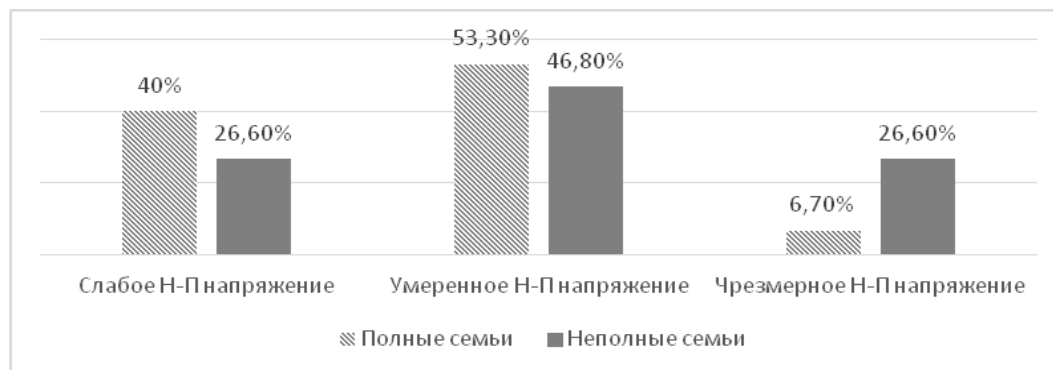


Рис. 6. Распределение уровней нервно-психического напряжения у подростков, воспитывающихся в полных и неполных семьях (в %)

Проведенный сравнительный анализ позволяет сделать вывод о наличии выраженных различий между показателями, характеризующими чрезмерное нервно-психическое напряжение и слабое нервно-психическое напряжение.

Как показал статистический анализ, существуют статистически значимые различия между группами по выраженности чрезмерного нервно-психического напряжения ( $U=55,5$ ;  $p \leq 0,01$ ) и слабого нервно-психического напряжения ( $U=28,8$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Итак, в соответствии с полученными результатами, следует сделать вывод о наличии специфики эмоционального стресса у подростков из полных и неполных семей, а именно: у подростков из полных семей выявлено преобладание позитивного эмоционального реагирования, а также слабого и умеренного нервно-психического напряжения, тогда как у подростков из неполных семей более выражено негативное эмоциональное реагирование и реагирование в зависимости от ситуации, а также умеренное и чрезмерное нервно-психическое напряжение.

#### Библиографический список:

1. Вилюнас, В.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Московского университета. – 1984. – 279 с.
2. Газиева, М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости / М.В. Газиева // МНКО. – 2022. – №3. – С.44-49.
3. Игнатович, С.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков / С.С. Игнатович, Ю.Д. Магдалинова, А.С. Мамбеталина // Педагогика: история, перспективы. – 2023. – №1-2. – С.101-110.
4. Куликов, Л.В. Психология эмоций и чувств / Л.В. Куликов, Д.А. Донцов. – М.: Русайнс. – 2021. – 246 с.

## СВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ПТСР У ВОЕННЫХ

**Марина Андреевна Шапаренко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Оксана Юрьевна Кушко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», старший преподаватель, г. Белгород,  
Россия*

**Аннотация.** В данной статье предоставлены результаты эмпирического изучения взаимосвязи между склонностью к суицидальному поведению и ПТСР у военных. В ходе исследования обнаружена корреляция между данными факторами по нескольким показателям: «несостоятельность», «временная перспектива», «максимализм». Установлено, что у лиц, находящихся в военных условиях и имеющих высокий и выше среднего показатель ПТСР риск суицида выше. Статья подчеркивает важность психологической помощи и поддержки для военных с целью снижения суицидального риска.

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, суицидальное поведение, военные, суицидальный риск.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SUICIDAL BEHAVIOR TENDENCIES AND PTSD IN MILITARY PERSONNEL

**Marina Andreevna Shaparenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Oksana Yurievna Kushko**

*Belgorod State National Research University, Senior Lecturer, Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of an empirical study of the relationship between suicidal behavior tendencies and PTSD in military personnel. The study found a correlation between these factors across several indicators: "Inadequacy," "Time Perspective," and "Maximalism." It was established that individuals in military conditions with high and above-average PTSD scores have a higher risk of suicide. The article emphasizes the importance of psychological assistance and support for military personnel to reduce suicidal risk.

**Keywords:** post-traumatic stress disorder, suicidal behavior, military, suicidal risk.

Посттравматическое стрессовое расстройство, согласно МКБ-10, относится к пограничной психической патологии и включено в рубрику «реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации» (F43.1). Это тяжёлое психическое состояние, которое является следствием влияния кратковременного или длительного травмирующего события. Результатом которого может быть нарушение социальной адаптации, снижение когнитивных

способностей, присутствие навязчивых мыслей, лабильность настроения [6, с.41].

Актуальность темы ПТСР у военных становится особенно важной, когда мы рассматриваем статистику суицидов среди этой группы. Согласно данным, около 20-30% военнослужащих и ветеранов имели суицидальные попытки, которые часто были завершены смертью. Следовательно, представители данной профессии имеют значительно более высокий риск суицида по сравнению с гражданским населением. Это подчеркивает необходимость глубокого понимания факторов, способствующих суицидальному поведению, особенно в контексте ПТСР. Изучением данной темы занимались различные авторы. Так, исследованию суицидального поведения посвящены работы А.Г. Амбрумова, Р. Берне, А.М. Волкова, Э. Дюркгейма, Э. Шнейдмана. ПТСР было описано и изучено в работах В. Гиляровский, Е. Краснушкин, Ф. Очберга, Т. Сегалов [1, с. 3].

При всём этом данная тема недостаточно освещена в современной литературе и это указывает на существующий пробел в понимании и изучении связи между склонностью к суицидальному поведению и ПТСР у военных. Исследования в этой области помогут расширить знания и лучше понять факторы, влияющие на риск суицидального поведения военных. В своей работе Н.В. Тарабрина, подробно описывает причины и симптомы влияния ПТСР на жизнь человека. Так, посттравматическое стрессовое расстройство у военных может возникать в результате различных факторов, связанных с их службой. Основной причиной является участие в боевых действиях, где военнослужащие подвергаются физическому и эмоциональному стрессу. Ситуации, такие как столкновения с врагом, гибель товарищей, ранения и другие травматические события, могут оставить глубокий след в психике человека [5, с.32].

Из-за влияния таких событий возникают определенные симптомы. К ним относят: сны, связанные с травматическим событиями, что также может привести к нарушениям процесса засыпания и пробуждения; хроническое ощущение опасности, повышенная тревожность, нервозность, гипервозбудимость. Данные состояния могут сопровождаться раздражительностью, внезапными вспышками гнева и неспособностью расслабиться, постоянным напряжением мышц; острая реакция на громкие звуки, возвращающие к прошедшей ситуации; появление специфических триггеров характерных только для данного человека; эмоциональная онемелость или эмоциональная лабильность. К этому также относится утрата способности испытывать радость, чувство изолированности, проблемы с установлением надежных эмоциональных связей; ощущение дистанцированности

от окружающего мира, особенно от людей, не прошедших военные ситуации. В результате, многие военные прибегают к деструктивному способу борьбы с волнующим состоянием: алкоголизация, употребление наркотических веществ, увлечение экстремальными видами спорта. Всё это также является скрытыми формами склонности к суициду. Склонность к суицидальному поведению определяется Д. Класом, как все действия, направленные на причинение себе вреда с намерением завершить свою жизни. Факторами риска данного поведения у военных может служить: социальная изоляция, проблемы с адаптацией, злоупотребление психоактивными веществами, невозможность справиться с последствиями ПТСР [2, с.34].

Для эмпирического изучения данной проблемы было проведено исследование, целью которого было выявить связи между склонностью к суицидальному поведению и ПТСР у военных. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что у военных с высоким и уровнем выше среднего показатель ПТСР будет высокий риск суицидального поведения.

В исследование, организованном на базе ОГКУЗ «Белгородской областной клинической психоневрологической больницы», приняли участие 30 мужчин в возрасте 28-35 лет проходящих военную службу в зоне проведения СВО. Нами были использованные такие методики как: Миссисипская шкала ПТСР, опросник суицидального риска (Т.Н. Разуваевой).

Анализ распределения демонстрирует, что в выборке военнослужащих наблюдаются существенные различия в уровне склонности к суицидальному поведению: существенная часть респондентов (27%) характеризуется высокой предрасположенностью, что указывает на наличие значительных эмоциональных нарушений, способных сопровождаться симптомами посттравматического стрессового расстройства. Большая доля (38%) испытуемых проявляет более высокий, чем средний, уровень склонности, что может свидетельствовать о стойком возбуждении нервной системы, внутренней тревожности и трудностях управления стрессовыми ситуациями в условиях службы. При этом 25% военнослужащих обладают средним уровнем, что, по всей видимости, отражает наличие некоторых эмоциональных и поведенческих трудностей, требующих внимания специалистов, но не достигающих критической степени. Небольшая группа (10%) демонстрирует низкий уровень риска, что указывает на относительную стабильность психоэмоционального состояния и лучшую адаптацию к стрессовым факторам.

Корреляционный анализ при помощи критерия Спирмена позволил выявить связь между склонностью к суицидальному поведению и ПТСР

у военных. Была обнаружена корреляция между уровнем ПТСР и склонностью к суициду по шкалам «несостоятельность», «временная перспектива», «максимализм», а также по уровню ПТСР с высокой степенью достоверности ( $p < 0,05$ ). Качественный анализ данных показывает, что значимые корреляции по шкалам «несостоятельность» и «временная перспектива» согласуются с теорией когнитивной триады Бека: искаженное восприятие собственной неэффективности и пессимистичная оценка будущего выступают медиаторами суицидального риска при ПТСР. Шкала «максимализм» отражает характерный для травмированных военных перфекционизм как фактор дезадаптации. Отсутствие связи с другими шкалами может объясняться спецификой выборки: замкнутость и стигматизация обращения за помощью в военной среде нивелируют защитную роль данного ресурса.

Таким образом, гипотеза о том, что у военных с высоким и уровнем выше среднего показатель ПТСР будет высокий риск суицидального поведения. Результаты исследования показали, что существует связь между склонностью к суицидальному поведению и ПТСР у военных.

Данные, полученные в ходе исследования, помогают расширить вопрос, связанный с профилактикой и лечением ПТСР у военных. Полученные результаты могут стать одним из направляющих аспектов в создании коррекционной программы для людей с данным запросом.

#### **Библиографический список:**

1. Александров, Е.О. Этапы клинической динамики посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий / Е.О. Александров. – М.: Генезис, 2019. – 277 с.
2. Александров, Е.О. Посттравматическое стрессовое расстройство: клиника, лечение / Е.О. Александров. – М.: Аргус, 2020. – 360 с.
3. Андрющенко, А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости / А.В. Андрющенко. – М.: Аргус, 2020. – 360 с.
4. Волошин, В.М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства / В.М. Волошин. – М.: Эксмо, 2022. – 301 с.
5. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2021. – 229 с.
6. Международная классификация болезней 10-го пересмотра [Электронный ресурс] <https://mkb-10.com/index.php?pid=4257> (дата обращения: 05.04.2025).

# АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СИСТЕМЕ «ЛИЧНОСТЬ-СРЕДА»: ОТ СОЦИАЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ К СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

**Юрий Владимирович Шафигуллин**

*ОГБУЗ «Областной наркологический диспансер», медицинский психолог,  
Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу влияния социальной среды на формирование аддиктивного поведения у подростков, профилактике рецидивов и выход в долгосрочную ремиссию химически зависимых лиц. Описаны особенности работы с созависимыми членами семьи с целью повышения эффективности лечения химически зависимых лиц.

**Ключевые слова:** социальное научение, идея употребления ПАВ, от привычки к потребности, переход в болезнь, удовольствие вопреки всему, созависимость.

## ADDICTIVE BEHAVIOR IN THE PERSONALITY-ENVIRONMENT SYSTEM: FROM SOCIAL LEARNING TO FAMILY THERAPY

**Yuri Vladimirovich Shafigullin**

*Regional Narcological Dispensary, medical psychologist, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the influence of the social environment on the formation of addictive behavior in adolescents, the prevention of relapses and long-term remission of chemically dependent individuals. The features of working with codependent family members in order to improve the effectiveness of treatment of chemically dependent individuals are described.

**Keywords:** social learning, formation of the idea of using surfactants, the emergence of a bad habit, the emergence of a need, the transition to illness, pleasure in spite of everything, codependency.

Человек приходит в мир с чистым сознанием, в формировании личности человека важную роль играет воспитание и среда, в которой пребывает этот человек, говорил Аристотель. Джон Локк утверждал, что ребенок как чистый лист и решающую роль в становлении личности играет семья, воспитание, культура и социальное окружение «записывают» на этот «чистый лист» нормы, ценности и модели поведения. Трансакционная модель А.Д. Самероффа подчеркивает, что аддиктивное поведение как результат динамического дисбаланса между индивидуальными особенностями (генетика, психологические травмы) и средовыми факторами (семья, социум, культурные нормы). Например: подросток с тревожностью (индивидуальный фактор) в среде, где алкоголь – норма (средовой фактор), с высокой вероятностью начнет употреблять ПАВ в качестве средства совладания со стрессом и социализации. На основе данной теории Г. Паттерсон выстраивает модель антисоциального поведения, отмечая повышение несогласованности между возможностями личности и требованиями социума в подростковом возрасте, реализующийся через протестное поведение как один из способов взаимодействия со средой. На

идее социальной обусловленности аддикции А. Бандура разрабатывает теорию социального научения, согласно которой личность человека меняется под воздействием социальной среды, в результате чего человек учится определенным формам поведения. Алкогольные паттерны усваиваются через наблюдение (родители, сверстники, медиа). С взрослением под влиянием социальной среды ребенок впитывает транслируемые ценности и паттерны поведения от значимых взрослых (наблюдая способы проведения выходных, празднования многочисленных праздников, переживания трудностей часто при помощи ПАВ).

Важно отметить, что от рождения до подросткового возраста у ребенка формируется «идея» употребления алкоголя. Данная «идея» употребления алкоголя со временем встраивается в систему ценностей человека, постепенно становясь «нормой, с оговоркой употреблять в меру». Для подрастающего поколения употребление алкоголя, в раннем возрасте имеет явный негативный окрас, а в старших классах отношение к употреблению алкоголя приобретает положительный окрас, признак самостоятельности, взрослости, реже имеет негативный окрас, так идея употребления алкоголя с оговоркой «в меру» постепенно становится «нормой» для подростков. Факторами влияния являются:

- Семейный фактор, родительские модели поведения, стиль воспитания авторитарный или попустительский повышает риск начала употребления.

- Социо-культурный фактор: влияние сверстников употребляющих алкоголь, страх оказаться белой вороной, изгоем, быть предметом давления и насмешек со стороны сверстников. Скрытая реклама и медиа, демонстрация спиртных изделий в фильмах и музыкальных клипах, романтизация употребления через персонажей, блогеров.

- Психологические факторы: низкая самооценка, конформность, низкий уровень жизнестойкости, склонность к риску тревожные и депрессивные состояния.

- Генетический фактор: исследования показывают, что наследственность объясняет 40–60% риска развития алкогольной зависимости. Однако гены не определяют судьбу однозначно, их влияние зависит от взаимодействия с окружающей средой (эпигенетика), гены скорее повлияют на скорость формирования алкогольной зависимости у человека, имеющего генетическую предрасположенность к алкоголизму.

Впоследствии усвоенная «идея» употребления алкоголя служит основанием для приобщения к употреблению алкоголя, своеобразной стартовой площадкой для совершения первой пробы. Человек, совершая первую пробу, испытывает, эйфорию и иллюзию смены своего социального статуса, появляется ощущение самостоятельности, взрослости. Употребление психоактивных веществ в основном происходит в компании друзей, находятся ребята, которые подскажут, что пить, чем закусывать и как скрыть употребление от родителей, своего рода наставничество, реже употребление случается с позволения родителей. Таким образом, употребление алкоголя

постепенно входит в привычку. По МКБ-10 F10.1 – вредное употребление алкоголя без признаков зависимости. Постепенно вредная привычка употреблять алкоголь по выходным и праздникам перерастает в потребность, по МКБ-10 F10.2 – синдром зависимости от алкоголя, после чего человеку всё сложнее отказаться от употребления алкоголя. Регулярно удовлетворяя возникающую потребность в алкоголе, человек, не желая того, приобретает хроническое заболевание (алкоголизм), характеризующееся нарушением контроля над приёмом спиртного, пристрастием к алкоголю, употреблением алкоголя, несмотря на отрицательные последствия, и искажением мышления. Необходимо отметить, что разум человека становится инструментом зависимости: он находит поводы для выпивки, отрицает очевидные проблемы, возникающие из-за зависимости, убеждает себя и других в том, что всё под контролем, вытесняет из памяти негативные последствия употребления и, наоборот, актуализирует приятные воспоминания из употребления.

У зависимого от ПАВ человека с возникновением заболевания, появляется больная часть личности, это некий внутренний «голос зависимости – субличность», который начинает доминировать с прогрессированием заболевания, подавляя здоровую часть личности. Чем глубже погружение в болезнь, тем сильнее изменения ценностной структуры и личности человека в целом. Употребление ПАВ отражается и на эмоциональном состоянии человека. В норме колебания эмоционального состояния не значительны, но при употреблении ПАВ происходит сбой нейрохимического баланса головного мозга, при этом как побочный эффект, человек испытывает эйфорию. Впоследствии, в надежде пережить знакомое чувство эйфории, человек вновь и вновь прибегает к употреблению ПАВ.

Подобное поведение ярко продемонстрировали Джеймс Олдс и Питер Милнер в своём эксперименте над крысами. Напомню, эксперимент был построен следующим образом: крысам вживляли в различные участки мозга электрод, на который передавался электрический разряд. Заходя в определенный угол клетки, крыса получала разряд электрическим током, выдвигалась теория о том, что крысы станут сторониться угла, если удар электрическим током вызывает дискомфорт. Но в ходе эксперимента обнаружилось, что крысы быстро возвращались обратно в угол после первой стимуляции током и ещё быстрее после второй стимуляции. Далее крысам была дана возможность самостоятельно стимулировать себя электрическим током при помощи нажатия на специальный рычаг, в результате чего крысы стимулировали себя до семисот раз в час, отказываясь от еды и воды, вскоре погибая от истощения. Так в ходе эксперимента был открыт участок мозга, названный позднее «центр удовольствия».

Сравнение с грызунами может показаться оскорбительным, но в реальности поведение человека, попавшего в зависимость от ПАВ, подобно поведению грызунов из данного эксперимента. Алкоголизация человека – это процесс, растянутый во времени, употребление алкоголя встроено в социальную жизнь человека, проходит этот процесс достаточно незаметно

для самого употребляющего алкоголь, никто из пациентов ОГБУЗ «Облнаркодиспансер» не ставил перед собой цель стать алкоголезависимым или наркозависимым. С возникновением химической зависимости у человека появляется анозогнозия – отрицание проблемы, это не упрямство пациента, а один из симптомов болезни, пациенты часто воспринимают диагноз «алкоголизм» как социальный статус, страх стигматизации, препятствует принятию заболевания и началу лечения. Таким образом, одной из главных задач специалистов наркологического диспансера, после этапа медикаментозной помощи, является помощь пациенту в преодолении анозогнозии, страха стигматизации, признание у себя заболевания (алкоголизма/наркомании), принятие утраты контроля над употреблением ПАВ, мотивация пациента на принятие самостоятельного решения к началу лечения и полному отказу от употребления ПАВ (то есть побуждение пациента к конкретным действиям), без критики и давления в адрес пациента, это минимум необходимых условий для начала преодоления химической зависимости.

Факторы осложняющие процесс лечения для пациента: периодически возникающая тяга к веществу, постабстинентный синдромом, ангедония, деградация ценностной структуры личности, утрата авторитетов, мифы о ПАВ, сложности социализации без ПАВ, воспоминаниями об эйфории и приятных моментах в употреблении, созависимость близких и другие трудности. Понимание срыва в описанной модели Гордона Маллета показывает, что рецидив – это цепь событий, предшествующих срыву. Если распознать опасные ситуации и научиться с ними справляться, срыва можно избежать.

Факторы, повышающие шанс на долгосрочную ремиссию: прохождение полного курса медицинской-социальной реабилитации (стационар 2-6 месяцев), комплексный подход к лечению (медикаментозная помощь, психотерапия, ресоциализация), постреабилитационная поддержка (амбулаторное сопровождение, группы АА, АН, поддержка от наставников), разрыв социальных связей с лицами, употребляющими алкоголь/наркотические вещества (подобные связи чреваты срывом), избегание триггеров, вовлеченность и активность семьи пациента.

Работа с семьей химически зависимого человека является необходимой частью комплексного подхода в лечении пациента. При появлении в семье человека с химической зависимостью, у членов семьи возникает созависимость как дезадаптивная модель поведения, в попытках контроля над жизнью зависимого человека, но в результате подобное контролирующее поведение только усугубляет ситуацию. Кроме контроля члены семьи химически зависимого человека, склонны оправдывать своего больного алкоголизмом родственника, отрицать очевидные факты, предпринимают попытки решать возникающие проблемы за зависимого человека, берут его расходы на себя, например по коммунальным платежам, алиментам, испытывают чувство вины и приниженности, жертвенность, готовность нести «свой крест» до конца дней. В результате ошибочных действий со

стороны родственников, зависимый человек не испытывает в полной мере последствий своих действий и не имеет мотивации для изменения поведения, т.к. считает, что контролирует свою жизнь и употребление ПАВ. Родители в погоне за «благополучием» своего зависимого чада, решают множество возникающих проблем, истощаются эмоционально и физически, но к их удивлению, проблемы только нарастают и усугубляются. Так постепенно родные зависимого человека, совершая безуспешные попытки помочь ему справиться с зависимостью, выгорают, теряют веру, погружаются в тревогу и депрессию. Иногда мы слышим страшные слова от родственников пациентов наркологического диспансера, цитата: «мы устали бороться, скорее бы он умер», под этими словами скрывается боль, отчаяние, утрата надежды. Потому изменение семейной системы в борьбе с химической зависимостью играет важнейшую роль. Близкие люди часто не осознают причинно-следственные связи их поведения и употребления химически зависимого человека. Важные направления в работе с созависимыми членами семьи: обучение конструктивному общению, без контроля и претензий, объяснение природы зависимости, формирование понимания у созависимых, что алкоголизм/наркомания, это заболевание, а не социальный статус и слабая воля, принятие созависимыми того факта, что их близкий человек алкоголик/наркоман, изменение деструктивных установок, прекращение любой формы поддержки его употребления. Выстраивание здоровых границ с зависимым человеком, прекращение финансирования зависимости, прямого или опосредованного. Отказ от лжи и оправданий зависимого перед окружающими. Любить зависимого не теряя себя, поддерживать его в случае начала лечения от химической зависимости. Отказаться от ролей из треугольника Карпмана. Вспомнить о своих потребностях, интересах, хобби, проработать своё чувство вины, начать посещать психолога, психотерапевта, группы поддержки для созависимых и всё получится.

#### **Библиографический список:**

1. Бандура, А. Теория социального научения / Альберт Бандура. - СПб. : Евразия, 2000. – 318 с.
2. Аршинова, В.В. Профилактика зависимого поведения: системный подход / В.В. Аршинова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 414 с.
3. Маслова, Т.В. Реабилитация и ресоциализация лиц, страдающих наркологическими заболеваниями / Т. В. Маслова // Социальная работа. – 2020. – № 1. – С. 53-56.
4. Джакобия, А.З. Психологические особенности лиц с химической зависимостью / А.З. Джакобия, В.А. Куташов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2020. – № 3. – С. 97-102.
5. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 1994. – № 1. – С. 63-74.
6. Patterson GR, DeBaryshe BD, Ramsey E. A developmental perspective on antisocial behavior. Am Psychol. 1989 Feb;44(2):329-335.

### **III. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

#### **ПСИХОКОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

**Анастасия Евгеньевна Коротеева**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности агрессивного поведения подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр. Выявлены психологические механизмы, лежащие в основе данной формы девиантного поведения, проанализированы факторы, способствующие развитию агрессии в контексте игровой зависимости. Особое внимание уделено вопросам психокоррекции: рассмотрены эффективные методы и технологии, направленные на снижение уровня агрессии и формирование конструктивных стратегий поведения у подростков. Представлены результаты отечественных и зарубежных исследований, раскрывающих эффективность психокоррекционных программ в работе с данной категорией подростков.*

***Ключевые слова:** Агрессивное поведение, подростки, игровая зависимость, психокоррекция, девиантное поведение, эмоциональная регуляция, компьютерные игры.*

#### **PSYCHOCORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR OF TEENAGERS WHO ARE ADDICTED TO COMPUTER GAMES**

**Anastasia Evgenievna Koroteeva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgeniya Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor, Belgorod, Russia*

***Abstract.** The article examines the features of aggressive behavior in adolescents prone to computer game addiction. It identifies the psychological mechanisms underlying this form of deviant behavior and analyzes the factors that contribute to the development of aggression in the context of gaming addiction. Particular attention is paid to psychocorrectional approaches: effective methods and techniques aimed at reducing aggression and forming constructive behavioral strategies in adolescents are considered. The article presents the results of both domestic and foreign studies demonstrating the effectiveness of psychocorrectional programs for this category of adolescents.*

**Keywords:** *aggressive behavior, adolescents, gaming addiction, psychocorrection, deviant behavior, emotional regulation, computer games.*

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в условиях стремительного развития цифровых технологий и повсеместного распространения компьютерных игр всё чаще возникает проблема зависимости подростков от игрового пространства. Подобная форма зависимости нередко сопровождается выраженными нарушениями в эмоционально-волевой и поведенческой сферах. Особую озабоченность вызывает агрессивное поведение, проявляющееся как в виртуальном, так и в реальном мире. Подростки, проводящие значительное количество времени в играх, становятся менее чувствительными к проявлениям насилия, а агрессия всё чаще используется ими как способ реагирования на фрустрации, конфликты и стресс.

Особенно уязвимыми оказываются подростки с недостаточным уровнем саморегуляции, выраженными трудностями в социальной адаптации и эмоциональном контроле. Отсутствие адекватной помощи может привести к закреплению агрессивного паттерна поведения, нарушению межличностных отношений, снижению успеваемости и общей дезадаптации. В этой связи актуальным становится внедрение психокоррекционных программ, направленных на снижение агрессии и формирование конструктивных способов реагирования, особенно у подростков, склонных к игровой зависимости.

Целью данного исследования является обоснование психолого-педагогических основ психокоррекции агрессивного поведения у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр, а также определение содержания и направлений коррекционной программы.

Была выдвинута гипотеза о том, что применение целенаправленных психокоррекционных методов, ориентированных на снижение уровня агрессии и формирование навыков саморегуляции, способствует снижению агрессивных реакций у подростков с признаками игровой зависимости.

Основные задачи исследования:

1. Провести обзор современных исследований по теме агрессивного поведения подростков с игровой зависимостью.
2. Описать психологические особенности подростков, склонных к агрессии и компьютерной зависимости.
3. Рассмотреть теоретические подходы к психокоррекции агрессии.
4. Определить направления, методы и техники, применимые в коррекционной программе.

Методологической основой работы стали принципы детерминизма, системности, развития и активности (Б.Г. Ананьев [2], Л.С. Выготский [5], А.Н. Леонтьев [6], С.Л. Рубинштейн [10]). Теоретическую базу исследования составили отечественные и зарубежные труды в области возрастной и педагогической психологии, теории агрессии

(Л.И. Божович [4], А.А. Реан [9]), исследований игровой зависимости (К. Янг, Н.Е. Покровский [См.: 8; 9]) и практической психологии (Г.С. Абрамова [1]).

Современные исследования подтверждают, что агрессивное поведение подростков с игровой зависимостью может быть как результатом длительного погружения в агрессивный игровой контент, так и следствием нарушений в сфере общения, фрустрированных потребностей и недостатка эмоционального контакта с реальностью. Л.С. Выготский подчеркивал, что поведение подростка всегда опосредовано социальной ситуацией развития, и агрессия может быть формой защиты или способом самоутверждения в условиях личностной дезадаптации [5].

А.А. Реан считает, что агрессия у подростков с девиантным поведением часто сопряжена с внутренним напряжением, фрустрацией и отсутствием конструктивных моделей поведения [9]. В условиях постоянного пребывания в виртуальной среде подростки теряют способность к эмпатии, у них снижается уровень рефлексии, возрастает импульсивность. Всё это в совокупности способствует формированию стойких агрессивных установок.

Среди ключевых психологических характеристик подростков с агрессивным поведением и зависимостью от компьютерных игр можно выделить следующие:

- эмоциональную неустойчивость, трудности в управлении эмоциями,
- импульсивность, склонность к резким реакциям,
- сниженную эмпатию и трудности в установлении социальных контактов,
- низкую фрустрационную толерантность,
- высокую тревожность и потребность в уходе от реальности,
- недостаток навыков саморегуляции.

В связи с этим психокоррекционная работа с данной категорией подростков должна быть направлена не только на снижение агрессии как поведенческого симптома, но и на проработку её психологических причин и дефицитов. Эффективными направлениями психокоррекционной работы могут быть:

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): направлена на осознание агрессивных мыслей и убеждений, их реструктуризацию и формирование новых поведенческих стратегий. Используются такие техники, как ведение дневника гнева, анализ ситуаций конфликта, отработка альтернативных моделей поведения.
- Тренинг саморегуляции и эмоционального интеллекта: помогает подросткам распознавать, выражать и контролировать свои эмоции, развивать эмпатию, обучаться методам релаксации и осознанности.
- Арт-терапия: предоставляет безопасную символическую форму выражения агрессии и тревоги. Используются методы рисования,

коллажей, скульптурирования, направленные на осознание и проработку внутренних конфликтов.

– Телесно-ориентированные методы: позволяют снизить психофизическое напряжение, восстановить контакт с телом, научиться распознавать сигналы возбуждения и гнева до их поведенческого проявления.

– Групповые тренинги: способствуют социализации, развитию навыков общения, отработке конструктивных моделей взаимодействия, укрепляют чувство принадлежности и снижают уровень социальной изоляции.

– Гуманистический подход: создаёт безопасное пространство принятия, что особенно важно для подростков с травматичным опытом и низкой самооценкой.

Как отмечает Г.С. Абрамова, эффективная психокоррекция должна быть интегративной, учитывать возрастные особенности подростка, уровень его мотивации, степень игровой зависимости и глубину агрессивных проявлений [1]. Важно также вовлекать в процесс коррекции родителей, педагогов, использовать возможности междисциплинарного взаимодействия.

Таким образом, психокоррекция агрессивного поведения у подростков, склонных к зависимости от компьютерных игр, представляет собой комплексную задачу, требующую всестороннего подхода и сочетания различных методик. Успех коррекционной работы зависит от своевременной диагностики, индивидуального подхода и последовательной реализации программы, направленной на формирование навыков саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта и восстановление позитивных форм общения.

#### **Библиографический список:**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
4. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2004. – 352 с.
7. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
8. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности: учебное пособие для студентов вузов / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 509 с.
9. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2013. – 283 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЛИЦ С НАРЦИССИЧЕСКИМИ ЧЕРТАМИ

**Елизавета Алексеевна Мишина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Дарья Сергеевна Жидкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Актуальность данного исследования обуславливается современными тенденциями в распространении идеи о том, что каждый человек должен стремиться к высоким достижениям. Под воздействием такой установки человек начинает устремляться к недостижаемому идеалу, совершенству и, конечно же, без права на ошибку. Данные устремления лежат в основе развития нарциссических черт и патологического перфекционизма. В статье представлены результаты исследования особенностей перфекционизма у лиц с нарциссическими чертами. В качестве методик были использованы «Опросник патологического нарциссизма» (А. Пинкас и др.), «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS) в адаптации И.И. Грачевой, беседа и метод обработки данных – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлены взаимосвязи между определенными нарциссическими чертами и видами перфекционизма.

**Ключевые слова:** перфекционизм, нарциссические черты, неустойчивая самооценка, обесценивание, установки.

## PSYCHOTHERAPY OF PERFECTIONISM IN PEOPLE WITH NARCISSISTIC TRAITS

**Elizaveta Alekseevna Mishina**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Darya Sergeevna Zhidkova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The relevance of this research is determined by current trends in spreading the idea that everyone should strive for high achievements. Under the influence of such a culture, a person begins to strive for an unattainable ideal, perfection, and, of course, without the right to make mistakes. These aspirations underlie the development of narcissistic traits and pathological perfectionism. The article presents the results of a study of the characteristics of perfectionism in people with narcissistic traits. The methods used were the "Questionnaire of Pathological Narcissism" (A. Pinkas), the "Multidimensional Perfectionism Scale" (MPS) adapted by I.I. Gracheva, conversation, and the Spearman rank correlation coefficient data processing method. The interrelations between certain narcissistic traits and types of perfectionism are revealed.

**Keywords:** perfectionism, narcissistic traits, unstable self-esteem, depreciation, attitudes.

Нарциссические черты личности представляют собой устойчивые и повторяющиеся особенности реагирования, проявляющиеся в различных ситуациях в рамках психической нормы. Они являются частью структуры нарциссического расстройства личности, но их выраженность недостаточна

для постановки диагноза патологического нарциссизма. В зависимости от преобладания тех или иных черт выделяются два типа нарциссизма: грандиозный и уязвимый. Важным аспектом является влияние воспитания и окружающей среды на формирование нарциссических черт, а также роль перфекционизма, который у людей с нарциссическими чертами личности характеризуется сочетанием стремления к идеалу и глубокой внутренней уязвимости, выражающейся в страхе несоответствия ожиданиям и переживании собственной незначительности [7].

В нашей работе за основу была взята модель перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, которая описывает стремление человека к совершенству как многомерный феномен, включающий 3 компонента: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм. В зависимости от характера преобладающих нарциссических черт у человека, наиболее ярко проявляются те или иные перфекционистские установки во взаимодействии с другими и с собой.

Мы провели исследование лиц в возрасте от 22 до 30 лет с целью выявить особенности перфекционистских установок, которые определяются характером нарциссических черт. При анализе ответов испытуемых по результатам 2 методик (опросник патологического нарциссизма (А. Пинкас и др.); многомерная шкала перфекционизма (MPS) в адаптации И.И. Грачевой) были сделаны следующие выводы: у людей с нарциссическими чертами присутствуют такие перфекционистские установки как: перфекционизм, ориентированный на себя (на среднем уровне); перфекционизм, ориентированный на других (на среднем уровне); социально предписанный перфекционизм (на среднем уровне). Эти данные говорят о том, что люди с нарциссическими чертами характеризуются наличием таких особенностей: склонность предъявлять высокие требования к себе и к окружающим; расценивание требований, предъявляемых к человеку окружающими как завышенные и нереалистичные; стремление к совершенству; чувствительность к критике; высокие стандарты к выполняемой деятельности. Полученные данные двух методик для наглядности мы представили в виде диаграммы на рис 1.

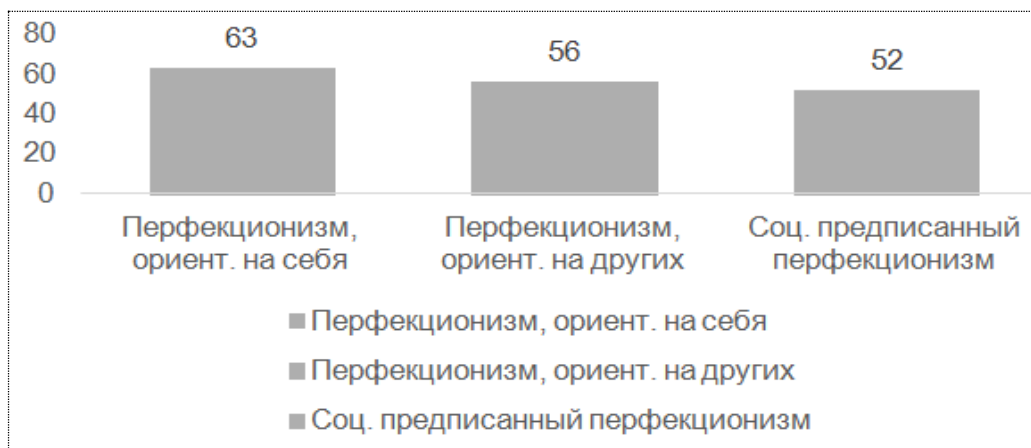


Рис. 1. Выраженность показателей перфекционистских установок у респондентов с высоким и средним уровнями выраженности нарциссических черт (ср. балл)

Также нами применялся метод математической статистики: «коэффициент ранговой корреляции Спирмена» для обобщения первичных результатов методик «Опросник патологического нарциссизма (А. Пинкас и др.) и «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS) в адаптации И.И. Грачевой. Мы изучали есть ли взаимосвязь между нарциссическими чертами и выраженностью перфекционистских установок. Корреляционная плеяда взаимосвязей нарциссических черт и перфекционистских установок представлена на рисунке 2.

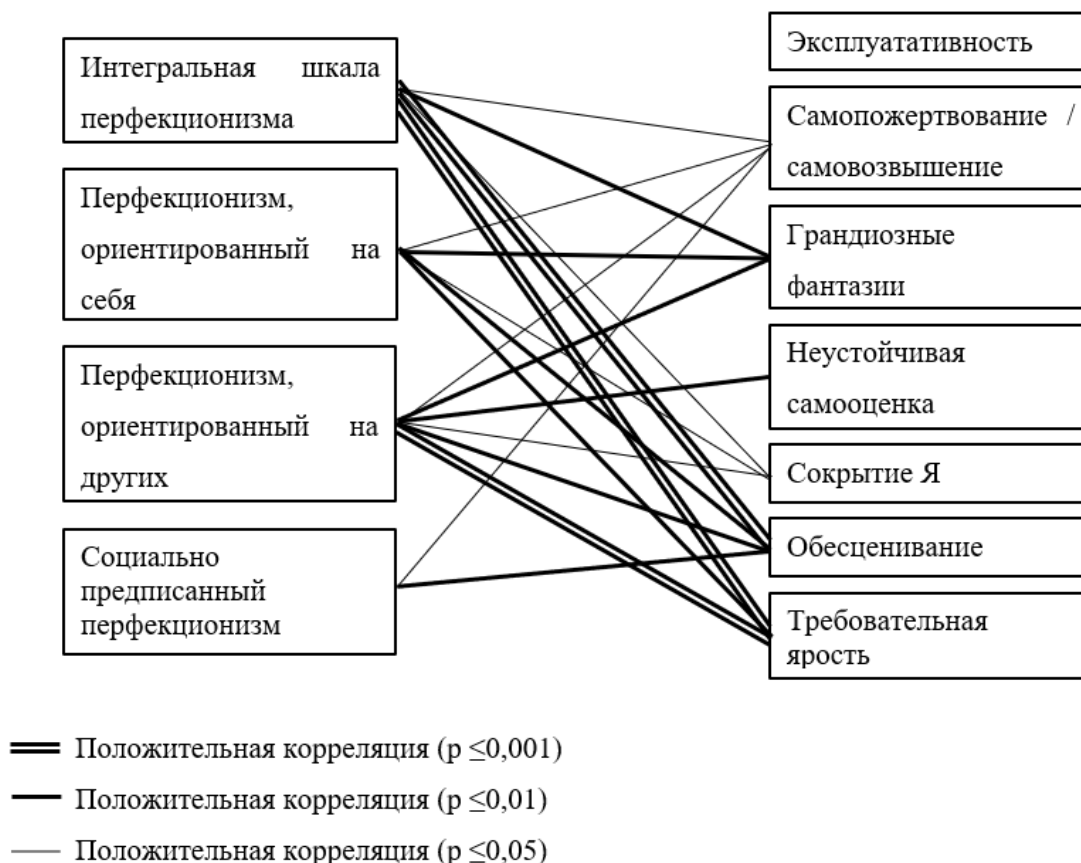


Рис. 2. Корреляционная плеяда взаимосвязей нарциссических черт и перфекционистских установок (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Исходя из этих результатов, мы можем сделать вывод о том, что наличие и характер нарциссических черт влияет на особенности проявления перфекционистских установок. В частности, люди, имеющие склонность агрессивно реагировать в тех случаях, когда люди не оправдывают их ожиданий, а также не заинтересованные и обесценивающие тех, кто не удовлетворяет их потребность во внимании («Требовательная ярость», «Обесценивание») – зачастую имеют яркие черты перфекционизма, которые могут выражаться в предъявлении преувеличенных и нереалистичных требований к другим.

Люди, характеризующиеся стремлением скрывать свои ошибки и нужды, совершать альтруистические поступки для поддержания образа «хорошего человека» («Самопожертвование / самовозвышение», «Сокрытие Я»), имеют перфекционистские установки, которые проявляются в

предъявлении высоких требований как к себе, так и к другим людям, а также у них есть ощущение, что социум также налагает на них ожидания, которым необходимо соответствовать, чтобы получить одобрение. Такие же характеристики перфекционизма присущи людям, которые склонны погружаться в компенсаторные фантазии о завоевании успеха, восхищения и признания («Грандиозные фантазии»).

Предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим характерно для людей, которые имеют неустойчивую самооценку, выражающуюся в колебаниях самоуважения в зависимости от внешних источников восхищения и признания («Неустойчивая самооценка»).

Таким образом, для лиц, имеющих выраженные нарциссические черты «Требовательной ярости», «Обесценивания», «Самопожертвования / самовозвышения» и «Сокрытия Я» характерны более высокие показатели общего уровня перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на себя и на других. Лица с «Неустойчивой самооценкой» обладают более высокими показателями перфекционизма, ориентированного на других. Помимо этого, социально предписанный перфекционизм связан с наличием таких нарциссических черт как «Обесценивание» и «Самопожертвование / самовозвышение».

Анализ особенностей перфекционизма у лиц с нарциссическими чертами еще до конца не изучена и требует дальнейшего исследования для разработки комплексных профилактических и психотерапевтических мероприятий.

#### **Библиографический список:**

1. Вардецкий, Б. Хочу всем нравиться. Как исцелиться от стремления быть идеальной и выстроить гармоничные отношения с собой и окружающими / Бэрбель Вардецкий ; [перевод с английского В.В. Черепанова]. – Москва : Эксмо, 2024. – 480 с.
2. Гаранян, Н.Г. Апробация методики диагностики нарциссических черт личности на выборке студентов российских вузов // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Том 24. – № 4. – С. 8-32.
3. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
4. Дорожкин, В.Р. Глянцевое лицо нарциссизма: аналитический подход / В.Р. Дорожкин // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25, № 1(95). – С. 72-91.
5. Евграфова, Е.М. Исследование влияния нарциссизма на мотивацию достижения успеха у лиц с выраженным перфекционизмом / Е.М. Евграфова // Психологическая наука. – 2021. – Т. 28, № 1. – С. 56–67.
6. Иванова, Т.А. Взаимосвязь нарциссизма и перфекционизма у студентов / Т.А. Иванова // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 1. – С. 99-108.
7. Кашина, О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О.П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2010. – № 2(18). – С. 41-46.
8. Пушкина, А.В. Особенности соотношения перфекционизма и нарциссизма / А.В. Пушкина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 4(28). – С. 91-97.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ, СОСТОЯЩИХ В СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ

**Любовь Евгеньевна Решетняк**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Оксана Юрьевна Кушко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», старший преподаватель, г. Белгород,  
Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается феномен созависимости как психологического состояния, характеризующегося зависимостью одного человека от другого и нарушением границ личности. Подчеркивается, что созависимость может привести к снижению качества жизни, социальной пассивности и эмоциональному истощению. Проведен анализ личностных особенностей созависимых людей, что позволило выявить причины их поведения, определить основные эмоциональные травмы и проблемы в построении отношений. Делается акцент на необходимости осознания проблемы созависимости, работы над установлением здоровых границ и предотвращением передачи этого состояния следующим поколениям. Полученные результаты способствуют разработке эффективных психологических методов, направленных на улучшение качества жизни как созависимых людей, так и их близкого окружения.

**Ключевые слова:** созависимость, созависимые отношения, созависимая личность, личностные особенности, эмоциональная нестабильность, самообвинение, подозрительность, контроль.

## PERSONAL CHARACTERISTICS OF PERSONS IN CO-DEPENDENT RELATIONSHIPS

**Lyubov Evgenievna Reshetnyak**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Oksana Yurievna Kushko**

*Belgorod State National Research University, Senior Lecturer, Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article considers the phenomenon of co-dependence as a psychological condition characterized by dependence of one person on another and violation of personal boundaries. It is emphasized that co-dependence can lead to a decrease in the quality of life, social passivity and emotional exhaustion. The analysis of personal characteristics of co-dependent people is carried out, which allowed to identify the causes of their behavior, to determine the main emotional traumas and problems in building relationships. Emphasis is placed on the need to recognize the problem of co-dependency, work on establishing healthy boundaries and preventing the transmission of this condition to the next generation. The results obtained contribute to the development of effective psychological methods aimed at improving the quality of life of both co-dependent people and their close environment.

**Keywords:** codependence, codependent relationships, codependent personality, personality traits, emotional instability, self-blame, suspicion, control.

Среди психологических проблем, затрагивающих межличностные отношения, созависимость занимает особое место. Она проявляется в форме

чрезмерной привязанности к другому человеку, что приводит к потере индивидуальности и эмоциональному истощению. В условиях современной социальной нестабильности данная проблема становится особенно актуальной, требуя глубокого изучения и разработки эффективных методов помощи [1,2,3].

В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 20 до 30 лет, находящихся в созависимых отношениях. Применялись следующие диагностические инструменты: шкала созависимости (Б. и Дж. Уайнхолд, адаптация А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой, Н.А. Смахиной) [6, с.23], многофакторный личностный опросник Кэттелла (16PF, сокращенный вариант) [4, с.41], шкала базисных убеждений личности (WAS, адаптация М.А. Падун, А.В. Котельникова) [2, с. 12]. Данные анализировались с использованием методов математической статистики, включая корреляционный анализ Спирмена.

Распределение результатов по степени созависимости исходя из показателей по «Шкале созависимости» (Б. и Дж. Уайнхолд, адаптация А.С. Кочарян, Е.В. Фролова, Н.А. Смахина) для наглядности представлены на рис.1.

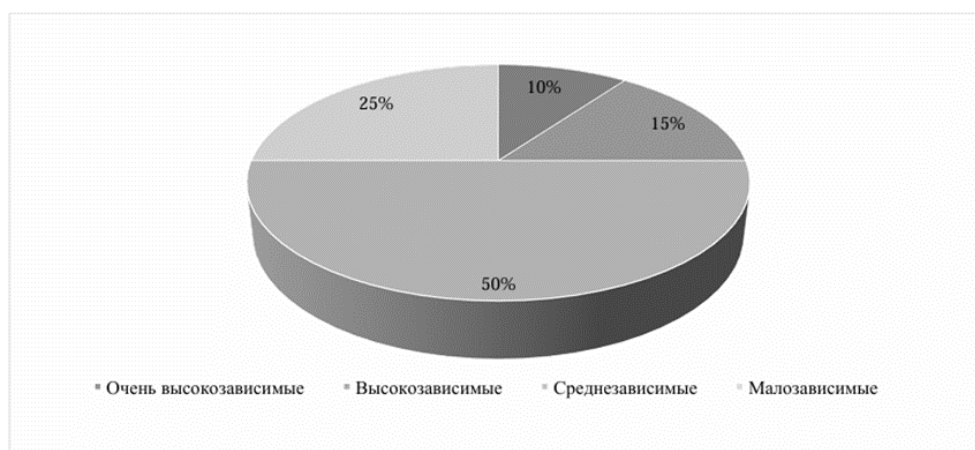


Рис.1. Распределение уровня созависимости у женщин, %

Мы можем увидеть, что 50% из опрошенных женщин демонстрируют высокий уровень созависимости. Следовательно, половина женщин сильно сосредоточены на потребностях партнёра и имеют выраженные сложности с личностными границами и самореализацией. Средняя степень созависимости встречается у 25% женщин. Такая созависимость менее выражена, но присутствует стремление поддерживать отношения во вред своим интересам. Очень высокая степень созависимости зафиксирована у 15% опрошенных. У этих респондентов зависимое поведение проявляется особенно сильно и, как правило, имеет значительные негативные последствия для жизни и благополучия. Низкая степень созависимости всего у 10% опрошенных. Эти женщины демонстрируют меньшую предрасположенность к созависимости, и это свидетельствует о лучшей способности сохранять баланс в отношениях и заботиться о себе.

Исследование показало, что у половины женщин наблюдаются выраженные черты созависимости (высокая степень), а очень высокая и средняя степени всё ещё заметно проявляются у значительного числа респондентов. Таким образом, большинство женщин в выборке имеют выраженные признаки созависимых отношений.

Личностные особенности созависимых женщин, выявленные с помощью опросника Кэттелла, показали, что эмоциональная нестабильность приводит к высокой тревожности и зависимости от партнера, самоутверждение выражается в стремлении к признанию через заботу о другом, подозрительность проявляется в склонности к недоверию и усиленному контролю, а консерватизм связан с нежеланием менять установившиеся модели поведения.

Результаты по факторным шкалам представлены для наглядности на рис. 2.

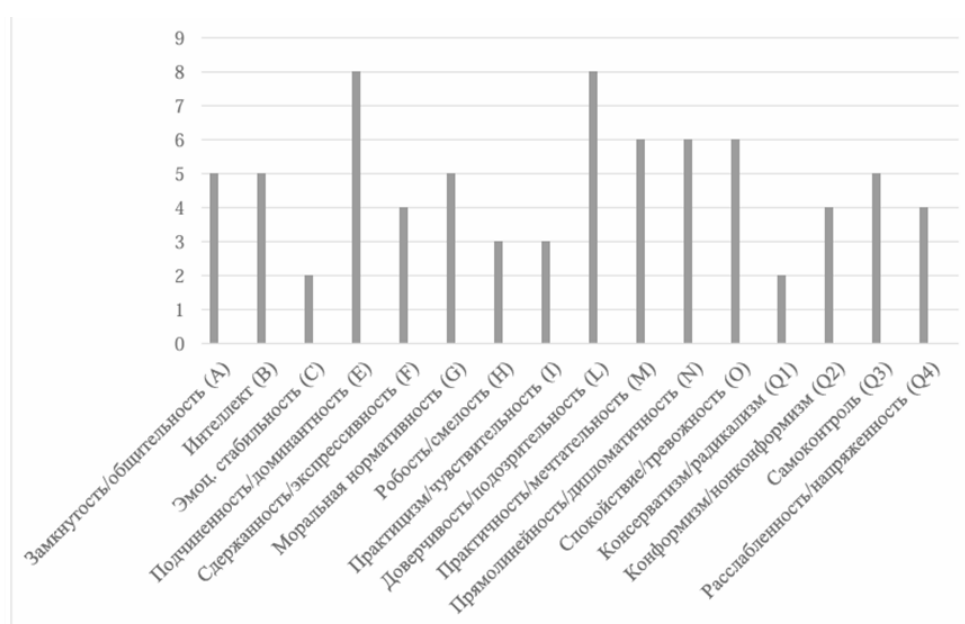


Рис. 2. Выраженность личностных особенностей у созависимых женщин, ср.б

Наиболее выраженные черты у женщин с высоким уровнем созависимости – эмоциональная нестабильность и подозрительность. Это свидетельствует о том, что эмоциональная сфера таких женщин часто выходит из-под контроля, что усиливает их зависимость от партнёра: они ищут стабильности и поддержки в отношениях, но при этом их либо разочаровывают, либо ещё больше подрывают уверенность, подозрительность может выражаться в ревности, чувстве неопределённости или постоянном беспокойстве о предательстве. Данное качество приводит к конфликтам в отношениях и усиливает страх остаться одной, что порой ещё больше укрепляет зависимость от другого человека.

Кроме того, проанализировав результаты по Шкале базисных убеждений, мы можем увидеть набор базовых представлений, которые влияют на восприятие индивидом окружающей действительности и его поведение. Результаты на рис. 3.

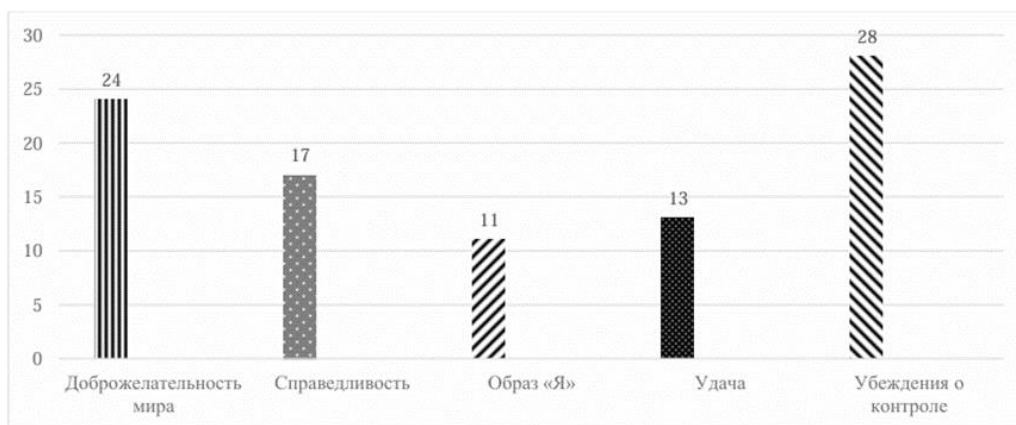


Рис. 3. Базисные убеждения у созависимых женщин, ср.б

Исходя из результатов, мы делаем вывод, что женщины с высоким уровнем созависимости имеют более выраженное убеждение в необходимости тотального контроля. В рамках созависимости такой показатель может превращаться в основу для стремления к гиперконтролю над окружающими, что только усугубляет созависимое поведение. Что ведёт к проблемам в отношениях, эмоциональному истощению женщины и ухудшению её психологического состояния.

В процессе корреляционного анализа был выявлен ряд достоверных статистически значимых связей. Можно говорить о прямой сильной связи между показателями созависимости и: шкалы «Эмоциональная нестабильность» ( $r = 0,665$ ); шкалы «Подозрительность» ( $r = 0,7$ ); шкалы «Самоутверждение» ( $r = 0,679$ ) (рис.4).

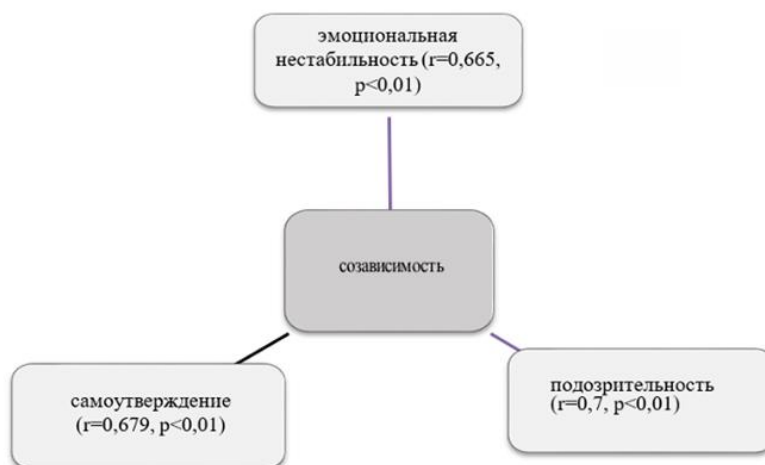


Рис. 4. Корреляционная плеяда связи показателей созависимости с личностными особенностями женщин

Данная плеяда подтверждает сформулированную нами гипотезу: созависимым женщинам свойственны повышенные личностных характеристик по психологическим схемам «Эмоциональная нестабильность», «Подозрительность», «Самоутверждение». В результате эмпирического анализа получены тесные корреляционные связи между

показателями созависимости и шкале Базисного опросника: – прямую – между созависимостью с одной стороны и Убеждения о контроле ( $r=0,505$ ,  $p<0,01$ ) – с другой стороны.

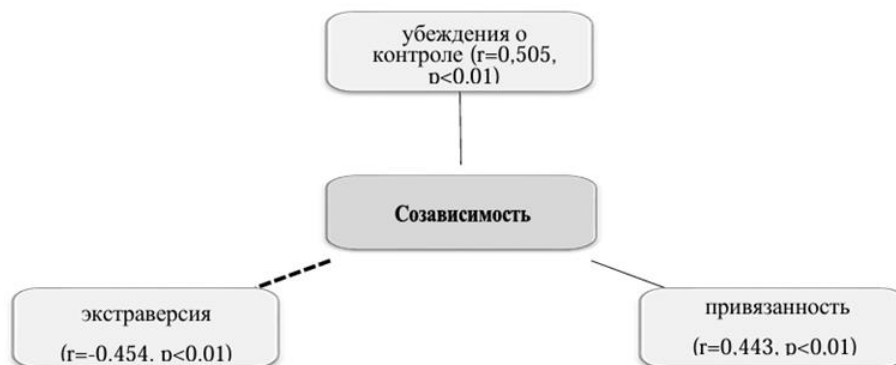


Рис. 5 Корреляционная плеяда связи показателей созависимости с базисными убеждениями женщин

Полученные данные согласуются с коэффициентами корреляции, установленными при корреляционном анализе. На основании выявленной положительной связи между созависимостью и «Убеждениями о контроле» можно сделать вывод, что такие убеждения выступают одним из базисных факторов, поддерживающих и усиливающих проявления созависимого поведения: у людей с ярко выраженными созависимыми чертами часто формируется сильное убеждение, что именно они, своим постоянным контролем, могут удерживать стабильность в отношениях, спасти близких от проблем или управлять ситуацией. Такое представление создаёт основу для паттерна гиперконтроля, что делает их взаимоотношения с людьми ещё более деструктивными.

Наше исследование подтвердило, что созависимость в отношениях тесно связана с определенными личностными особенностями, такими как эмоциональная нестабильность, подозрительность и стремление к контролю [2, 4]. Эти черты усиливают закрепление деструктивных моделей поведения и требуют психологической коррекции.

#### Библиографический список:

1. Артемцева, Н.Г. Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов / Т.В. Галкина, Н.Г. Артемцева. – СПб.: Речь, – 2019. – 145 с.
2. Емельянова, Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь. – 2018. – 208 с.
3. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кэттелла / А.Н. Капустина. – СПб.: Речь. – 2020. – 315 с.
4. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко. – М.: Академический Проект. – 2020. – 256 с.
5. Падун, М.А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 98-106.
6. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. – М.: Психотерапия, – 2013. – 294 с.

## ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**Екатерина Андреевна Самуйленкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Дарья Сергеевна Жидкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования самооотношения студентов, склонных к эмоциональной зависимости. Исследование проводилось на факультете психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». Выборочная совокупность представлена студентами 1-4 курсов в количестве 60 человек, из них 40 девушек, 20 юношей в возрасте от 18 до 24 лет. Сбор данных осуществлялся при помощи следующих методик: тест на межличностную зависимость (О.П. Макушина), методика исследования самооотношения МИС (С.Р. Пантеев), методика Q-сортировка (Э.Л. Горфинкель, И.Л. Келейников). В результате было выявлено, что существует связь между самооотношением и склонностью к эмоциональной зависимости у студентов, а именно: чем выше самопринятие, тем ниже неуверенность в себе, а чем ниже самообвинение, тем выше независимость.

**Ключевые слова:** личность, уровень самооотношения, самооотношение, эмоциональная зависимость, студенческий возраст.

## FEATURES OF SELF-ATTITUDE IN STUDENTS PRONE TO EMOTIONAL DEPENDENCE

**Ekaterina Andreevna Samuylenkova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Darya Sergeevna Zhidkova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of an empirical study of self-attitude among students prone to emotional dependence. The research was conducted at the Faculty of Psychology of the Pedagogical Institute of NIU "BelGU." The sample consisted of 60 students from the 1st to 4th years, including 40 females and 20 males aged 18 to 24 years. Data collection was carried out using the following methods: the Interpersonal Dependence Test (O.P. Makushina), the Self-Attitude Research Method (MIS) (S.R. Pantileev), and the Q-Sorting Method (E.L. Gorfinckel, I.L. Keleinikov). The results revealed a connection between self-attitude and emotional dependence among students, specifically: the higher the self-acceptance, the lower the self-doubt, and the lower the self-blame, the higher the independence.

**Keywords:** personality, level of self-attitude, self-attitude, emotional dependence, student age.

Изучение особенностей самооотношения студентов, склонных к эмоциональной зависимости, является крайне актуальным в современных

условиях. Эмоциональная зависимость может оказывать значительное влияние на психическое здоровье и социальные отношения студентов, что делает эту тему важной для научного и практического анализа.

Именно в юношеском возрасте молодые люди начинают активно строить индивидуальный жизненный путь. Личность человека развивается на протяжении всей жизни. Юношеский период знаменуется в возрастной психологии как этап завершённого развития личности в целом. Именно в этом периоде развития личность начинает раскрывать весь тот потенциал, опыт, воспитанность и обученность, которую заложили в него в период детства. В.С. Мухина описывает юность как период жизни человека, размещённый онтогенетически между отрочеством и взрослостью. Именно юность является самым продуктивным периодом в жизни человека как в умственном развитии, так и в осмыслении собственного Я.

Личностная позиция по отношению к себе является фундаментальным механизмом формирования жизненного пути, поиска путей для самореализации и развития. Для обозначения особенностей отношения человека к себе, степени его принятия самого себя, положительного или отрицательного отношения к своим личностным характеристикам, внешности, самопринятия, можно использовать термин «отношение». «Самоотношение характеризует эмоционально-ценностный аспект самосознания, который отечественными психологами рассматривается в качестве главного его структурного компонента. Эмоционально-ценностный компонент, в сущности, отражает относительно устойчивое эмоциональное отношение субъекта к самому себе» [4].

Феномен самоотношения является неотъемлемой частью целей и деятельности, которые имеют отношение к семье, коллективу, ценностям, которые определяют содержание, структуру и формы проявления всей системы психологических характеристик личности.

О проблеме самосознания говорилось не раз (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, У. Джеймс, Д. Мид, З. Фрейд и др.). Анализируя исследования, можно сказать, что самосознание как вид сознания выражается в способности человека осознавать, что он является субъектом деятельности со специфической психологической и социально-нравственной характеристикой.

В настоящее время эмоциональная зависимость является одной из наиболее распространенных проблем, которая способна помешать полноценной жизни людей. Эмоциональная зависимость – это важная и сложная проблема, которая тесно связана с психическим благополучием человека и имеет огромные последствия для людей. Наибольший вклад в изучение эмоциональной зависимости внесли: М. Малер, Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд. Также изучение эмоциональной зависимости является актуальным за счёт малого количества исследований по данной теме.

С целью изучения самоотношения у студентов юношеского возраста, склонных к эмоциональной зависимости было проведено настоящее исследование. Мы предположили, что существует связь между

самоотношением и склонностью к эмоциональной зависимости у студентов, а именно: чем выше самопринятие, тем ниже неуверенность в себе, чем ниже самообвинение, тем выше независимость. Выборку составили 60 студентов 1-4 курсов факультета психологии НИУ «БелГУ» в возрасте от 18 до 24 лет, из них 40 девушек и 20 юношей.

Для исследования самоотношения в юношеском возрасте нами была использована методика С.Р. Пантлеева – МИС. Результаты представлены на рисунке 1:

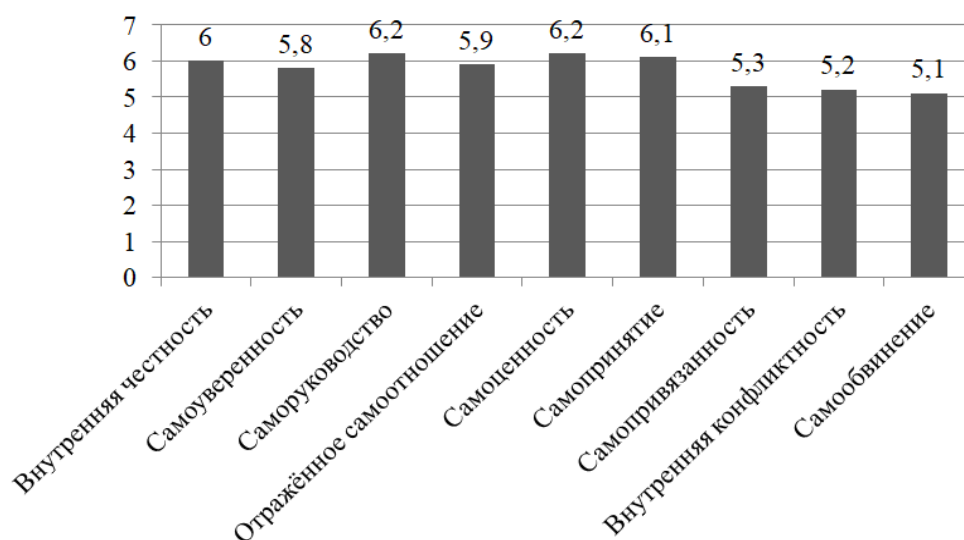


Рис. 1. Выраженность характеристик самоотношения в юношеском возрасте (ср. б.)

Исходя из результатов, представленных на рисунке 1 мы можем сделать вывод, что для респондентов наиболее характерно саморуководство. Это говорит о том, что они сами планируют и совершают свои действия. Они считают, что способны самостоятельно управлять своими действиями, чувствами и эмоциями. Для респондентов также наиболее характерна самоценность. Это говорит о том, что опрошенные ценят свою личность и личность окружающих людей.

Также для студентов характерно самопринятие и внутренняя честность, они склонны принимать свою личность, со всеми своими положительными и отрицательными качествами, принимать себя такими, какой есть. Также для опрошенных характерно отражённое самоотношение и самоуверенность. Это находит свое отражение в уверенности, что личность, характер, мысли, действия и деятельность способны вызвать у других людей уважение и симпатию. Менее всего для респондентов характерны: самопривязанность, внутренняя конфликтность. Это свидетельствует о том, что студентам свойственно принимать свою личность, но при этом стремиться становиться лучше, развиваться, совершенствовать свои знания, умения и навыки, изменять свои негативные качества. Самый низкий балл по шкале самообвинения. Из этого следует, что опрошенные студенты очень редко прибегает к отрицательному отношению к себе, им не свойственно проявление негативных эмоций в свой адрес.

Исходя из результатов исследования самоотношения в юношеском возрасте, мы можем сделать вывод, что опрошенным студентам наиболее характерно позитивное самоотношение, благодаря рефлексии и внутренней честности они способны узнать себя, свои негативные и положительные стороны и при этом принять свою личность полностью. Благодаря этому появляется уверенность в себе, возможность самостоятельно планировать и осуществляет свою деятельность.

С помощью методики «Тест на межличностную зависимость» О.П. Макушина мы получили результаты, которые представлены на рисунке 2:

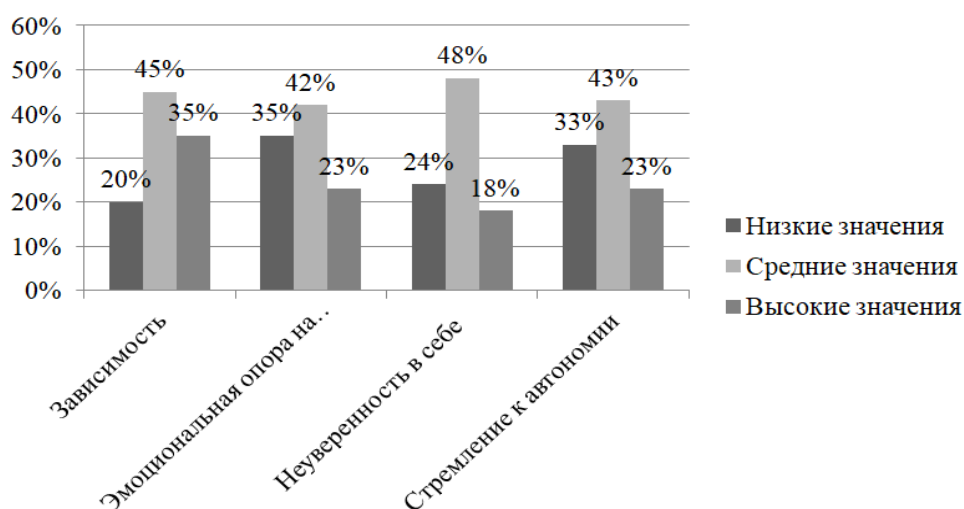


Рис. 2. Распределение респондентов юношеского возраста по характеристикам межличностной зависимости (%)

Согласно результатам, можно сделать вывод, что для большинства респондентов характерны средние значения зависимости (45%), эмоциональной опоры на других (42%), неуверенности в себе (48%), стремления к автономии (43%). Исходя из этого, можно сделать вывод, что большинство респондентов склонны испытывать зависимость к действительно значимым людям в их жизни. При этом такая зависимость не является сильной, разрушительной и вредящей личности человека. Они также склонны искать поддержку и одобрение от окружающих в важные моменты своей жизни, когда им тяжело и одиноко. Также большинство респондентов склонны быть неуверенными в себе в неизвестных ситуациях или, когда они не уверены, что им хватит их сил и способностей. Для большинства респондентов также свойственно, что мнение окружающих влияет на них, но не настолько, чтобы изменить их мнение о себе. Они не стремятся к дистанцированию от окружающих или к одиночеству.

Низкие значения зависимости характерны 20% респондентов. Это говорит о том, что они не склонны сильно привязываться к людям, и выстраивать всю свою деятельность на основе их мнения. Они независимы от мнения окружающих людей. Они принимают все свои решения самостоятельно. Высокие значения зависимости характерны для 35%

респондентов. Это говорит о том, что эти респонденты в своей жизни часто привязываются к окружающим людям. Они становятся зависимы от мнения и слов окружающих. Принимая важные решения, они постоянно спрашивают мнения и советов у окружающих людей.

Низкие значения эмоциональной опоры на других характерны для 35% респондентов. В своей деятельности они не обращают внимания на эмоции и чувства окружающих. Они не зависимы от мнения окружающих людей. Низкие значения эмоциональной опоры на других характерны для 23% респондентов. В жизни такие люди нуждаются в поддержке, внимании и одобрении от окружающих. Совершая какую-либо деятельность им обязательно нужно, чтобы рядом были люди, которые будут их поддерживать.

Низкие значения неуверенности в себе характерны 24% респондентов. Это говорит о том, что они полностью уверены в себе, своих целях и способностях. Высокие значения неуверенности в себе характерны 18% респондентов. Для таких людей характерно постоянное сомнение в себе и своих силах. Они боятся самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность, им страшно допустить ошибку, вызывая этим общественное осуждение.

Для 33% респондентов характерны низкие значения стремления к автономии. Такие люди стремятся быть в группе, они нуждаются в окружении и поддержке. Настроение других людей очень часто влияет на них. Высокие значения стремления к автономии характерны для 23% респондентов. Они стремятся дистанцироваться от всех окружающих людей, предпочитают одиночество и самостоятельную работу.

Для изучения основных тенденций поведения индивида в группе в юношеском возрасте мы использовали методику Q-сортировку (Э.Л. Горфинкель, И.Л. Келейников). Результаты представлены ниже (рис. 3):

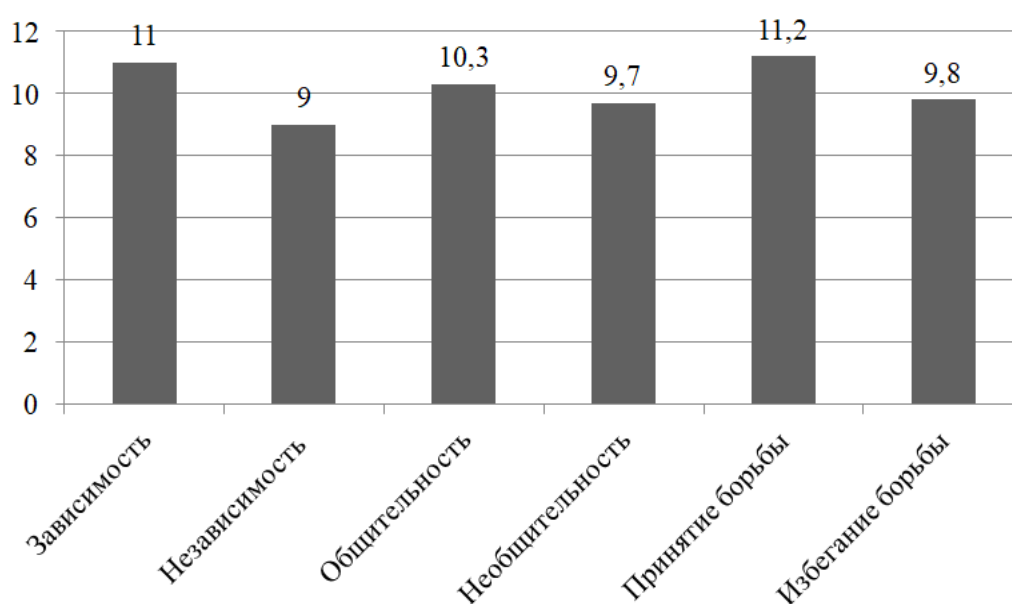


Рис. 3. Выраженность основных тенденций поведения индивида в группе в юношеском возрасте (ср.б.)

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что для респондентов юношеского возраста наиболее характерно принятие борьбы, зависимость и общительность, стремление участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений. Они стремятся добиваться своего, несмотря на возникающие трудности. Также для них характерно внутреннее стремление к принятию групповых стандартов и ценностей. Они зависимы в своей деятельности от мнения окружающих. Студентам характерно стремление устанавливать эмоциональные контакты со многими окружающими. Они желают делиться многими событиями своей жизни, своими переживаниями и чувствами с окружающими.

Наименее характерно для опрошенных избегание борьбы, необщительность, и независимость, стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Также у опрошенных студентов слабо проявляется стремление ограничить круг своих знакомых, уменьшить количество общения с окружающими. При этом они редко являются независимыми от окружающих, чаще всего они ориентируются на их мнение и одобрение.

Для того, чтобы изучить связь самоотношения и склонности к эмоциональной зависимости в юношеском возрасте нами был проведён математический анализ. Мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты математического анализа связи самоотношения и склонности к эмоциональной зависимости в юношеском возрасте изображены на рисунке 4.

Проведенный корреляционный анализ позволил изучить связь самоотношения и склонности к эмоциональной зависимости в юношеском возрасте. То есть, чем выше показатели самоуверенности, тем ниже зависимость человека; чем выше показатели саморуководства, тем ниже зависимость, и тем выше стремление к автономии и принятие борьбы; чем выше показатели отражённого самоотношения, тем выше избегание борьбы, и тем выше эмоциональная опора на других; чем выше самопринятие, тем ниже неуверенность в себе и необщительность, и тем выше принятие борьбы и общительность; чем выше внутренняя конфликтность, тем выше эмоциональная опора на других и неуверенность в себе; чем выше самообвинение, тем ниже независимость и тем выше эмоциональная опора на других.

Исходя из всего вышеизложенного, мы также можем сделать вывод, что при негативном самоотношении для личности в юношеском возрасте будут характерны зависимость, неуверенность в себе, необщительность, эмоциональная опора на других. При позитивном самоотношении личность в юношеском возрасте будет характеризоваться независимостью, общительностью, принятием борьбы, стремлением к автономии.

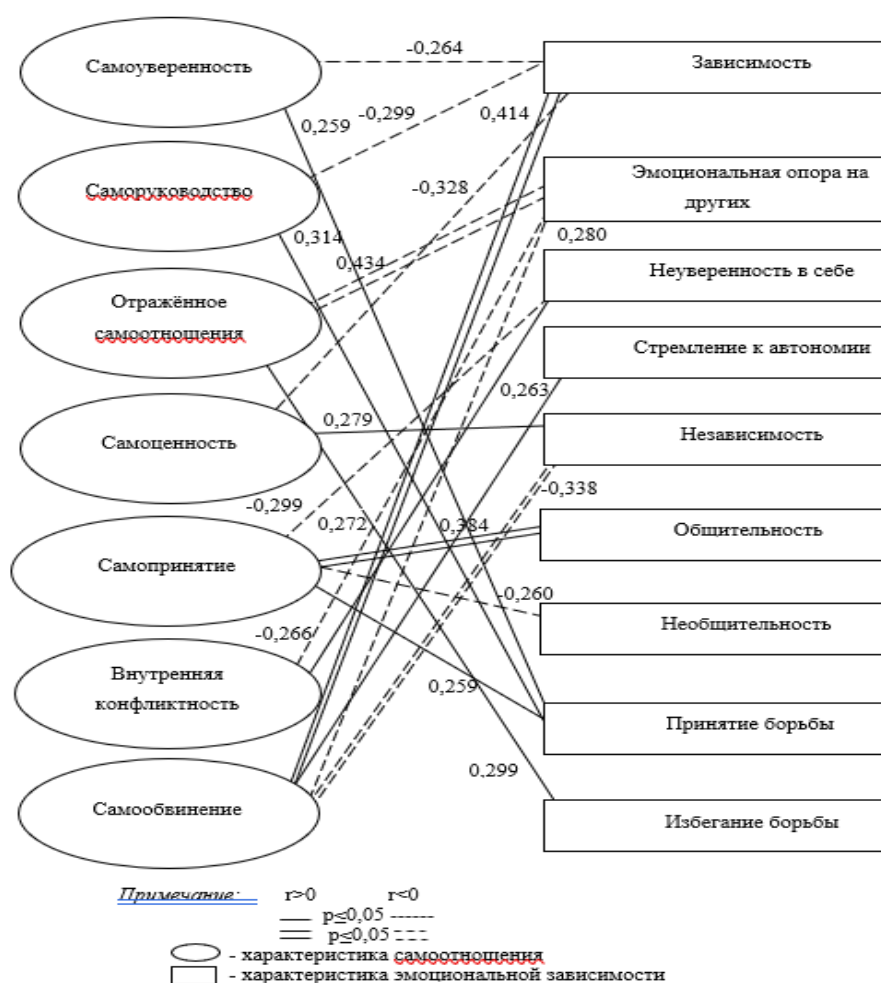


Рис. 4. Связь самоотношения и склонности к эмоциональной зависимости в юношеском возрасте

Таким образом, мы можем сделать вывод, что существует связь между самоотношением и склонностью к эмоциональной зависимости у студентов, а именно: чем выше самопринятие, тем ниже неуверенность в себе, а чем ниже самообвинение, тем выше независимость, и предложенная нами гипотеза была подтверждена.

### Библиографический список:

1. Пестов, М.Г. Эмоциональная зависимость: от диагностики к стратегиям преодоления / М. Г. Пестов. – Москва: Центр гуманитарных инициатив; Москва: Добросвет, 2019. – 174 с.
2. Каминская, А.М. Самоотношение личности как психологическая проблема. Феноменология происхождения / А.М. Каминская // Дружининские чтения: Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции, Сочи, 26–27 мая 2017 года. Сочи: Сочинский государственный университет. 2017. – С. 136-139.
3. Максимова, Е.Ю. Самоотношение как проблема смыслообразующей деятельности личности в юношеском возрасте / Е.Ю. Максимова, О.Д. Солдатова // Гуманитарные науки (г.Ялта). 2022. – № 4(60). – С. 124-129.
4. Швецова, В.А. Особенности самоотношения студентов-психологов и его зависимость от стиля саморегуляции поведения / В. А. Швецова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-1. – С. 485-488.

# ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Мария Олеговна Ушакова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», кандидат психологических наук, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены понятия ценностных ориентаций и социальных установок, определены их сущность и структура. Исследован феномен агрессивного поведения, выявлены его особенности в подростковом возрасте. Рассмотрены основные направления формирования просоциальных ценностных ориентаций и социальных установок у подростков, к агрессивному поведению.

**Ключевые слова:** ценности, ценностные ориентации, социальные установки, агрессивное поведение, подростки.

## FEATURES OF VALUE ORIENTATIONS AND SOCIAL ATTITUDES OF TEENAGERS PRONE TO AGGRESSIVE BEHAVIOR

**Maria Olegovna Ushakova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article considers the concepts of value orientations and social attitudes, defines their essence and structure. The phenomenon of aggressive behavior is studied, its features in adolescence are revealed. The main directions of formation of prosocial value orientations and social attitudes in adolescents, to aggressive behavior are considered.

**Keywords:** values, value orientations, social attitudes, aggressive behavior, adolescents.

В современном обществе, характеризующемся высокой степенью неопределенности и нестабильностью в системе моральных ориентиров, особенно уязвимой группой оказываются подростки – категория, чья психологическая устойчивость ниже других. Поэтому изучение особенностей развития личности в подростковом возрасте, а также влияния социальных отношений на проявление агрессивного поведения, приобретает первостепенное значение. Анализ такого сложного явления, как склонность к агрессивному поведению, представляется наиболее продуктивным через призму изучения ценностных ориентаций и социальных установок, поскольку эти факторы оказывают существенное влияние на формирование личности подростка.

Ценностные ориентации – это многогранное социально-психологическое явление, определяющее направленность личности. Многие исследователи сходятся во мнении, что структура ценностных ориентаций является определяющим фактором в формировании личности. В связи с этим, выбор жизненных ценностей в условиях стремительных перемен становится одной из важнейших задач. В научной литературе термины «ценности» и «ценностные ориентации» часто используются как взаимозаменяемые.

В психологии «ценность» определяется как комплекс психологических аспектов, объединенных общим смыслом, несмотря на различные формулировки. Так, Л.И. Божович рассматривает ценность как жизненную позицию, А.Н. Леонтьев – как «значение» и «личностный смысл», а С.Л. Рубинштейн – как значимость чего-либо для личности [4, с. 87].

В психологическом словаре Р.С. Немова ценностные ориентации описываются как «составные части социально-психологической структуры личности, представляющие собой систему ценностей, принятых этой личностью» [3, с. 261].

Н.А. Журавлева определяет ценностные ориентации как «относительно стабильное, избирательное отношение человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые воспринимаются как цели, средства или объекты для удовлетворения потребностей в жизни» [2, с. 50]. По мнению автора, в ценностных ориентациях аккумулируется весь жизненный опыт, накопленный как в отношении к себе, так и к окружающим.

С точки зрения психологии, особое значение имеет роль ценностных ориентаций в регулировании деятельности, мотивации и поведении человека. С.Л. Рубинштейн подчеркивает, что деятельность человека определяется сформировавшейся системой его ценностных ориентаций. В ней реализуются не только отношения человека к обществу, но и соотношение между его личностными и общественно значимыми аспектами [6].

М. Рокич утверждает, что социальные установки – это убеждения или ценности, привязанные к конкретному объекту или ситуации. Таким образом, понятие ценности более широкое и абстрактное, чем понятие установки, и служит своего рода ориентиром для принятия решений. У ценности отсутствует объект, который является ключевым элементом социальной установки [7, с. 301].

Ценностные ориентации являются частью личной системы отношений человека и влияют на его восприятие мира, других людей, самого себя, а также различных событий и явлений. Социальные установки, в свою очередь, определяют направленность поведения, основанную на опыте социальной жизни и готовности к определенной деятельности. Ценностные ориентации и социальные установки позволяют человеку структурировать свою жизнь, придают ей смысл и, следовательно, снижают вероятность деструктивного поведения в обществе.

Агрессивность, являясь неотъемлемой чертой современного общества, представляет собой сложное психологическое явление, проявляющееся в

различных формах. Большинство исследователей сходятся во мнении, что агрессия – это не просто побочный эффект, а важная составляющая человеческой природы, выполняющая адаптивные функции. Особенно заметно это в периоды перемен, такие как подростковый возраст, когда агрессивные реакции служат инструментом самоопределения и обретения независимости.

Согласно ряду исследователей, агрессивное поведение можно классифицировать на три основных типа: оборонительный, разрушительный и демонстративный [5]. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Оборонительная агрессия возникает как реакция на сильный страх, вызванный неопределенностью и ощущением угрозы. Ее главная задача – защита личности от внешних опасностей, что проявляется в повышенной конфликтности, стремлении занять лидирующую позицию, резких высказываниях и других защитных механизмах.

Разрушительная агрессия связана с недостаточным развитием самостоятельности и низкой самооценкой. Она может проявляться по-разному: от скрытого саботажа и получения удовольствия от разрушения до неуверенности в себе и неспособности открыто отстаивать свою точку зрения.

Демонстративная агрессия используется для привлечения внимания, не преследуя цели защиты или нанесения вреда. Ее признаки включают нарушение общепринятых норм, кражи, ложь, провокационное поведение и экстравагантный внешний вид, часто встречающиеся у подростков [5, с. 155].

Т.П. Авдулова выделяет ряд факторов, предрасполагающих склонность подростков к агрессивному поведению, среди которых:

- социальные аспекты: особенности общения и окружение играют ключевую роль. Враждебные группы сверстников с негативными установками могут усиливать агрессивность подростка;
- внешние воздействия: агрессивные установки, распространяемые через интернет, также провоцируют агрессивное поведение;
- личностные особенности: к ним относятся низкий уровень интеллекта, заниженная самооценка, недостаточный самоконтроль, трудности в общении и повышенная возбудимость. Высокий уровень фрустрации также способствует проявлению агрессии;
- биологические факторы, такие как генетическая предрасположенность, гормональные изменения и нарушения в работе нервной системы, также играют важную роль в формировании и реализации агрессивного поведения у подростков [1, с. 45].

Особенностью проявления агрессии у подростков является непослушание, негативизм и враждебность, направленные на сверстников, родителей и учителей. Подростки с таким поведением часто проявляют бунтарство, раздражительность и теряют контроль над собой и своими действиями. Зачастую они сами провоцируют конфликты с окружающими [5].

Методы коррекции ценностной сферы подростков направлены на выявление и переосмысление деструктивных установок, развитие сочувствия и формирование позитивных социальных навыков. Важно помочь подростку найти альтернативные способы решения проблем, научиться конструктивно выражать свои эмоции и осознавать последствия своих поступков. Эффективны групповые занятия, ролевые игры и индивидуальные консультации, направленные на развитие толерантности, ответственности и уважения к окружающим. Успешная коррекция требует комплексного подхода, включающего работу с семьей, школой и ближайшим окружением подростка. Необходимо создать атмосферу поддержки, где он сможет чувствовать себя в безопасности, быть принятым и получить необходимую помощь в развитии позитивных ценностей и социальных установок.

Таким образом, ценностные ориентации являются частью личной системы отношений человека и определяют его восприятие мира, других людей и самого себя, а также различных событий и явлений. Социальные установки формируют направление поведения человека, основанное на опыте социальной жизни и готовности к определенной деятельности. Изменение системы ценностей и социальных установок у подростков, склонных к агрессивному поведению, играет важную роль в предотвращении и коррекции девиантного поведения. Агрессивное поведение нередко возникает из-за неверного понимания общественных правил, отрицания моральных принципов и развития негативного отношения к другим людям. Для достижения положительных результатов хорошо зарекомендовали себя групповые занятия, личные беседы, моделирование ситуаций и методики, нацеленные на совершенствование коммуникативных навыков. Важно уделять приоритетное внимание развитию способности к критическому анализу, умению оценивать обстоятельства и находить другие варианты поведения.

#### **Библиографический список:**

1. Авдулова, Т.П. Агрессивный подросток: книга для родителей / Т.П. Авдулова. – М.: Издательский центр «Академия». – 2018. – 128 с.
2. Журавлева, Н.А. Психология социальных изменений: ценностный подход / Н.А. Журавлева. – М.: Ин-т психологии РАН. – 2013. – 523 с.
3. Немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2017. – 560 с.
4. Павлова, К.Н. Теоретические основы исследования понятия «ценностные ориентации» / К.Н. Павлова // Аспирант. Приложение к журналу Вестник Забайкальского государственного университета. – 2021. – Т. 15, № 1. – С. 86-91.
5. Пирязева, М.В. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте / М.В. Пирязева, И.В. Пикалова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2022. – С. 155-159.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер. – 2021. – 720 с.
7. Шаранович, Ю.В. Понятие социальной установки в психологии / Ю.В. Шаранович // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы XI Международной научно-практической конференции. – Витебск, 2023. – С. 301-303.

# ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К АДДИКЦИЯМ

**Дмитрий Алексеевич Худяков**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студент, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

***Аннотация.** В данной статье исследуются копинг-стратегии студентов со  
склонностью к аддиктивному поведению. Выявлены различия в предпочтении  
стратегий совладания со стрессом в зависимости от уровня склонности к аддикциям.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, студенты, аддикция, стресс, склонность к  
зависимостям, психологическая устойчивость, личностные особенности.*

## FEATURES OF COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS WITH ADDICTION TENDENCIES

**Dmitry Alekseevich Khudyakov**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgenia Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological  
Sciences, Associate Professor, Belgorod, Russia*

***Abstract.** This article examines the coping strategies of students with different  
tendencies to addictive behavior. Differences in the preference for coping strategies with  
stress were revealed depending on the level of addiction.*

***Keywords:** coping strategies, students, addiction, stress, addiction, psychological  
stability, personality traits.*

Современные социально-экономические условия сопряжены со многими достижениями и возможностями не только в позитивном, но также и в негативном отношениях. Так, обостряется проблема распространения среди молодежи разных видов зависимости (аддикции). Молодые люди используют зависимое (аддиктивное) поведение как способ ухода от неудовлетворяющей их реальности [1; 2; 5-7]. Научная актуальность данной проблемы связана с необходимостью выявления психологических факторов, механизмов и мотивов, способствующих или провоцирующих аддикции. Понимание психологических закономерностей развития зависимости позволяет разработать эффективные программы психопрофилактики и психокоррекции для молодежи, направленные на предотвращение этого явления.

На склонность студентов к аддиктивному поведению оказывает влияние множество факторов. Как правило, сама аддикция также возникает под влиянием совокупности различных причин.

Психологические особенности личности играют важную роль в ее формировании, развитии и закреплении.

Копинговое поведение С.Ю. Семёнов понимал как «способ реакции на стресс, направленный на преодоление воспринимаемой угрозы. Аддиктивное поведение можно рассматривать как следствие неэффективного применения копинг-стратегий для совладания со стрессом» [3].

Когда студенты используют при стрессовом воздействии какие-либо копинг-стратегии, то они ничем не отличаются от общепринятых. Как правило, их различие связано с личностными и социальными особенностями студентов. Если говорить о личностных характеристиках, то их составляют уровень развития эмпатии, особенности Я-концепции и локуса контроля. Социальная поддержка чаще всего оказываемая близким окружением (семья и друзья) определяет социальную составляющую копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Очевидно, что отсутствие социальной поддержки ближайшего окружения студентов обостряет напряжение личностных ресурсов и актуализирует поиск такой поддержки. Проблемы формирования личностных копинг-ресурсов также сказываются и на социальной ресурсной стороне копинг-стратегий. То есть выделение двух групп копинг-ресурсов является в достаточной мере условным.

В своей работе Н.А. Сирота указывает на возможность разделения копинг-поведения на активное и пассивное следующим образом: «Активное копинговое поведение направлено на изменение или элиминацию стрессорных факторов. Пассивное копинг-поведение характеризуется использованием защитных механизмов для снятия эмоционального напряжения, однако, без изменения самой ситуации» [4].

Деление копинг-поведения по типам (активные и пассивные) распространяется и копинг-стратегии. К активным относятся, такие как решение проблем и поиск социальной поддержки. К пассивным копинг-стратегиям – избегание решения проблем. Активная стратегия решения проблем связана с эффективным использованием личных ресурсов для преодоления трудностей. Принципиальное отличие активной стратегии проявляется при подключении поиска социальной поддержки, направленной на поиск помощи у окружающих при решении возникающих проблемных ситуаций (социальный копинг-ресурс). Применение пассивной стратегии избегания стресса не задействует копинг-ресурсы, что проявляется в желании уйти от различного рода контактов с окружающей действительностью и в целом от стрессовых раздражителей.

С.Ю. Семёнов выразил следующее мнение о процессе формирования копингов: «в зависимости от преобладания той или иной выбранной стратегии, могут развиваться как адаптивные, так и дезадаптивные формы поведения. Считается, что именно подростковый возраст сензитивен для развития копинг-поведения. На данном этапе закладываются и развиваются как базисные копинги, так и ситуационно-специфические. По мере взросления данные стратегии формируют

индивидуальное копинг-поведение личности, которое затем становится основой жизненного стиля» [3].

Дисфункциональное поведение студентов, подверженных аддиктивному поведению, связано с использованием неадаптивных, «детских», пассивных стратегий совладания со стрессом.

С.Ю. Семёнов подчеркивает, что «модель дезадаптивного дисфункционального копинг-поведения указывает на следующие факторы риска развития аддикции:

- отсутствие или недостаток навыков эффективного использования проблемно-разрешающих копингов, а также замена их на пассивные стратегии поведения;

- недостаточная интенсивность использования стратегии «поиск социальной поддержки» [3].

Такой способ защиты от стресса как самоизоляция в большинстве случаев вызван нехваткой поддержки и одобрения со стороны близких студенту людей. Аддикция в данном случае дает возможность забыться и «убежать» либо от чрезмерной или, наоборот, недостаточной поддержки социального окружения в борьбе с факторами стресса.

Подводя итог всего выше сказанного, можно отметить, что дезадаптивные или малоадаптивные копинг-стратегии становятся причиной аддиктивного поведения студентов и определяются в своем большинстве полным или частичным отсутствием способностей привлекать к решению возникающих проблем социального окружения, а также типичным избеганием трудностей за счет ухода от реальности.

Применение манипулятивных, пассивных и избегающих копинг-стратегий объясняется студентами, склонными к аддиктивному поведению, как жизненно важная необходимость. Дезадаптивность копингов усиливается за счет слабого контроля импульсов, эмоциональной нестабильности, выраженного экстернального локуса контроля и дефицита саморегуляции, то есть за счет личностных особенностей.

Локус контроля, или субъективное ощущение управляемости собственной жизнью, является важным личностным ресурсом, влияющим на поведение. Он проявляется либо в способности брать ответственность за свою жизнь на себя (интернальный локус контроля), либо в склонности приписывать причины происходящего внешним факторам – удаче, судьбе, действиям других людей (экстернальный локус контроля). Таким образом, локус контроля отражает, видит ли человек себя как активного деятеля или пассивного наблюдателя.

Н.А. Сирота в своих работах указывала: «аддикция студентов связана с высокой экстернальностью. Студенты же без признаков аддиктивного поведения имеют высокую интернальность; проявляя когнитивную гибкость и активность, они более эффективно адаптируются, справляясь со стрессом, по сравнению с аддиктивными экстерналами» [4].

Студенты с аддиктивным поведением склонны к недостаточному контролю над своим поведением, и различным ситуациям. У них

отсутствует опыт решения проблем, они убеждены, что не способны справиться с ситуацией, что, в свою очередь, усиливает стрессогенность ситуации. Студенты используют неадаптивные стратегии, чтобы справиться с непереносимыми эмоциональными состояниями, такими как враждебность, депрессия и дискомфорт, вызванные низкой самооценкой.

Выраженная показательная самоуверенность таких студентов чаще всего служит маскировкой их низкой самооценки и трудностей в выражении своих чувств и намерений. Сниженное стремление к независимости и повышенная уступчивость в сравнении с неаддиктивными сверстниками является так же, как и демонстративная самоуверенность, одним из способов скрытия своих внутренних переживаний и проблем. Негативный опыт, задержка когнитивного развития и факторы стресса вызывают противоречия в структуре самооценки. Различные проявления аддикций дают «возможность» значительно уменьшить психический дискомфорт и напряжение у студентов. Для них это особенно актуально в случае отсутствия поддержки и одобрения со стороны окружающих.

С целью изучения стратегий совладания со стрессом было проведено исследование на базе СОФ НИУ «БелГУ». Выборку составили 95 студентов 2-4 курсов в возрасте 17-20 лет. Для диагностики копинг-поведения применялся опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, для исследования эмпатийных тенденций – методика «Способность к эмпатии» И.М. Юсупова. Статистическая обработка данных проводилась с помощью U-критерия различий Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена (rs).

Экспериментальной группой явились студенты в количестве 45 человек, аддиктивное поведение которых было ранее выявлено с использованием модифицированного интегрированного теста Н.Н. Телеповой. Контрольная группа состояла из 50 студентов без признаков аддиктивного поведения.

Респонденты из контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования сравнивались на предмет применения копинг-стратегий и копинг-поведения. Анализ результатов показал статистически значимое различие по показателю «поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,01$ ). Подробные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Выраженность показателей стратегий преодоления  
стресса у студентов

| Тип стратегии                 | Экспериментальная группа |          | Контрольная группа |          | Достоверность различий (U-критерий) |
|-------------------------------|--------------------------|----------|--------------------|----------|-------------------------------------|
|                               | Mx                       | $\sigma$ | Mx                 | $\sigma$ |                                     |
| Планирование решения проблемы | 25,45                    | 3,84     | 24,95              | 3,94     | -                                   |
| Поиск социальной поддержки    | 22,48                    | 4,88     | 19,71              | 4,295    | $p \leq 0,01$                       |
| Избегание                     | 21,09                    | 4,02     | 20                 | 3,86     | -                                   |

Показатель «поиск социальной поддержки» и высокая развитость эмпатии у склонных к аддикции позволяет сделать вывод о том, что опрошенные студенты ждут от своего окружения проявления глубоких эмоций. Выраженность «поиска социальной поддержки» может также указывать на дефицит эффективной помощи в стрессовых ситуациях, поскольку зависимость разрушительно влияет на социальные связи студентов, ограничивая доступ к поддержке.

Таким образом, у студентов со склонностью к зависимости причиной формирования является неправильно выбранных копинг-стратегии. Причиной этого служит отсутствие навыка нахождения решения возникающих проблем и слабо развитое умение принимать социальную поддержку. Результаты исследования могут быть использованы не только для планирования профилактических работ при возникновении аддиктивного поведения у студентов, но и для психокоррекции совладающего поведения. Своевременная диагностика позволяет прогнозировать развитие определенных личностных черт, включая стратегии совладающего поведения, которые способствуют возникновению аддикции. Ключевым аспектом профилактики студенческой зависимости является развитие эффективных стратегий совладания со стрессом. Способность студентов справляться со стрессовыми ситуациями и наличие поддерживающего близкого окружения (сокурсников, друзей и близких, семейной среды) – важные факторы, предотвращающие развитие аддиктивного поведения студентов.

#### **Библиографический список:**

1. Березин, С.В. Подростковый наркотизм: семейные предпосылки / С.В. Березин, К.С. Лисецкий, М.Е. Серебрякова. – Самара: Самарский университет, 2001. – 48 с.
2. Москаленко, В.Д. Аддиктивное поведение в семьях больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко, Т.Л. Шibaкова // Наркология. – 2003. – №9. – С. 14-17.
3. Семёнов, С.Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением: Дис. ... канд. псих. наук / С.Ю. Семёнов. – М., 2008. – 216 с.
4. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Академия, 2008. – 176 с.
5. Усцева, М.Н. Личностные особенности подростков с аддиктивным поведением в семьях с нарушением отцовской функции: Дис. ...канд. псих. наук / М.Н. Усцева. – М., 2011. – 187 с.
6. Holmberg, M.B. Longitudinal studies of drug abuse in a fifteen-year-old population: V. Prognostic factors. Psychological abstracts / M.B. Holmberg. – 1986. – V.73 (2). – P. 443.
7. Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ С РАЗНЫМ ОБЩИМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

**Мария Александровна Чуйкова**

*ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ», медицинский психолог, Короча, Россия*

**Юрий Владимирович Шафигуллин**

*ОГБУЗ «Областной наркологический диспансер», медицинский психолог,  
Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема реабилитации лиц с химической зависимостью, которая в современных социально-экономических условиях приобретает особую значимость в связи с ростом числа зависимых лиц. На материале исследования 97 респондентов в возрасте 23-30 лет, проходивших реабилитацию в ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ», изучаются особенности жизнестойкости лиц с химической зависимостью и эффективность реабилитационной программы. Выявлено, что для данной категории лиц характерен низкий уровень жизнестойкости, проявляющийся в сниженной вовлеченности и контроле при высоком принятии риска. Доказано, что правильно подобранная реабилитационная программа способствует повышению жизнестойкости и формированию навыков преодоления трудных жизненных ситуаций.

**Ключевые слова:** химическая зависимость, реабилитация, жизнестойкость, аддиктивное поведение, социальная адаптация.

## REHABILITATION OF PEOPLE WITH CHEMICAL DEPENDENCE WITH DIFFERENT GENERAL LEVELS OF RESILIENCE

**Maria Alexandrovna Chuykova**

*Korochanskaya Central District Hospital, medical psychologist, Korocha,  
Russia*

**Yuri Vladimirovich Shafigullin**

*Regional Narcological Dispensary, medical psychologist, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article discusses the current problem of rehabilitation of people with chemical dependence, which in modern socio-economic conditions is becoming particularly important due to the growing number of addicts. Based on a study of 97 respondents aged 23-30 who underwent rehabilitation at the Korochanskaya Central District Hospital, the study examines the resilience of people with chemical dependence and the effectiveness of the rehabilitation program. It was revealed that this category of people is characterized by a low level of resilience, manifested in reduced engagement and control with high risk acceptance. It has been proven that a well-chosen rehabilitation program helps to increase resilience and develop skills to overcome difficult life situations.

**Keywords:** chemical dependence, rehabilitation, resilience, addictive behavior, social adaptation.

В настоящем исследовании рассматривается актуальная проблематика реабилитационного процесса лиц, страдающих химической зависимостью, с учетом вариативности их личностной жизнестойкости.

В современных социально-экономических условиях наблюдается тенденция к увеличению числа лиц с аддиктивным поведением, что обусловлено комплексом внешних факторов, включая геополитическую нестабильность и последствия пандемии.

Химическая зависимость представляет собой комплексную патологию, характеризующуюся хроническим течением и приводящую к необратимым изменениям на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях личности. Данное расстройство определяется как склонность к аддиктивному поведению, индуцированному употреблением психоактивных веществ, включая алкогольную продукцию.

Статистические данные Федеральной службы государственной статистики свидетельствуют о критической ситуации. Девять месяцев 2024 года, показывают, что наибольший уровень смертности от острых отравлений химической этиологии регистрируется среди лиц в возрасте 20-30 лет (показатель – 23,0 на 100 тыс. населения).

Основными причинами смерти от острых отравлений химической этиологии за указанный период были:

- отравления алкоголем – 54,8% (в 2024 году, 56% – в 2023 году);
- отравления лекарственными препаратами – 2,2% (в 2024 году, 2,7% – в 2023 году);
- отравления наркотическими веществами – 21,7% (в 2024 году, 26,5% – в 2022 году);
- прочие отравления – 21,1% (в 2024 году, 16,3% – в 2023 году).

В целом за 9 месяцев 2024 года наблюдалось повышение смертельных случаев от острых отравлений на 1,55% [8].

Несмотря на значительные усилия, предпринимаемые государственными и общественными организациями, процент успешно прошедших реабилитацию остаётся невысоким. Одной из ключевых причин неудач является недостаточное внимание к индивидуальным особенностям пациентов, таким как, уровень их жизнестойкости, отражающий способность человека противостоять трудностям и стрессу, сохраняя при этом физическую и психическую устойчивость. Она рассматривается как важный фактор, определяющий успешность прохождения реабилитационного процесса. Как правило, люди с высоким уровнем жизнестойкости демонстрируют большую готовность к изменениям, устойчивее справляются с кризисными ситуациями и легче адаптируются к новым условиям.

В связи с вышеизложенным, проблематика реабилитационных мероприятий приобретает первостепенное значение в современном социуме. Реабилитационный процесс не только способствует достижению устойчивой ремиссии, но и минимизирует риск рецидива аддиктивного поведения. Кроме того, данный этап включает комплекс мер по социальной адаптации личности, направленных на её интеграцию в общественную систему.

В результате проведенного теоретического анализа научных источников выявлена тенденция к существенному росту распространенности химической зависимости в современном обществе. Сущностная характеристика данного феномена определяется через интеграцию клинического и просоциального аспектов, что обуславливает необходимость комплексного подхода к его изучению. То есть, рассматривать химическую зависимость необходимо через ее двоичный анализ: призму комплексной социально-психологической проблемы и клинической составляющей (физико-химические изменения в организме).

В своих исследованиях А.З. Джакобия и В.А. Кутапова выявили универсальную предрасположенность к аддиктивному поведению, при этом определяющими факторами развития зависимости, по их мнению, выступают личностные расстройства, социальная дезадаптация и субъективная неудовлетворенность качеством жизни [4].

Работы Е.В. Змановской позволили установить характерные паттерны эмоциональных процессов, самооценки и межличностного взаимодействия у лиц с химической зависимостью [5]. В.В. Аршинова в своем исследовании определила ведущую роль несформированности ценностной системы в сочетании с нарушениями самооценки в структуре психологических особенностей данной категории лиц [2].

Концептуальный анализ феномена жизнестойкости демонстрирует его ключевую роль в адаптации личности к стрессогенным факторам при сохранении психофизиологической стабильности и активности. Жизнестойкость представляет собой особый паттерн установочной структуры личности, обеспечивающий трансформацию стрессогенных факторов в позитивный опыт и способствующий формированию индивидуального смысла социального взаимодействия.

Теоретические модели жизнестойкости, разработанные С. Мадди, включают три основных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [7].

В свою очередь адаптивная концепция Д.А. Леонтьева рассматривает жизнестойкость как интегративную характеристику личности, определяющую успешность совладания с жизненными трудностями [6].

Л.А. Александрова определяет жизнестойкость через призму способности к трансформации неблагоприятных внешних условий в ресурс личностного развития [1]. Исследования Е.И. Рассказовой и Р.И. Стецишина раскрывают жизнестойкость как фундаментальный психический ресурс, определяющий мотивационную направленность личности [9].

Целью нашего исследования являлось изучение условий реабилитации лиц с химической зависимостью и разным общим уровнем жизнестойкости.

Мы предполагаем, что лица с химической зависимостью обладают сниженным уровнем жизнестойкости, который проявляется в низкой степени вовлеченности и самоконтроля наряду с повышенной склонностью

к принятию рисков. Разработанная реабилитационная программа, будет способствовать увеличению показателей жизнестойкости и формированию у пациентов с химической зависимостью стратегий эффективного преодоления сложных жизненных обстоятельств, а также развитию способности находить внутренние ресурсы для успешного совладания с возникающими трудностями.

Исследование проходило на базе ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ». Количество респондентов составило 97 человек, в возрасте 23-30 лет. Группы (экспериментальная и контрольная) были сформированы из респондентов с высоким уровнем аддиктивного поведения путём случайного отбора: респонденты из всего списка включались в группу с помощью рандомайзера.

Для проверки гипотезы были использованы методы математической статистической обработки – непараметрический критерий U-критерий Манна и г-критерий Спирмена.

По результатам проведенного анализа корреляционных связей между показателями химической зависимости и жизнестойкости у респондентов, было обнаружено 7 значимых корреляционных связей, из них: 4 положительных (прямых) и 3 отрицательных (обратных). Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Корреляционная плеяда связей между показателями химической зависимости и жизнестойкости у лиц контрольной и экспериментальной групп

Статистический анализ эмпирических данных выявил ряд значимых корреляционных связей между показателями химической зависимости и компонентами жизнестойкости.

Установлена обратная корреляция между стадией развития аддиктивного поведения и такими показателями жизнестойкости как:

- вовлеченность ( $r = -0,354$  при  $p \leq 0,05$ ), что указывает на снижение способности к активной интеграции в происходящее;
- контроль ( $r = -0,429$  при  $p \leq 0,05$ ), свидетельствующий о нарушении восприятия причинно-следственных связей и снижении способности к преодолению состояния беспомощности.

Выявлена отрицательная корреляция между стадией развития аддиктивного поведения и высоким уровнем жизнестойкости ( $r = -0,448$  при  $p \leq 0,05$ ), что проявляется в снижении способности к получению удовольствия от деятельности, затруднении в самовыражении и самопринятии, дефиците смыслообразующих компонентов.

Обнаружена положительная корреляционная зависимость между стадией развития аддиктивного поведения и принятием риска ( $r = 0,488$  при  $p \leq 0,05$ ), что отражает тенденцию к восприятию жизненного опыта как ресурса для развития личности.

Выявлена прямая связь между стадией развития аддиктивного поведения и низким уровнем жизнестойкости ( $r = 0,401$  при  $p \leq 0,05$ ), характеризующаяся:

- сниженной способностью к целеполаганию;
- зависимостью от внешних факторов;
- склонностью к самокритике;
- дефицитом самоуважения.

Дополнительно установлено, что признаки повышенной склонности к наркозависимости ( $r = 0,316$  при  $p \leq 0,05$ ) и высокой вероятности алкогольной зависимости ( $r = 0,412$  при  $p \leq 0,05$ ) положительно коррелируют с принятием риска, что указывает на схожее когнитивное отношение к жизненному опыту как к средству развития личности.

Таким образом, эмпирическое исследование позволило установить, что лица с химической зависимостью демонстрируют специфический паттерн жизнестойкости, характеризующийся сниженными показателями вовлеченности и контроля при повышенном уровне принятия риска.

Основная цель реабилитационной программы заключается в повышении уровня жизнестойкости у лиц с химической зависимостью и обучении их эффективным стратегиям преодоления трудностей, а также в развитии способности выявлять и использовать внутренние ресурсы для успешного совладания с жизненными вызовами.

После окончания реабилитационной работы обе группы были повторно продиагностированы, с помощью той же серии методик, которая

использовалась при первичной диагностике: модифицированный интегрированный тест Н.Н. Телеповой, методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича и теста жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.А. Рассказовой.

Для повышения уровня жизнестойкости и формирования навыков преодоления трудных ситуаций среди лиц с химической зависимостью, а также для развития их способности к мобилизации внутренних ресурсов, участникам экспериментальной группы была предложена разработанная реабилитационная программа. Программа состояла из тринадцати сессий продолжительностью около 100 минут каждая, проводимых еженедельно.

После участия респондентов в предложенной программе, мы проанализировали ее эффективность (таблица 1).

Полученные статистически значимые значения по ключевым показателям, таким как стадия химической зависимости, вовлеченность и общий уровень жизнестойкости, указывают на эффективность программы на восстановление и адаптацию участников, которая способствовала снижению выраженности аддиктивного поведения, увеличению активного участия в социальной жизни и укреплению личностных ресурсов для противостояния стрессовым ситуациям.

Таблица 1

Результаты статистического анализа по выраженности показателей химической зависимости и жизнестойкости у респондентов экспериментальной группы после реабилитационной программы

| Показатели                               | До реабилитационной программы $M_x$ | После реабилитационной программы $M_x$ | U эмп |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 1.Стадия химической зависимости          | 66,7                                | 52,4                                   | 110*  |
| 2.Склонность к наркозависимости          | 114,3                               | 110,2                                  | 86,4  |
| 3.Склонность к алкозависимости           | 116,7                               | 111,5                                  | 88,7  |
| 4.Вовлеченность                          | 29,2                                | 34,2                                   | 184*  |
| 5.Контроль                               | 20,8                                | 24,7                                   | 95,9  |
| 6.Принятие риска                         | 18,7                                | 18,9                                   | 99,6  |
| 7.Интегральный показатель жизнестойкости | 68,4                                | 77,8                                   | 116*  |

Примечание: \* -  $p \leq 0,1$ ; \*\* -  $p \leq 0,05$ ; \*\*\* -  $p \leq 0,01$ .

Статистический анализ полученных данных выявил ряд значимых различий между показателями до и после реабилитационной программы.

1. По показателю «Стадия химической зависимости» зафиксированы статистически достоверные различия ( $U=110$ , при  $p \leq 0,1$ ). Сравнительный анализ средних значений ( $M_x=66,7$  и  $M_x=52,4$ ) демонстрирует положительную динамику в проявлении аддиктивного поведения.

Несмотря на сохранение аддиктивных паттернов у большинства респондентов, отмечается существенное снижение их выраженности, с показателем на нижней границе диапазона. Субъективная оценка участников подтверждает позитивные изменения в виде снижения чувства социальной изоляции и формирования навыков преодоления кризисных ситуаций.

2. По компоненту «Вовлеченность» также выявлены статистически значимые различия ( $U=184$ , при  $p \leq 0,1$ ). Анализ данных ( $Mx=29,2$  и  $Mx=34,2$ ) указывает на повышение уровня вовлеченности до среднего значения. После реабилитационного вмешательства респонденты демонстрируют возросшую способность к активной интеграции в происходящие события, поиск лично значимых ценностей и их использование в качестве ресурса для преодоления стресса. Субъективный отчет участников подтверждает снижение чувства подавленности и социальной отчужденности.

3. По интегральному показателю жизнестойкости установлены статистически достоверные различия ( $U=116$ , при  $p \leq 0,1$ ). Полученные результаты ( $Mx=68,4$  и  $Mx=77,8$ ) свидетельствуют о повышении общего уровня жизнестойкости до среднего значения. После завершения реабилитационной программы респонденты демонстрируют способность к перспективному планированию, самостоятельному целеполаганию, снижению зависимости от внешних факторов и мнения окружающих, уменьшению самокритики и повышению самоуважения.

В результате проведенного исследования была подтверждена эффективность разработанной реабилитационной программы для лиц с химической зависимостью. Статистический анализ данных продемонстрировал значимые изменения как в показателях аддикции, так и в уровне жизнестойкости участников. Отчеты обследуемых также свидетельствуют о положительной динамике реабилитационного процесса.

Ключевым фактором успешной реабилитации выявлен уровень жизнестойкости пациентов. Его повышение следует рассматривать как обязательный компонент любой реабилитационной программы. Разработанная методика направлена на формирование личной ответственности, укрепление уверенности в собственных силах и развитие конструктивного подхода к преодолению жизненных трудностей. Это существенно увеличивает вероятность успешного завершения реабилитационного процесса и возвращения пациентов к полноценной социальной жизни.

На основании полученных данных были определены основные условия, способствующие достижению положительных результатов в реабилитации:

1. Применение комплексного подхода, интегрирующего медицинские, психологические и социальные аспекты реабилитации. Такой подход обеспечивает всестороннюю поддержку пациента и создает фундамент для устойчивого выздоровления.

2. Систематическая работа по снижению выраженности аддиктивного поведения, что способствует восстановлению нормального функционирования личности.

3. Активное развитие социальной вовлеченности пациентов через участие в значимых мероприятиях и социальной жизни. Это способствует формированию новых поведенческих паттернов и снижает чувство социальной изоляции.

4. Развитие навыков кризисного преодоления с освоением эффективных стратегий справления со стрессовыми ситуациями, что повышает устойчивость к триггерам и снижает риск рецидивов.

5. Работа над повышением самооценки и самоэффективности, что улучшает психоэмоциональное состояние и усиливает мотивацию к выздоровлению.

6. Формирование поддерживающей среды, включающей помощь со стороны семьи и специалистов, что необходимо для закрепления достигнутых результатов и поддержания положительной динамики.

Таким образом, представленные данные подтверждают эффективность предложенной реабилитационной модели и открывают перспективы для дальнейшего совершенствования реабилитационных практик в данной области.

#### **Библиографический список:**

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2020. – №3. – С. 82-90.
2. Аршинова, В.В. Профилактика зависимого поведения: системный подход / В.В. Аршинова. – РнД: Феникс, 2020. – 414с.
3. Боринская, С.А. Влияние аллелей гена ADH1B и уровня образования на характер потребления алкоголя у российских мужчин / С.А. Боринская // Acta Naturae. – 2020. – №5. – С. 83-90.
4. Джакобия, А.З. Психологические особенности лиц с химической зависимостью / А.З. Джакобия, В.А. Куташов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2020. – № 3. – С. 97-102.
5. Змановская, Е.В. Девиантология / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2020. – 287 с.
6. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2021. – 680 с.
7. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101.
8. Маслова, Т.В. Реабилитация и ресоциализация лиц, страдающих наркологическими заболеваниями / Т.В. Маслова // Социальная работа. – 2020. – № 1. – С. 53-56.
9. Рассказова, Е.А. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.А. Рассказова // Психологические исследования. – 2021. – № 3. – С. 44-49.

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

**Марина Андреевна Шапаренко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Дарья Сергеевна Жидкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования особенностей психологической защиты у старших подростков с разным уровнем суицидального риска. Сделан вывод о том, что суицидальные наклонности наиболее характерны для старших подростков с преобладанием регрессии как механизма психологической защиты. Обнаружены статистические различия по показателям суицидальной наклонности старших подростков: «аффективность», «слом культурных барьеров», «антисуицидальный фактор».

**Ключевые слова:** суицидальные наклонности, старшие подростки, механизмы психологической защиты.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN OLDER ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SUICIDE RISK

**Marina Andreevna Shaparenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Darya Sergeevna Zhidkova**

*Belgorod State National Research University, Assistant of the Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical analysis and empirical study of the characteristics of psychological defense in older adolescents with different levels of suicidal risk. It is concluded that suicidal tendencies are most characteristic of older adolescents with a predominance of regression as a mechanism of psychological defense. Statistical differences were found in the indicators of suicidal tendencies in older adolescents: "Affectivity," "Breakdown of Cultural Barriers," and "Anti-Suicidal Factor."

**Keywords:** suicidal tendencies, older adolescents, mechanisms of psychological defense.

Актуальность данной темы обоснована тем, что суицид у подростков является одной из ведущих причин смерти в этой возрастной группе. Согласно статистике ежегодно каждый 12 подросток России в возрасте от 13 до 20 предпринимает попытку покончить с собой. По данным Следственного комитета России, в 2022 году было зафиксировано 692 детских суицида, в 2023 году – 788, то есть число суицидов выросло почти на 14 %. Подростковый возраст является периодом интенсивного развития личности, формирования и изменения самооценки, самопонимания и самооценочных установок. В этот период у подростков часто возникают сложности в

самоопределении, что может приводить к пониженной самооценке и негативному самоотношению.

В психологии под защитными механизмами понимают неосознаваемые процессы психики, основной функцией которых является смягчение воздействия негативных переживаний [1]. Данные психологические явления способствуют поддержанию душевного равновесия, предохраняя индивида от травмирующих переживаний и эмоциональных потрясений. К основным видам психологической защиты относятся: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение, изоляция и другие [1].

В ходе взросления, социализации и индивидуального развития у ребенка постепенно складывается целостная система психологических защит. Их ключевая задача – поддержание устойчивости Я-концепции и обеспечение психического равновесия в условиях фрустрации. У подростков чаще всего наблюдаются такие формы защиты, как отрицание, интеллектуализация и вытеснение. Те, кто склонен к суицидальному поведению, чаще используют проекцию, интеллектуализацию, отрицание и регрессию. Кроме того, у таких подростков отмечается повышенная интенсивность работы защитных механизмов в целом.

Изучением склонностей к суицидальному поведению занимались различные авторы. Так, исследованием склонности к суицидальному поведению отражено в работах А.Г. Амбрумова, Р. Берне, Э. Дюркгейма. Изучением влияния психологических защит занимался ещё З. Фрейд в 1894 году, а позже эту тему развивали психологи А. Адлер, А. Маслоу, Р. Плутчик и наши соотечественники Р.М. Грановская, В.А. Леонова, Л.Н. Юрьева [5].

Таким образом, анализ взаимосвязи между суицидальными тенденциями у подростков и особенностями их самооценки представляет собой значимую и востребованную область научного поиска. Подобные исследования позволяют определить ключевые факторы риска и разработать действенные стратегии профилактики и коррекции суицидальных проявлений в данной возрастной группе. В связи с этим было осуществлено исследование, основной задачей которого стало изучение специфики суицидальной предрасположенности у подростков с различными типами психологических защитных механизмов.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что существуют различия в склонности к суицидальному поведению у старших подростков с разными типами психологической защиты.

В исследование, организованном на базе МБОУ «СОШ №42», приняли участие школьники подросткового возраста 15-16 лет, учащиеся 8-9 класса, всего 30 человек. Были использованы методик: диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик) и опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

Результаты изучения механизмов психологических защит у старших подростков представлены на рисунке 1.

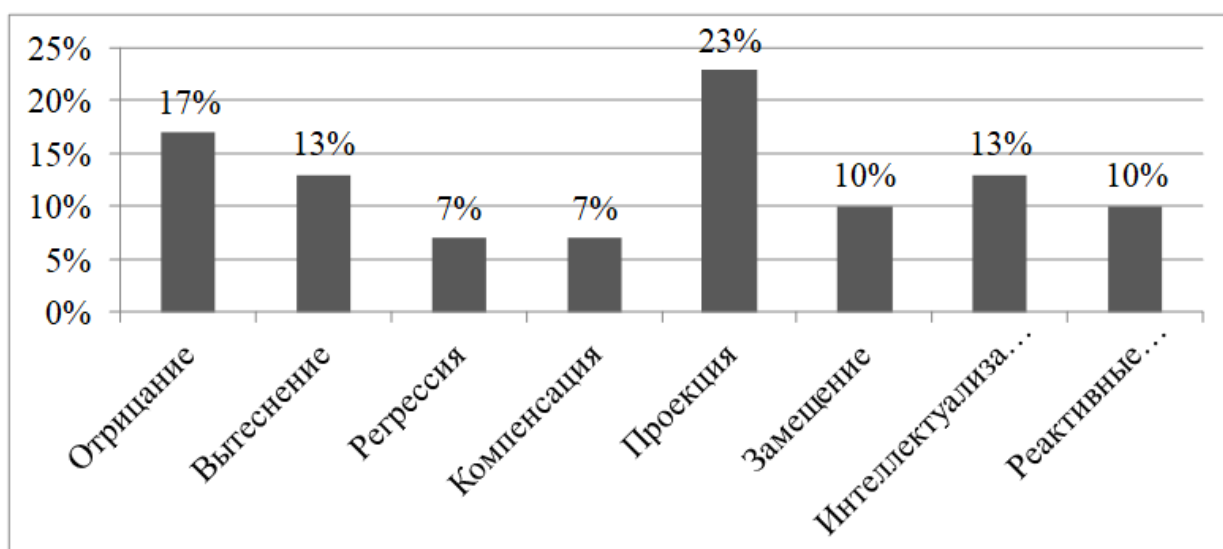


Рис. 1. Распределение старших подростков по преобладающим механизмам психологической защиты (%)

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что у 23% подростков проекция преобладает как механизм психологической защиты. Отрицание преобладает у 17%, вытеснение – 13%, интеллектуализация – 13% старших подростков.

Кроме того, для 10% подростков характерны реактивные образования, для 10% – замещение, компенсация – 7% старших подростков, регрессия – 7% как преобладающий механизм психологической защиты.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большая часть старших подростков приписывает свои негативные качества другим людям, и, таким образом, защищать себя от проблем и стресса. Меньшая часть прибегает к использованию детских паттернов во время стрессовой ситуации. Также меньшая часть подростков стремится компенсировать неудачи в одной сфере, развиваясь в других сферах.

Для определения результатов математического анализа на определение различий и особенностей суицидального риска у старших подростков с разными механизмами психологической защиты, был использован критерий Крускала-Уоллиса (таблица 1).

В результате математико-статистической обработки данных, обнаружены статистические различия по таким показателям, как: «аффективность», «слом культурных барьеров», «антисуицидальный фактор» на достоверном уровне статистической значимости  $p \leq 0,05$ .

Так, можно заключить, что подросткам часто свойственно ощущение ненужности и неуспешности, а также ожидание предательства и боли со стороны окружающих. В то же время у них наблюдаются жизнеутверждающие установки, способствующие снижению суицидального риска. Большинство старших подростков склонны проецировать свои негативные качества и личностные характеристики на других. Однако у меньшей группы старших подростков проявляются детские реакции в

травмирующих ситуациях и стремление компенсировать свои неудачи через развитие в других областях.

Таблица 1

Соотношение суицидальной наклонности и механизма психологической защиты у старших подростков

| Суицидальные наклонности | Механизм психологической защиты |            |           |             |          |           |                    |                        | N <sub>эмп</sub> |
|--------------------------|---------------------------------|------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------|------------------------|------------------|
|                          | Отрицание                       | Вытеснение | Регрессия | Компенсация | Проекция | Замещение | Интеллектуализация | Реактивные образования |                  |
| Демонстративность        | 22,8                            | 24,1       | 12        | 12          | 11,7     | 7         | 16,8               | 11,8                   | 13,5             |
| Аффективность            | 11,5                            | 15,5       | 27,5      | 22          | 16,6     | 24,1      | 9,8                | 6                      | 14,2*            |
| Уникальность             | 12,5                            | 14,5       | 7,2       | 18          | 19       | 12        | 20                 | 15                     | 5,9              |
| Несостоятельность        | 8,2                             | 12,1       | 19,7      | 11,2        | 21,4     | 15,3      | 18,5               | 14,5                   | 9,1              |
| Социальный пессимизм     | 11,5                            | 22,6       | 3         | 10,2        | 17,3     | 14        | 16,8               | 19,8                   | 9,9              |
| Слом культурных барьеров | 12,4                            | 7,5        | 18        | 23,7        | 19,6     | 8,6       | 18                 | 18                     | 15,1*            |
| Максимализм              | 9                               | 18         | 18        | 18          | 15,8     | 13        | 18                 | 18                     | 10               |
| Временная перспектива    | 18,8                            | 15,3       | 12        | 5           | 13,8     | 23        | 18,6               | 11,6                   | 8,5              |
| Антисуицидальный фактор  | 14,5                            | 8,2        | 14,5      | 27,5        | 14,5     | 14,5      | 24,1               | 11                     | 15,7*            |
| Общий результат          | 9,3                             | 14,7       | 15,5      | 18,2        | 18,9     | 12,1      | 21,7               | 12                     | 6,691            |

Примечание: \*- $p \leq 0.05$ .

Согласно результатам, аффективность в структуре суицидального риска будет выше у подростков с регрессией как преобладающим механизмом психологической защиты. То есть, мы можем сказать, что эти подростки могут переживать сильные негативные эмоции, находиться в острой стрессовой ситуации, и вследствие этого они возвращаются к детским формам поведения. То есть, их эмоциональность и импульсивность проявляется через детское поведение, которое они не способны контролировать за счёт аффективности. Наименьшее значение аффективности наблюдается у старших подростков с преобладающим механизмом психологической защиты реактивные образования. То есть, за счёт работы данного механизма психологической защиты подростки способны справиться со своими негативными чувствами и эмоциями. То есть за счёт трансформации определённых

чувств, эмоций, они могут рациональнее подходить к своему поведению и принятию решений.

Действие такого механизма как слом культурных норм особенно заметно у подростков, у которых доминирующим защитным механизмом является компенсация. Стремясь уравновесить неудачи в одной области успехами в другой, они ищут ценности и убеждения, оправдывающие суицидальное поведение и делающие его для них допустимым.

Однако наибольшая склонность к суициду наблюдается у старших подростков с преобладанием регрессии в качестве основного защитного механизма. Это подтверждается тем, что именно у этой группы наиболее выражена эмоциональная неустойчивость. В то же время компенсация, проявляющаяся при сломе культурных барьеров, выступает как антисуицидальный фактор. Поэтому нельзя утверждать, что компенсация способствует суицидальному поведению.

На основе данных, полученных в ходе работы, была составлена коррекционная программа, направленная на предотвращение и снижение суицидального поведения среди старших подростков, обеспечивая их физическое и психическое благополучие.

При этом, изучив механизмы психологических защит личности, пришли к выводу, что они имеют двойкий эффект. С одной стороны они временно помогают пережить сложную ситуацию, а с другой стороны несут определённые искажения реальности, воспринимаемой индивидом, что может привести к негативным последствиям

Также, проведенное исследование показало, что существуют особенности склонности к суицидальному поведению у подростков с разными механизмами психологической защиты. Следовательно, важно проводить психологическую работу с подростками, направленную на профилактику склонности к суицидальному поведению.

Эта тема требует дальнейшего изучения, так как комплексное исследование особенностей психологической защиты у старших подростков с разным уровнем суицидального риска позволит уточнить существующие теоретические модели и разработать более эффективные стратегии психологической помощи. Перспективным направлением представляется изучение взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и индивидуально-личностных факторов в контексте профилактики аутоагрессивного поведения.

#### **Библиографический список:**

1. Бойко, О.В. Мифология суицида / О.В. Бойко // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2004. – Т. 7, № 2. – С. 138-159.
2. Галасюк, И.Н. Семейная психология: методика «оценка детско-родительского взаимодействия». Evaluation of Child-parent Interaction (есрі-2. 0) : практическое пособие / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 223 с.
3. Юрьева, Л.Н. Клиническая суицидология : монография / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2022. – 472 с.

## **ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ**

**Людмила Юрьевна Штоколова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Виталина Анатольевна Швецова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
доцент, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье исследуется проблема повышения эффективности разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в учебном процессе вуза. Актуальность темы обусловлена необходимостью изучения психологических детерминант конструктивного поведения студентов в конфликте. В статье рассматриваются различные стратегии поведения обучающихся в конфликте (сотрудничество, соперничество, избегание, приспособление, компромисс), их связь с уровнем агрессивности и видами агрессии. Результаты исследования свидетельствуют, что снижение уровня агрессивности студента может способствовать выбору оптимальной стратегии поведения, а, следовательно, конструктивному разрешению конфликтной ситуации.

**Ключевые слова:** студенты, конфликтные ситуации, стратегии поведения в конфликте, сотрудничество, соперничество, избегание, приспособление, компромисс, агрессивность.

## **FEATURES OF AGGRESSIVENESS OF STUDENTS WITH DIFFERENT STRATEGIES OF BEHAVIOR IN CONFLICT**

**Lyudmila Yurievna Shtokolova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Vitalina Anatolyevna Shvetsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article examines the problem of increasing the efficiency of resolving conflict situations arising in the educational process of the university. The relevance of the topic is due to the need to study the psychological determinants of constructive behavior of students in a conflict situation. The work examines various strategies of behavior of students in conflict (cooperation, rivalry, avoidance, adaptation, compromise), their relationship with the level of aggressiveness and types of aggression. The results of the study indicate that reducing the level of student aggressiveness can contribute to the choice of the optimal behavior strategy, and, consequently, to the constructive resolution of the conflict situation.

**Key words:** students, conflict situations, conflict behavior strategies, cooperation, rivalry, avoidance, adaptation, compromise, aggressiveness.

Современные условия жизни требуют от обучающихся наличия способности к самоуправлению и самоконтролю поведения в конфликтных

и стрессовых ситуациях. Студенты часто сталкиваются с конфликтами в учебной группе, с преподавателями и в межличностных отношениях. В связи с этим важным является изучение психологических детерминант поведения студентов в конфликтной ситуации. В данной исследовании рассматривается связь агрессивности студентов с различными стратегиями поведения в конфликте.

Проблема агрессии и агрессивности человека рассматривается в трудах зарубежных и отечественных ученых (З. Фрейда, А. Адлера, А. Бандуры, К. Лоренца, А.А. Реан, Н.Д. Левитова, Т.Н. Курбатовой, Л.Г. Почебут, Л.М. Семенюк, Е.П. Ильина и др.). А.А. Реан отмечает, что по-разному осмысливается ее значение и происхождение. В рамках этико-гуманистического подхода агрессия и агрессивность рассматриваются как отклоняющееся поведение, нарушение в формировании личности, однозначно негативные, деструктивные феномены. В то время как в эволюционно-генетическом подходе агрессия и агрессивность оправдываются в качестве необходимой формы активности человека, его борьбы за выживание и социальное положение. Большинство ученых различают агрессивное поведение, агрессивное состояние и агрессивность (черту личности).

Л.М. Семенюк рассматривает агрессию как «целенаправленное разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям или вызывающее у них психический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)» [7, с. 11-12].

О.В. Шерстнева и С.В. Пазухина отмечают, что «агрессивное поведение начинает формироваться в очень раннем возрасте, когда на пути желаний ребенка возникают препятствия» [6, с. 112].

А.А. Реан (1996) понимает под агрессивностью свойство, выражающееся в готовности к агрессии [4]. По мнению Ильина, агрессивность – это «свойство личности, выражающееся в склонности (установке) человека решать возникающие проблемы агрессивными способами: в случае нехватки чего-то – отнять, в случае эмоционального напряжения (злости, гнева) – разрядить его с помощью ругани, удара, ломания вещей и т. п.» [2, с. 57].

Конфликты – одна из составляющих повседневного общения, отражающая крайнюю степень возникшего противоречия между собеседниками. Деструктивные конфликты, возникающие в ходе учебного процесса вуза снижают его эффективность. Стратегию поведения человека в конфликтных ситуациях можно рассматривать как компонент сформированности социально-коммуникативной компетентности личности [5]. Американские ученые К. Томас и Р. Киллмен выделили пять основных стратегий поведения в конфликте.

Избегание. Стратегия, при которой одна или обе стороны стараются избежать непосредственного столкновения или обсуждения проблемной ситуации. Часто это происходит, когда обе стороны хотят сохранить отношения.

Приспособление. Индивид стремится уйти от конфликта, однако жертвует интересами в пользу оппонента. Зачастую это связано с чертами характера человека, его самооценкой. В некоторых случаях люди хитрые используют это, как некий ход в достижении своей цели.

Соперничество. Ориентирована на максимизацию собственных интересов, часто за счет интересов другой стороны. Является агрессивной стратегией, направленной на победу любой ценой.

Компромисс. Ни один из участников спора не выигрывает, оба приносят в жертву свои интересы. Обе стороны делают уступки, чтобы достичь удовлетворительного, но не идеального решения.

Сотрудничество. Такая стратегия ориентируется и на собственные интересы, и на интересы соперника, и даже на сохранение отношений. Такой путь решения самый сложный, но и самый удачный. Эта стратегия предполагает открытое взаимодействие и поиск решений, которые устраивают обе стороны.

Разработанный авторами опросник (адаптированный Н.В. Гришиной) показывает «типичную реакцию человека на конфликт, её эффективность и целесообразность, а также может быть использован для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению» [5, с. 89]. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации зависит не только от «объективных параметров конкретной ситуации или психофизиологических установок личности, но и от восприятия и анализа таких факторов, как текущая ситуация, собственная позиция и позиция оппонента, характер ваших взаимоотношений, собственный вклад в возникновение проблемы» [1, с. 254].

Л.П. Петухова с соавторами отмечают, что «для развития потенциальных возможностей личности, ее внутренних ресурсов...и полноценной самореализации в учебно-воспитательном процессе вуза необходимо изучение всех функциональных компонентов конфликта и средств, которые способствуют его конструктивному разрешению» [3, с. 478-479].

Конструктивные формы поведения в конфликте играют «огромную позитивную роль в развитии личности: способствуют формированию уверенности в себе, чувства компетентности и собственной ценности, в целом, повышают положительный потенциал личности, обеспечивая ее жизнестойкость» [8, с.133].

Проведенное эмпирическое исследование направлено на выявление особенностей агрессивности у студентов с различными стратегиями поведения в конфликте, осуществлялось на базе НИУ «БелГУ». В нем

приняли участие 60 студентов в возрасте от 19 до 21 года, из них юноши – 10%, девушки – 90%.

Результаты изучения уровня агрессивности и различных видов агрессии с помощью опросника Л.Г. Почебут представлены на рисунке 1.

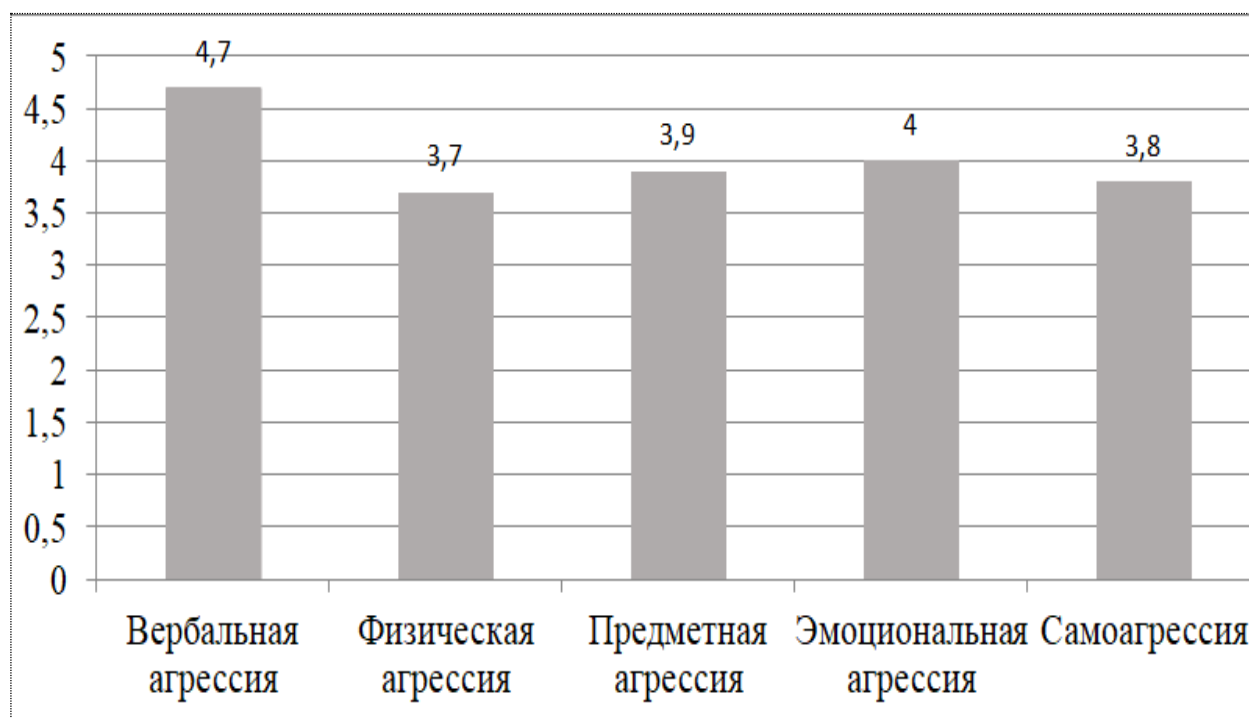


Рис. 1. Выраженность видов агрессивности у студентов (в ср. б.)

Полученные результаты свидетельствуют, что для студентов наиболее характерна вербальная агрессия (ср. б. = 4,7), что соответствует повышенному уровню и проявляется в склонности к словесным оскорблениям. Остальные виды агрессии соответствуют среднему уровню: эмоциональная агрессия (ср. б. = 4), предметная (ср. б.=3,9), самоагрессия (ср. б. =3,8) и физическая агрессия (ср. б. =3,7). Это значит, что респондентам свойственно в умеренной степени переживать враждебность и подозрительность при неприятном общении с другими людьми, срывать свою агрессию на окружающих предметах (бить, ломать, бросать, стучать и т.п.), проявлять беззащитность в агрессивной среде, склонность к самобичеванию, причинять боль и физический вред окружающим (толкать, пинать, давить, шлепать, щипать, бить и т.п.).

Результаты изучения уровня агрессивности представлены на рисунке 2.

Согласно представленным результатам, большая часть студентов обладает средним и низким уровнем агрессивности, т.е. они могут переживать негативные агрессивные чувства, но при этом не проявлять их в излишне агрессивной форме. Респонденты чаще всего могут регулировать свои агрессивные желания и действия. Однако треть (33 %) обучающихся обладает повышенным уровнем агрессивности.

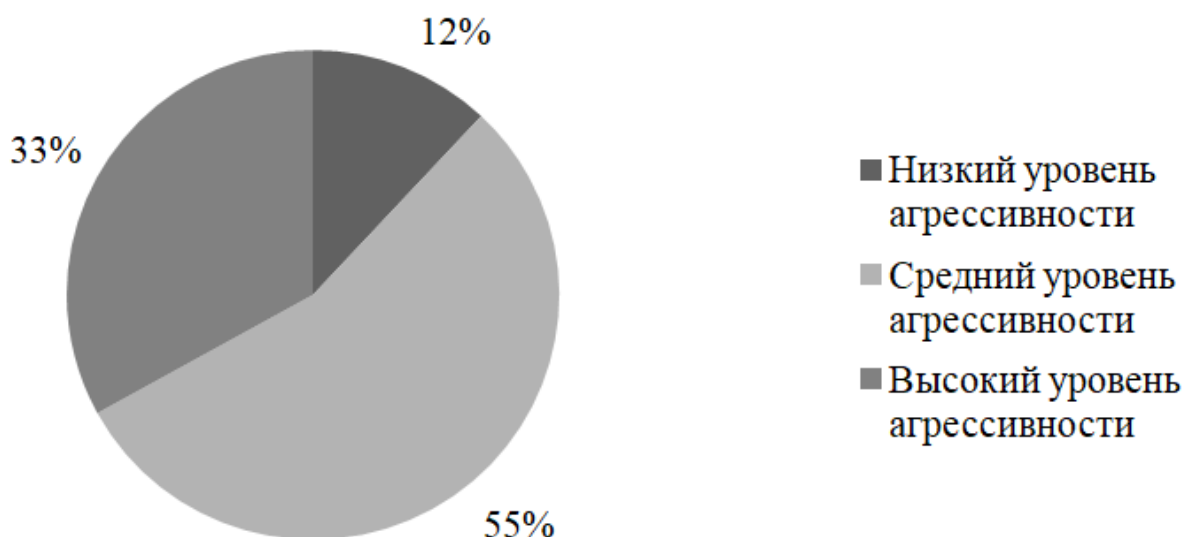


Рис. 2. Распределение студентов по уровню агрессивности (%)

Результаты изучения стратегий поведения студентов в конфликте представлены на рисунке 3.

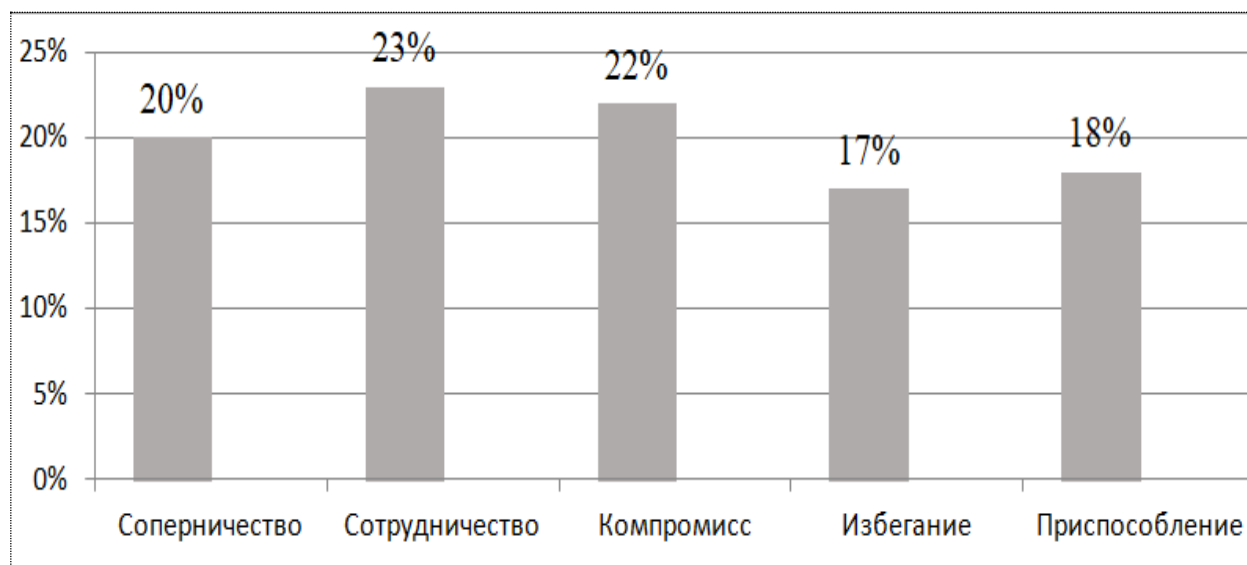


Рис. 1.3. Распределение студентов по доминирующей стратегии поведения в конфликте (%)

Полученные результаты демонстрируют, что общая выборка респондентов разделилась приблизительно на равные группы по доминирующей стратегии поведения в конфликте, т.е. среди студентов в равной мере предпочитают «сотрудничество», «компромисс» и «соперничество» (соответственно 23%, 22% и 20% от общего числа), т.е. каждый пятый обучающийся, как правило, выбирает одну из данных стратегий.

Несколько меньше респондентов, т.е. каждый шестой от общего числа, выбирают «приспособление» или «избегание» (соответственно 18% и 17%).

Таким образом, нельзя выделить предпочитаемую стратегию для большинства студентов. Следует отметить, что наибольшим ресурсом для конструктивного решения конфликтной ситуации чаще всего обладает стратегия «сотрудничества», однако она присуща только приблизительно пятой части обучающихся.

Для выявления особенностей агрессивности студентов с различными стратегиями поведения в конфликте проведён математический анализ с применением непараметрического критерия Н Крускала-Уолисса. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение агрессивности у групп студентов с разными стратегиями поведения в конфликте

| Агрессивность и виды агрессии | Стратегии поведения в конфликте<br>( <i>T</i> - суммы рангов по каждой группе) |                |            |           |                | $H_{эмп}$ ,<br>$p \leq 0.05$ |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|-----------|----------------|------------------------------|
|                               | Соперничество                                                                  | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |                              |
| Общая шкала агрессивности     | 40,3                                                                           | 19             | 25,8       | 29,1      | 41,1           | <b>10,1</b>                  |
| Вербальная агрессия           | 39,1                                                                           | 27             | 32,1       | 28,1      | 25,5           | 4,7                          |
| Физическая агрессия           | 41,5                                                                           | 21,4           | 24,2       | 30,8      | 37             | <b>12,2</b>                  |
| Предметная агрессия           | 40,2                                                                           | 22,7           | 31,8       | 30,7      | 27,9           | 6,9                          |
| Эмоциональная агрессия        | 31,7                                                                           | 25,7           | 21,8       | 29,7      | 46,1           | <b>13,4</b>                  |
| Самоагрессия                  | 26,7                                                                           | 23,2           | 29,2       | 30,4      | 44,5           | <b>10,5</b>                  |

Полученные результаты математической обработки данных указывают на то, что студенты с разными стратегиями поведения в конфликте значительно различаются между собой по эмоциональной агрессии ( $H_{эмп}=13,4$ ,  $p \leq 0.05$ ), физической агрессии ( $H_{эмп}=12,2$ ,  $p \leq 0.05$ ), самоагрессии ( $H_{эмп}=10,5$ ,  $p \leq 0.05$ ) и общему уровню агрессивности ( $H_{эмп}=10,1$ ,  $p \leq 0.05$ ). Указанные группы респондентов не различаются по уровню предметной и вербальной агрессии.

При этом, студенты, которые применяют стратегию соперничества, отличаются повышенным уровнем общей агрессивности, выраженностью физической и эмоциональной агрессии. Респонденты с доминирующей стратегией приспособления характеризуются эмоциональной агрессией, самоагрессией и несколько повышенным уровнем общей агрессивности.

Обучающимся с преобладающей стратегией избегания присущ пониженный уровень эмоциональной и физической агрессии.

Студенты с преобладающей стратегией сотрудничества в целом отличаются низким уровнем агрессивности, самоагрессии и физической агрессии. Следовательно, студенты, которые используют конструктивные стратегии поведения в конфликте, характеризуются в большей степени низким уровнем агрессивности. Студенты, которые используют неконструктивные стратегии поведения в конфликте, характеризуются более высоким уровнем агрессивности, повышенным уровнем физической и эмоциональной агрессии.

Таким образом, обучающиеся с разными стратегиями поведения в конфликте различаются по общему уровню агрессивности, выраженности эмоциональной и физической агрессии, а также самоагрессии. Коррекция данных видов агрессии позволит повысить конструктивность поведения студентов в конфликтных ситуациях и улучшить социально-психологические условия обучения в вузе.

#### **Библиографический список:**

1. Ефремов, А.А. Влияние доминирующего когнитивного стиля на выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации / А.А. Ефремов, М.В. Козуб // Образование XXI века: профессионально-педагогическое образование в условиях современных социальных и экономических потребностей российского общества и школьной практики: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 252-256.
2. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения. – СПб.: Питер. – 2014. – 368 с.
3. Петухова, Л.П. Уровень субъективного контроля студентов с разным стилем поведения в конфликте / Л.П. Петухова, Е.В. Елисеева, О.В. Карбанович [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 478-483.
4. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан. – СПб.: 1996. – 39 с.
5. Скворцова, Е. В. Социально-коммуникативная компетентность менеджеров по продажам на начальном этапе профессионализации / Е.В. Скворцова, Ю.В. Слободчикова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2023. – Т. 29, № 3. – С. 87-98.
6. Шерстнева, О.В. Профилактика детской агрессивности / О.В. Шерстнева, С.В. Пазухина // Вестник науки и образования. – 2020. – № 19-1(97). – С. 111-114.
7. Шипова, Л.В. Психология агрессии подростков: учебно-методическое пособие /Л.В. Шипова. – Саратов. – 2019. – 80 с.
8. Шукчус, Л. В. Стратегия поведения в значимых ситуациях личных отношений / Л.В. Шукчус, В.В. Черная // Экология субъективной сферы личности : Коллективная монография / Ответственный редактор Т.Н. Разуваева. – Белгород: Издательский дом «Белгород», 2016. – С. 130-137.

# **СВЯЗЬ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ**

**Эльяна Вагиф кзы Эминова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Елена Викторовна Скворцова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат психологических наук,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению связи между уровнем агрессивности личности и стратегиями поведения в конфликте у подростков. Актуальность темы обусловлена современными социальными изменениями, приводящими к росту конфликтности и агрессивности в молодежной среде. Конфликты рассматриваются как результат столкновений интересов и целей, а стратегии поведения в них зависят от предыдущего опыта и личных устремлений. В последние годы наблюдается увеличение агрессивности среди подростков, что создает риски для их эмоционально-волевого развития и повышает вероятность девиантного поведения. Были проанализированы данные, полученные методом анкетирования и тестирования 68 учащихся старших классов. В ходе анализа установлено, что существует значимая положительная связь между уровнем агрессивности и выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте. Полученные результаты позволяют сделать вывод о важности ранней диагностики агрессивности и разработки профилактических мер для минимизации негативного воздействия агрессивного поведения на межличностные отношения подростков.

**Ключевые слова:** агрессивность, личность, стратегия поведения, конфликт, подростки, социальные изменения, девиантное поведение, профилактика, психологическое сопровождение.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF AGGRESSION AND CONFLICT BEHAVIOR STRATEGIES IN ADOLESCENTS**

**Elyana Vagif kzy Eminova**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Elena Viktorovna Skvortsova**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Psychological  
Sciences, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The study is devoted to the study of the relationship between the level of personality aggressiveness and conflict behavior strategies in adolescents. The relevance of the topic is due to modern social changes leading to an increase in conflict and aggression among young people. Conflicts are considered as the result of conflicts of interests and goals, and the strategies of behavior in them depend on previous experience and personal aspirations. In recent years, there has been an increase in aggression among adolescents, which poses risks to their emotional and volitional development and increases the likelihood of deviant behavior. The data obtained by questionnaires and testing of 68 high school students were analyzed. The analysis revealed that there is a significant positive relationship between the level of aggression and the choice of destructive behavioral strategies in conflict. The results obtained allow us to conclude

*the importance of early diagnosis of aggression and the development of preventive measures to minimize the negative impact of aggressive behavior on the interpersonal relationships of adolescents.*

**Keywords:** *aggressiveness, personality, behavior strategy, conflict, adolescents, social changes, deviant behavior, prevention, psychological support.*

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения связи уровня агрессивности личности и стратегий поведения в конфликте у подростков. В условиях современного мира каждый человек неоднократно сталкивался с конфликтной ситуацией и необходимостью ее решения. Социальные реалии характеризуются повышением уровня агрессивности и конфликтности не только взрослого населения, но и подростков. Как отмечают исследователи, на данный момент отмечается разрушение ранее выработанных и успешно функционировавших стереотипов и моделей поведения, активный процесс видоизменения и тотальной трансформации жизненных целей и ценностей людей, что влечет за собой возникновение конфликтных ситуаций. Социальная ситуация оказывает колоссальное влияние на наиболее психологически восприимчивую часть населения – подростков, которые перенимают модели поведения взрослых и, ввиду возрастных особенностей, строят собственные стратегии поведения как в повседневной жизни, так и в условиях конфликтной ситуации.

Конфликт представляет собой обострение противоречий между двумя людьми или группой лиц, при котором происходит столкновение целей, интересов, установок и способов поведения. При этом стратегия поведения личности в конфликте строится на уже имеющемся опыте индивида, степени выраженности его стремления к удовлетворению собственных интересов и готовности к удовлетворению интересов оппонента. Следовательно, ситуация конфликта предполагает вариативные стратегии поведения и решения существующего противоречия.

В последние годы отмечается повышение выраженности жестокости и агрессивности в подростковой среде, что вызывает теоретический и практический интерес у отечественных и зарубежных исследователей, обусловленный риском возникновения у подростков невротических отклонений эмоционально-волевой сферы, формирования девиантных моделей поведения и повышения процента подростковой преступности.

Агрессивность представляет собой разновидность поведения личности, подразумевающую под собой наличие угрозы (вербальной или физической и др.) по отношению к окружающим и способную повлечь за собой причинение вреда окружающим.

Изучение связи уровня агрессивности личности и стратегии поведения в конфликте подростков может стать фундаментом для организации и проведения психологического сопровождения данной категории лиц. Более того, приобретенные сведения смогут помочь в разработке профилактических и коррекционных программ

психологического сопровождения подростков, что крайне актуально на сегодняшний день, а также дополнить уже имеющиеся данные.

В результате проведенного теоретического анализа научных источников определили, что агрессивность представляет собой устойчивую личностную характеристику, которая отражает наличие предрасположенности к реализации агрессивного поведения, направленного на причинение вреда. Агрессивность является многокомпонентным явлением и включает в себя когнитивный, эмоциональный, поведенческий, побуждающий и контрольно-регулирующий компоненты. Следует также отметить, что, несмотря на обширное количество исследований на тему агрессии и агрессивности личности в современной науке, данные понятия продолжают использоваться в качестве синонимичных, хотя предпринимаются попытки по их разделению.

Так, Р.В. Бисалиев считает, что существующие в психологии подходы к определению агрессивности можно условно разделить на группы:

- «агрессивность как совокупность мотивированных действий, нарушающих правила и нормы;
- агрессивность как акты проявления враждебности и осуществления разрушений» [1, с.42]

С.Л. Соловьева, рассматривая структуру агрессивности, выделяет следующие ее компоненты:

- когнитивный компонент как специфический способ восприятия и анализа объективной ситуации;
- эмоциональный компонент как способ проявления негативных эмоций, к числу которых относится раздражение, гнев, тревога, страх, чувство вины и обида;
- волевой компонент как способ саморегуляции и самоконтроля в условиях объективной действительности [4,5].

При этом наиболее конструктивным способом разрешения конфликта является использования определенных стратегий поведения, которые позволяют изменить собственное эмоциональное состояние и управлять течением конфликта (или избежать его дальнейшего развития). Следовательно, использование стратегий поведения в конфликте представляет собой комплексный ответ личности на стрессогенное воздействие ситуации конфликта, направленный на разрешение конфликтной ситуации. Подчеркнем, что любая из используемых стратегий поведения в конфликте, в зависимости от контекста ситуации, может быть наиболее оптимальным способом разрешения конфликта и обеспечить наиболее предпочтительный для личности результат.

Как отмечают В.В. Бойко и А.П. Ковалева, «межличностные отношения в конфликтной ситуации представляют собой деструктивные отношения, затрагивающие поведенческий, когнитивный и эмоциональный

уровни и проявляются в виде нарушения нормального общения или полного его прекращения» [2, с.76].

С.М. Емельянов выделяет три основные модели поведения личности в конфликтной ситуации, к которым относятся следующие:

1. «Конструктивная модель характеризуется стремлением личности к решению и сглаживанию конфликтной ситуации посредством поиска оптимального решения. Личность, использующая конструктивную модель поведения в конфликте, отличается высоким уровнем самоконтроля и эмпатии.

2. Деструктивная модель характеризуется стремлением личности к обострению и расширению конфликтной ситуации. Личность, использующая деструктивную модель поведения в конфликте, отличается повышенной тревожностью и подозрительностью по отношению к окружающим.

3. Конформистская модель характеризуется стремлением личности к решению конфликтной ситуации посредством подчинения оппоненту. Личность, использующая конформистскую модель, характеризуется пассивностью, непоследовательностью в оценках и суждениях, повышенной тревожностью и эмоциональностью» [3, с.60].

Целью нашего исследования является изучение связи между уровнем агрессивности и стратегиями поведения в конфликте у подростков. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень агрессивности у подростков.
2. Выявить предпочитаемые стратегии поведения в конфликте.
3. Установить корреляционную зависимость между уровнем агрессивности и выбранными стратегиями поведения.
4. Разработать рекомендации по профилактике и коррекции агрессивного поведения у подростков.

Мы предположили, что существует прямая связь между уровнем агрессивности и выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков. Высокий уровень агрессивности ассоциируется с большей вероятностью выбора конкурентной стратегии, что, в свою очередь, ведет к эскалации конфликтов и ухудшению межличностных отношений.

Исследование проходило на базе МБОУ СОШ №21 города Белгорода, количество респондентов составило 68 подростков в возрасте от 15 до 17 лет.

Используемыми методами исследования стали: малоформализованные методы наблюдения и беседы, психодиагностические методики: тест ТКІ Томаса-Килманна, опросник агрессивности Басса-Дарки. Для проверки гипотезы были использованы методы математической статистической обработки – $t$ -критерий Пирсона.

Результаты проведенного исследования показали, что у большинства подростков преобладает средний уровень агрессивности. Однако среди респондентов было выявлено значительное количество подростков с высоким уровнем агрессивности, составляющим 18% от общего числа

опрошенных. Что касается стратегий поведения в конфликте, то большинство подростков предпочитают стратегию конкуренции (38%), что свидетельствует о склонности к агрессивному поведению в конфликтных ситуациях. Стратегию сотрудничества выбрали лишь 15% подростков, что указывает на низкий уровень конструктивного разрешения конфликтов.

Корреляционный анализ выявил положительную связь между уровнем агрессивности и выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте. Коэффициент корреляции Пирсона между общим показателем агрессивности и предпочтением стратегии конкуренции составил  $r = 0,68$  ( $p < 0.01$ ), что свидетельствует о высокой статистической значимости этой связи.

Полученные данные подтверждают гипотезу о наличии прямой связи между уровнем агрессивности и выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте у подростков. Высокий уровень агрессивности ассоциируется с большей вероятностью выбора конкурентной стратегии, что, в свою очередь, ведет к эскалации конфликтов и ухудшению межличностных отношений.

Таким образом, ранняя диагностика агрессивности и разработка соответствующих психокоррекционных программ становятся важными мерами для снижения уровня деструктивности в поведении подростков. Психологическое просвещение и обучение конструктивным методам разрешения конфликтов могут способствовать формированию здоровых межличностных отношений и улучшению социальной адаптации подростков.

Проведенное исследование подтвердило наличие значимой корреляционной зависимости между уровнем агрессивности и стратегиями поведения в конфликте у подростков. Данные результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к работе с подростками, включающего профилактику агрессивного поведения и развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку конкретных программ психологической помощи и поддержки подростков с целью улучшения их социальной адаптации и предотвращения негативных последствий агрессивного поведения.

#### **Библиографический список:**

1. Бисалиев, Р. В. Агрессивность в подростковом возрасте: причины и последствия / Р. В. Бисалиев // Психология и педагогика. – 2020. – № 4. – С. 15-20.
2. Бойко, В.В. Конфликты в организации: причины и пути разрешения / В.В. Бойко, А.П. Ковалёва. – М.: Инфра-М. – 2020. – 176 с.
3. Емельянов, С.М. Управление конфликтами / С.М. Емельянов. – СПб: Питер. – 2020. – 352 с.
4. Соловьева, С.Л. Агрессия и насилие: психологические аспекты / С.Л. Соловьева. – СПб.: Питер. – 2021. – 256 с.
5. Соловьева, С.Л. Причины агрессии у подростков / С.Л. Соловьева // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 28-35.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Ксения Сергеевна Юрова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», студент, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены теоретические аспекты профессионального самоопределения подростков, склонных к агрессивному поведению.

**Ключевые слова:** агрессивное поведение, профессиональное самоопределение, подростки.

## PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF ADOLESCENTS PRONE TO AGGRESSIVE BEHAVIOR

**Ksenia Sergeevna Yurova**

*«Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgenia Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article presents the theoretical aspects of professional self-determination of adolescents prone to aggressive behavior.

**Keywords:** aggressive behavior, professional self-determination, adolescents.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что агрессивное поведение подростков представляет собой значимую социальную проблему, оказывающую отрицательное влияние на формирование личности. Последствия подростковой агрессии сказываются не только на самих подростках, но и на их социальном окружении. Такая агрессивность способна существенно осложнять процесс профессионального самоопределения [2].

Подростковый возраст представляет собой особый этап в развитии личности. Несмотря на наличие различных классификаций и возрастных границ, наиболее распространённым для подросткового возраста считается возрастной диапазон от 12 до 17 лет. Именно в этот период подросток начинает осознавать своё место в жизни, формулировать жизненные цели и строить планы на будущее. Для этого периода характерен активный поиск своего «Я» и экспериментирование с социальными ролями [5].

Агрессивное поведение подростков является одной из наиболее актуальных и распространённых проблем, с которой сталкиваются специалисты в области психологии и педагогики, а также родители. В последние годы наблюдается увеличение проявлений агрессии среди молодежи. Агрессия представляет собой форму поведения, направленную на причинение вреда другому человеку или объекту.

С психологической точки зрения, по мнению Л.М. Семенюк, агрессия у подростков часто рассматривается как способ справляться с жизненными

трудностями, особенно в ситуациях, связанных с самовосприятием, стремлением укрепить чувство собственной значимости и самооценку за счёт доминирования над окружающими [6].

Недостаточное внимание педагога к воспитательной работе с агрессивными подростками может привести к утрате ими навыков общения, эмпатии и сочувствия, что в свою очередь нарушает их взаимодействие со сверстниками. Как отмечает Г.Э. Бреслав, снижение уровня агрессии возможно лишь при комплексной социальной поддержке, оказываемой как самому подростку, так и его родителям [1].

Как классические, так и современные взгляды на природу и механизмы проявления агрессии у подростков отражены в трудах Л.М. Барденштейна, Г.Э. Бреслава, Е.В. Гребенкина, А.В. Ковальчука, М.Ю. Кравцова, Ю.Б. Можгинского, Л.Ф. Обуховой, Е.В. Ольшанской, А.А. Реана, Л.М. Семенюка, Д.И. Фельдштейна, Л.М. Фридман, Н.М. Хлыстова, а также зарубежных учёных А. Бандуры, Б. Крэйхи и Р. Хельмута.

Для подростков в возрасте 16-17 лет характерен кризис, связанный с необходимостью профессионального самоопределения. Этот период требует от них сделать выбор, который будет во многом определять их жизненный путь.

На сегодняшний день вопрос профессионального выбора агрессивных подростков все еще остается недостаточно исследованным. Существует противоречие между социальными требованиями к личности выпускника и недостаточной изученностью особенностей профессионального самоопределения подростков, находящихся в неблагоприятных социальных условиях.

По мнению Е.А. Климова, самоопределение – это значимый этап психического развития личности, связанный с активным поиском возможностей для личностного роста и становления себя как члена профессионального сообщества, занимающегося общественно полезной деятельностью [3].

Суть профессионального самоопределения подростков заключается в развитии у них осознанного и активного отношения к выбору будущей профессии и жизненного пути [4].

Вопросы, связанные с профессиональным самоопределением в подростковом возрасте, рассматриваются в работах таких исследователей, как Т.П. Авдулова, Л.И. Божович, Е.А. Климов, Н.С. Пряжников, С.Н. Чистякова и других.

Проблематика профессионального самоопределения подростков активно изучалась различными специалистами в области психологии и педагогики, включая таких авторов, как Б.Г. Ананьев, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, С.П. Крягжде, Д.А. Леонтьев, З.Р. Максимова, Н.С. Пряжников, Г.П. Щедровицкий.

Образ будущей профессии представляет собой сложное психическое образование, включающее как когнитивные, так и эмоционально-оценочные компоненты. Эмоциональная составляющая, соотнесённая с основными содержательными аспектами профессии, способствует более обоснованному и реалистичному выбору профессионального пути. Представления о профессии формируются за счёт взаимодействия эмоционально-оценочных и познавательных элементов.

Те подростки, кто серьёзно задумывается о будущем и стремится реализоваться в профессиональной сфере, зачастую более развиты в оценке собственных личностных характеристик, чем профессиональных навыков.

Подростки с выраженными агрессивными чертами нередко сталкиваются с большими трудностями на этом этапе. Они чаще находятся в неблагоприятной социальной обстановке, а их личностные особенности могут мешать успешному формированию профессиональной идентичности. Чаще всего такие подростки живут в неблагополучных семьях, испытывают трудности в общении с педагогами, склонны к изоляции, находятся в состоянии педагогической запущенности.

Дополнительные сложности в профессиональном самоопределении у таких подростков возникают из-за внутренних личностных проблем: раздражительности, склонности к обману, конфликтности, низкой самооценки, пассивности, шаблонного поведения, слабой устойчивости к стрессу, а также влияния социума, который не способствует интересу к развитию и самоопределению в профессии.

Профессиональная дезадаптация подростков с агрессивным поведением связана с искажённым восприятием ими окружающей действительности и человеческих взаимоотношений. Для успешной профессиональной адаптации необходимо, чтобы подростки обладали адекватным пониманием реальности, особенно в контексте профессионального самоопределения и связанных с ним образовательных путей.

Профессиональное самоопределение является важнейшим аспектом личностного развития и формируется под воздействием как внутренних, так и внешних факторов. У подростков с агрессивным поведением этот процесс осложняется дисгармоничным развитием личности и негативным влиянием социального окружения.

Таким образом, у склонных к агрессивному поведению подростков часто отсутствует чёткое и последовательное представление о будущем профессиональном пути, что делает процесс самоопределения особенно проблематичным. В связи с этим им требуется повышенное внимание со стороны семьи и специалистов. Необходимость в более глубоком изучении данной темы обусловлена стремлением к совершенствованию методической базы профориентационной работы с подростками, демонстрирующими агрессивное поведение.

#### **Библиографический список:**

1. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2019. – 144с.
2. Бэрн Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
4. Павлова, Т.Л. Профориентация старшеклассника: диагностика и развитие профессиональной зрелости / Т.Л. Павлова. – М.: Сфера, 2005. – 128 с.
5. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2010. – 816 с.
6. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М.: Академия, 2016.

# ОСОБЕННОСТИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ ЛЮБОВНОЙ АДДИКЦИЕЙ

**Александра Витальевна Юрченко**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Дарья Сергеевна Жидкова**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», ассистент кафедры общей и клинической  
психологии, г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной зависимостью. Рассматриваются различия в проявлениях любовной зависимости у разных полов. Анализируется роль иррациональных убеждений в формировании любовной зависимости. Статья подчеркивает важность учета гендерных аспектов в эмоциональном и когнитивном лечении пациентов с любовной зависимостью.

**Ключевые слова:** любовная зависимость, иррациональные убеждения, мужчины, женщины, гендерные различия, когнитивная терапия.

## FEATURES OF PSYCHOTHERAPY FOR IRRATIONAL BELIEFS IN MEN AND WOMEN SUFFERING FROM LOVE ADDICTION

**Alexandra Vitalievna Yurchenko**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Darya Sergeevna Zhidkova**

*Belgorod State National Research University, Assistant Professor of the  
Department of General and Clinical Psychology, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article is dedicated to the characteristics of irrational beliefs in men and women suffering from love addiction. It examines the differences in the manifestations of love addiction in different genders. The role of irrational beliefs in the formation of love addiction is analyzed. The article emphasizes the importance of considering gender aspects in the emotional and cognitive treatment of patients with love addiction.

**Keywords:** love addiction, irrational beliefs, men, women, gender differences, cognitive therapy.

Любовная аддикция является актуальной проблемой современного общества, поскольку последствия, к которым может привести это состояние – ущерб как физическому, так и психическому здоровью. Любовной зависимостью называют один из видов нехимической аддикции, характеризующийся интенсивностью и экстремальностью переживаний с чрезмерной фиксацией на другом человеке, с последующим привыканием.

Начало изучению этого феномена положили Зигмунд Фрейд и Шандор Радо. В своем труде [5] Фрейд описал случай «Человека-Волка»,

страдавшего от «компульсивных приступов влюбленности» и неконтролируемого увлечения «физической любовью». В 1928 году Шандор Радо [4] ввел понятие «любовный наркоман» – «любовно зависимый», для обозначения людей, которые выражают непреодолимую потребность в заполнении «внутренней пустоты» посредством романтических отношений.

А.Ю. Егоров определяет любовную аддикцию как аддикцию отношений с фиксацией на другом человеке [2]. Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами и получили название соаддиктивных или созависимых. Наиболее характерными являются соаддиктивные отношения, которые развиваются у любовного аддикта с аддиктом избегания.

Дискуссии о том, как человек выстраивает свою картину мира и как это влияет на его жизненный путь, продолжают занимать научные умы. Когнитивная сфера личности до сих пор не изучена до конца, что стимулирует большой пласт исследований этой темы в разных направлениях. Одним из таких исследований является изучение иррациональных убеждений. Опираясь на труды А. Эллиса [6], можно утверждать, что самой природе человека присуща как рациональность, так и иррациональность. Последние, укрепляясь в течение жизни под влиянием окружающей среды, могут привести к деструктивному воздействию. Иррациональные проявления в характере человека находят свое выражение в иррациональных убеждениях, которые, прочно укоренившись в психике, отрицательно влияют на различные аспекты жизни.

Иррациональные убеждения играют важную роль в развитии и поддержании любовной аддикции, и их коррекция является одним из ключевых направлений в психотерапии данного расстройства. При этом гендерные различия в проявлении и лечении любовной аддикции остаются малоизученными.

Целью нашего исследования является изучение особенностей психотерапии иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией. В исследовании приняли участие 63 студента, в возрасте от 18 до 22 лет, из которых женщин – 47, а мужчин – 16.

Исследование иррациональных убеждений студентов с помощью теста на выявление иррациональных убеждений (Survey of Personal Beliefs, SPB) разработанного на основе теории рационально-эмотивной терапии (РЭТ) Альберта Эллиса показало, что для мужчин и женщин наиболее характерна иррациональная оценочная установка (ср. б. = 33,1), долженствование в отношении других (ср. б. = 33). Следующей по выраженности является фрустрационная толерантность (ср. б. = 31,6). Показатель долженствования в отношении себя (ср. б. = 29,3) выражен в выборке на низком уровне. Наименее характерно

для мужчин и женщин иррациональное убеждение катастрофизация (ср. б. = 24).



Рис. 1. Выраженность иррациональных убеждений у респондентов (в ср. б.)

Результаты изучения любовной аддикции мужчин и женщин, полученные с помощью опросника зависимости от любви (Love Addiction Inventory, Fischhoff, 1993), представлены на рисунке 2.

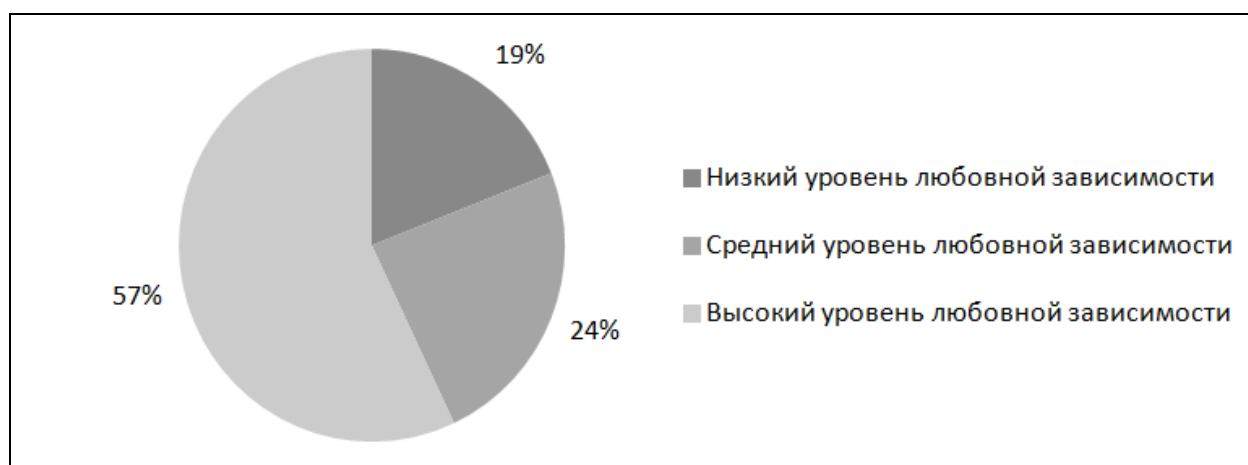


Рис. 2. Распределение мужчин и женщин по уровню любовной зависимости (%)

Согласно полученным результатам, для большинства мужчин и женщин, а именно для 57%, характерен высокий уровень любовной зависимости. Для 24% мужчин и женщин характерен средний уровень любовной зависимости. Для 19% респондентов характерен низкий уровень любовной зависимости.

Результаты изучения компонентов межличностной зависимости у студентов, полученные с помощью теста на межличностную зависимость Р. Гиршфильда (адаптация О.П. Макушиной, 2005), представлены на рисунке 3.

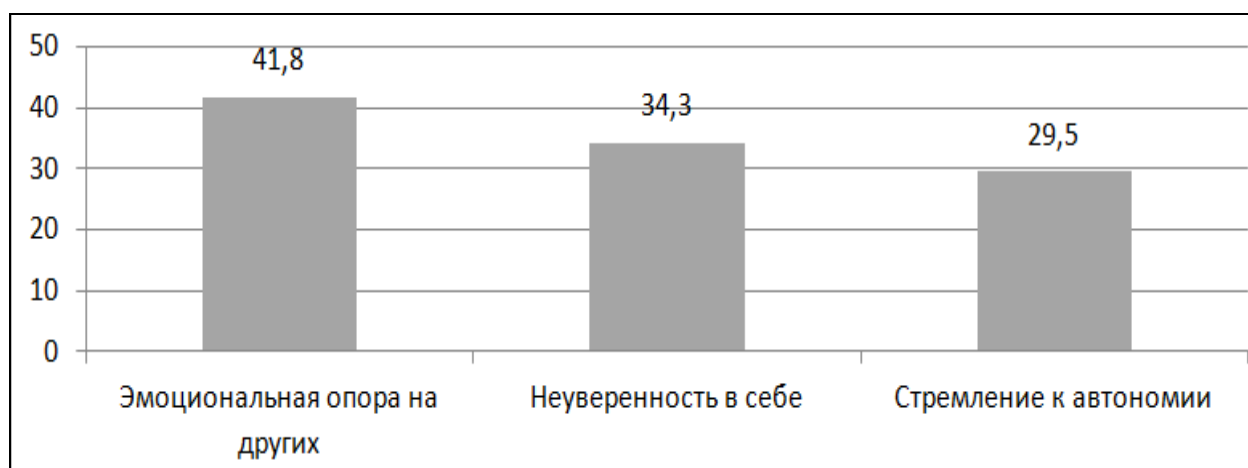


Рис. 3. Выраженность компонентов межличностной зависимости у мужчин и женщин (ср.б.)

Согласно представленным результатам, у респондентов наиболее выраженным компонентом межличностной зависимости является эмоциональная опора на других (ср. б. = 41,8). На среднем уровне выражена у респондентов неуверенность в себе (ср. б. = 34,3) и стремление к автономии (ср. б. = 29,5).

Результаты изучения уровня межличностной зависимости представлены на рисунке 4.



Рис. 4. Распределение мужчин и женщин по уровню межличностной зависимости (%)

Исходя из полученных данных, мы можем сказать, что для 65% мужчин и женщин наиболее характерен средний уровень межличностной зависимости. Для 24% мужчин и женщин характерен низкий уровень межличностной зависимости. Для 11% мужчин и женщин характерен высокий уровень межличностной зависимости.

Для того, чтобы изучить и проанализировать особенности иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией, нами был проведён математический анализ с использованием критерия U Манна-Уитни.

Результаты математического анализа на определение особенностей иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией

| Показатели                           | Пол     |         | U <sub>эмп</sub> |
|--------------------------------------|---------|---------|------------------|
|                                      | Женщины | Мужчины |                  |
| Самооценка и рациональность мышления | 31,2    | 34,1    | 341              |
| Катастрофизация                      | 30,8    | 35,5    | 319,5            |
| Долженствование в отношении себя     | 33,1    | 28,5    | 320              |
| Долженствование в отношении других   | 28,1    | 43,4    | 192,5**          |
| Оценочная установка                  | 32      | 31,8    | 373,5            |
| Фрустрационная толерантность         | 32,2    | 31,1    | 362,5            |

Примечание: \*\*- $p \leq 0.01$ .

Также мы изучили особенности иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем любовной зависимости. Для этого анализа мы применили непараметрический критерий Н Крускала-Уолисса.

Результаты математического анализа на определение особенностей иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем любовной зависимости представлены в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем любовной зависимости

| Показатели                           | Любовная зависимость                |                                      |                                      | H <sub>эмп</sub> |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
|                                      | Низкий уровень любовной зависимости | Средний уровень любовной зависимости | Высокий уровень любовной зависимости |                  |
| Самооценка и рациональность мышления | 41,8                                | 32,7                                 | 28,3                                 | 4,9              |
| Катастрофизация                      | 36,1                                | 38,3                                 | 27,9                                 | 4,1              |
| Долженствование в отношении себя     | 37,7                                | 37                                   | 28                                   | 4                |
| Долженствование в отношении других   | 44,7                                | 27,8                                 | 29,4                                 | 7,3*             |
| Оценочная установка                  | 45,1                                | 37,4                                 | 25,3                                 | 12,2**           |
| Фрустрационная толерантность         | 35,7                                | 34,5                                 | 19,6                                 | 1,3              |

Примечание: \*- $p \leq 0.05$ ; \*\*- $p \leq 0.01$ .

Исходя из результатов математической обработки данных, нами были обнаружены статистически значимые различия по таким иррациональным установкам, как: «Долженствования в отношении других» и «Оценочная установка».

Также мы изучили особенности иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем межличностной зависимости. Для этого анализа мы применили непараметрический критерий Н Крускала-Уолисса.

Результаты математического анализа на определение особенностей иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем межличностной зависимости представлены в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение иррациональных убеждений у лиц с разным уровнем межличностной зависимости

| Показатели                           | Межличностная зависимость                |                                           |                                           | Н <sub>эмп</sub> |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
|                                      | Низкий уровень межличностной зависимости | Средний уровень межличностной зависимости | Высокий уровень межличностной зависимости |                  |
| Самооценка и рациональность мышления | 40,5                                     | 31,9                                      | 14,2                                      | 9,7**            |
| Катастрофизация                      | 37,5                                     | 32,3                                      | 17,7                                      | 5,6              |
| Долженствование в отношении себя     | 38,5                                     | 31,5                                      | 20,8                                      | 4,5              |
| Долженствование в отношении других   | 38,9                                     | 31,5                                      | 19,7                                      | 5,3              |
| Оценочная установка                  | 38                                       | 33,7                                      | 8,5                                       | 13,5**           |
| Фрустрационная толерантность         | 38,9                                     | 31,8                                      | 18,3                                      | 6*               |

Примечание: \*- $p \leq 0.05$ ; \*\*- $p \leq 0.01$ .

Исходя из результатов математической обработки данных, нами были обнаружены статистически значимые различия по таким иррациональным установкам, как: «Самооценка и рациональность мышления», «Оценочная установка» и «Фрустрационная толерантность».

Наиболее характерно для респондентов иррациональное убеждение долженствования в отношении других, что говорит о привычке предъявлять высокие требования к другим людям. Респондентам особенно характерно ждать, что окружающие будут соответствовать их ожиданиям и запросам. Они считают, что другие люди должны вести себя определённым образом, который требуется им и будет для них выгоден или удобен. Также для

респондентов наиболее характерна иррациональная оценочная установка. Они склонны оценивать события и других людей по отдельным характеристикам и свойствам.

Наименее характерно для мужчин и женщин иррациональное убеждение катастрофизация, которое проявляется в склонности оценивать происходящие события нерационально, воспринимать их как угрожающие и неразрешимые.

Также мы можем сказать, что для большинства мужчин и женщин характерен высокий уровень любовной зависимости. Для них характерно привязываться к своему партнёру и зависеть от его настроения, поведения. Это может быть чревато для них потерей собственной идентичности и интересов.

Наиболее выраженным компонентом межличностной зависимости является эмоциональная опора на других. Для респондентов характерно ждать помощи, поддержки и сочувствия от окружающих людей. Они придают большое значение мнению окружающих. Для них важно быть принятыми в обществе, получать общественное одобрение. Они могут ощущать себя одинокими, если не получают поддержку от близких людей.

Мы можем сделать вывод, что у мужчин, склонных к любовным аддикциям, иррациональная установка долженствования в отношении других выражена ярче, чем у женщин, склонных к любовным аддикциям. То есть, мужчины, которые склонны к любовной зависимости, часто ждут от других людей определённого поведения: другие люди должны подходить под их требования, помогать им и прислушиваться. Возможно, что именно из-за этой установки мужчины наиболее склонны к любовной зависимости. При этом женщины, которые склонны к любовным аддикциям, понимают, что все люди индивидуальны, и никто не должен подходить под их требования и делать всё так, как им хочется.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что мужчины, склонные к любовной зависимости, склонны ожидать к себе особого отношения, в отличие от женщин, которые не предъявляют к окружающим завышенных требований.

Исходя из результатов математической обработки данных, нами были обнаружены статистически значимые различия по таким иррациональным установкам, как: «Долженствования в отношении других» и «Оценочная установка». Мы можем сделать вывод, что у респондентов с низким уровнем любовной зависимости наиболее выраженной является оценочная установка. Из этого следует, что мужчины и женщины, которые склонны оценивать поведение других людей во всей совокупности их характеристик, менее склонны к любовной зависимости. По-нашему мнению это объясняется тем, что они способны

рационально оценить личность другого человека и понять, какой он на самом деле.

Для респондентов со средним уровнем любовной зависимости наименее характерна установка долженствования в отношении других. То есть, мужчины и женщины, которые зависят от настроения и поведения человека, но при этом не теряют свою идентичность, не ждут к себе особого отношения и выполнения всех их требований.

Для респондентов с высоким уровнем любовной зависимости наиболее выраженной является установка долженствования в отношении других. Респонденты, которые придают большое значение романтическим отношениям, зависимы от партнёра и склонны терять свою идентичность в отношениях, ожидают особого отношения к себе со стороны других людей.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что у респондентов с низким уровнем любовной зависимости наиболее выраженной является оценочная установка, у респондентов со средним уровнем любовной зависимости наименее выраженной является установка долженствования в отношении других, для респондентов с высоким уровнем любовной зависимости наиболее выраженной является установка долженствования в отношении других.

Исходя из результатов математической обработки данных, нами были обнаружены статистически значимые различия по таким иррациональным установкам, как: «Самооценка и рациональность мышления», «Оценочная установка» и «Фрустрационная толерантность».

Мы можем сделать вывод, что у респондентов с низким уровнем межличностной зависимости наибольшее значение будет у самооценки и рациональности мышления. Это говорит о том, что мышление респондентов, которые в меньшей степени склонны к зависимому в общении поведению и формированию сильной, болезненной привязанности, является наиболее рациональным и осмысленным, что помогает респондентам объективно оценивать межличностные отношения.

У респондентов со средним уровнем межличностной зависимости наибольшее значение имеет оценочная установка. Это говорит о том, что эти респонденты оценивают других людей и их поведению целиком, не анализируя особенности, причины и мотивацию их поведения.

Респонденты с высоким уровнем межличностной зависимости обладают низким уровнем оценочной установки. Для этих респондентов характерно оценивать отдельные моменты в поведении и личности других людей. Мы считаем, что это может быть объяснено тем, что эти респонденты могут фокусироваться только на хороших моментах,

причинах поведения другого человека, из-за чего становится зависимыми от общения.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что у респондентов с низким уровнем межличностной зависимости наибольшее значение имеют показатели самооценки и рациональности мышления, у респондентов со средним уровнем межличностной зависимости наибольшее значение имеют показатели оценочной установки, у респондентов с высоким уровнем межличностной зависимости наименьшее значение имеют показатели оценочной установки.

Анализ эмпирических данных позволяет подтвердить нашу гипотезу о том, что существуют особенности психотерапии иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией, а именно: мужчины, склонные к любовной зависимости, склонны ожидать к себе особого отношения, в отличие от женщин, которые не предъявляют к окружающим завышенных требований, что влияет на процесс психотерапии иррациональных убеждений и любовных аддикций для мужчин и женщин.

Полученные нами данные мы использовали для составления программы психотерапевтических мероприятий, направленной на устранение иррациональных убеждений у мужчин и женщин, страдающих любовной аддикцией. Наша программа может быть использована психологами, для проведения индивидуальных психотерапевтических мероприятий. Ожидаемый результат – осознание клиентом своих иррациональных убеждений, приобретение навыка оспаривания этих убеждений, приобретения навыков контроля над эмоциональными реакциями, снижение аддиктивного поведения в отношениях, развитие здоровой самооценки и независимости и приобретение навыков построения гармоничных отношений.

#### **Библиографический список:**

1. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям / Дж. Бек. – СПб.: Питер, 2018. – 416 с.
2. Егоров, А.Ю. Психология зависимости: Учебное пособие / А.Ю. Егоров. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с.
3. Ильин, Е.П. Психология любви / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 284 с.
4. Радо, Ш. О любви и влюбленности / Ш. Радо. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2005. – 224 с.
5. Фрейд, З. Полное собрание сочинений / З. Фрейд. – М.: Сокол, 1990. – Т. 10. – 608 с.
6. Эллис, А. Рационально-эмотивная терапия: Краткий курс / А. Эллис. – М.: Институт консультирования и семейной психологии «Гармония», 2003. – 288 с.

## **ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СКЛОННОСТИ К АГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ**

**Алина Андреевна Яковлева**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», студентка, г. Белгород, Россия*

**Евгения Петровна Пчелкина**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет», кандидат социологических наук, доцент,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности агрессивного поведения подростков в зависимости от типов родительского отношения. Приводятся результаты эмпирического исследования, в котором установлена корреляция между авторитарным, гиперопекающим и отвергающим типами воспитания и высоким уровнем склонности к агрессивному поведению. Предложена и описана программа психокоррекции, направленная на снижение склонности к агрессивному поведению у подростков с учетом типов родительского отношения. Обосновывается необходимость психокоррекционного вмешательства.

**Ключевые слова:** агрессия, подростки, психокоррекция, родительское отношение, типы воспитания.

## **PSYCHOCORRECTION OF THE TENDENCY TOWARD AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TYPES OF PARENTAL ATTITUDES**

**Alina Andreevna Yakovleva**

*Belgorod State National Research University, student, Belgorod, Russia*

**Evgenia Petrovna Pchelkina**

*Belgorod State National Research University, Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor, Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article examines the characteristics of aggressive behavior in adolescents depending on the types of parental attitudes. The results of an empirical study are presented, which established a correlation between authoritarian, overprotective and rejecting types of upbringing and a high level of propensity for aggressive behavior. A program of psychocorrection aimed at reducing the tendency to aggressive behavior in adolescents, taking into account the types of parental attitudes, is proposed and described. The necessity of psychocorrective intervention is substantiated.

**Keywords:** aggression, adolescents, psychocorrection, parental attitude, parenting styles.

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее чувствительных периодов психосоциального развития к воздействию разного рода внешних и внутренних факторов, поскольку в этом возрасте формируется идентичность, активизируются механизмы саморегуляции. Однако параллельно возрастают негативные риски – повышения агрессивного и даже девиантного поведения. Согласно докладу Всемирной

организации здравоохранения (ВОЗ, 2023), каждый четвёртый подросток демонстрирует признаки повышенной агрессии и склонности к насильственному поведению.

Агрессия в подростковом возрасте является одной из актуальных проблем современной психологии и педагогики. Период активного личностного становления сопровождается эмоциональной нестабильностью, стремлением к самоутверждению и часто – конфликтами с родителями и сверстниками. Особое внимание в исследованиях уделяется влиянию семейного воспитания, ведь именно стиль родительского отношения во многом определяет, как подросток будет реагировать на стресс, фрустрации и социальные ограничения. «На процесс развития модели межличностных отношений подростка особое влияние оказывает семья и свойственные ей особенности семейного взаимодействия. Именно под воздействием семьи у подростка формируется основная принципиальная стратегия взаимодействия с людьми в структуре социальных взаимоотношений» [3].

Семейное воспитание имеет решающее значение в формировании личностных характеристик подростков, включая склонность к агрессивным реакциям. Ранее исследования показали, что агрессивное поведение у подростков может быть связано с авторитарным, гиперопекающим или эмоционально отверженным типами родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин, 1989).

Целью данной работы является исследование склонности к агрессивному поведению у подростков с разными типами родительского отношения и разработка программы соответствующего психокоррекционного вмешательства.

Агрессивное поведение определяется как целенаправленное деструктивное поведение, причиняющее вред другому человеку или объекту [1]. Существует множество теорий, объясняющих происхождение агрессии – от психоаналитических (З. Фрейд, 1920) до бихевиористских (А. Бандура, 1973), каждая из которых акцентирует внимание на разных аспектах формирования агрессивного поведения.

Одним из ключевых факторов, провоцирующих агрессивное поведение, является неблагоприятная семейная обстановка, все разнообразие которой можно обобщить в виде описания следующих типов семейного воспитания.

- Авторитарный тип воспитания, который способствует подавлению инициативы, но благоприятствует формированию внутреннего напряжения, что нередко выливается в протестное, агрессивное поведение.

- Гиперопека, которая лишает подростка самостоятельности, порождает тревожность, что компенсируется проявлением агрессии.

- Эмоциональное отвержение, которое лишает ребёнка эмоциональной поддержки, снижает эмпатию и повышает риск агрессивного поведения [1].

По мнению Л.К. Керимова, родительские установки формируют у подростка когнитивные и поведенческие схемы, в соответствии с которыми

он реагирует на социальные ситуации. Психокоррекционное вмешательство позволяет переосмыслить эти установки, развить навыки конструктивного взаимодействия и саморегуляции [2].

Представим результаты эмпирического исследования, цель которого – выявить связь между типом родительского отношения и уровнем склонности к агрессивному поведению у подростков, а также разработать и обосновать психокоррекционную программу снижения склонности к агрессивному поведению у подростков с разными типами родительского отношения.

Гипотезой исследования было предположение о том, что подростки с авторитарным, гиперопекающим и отвергающим типами родительского отношения демонстрируют более высокий уровень склонности к агрессивному поведению; психокоррекция с учетом типов родительского отношения может снижать выраженность агрессивных реакций.

В исследовании использовались следующие методики: методика диагностики родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин), шкала агрессии Басса-Дарки.

После диагностического этапа была разработана психокоррекционная программа снижения склонности к агрессивному поведению у подростков с разными типами родительского отношения (10 занятий: когнитивно-поведенческая терапия, тренинги саморегуляции, арт-терапия).

Для математического анализа результатов применялись статистические критерии (коэффициент корреляции Пирсона, t-критерий Стьюдента).

В исследовании приняли участие 90 подростков в возрасте 13-16 лет из школ и центров психолого-педагогической помощи г. Москвы. Сначала в выборке было изучено распределение респондентов с учетом типа родительского отношения. Участники были распределены по типам родительского отношения следующим образом:

- Авторитарный (n=30).
- Эмоциональное отвержение (n=30).
- Гиперопека (n=30).

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение респондентов с учетом типа родительского отношения

| Тип родительского отношения | Средний балл агрессии (до) | Средний балл агрессии (после) | p-значение |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------|
| Авторитарный                | 71,3                       | 62,1                          | $p < 0.01$ |
| Эмоциональное отвержение    | 69,8                       | 61,2                          | $p < 0.01$ |
| Гиперопека                  | 67,5                       | 60,3                          | $p < 0.05$ |

Корреляционный анализ показал положительную связь между выраженностью склонности к агрессивному поведению у подростков и типом родительского отношения:

- Авторитарный тип ( $r = 0.68, p < 0.01$ ).
- Эмоциональное отвержение ( $r = 0.63, p < 0.01$ ).

- Гиперопека ( $r = 0.59, p < 0.05$ ).

Эти данные подтверждают гипотезу о связи склонности к агрессивному поведению подростков с особенностями семейного воспитания и необходимость психокоррекционного вмешательства.

Далее была разработана психокоррекционная программа снижения склонности к агрессивному поведению у подростков с разными типами родительского отношения. В ее основу вложены следующие принципы психокоррекционной работы с учетом типов родительского отношения:

- необходимость индивидуального подхода;
- постепенного формирования навыков саморегуляции;
- включения эмоциональной сферы;
- вовлечения родителей (если возможно).

Программа имеет следующую структуру:

1. Когнитивный модуль: обучение подростков распознаванию автоматических негативных мыслей, замене их на рациональные, развитие позитивной самооценки.

2. Эмоциональный модуль: арт-терапия, рисунки эмоций, «гневные письма», обсуждение переживаний в безопасной обстановке.

3. Поведенческий модуль: тренинги саморегуляции, ролевые игры, моделирование конфликтных ситуаций, обучение стратегиям выхода из фрустрации.

4. Социальный модуль: развитие навыков эффективного общения, асертивного поведения, работа в группе.

Программа рассчитана на 10 занятий по 1,5 часа, индивидуальную и групповую формы проведения.

Участие в программе позволит подросткам осознать причины своего поведения, научиться конструктивно выражать эмоции, а также повысить уровень самооценки и эмоционального интеллекта.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что деструктивные стили воспитания способствуют у подростков развитию склонности к агрессивному поведению. Особенно опасным является сочетание авторитарного контроля и отсутствия эмоциональной поддержки. При этом комплексная психокоррекционная работа оказывает положительное влияние и способствует стабилизации поведения подростков.

Предлагаемая программа может быть рекомендована для внедрения в учреждениях образования и системы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.

В соответствии с полученными диагностическими данными, следует сделать вывод, что психокоррекция склонности к агрессивному поведению у подростков требует системного подхода и обязательного учета семейных факторов. Эффективность вмешательства значительно возрастает при индивидуализированном подходе, включающем работу как с подростком, так и с его ближайшим окружением.

**Библиографический список:**

1. Бандура, А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / Альбер Бандура, Ричард Уолтерс. – Москва: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 508 с.
2. Керимов, Л.К. Теория и практика индивидуализации перевоспитания трудного подростка : автореферат дис. ... доктора пед. наук. – Алма-Ата, 1992. – 50 с.
3. Скворцова, Е.В. Психологическая характеристика отношений подростков со сверстниками с учетом особенностей их семейного воспитания / Е.В. Скворцова, Ю.В. Слободчикова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – Т. 28, № 1. – С. 111-118.
4. Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2005. – 607 с.
5. Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – М.: Наука, 1991.

*Научное электронное издание  
сетевого распространения*

## **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ**

Сборник научных статей  
по итогам всероссийской конференции (с международным участием)

г. Белгород, 22–23 мая 2025 года

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет: А.Н. Оберемок  
Выпускающий редактор: В.С. Берегова

Подписано к использованию **XX.XX.2025**.  
Гарнитура Times New Roman. Объем издания – **XXX** МБ  
Оригинал-макет подготовлен в ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ»  
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48