

# СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Т. 22, № 3

Vol. 22, no. 3

**16+**

2024

## СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

**Учредитель** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

**Главный редактор** – академик РАО, д. биол. наук, профессор Ермаков П. Н. (ЮФУ, Ростов-на-Дону, РФ)

### Редакционный совет

д. пс. наук, профессор Акопов Г. В. (СГСПУ, Самара)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Асмолов А. Г. (МГУ, Москва)  
д. пс. наук, профессор Аллахвердов В. М. (СПбГУ, Санкт-Петербург)  
член-корреспондент РАО, д. пс. наук, профессор Карпов А. В. (ЯрГУ, Ярославль)  
академик РАО, д. пед. наук, профессор Малофеев Н. Н. (ИКП РАО, Москва)  
д. пс. наук, профессор Марьин М. И. (МГППУ, Москва)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Рубцов В. В. (МГППУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Реан А. А. (Высшая школа экономики, Москва)  
д. пс. наук, профессор Рыбников В. Ю. (ФГБУ ВЦЭРМ, Санкт-Петербург)  
д. пс. наук, профессор Тхостов А. Ш. (МГУ, Москва)  
д. пс. наук, профессор Черноризов А. М. (МГУ, Москва)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Шадриков В. Д. (ЯрГУ, Ярославль)

### Редакционная коллегия

член-корр. РАО, д. пс. наук, Абакумова И. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. биол. наук, Бабенко В. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Белоусова А. К. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Воробьева Е. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Джанерьян С. Т. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
канд. пс. наук, Дикая Л. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Кагермазова Л. Ц. (ЧГПУ, Грозный)

д. пс. наук, Лабунская В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Осипова А. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Рюшмина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Сидоренков А. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пед. наук, Скуратовская М. Л. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пед. наук, Федотова О. Д. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

### Ответственный секретарь

– Пушкарева П. Р. (Южный федеральный университет)

### Ответственный редактор

– Проненко Е. А. (Южный федеральный университет)

### Адрес редакции:

344006, Российская Федерация,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Пушкинская, д. 140, ком. 114  
E-mail: [psyvestnc@gmail.com](mailto:psyvestnc@gmail.com)

### Адрес издателя (ООО КРЕДО):

129366, Российская Федерация,  
г. Москва, ул. Ярославская, д. 13  
Тел./факс: (495) 283-55-30  
E-mail: [izd.kredo@gmail.com](mailto:izd.kredo@gmail.com)

### Адрес типографии ("Особое при-

глашение"): 344006, Российская  
Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул.  
Металлургическая 102/2, корпус  
«ИЛК», офис 305, E-mail: [k@os-pr.ru](mailto:k@os-pr.ru)

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) от 25 сентября 2009 г.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-37683

Подписано в печать: 15.09.2024

Дата выхода в свет: 20.09.2024

Формат 62x94/16.

Печать цифровая.

Тираж 100 экз.

Цена свободная. 16+

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Полина Р. Пушкарёва

**Влияние стилей семейного воспитания на самооценку молодых людей.....5-20**

Габриела Ц. Григорова, Екатерина И. Седун, Екатерина А. Степанюк

**Потребности девушек испытывать эмоции: существует ли дневная норма переживаний?.....21-33**

Вячеслав А. Анохин

**Взаимосвязь между ностальгией и удовлетворенностью жизнью.....34-44**

Кирилл А. Пушкарёв

**Влияние состояния рабочего места на эффективность человека.....45-54**

### КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Елизавета В. Найденова, Светлана А. Беззян

**Теоретический анализ особенностей коммуникативной стороны семейных отношений в семьях зависимых.....55-68**

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Дина В. Филиппова, Дмитрий С. Занин, Светлана А. Яценко

**Социальные страхи как профессиональные страхи у начинающих психологов: анализ проблемы.....69-81**

## Contents

### GENERAL PSYCHOLOGY

Polina R. Pushkareva

**The Impact of Parenting Styles on Young People's Self-worth.....5-20**

Gabriela T. Grigorova, Ekaterina I. Sedun, Ekaterina A. Stepanyuk

**Girls' Need to Experience Emotions:  
Is There a Daily Norm for Experiences?.....21-33**

Vyacheslav A. Anokhin

**The Relationship Between Nostalgia and Life Satisfaction.....34-44**

Kirill A. Pushkarev

**The Impact of Workplace Conditions on Human Efficiency.....45-54**

### CLINICAL PSYCHOLOGY

Elizaveta V. Naidenova, Svetlana A. Bzezyan

**Theoretical Analysis of the Peculiarities of the Communicative Side of Family  
Relations in Families of Dependent Persons.....55-68**

### SOCIAL PSYCHOLOGY

Dina V. Filippova, Dmitry S. Zanin, Svetlana A. Yashchenko

**Social Fears as Professional Fears among Novice Psychologists:  
an Analysis of the Problem.....69-81**

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.1>

## Влияние стилей семейного воспитания на самооценку молодых людей

Полина Р. Пушкарёва

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

[ppushkareva@sfedu.ru](mailto:ppushkareva@sfedu.ru)

### Аннотация

В разделе **Введение** представлена актуальность исследования в современных российских реалиях, цель исследования (изучение особенностей формирования самооценки молодых людей под влиянием конкретных стилей воспитания, применявшихся в процессе их взросления). Также выдвинуты гипотезы: 1) авторитарный стиль воспитания родителей способствует формированию заниженной самооценки у молодых людей; 2) демократический стиль воспитания способствует формированию высокой, устойчивой самооценки. Научная новизна исследования заключается в том, что в нём не просто было подробно рассмотрено формирование такой личностной структуры как самооценка, которая сама по себе является ещё достаточно малоизученной в научном психологическом сообществе, но и её связь со стилями семейного воспитания. В **Теоретическом обзоре** подробно рассмотрен феномен самооценки и аспекты его формирования у молодых людей, раскрыты признаки разных стилей воспитания, их отличия друг от друга, а также воздействие каждого стиля воспитания на становление личности в детстве и подростковом возрасте. В разделе **Обсуждение результатов** обобщается вся проанализированная ранее информация: в ходе исследования подтвердились обе заявленные ранее гипотезы, а также была получена дополнительная информация о других видах воспитания. Негативные результаты показали: 1) потворствующая гиперопека, которая способствует формированию низкой самооценки и самооценки, что выражается в инфантильности поведения ребёнка и его дальнейшей зависимости от родителей; 2) отчуждённый стиль, наиболее деструктивно сказывающийся на самооценке ребёнка и его психическом благополучии в целом. Смешанные результаты показали попустительство: хотя многие отечественные авторы рассматривают его как отрицательный стиль воспитания, зарубежные учёные видят в нём потенциал для развития у детей здоровой самооценки вместе с высокими показателями самостоятельности личности в дальнейшем.

## Ключевые слова

самоценность, стили воспитания, авторитарный стиль воспитания, гиперопекающий стиль воспитания, попустительский стиль воспитания, отвергающий стиль воспитания, демократический стиль воспитания

## Для цитирования

Пушкарёва, П. Р. (2024). Влияние стилей семейного воспитания на самоценность молодых людей. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.1>

---

# The Impact of Parenting Styles on Young People's Self-worth

Polina R. Pushkareva

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

[ppushkareva@sfedu.ru](mailto:ppushkareva@sfedu.ru)

---

## Abstract

The **Introduction** section presents the relevance of the study in modern Russian realities, purpose of the study (to study development of self-worth in young people under the influence of specific parenting styles used in the process of their aging). The following hypotheses have also been put forward: 1) an authoritarian parenting style contributes to the development of low self-worth in young people; 2) an authoritative style of education contributes to the formation of high, stable self-worth. The scientific novelty of the study lies in the fact that it not only examined in detail the formation of such a personal structure as self-worth, which in itself is still quite poorly studied in the scientific psychological community, but also its connection with family upbringing styles. The **Theoretical Review** examines in detail the phenomenon of self-esteem and aspects of its formation in young people, reveals the characteristics of different parenting styles, their differences from each other, as well as the impact of each parenting style on the development of personality in childhood and adolescence. The **Discussion** section summarizes all the previously analyzed information: the study confirmed both previously stated hypotheses, and, also provided additional information about other types of parenting styles. Negative results were demonstrated by: 1) indulgent overprotection, which contributes to the formation of low self-worth and self-esteem, which is expressed in the child's infantilism of behavior and his subsequent dependence on parents; 2) a rejecting style, which has the most destructive effect on the child's self-worth and his mental well-being in general. Permissiveness has shown mixed results: although many Russian authors view it as a negative parenting style,

foreign scientists see in it the potential for developing healthy self-worth in children along with high rates of personal independence in the future.

## Keywords

self-worth, parenting styles, authoritarian parenting style, overprotective parenting style, permissive parenting style, rejecting parenting style, authoritative parenting style

## For citation

Pushkareva, P. R. (2024). The Impact of Parenting Styles on Young People's Self-worth. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.1> (in Russ.).

## Введение

Предлагаемая исследовательская работа посвящена изучению влияния стилей семейного воспитания, практиковавшихся в семьях молодых людей в детском и подростковом возрасте, на формирование их самооценности. Решение данной проблемы имеет теоретическое и практическое значение в современных реалиях российского общества. Её актуальность обуславливается тем, что отношения, складывающиеся между родителями и детьми, начиная с ранних этапов взросления ребёнка и заканчивая поздним подростковым периодом, имеют существенное влияние на формирование его личности в будущем. Самоценность здесь выступает как проявление внутреннего отношения человека к самому себе и своим особенностям, сформировавшееся под влиянием внешней среды: это включает в себя как внутрисемейные отношения, так и специфику его взаимодействия со сверстниками. Ключевую роль в данном вопросе играют именно значимые взрослые, которые окружали ребёнка в самые важные периоды для его становления как личности, и их подходы к воспитанию.

В современных российских реалиях вопрос особенностей отношений родителей и детей стоит достаточно остро. В последние годы мы можем наблюдать возрастание интереса общественности к таким аспектам воспитания подрастающего поколения как его психологическое благополучие, самостоятельность, креативность (в том числе развитие и сопровождение детской одарённости), уверенность в себе, самоуважение. Однако всё вышеперечисленное напрямую зависит от уже упомянутой ранее самооценности и степени её сформированности, ведь, если личность не обладает безусловным внутренним самопринятием, которое должно было быть заложено значимыми взрослыми ещё на самых ранних этапах взросления ребёнка, то процессы самопознания, а, значит, и проявление, становление её характерологических особенностей могут быть сильно затруднены, а в крайних случаях – даже деструктивны как для самого человека, так и для общества в целом. Низкая самооценность нередко ведёт к несостоятельности индивида как самостоятельного субъекта социальных отношений в уже более зрелом возрасте и, соответственно, к высокой вероятности воспроизведения данной модели поведения в будущих поколениях. По этой причине мы считаем, что у общества есть потребность в более глубоком и детальном изучении данной темы.

**Цель исследования:** изучить особенности формирования самооценности молодых людей под влиянием конкретных стилей воспитания, применявшихся в процессе их взросления.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Гипотезы:*

1. Авторитарный стиль воспитания родителей способствует формированию заниженной самооценности у молодых людей;
2. Демократический стиль воспитания способствует формированию высокой, устойчивой самооценности.

## Теоретическое обоснование

### *Понятие самооценности*

В последние десятилетия мы можем наблюдать возросший интерес социума (молодых поколений, в частности) к самопознанию, рефлексии, то есть к изучению своего внутреннего «Я», особенностей его формирования и проявления во внешнем мире. Повысился спрос на профессиональные психологические услуги и специализированную литературу, а в общественном пространстве всё чаще можно наблюдать бурное обсуждение проблемы ментального здоровья. В данных условиях одной из важных задач психологического сообщества становится удовлетворение уже сформированного социального запроса с помощью просвещения населения об основных особенностях и механизмах формирования личности, её базовых структур. Одной из таких структур является хоть и ещё малоизученная, но всё равно достаточно важная самооценность человека, которую мы подробно рассмотрим в этой главе.

Социально-педагогический словарь предлагает следующее определение данному термину: «Самоценность – это субъективное ощущение ценности собственной личности, силы своего «Я», собственного достоинства, характеризующегося верой в себя и свои возможности» (Бурмистрова, 2016). Другой исследователь, Е. Б. Станковская, в своей работе, опираясь на труды известных учёных, рассматривает этот феномен как «глубинное переживание личностью собственной значимости, человеческого достоинства» (Станковская, 2016). Во всех этих определениях прослеживается опора именно на внутренние ощущения человека: если самооценка – это более рациональное оценивание субъектом самого себя и своих поступков, то самооценность в данном случае выступает чувственным образом собственного «Я», который индивид, как правило, даже не осознаёт.

Е. Б. Станковская также подчёркивает, что самооценность человека проявляется прежде всего в аутентичности его поступков, то есть в согласованности поведения личности с её внутренним самоощущением. Автор считает, что способность воспринимать свою уникальность и принимать себя настоящего обеспечивает личности необходимую внутреннюю опору.

Таким образом, самооценность личности справедливо можно назвать одной из основополагающих характеристик личности, её внутренним «фундаментом».

### *Влияние самооценности на личность молодых людей*

Естественно, сформированная или, наоборот, несформированная самооценность будет оказывать значительное влияние на самоощущение, мышление и, соответственно, поведение человека в обществе.

Т. С. Пилипенко в своём исследовании такой субъектной характеристики как самопринятие подчёркивает, что её наиболее значимая положительная связь была обнаружена именно с самооценностью. Автор делает вывод о том, что личности с высоко развитой самооценностью не только принимают себя настоящими, но и при



этом остаются способны быть критичными по отношению к себе и своим поступкам, адекватно оценивать свои преимущества и недостатки. «Малоценность» же характеризуется низким самоуважением, несамостоятельностью и неуверенностью в собственных силах, что мешает субъекту полноценно самореализоваться в жизни (Пилипенко, 2022).

М. В. Ростовцева с соавторами выявили, что самооценку молодых людей как одна из фундаментальных экзистенциальных мотиваций положительно коррелирует не только с их самопринятием, но и в последствии с личностным ростом. А самопринятие, в свою очередь, обнаружило наиболее значимую связь с экзистенциальной исполненностью (Ростовцева с соавторами, 2022). Подытоживая результаты данного исследования: личности, обладающие высокой самооценностью, как правило стремятся к самопознанию, саморазвитию, глубокому осмыслению собственной жизни, предположительно, чтобы найти наиболее оптимальный способ проявлять свою аутентичность в социуме, жить в гармонии с собой и миром.

А. В. Полина и Е.В. Овчарова в своей статье ссылаются на представления Скрипкиной о тесной связи самооценности и доверия к миру. Авторы считают, что самооценностное отношение играет основополагающую роль в формировании доверия как базового фактора психологического благополучия человека, обеспечивая устойчивые стратегии взаимодействия индивида с обществом в более зрелом возрасте. В статье также подчёркивается, что высокая самооценность личности обеспечивает формирование и реализацию жизненных стратегий, ослабление её психологических защит (Полина, Овчарова, 2020).

Не менее важным в данном вопросе будет изучение дифференциации самооценностного отношения подростков и студентов. В. С. Чиркова и О. В. Махинова в своём исследовании выявили, что студенты обладают более высоким и устойчивым показателем самооценности, чем подростки, связывая это с особенностями протекания разных жизненных этапов этих двух возрастных групп, различиями в их жизненном опыте. В то время как подростки проходят через необходимый личностный кризис, связанный со становлением их индивидуальности и системы ценностей, и учатся справляться с его последствиями, студенты уже в полной мере соприкасаются с разными сферами взрослой жизни, пробуют себя и активно проявляются в обществе, что приводит к более устойчивому ощущению собственной ценности (Чиркова, Махинова, 2019).

Подводя итоги, самооценку как характеристика взаимосвязана с многими другими личностными структурами, так как личность является целостной системой, а не набором её отдельных элементов. Поэтому разумно рассматривать эту проблему с разных сторон.

#### Основные стили воспитания в семейных отношениях

Современные психологи соглашаются с тем, что основы самооценностного отношения, как и многих других личностных особенностей, закладываются на ранних этапах жизни человека. Например, А. В. Шабаева с соавторами подчёркивают фундаментальную роль одобрения ребёнка в семье в формировании у него положительного самопринятия. Интересно также и позиция М. И. Лисиной по этому вопросу, подчёркивающей, что в раннем детстве у детей обнаруживается доминирование эмоционально-ценностного компонента самоотношения над когнитивным. Изначально оно является преимущественно положительным, меняясь под влиянием окружающей среды по мере накопления социального опыта в течение жизни (Шабаева с соавторами, 2019).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Т. В. Архиреева считает, что процесс формирования такой характеристики как самоуважение начинается ещё в дошкольном возрасте и является отражённым отношением людей, окружавших ребёнка на этом этапе взросления. В свою очередь, И. С. Кон с коллегами придерживаются мнения, что при безусловной важности опыта, полученного в детстве, переломным моментом для самооотношения человека является именно подростковый возраст в связи с особенностями его протекания (Шабаяева с соавторами, 2019).

Таким образом, особенности взаимоотношений ребёнка с окружающей средой играют основополагающую роль в формировании его самооценочного отношения. Естественно, наибольшее влияние будет оказываться именно внутри семьи.

Для того, чтобы наиболее полно раскрыть тему нашей исследовательской работы, необходимо сначала определиться с тем, что конкретно мы будем подразумевать под термином «семья» далее по тексту. Социально-педагогический словарь предлагает следующее определение: «Семья – это основанная на браке и (или) кровном родстве малая группа, члены которой объединены совместным проживанием и ведением домашнего хозяйства, эмоциональной связью, взаимными обязанностями по отношению друг к другу» (Бурмистрова, 2016). Естественно, значительную роль в функционировании семьи как ячейки общества играют методы, стили воспитания, которые родители осознанно или неосознанно выбирают для возвращения будущих поколений.

А. В. Чевтаева и Е. А. Тетерина в своей статье раскрывают этот термин следующим образом: «Стили семейного воспитания – это ярко выраженные способы общения и отношений родителей к ребёнку, для которых характерны свои методы и средства педагогического воздействия, выраженные в неповторимом стиле обращения и взаимодействия», также подчёркивая, что данное определение предпочитали использовать ещё такие выдающиеся мыслители как Каменский, Песталоцци и Жан-Жак Руссо (Чевтаева, Тетерина, 2021).

Интересен также и зарубежный взгляд на проблему. Дарлинг и Стейнберг охарактеризовали стили воспитания как ценности и цели родителей в воспитании своих детей, их отношение к детско-родительским отношениям и воспитательные практики, которые они используют для достижения желаемого результата (Pinquart, Gerke, 2019).

Многие учёные, включая иностранных психологов С. Куппенс и Е. Сеулейманс, признают первым исследователем феномена стилей семейного воспитания и их влияния на формирование личности ребёнка американского психолога Диану Баумринд (Kuppens, Seulemans, 2019). Она выделяла такие значимые составные родительского отношения к детям как «эмоциональное принятие/отвержение» и «контроль, требования/отсутствие контроля, требований». На основании которых составила базовую классификацию типов родительского поведения:

1. Авторитетное или демократическое. Включает в себя адекватность и обоснованность требований взрослого к ребёнку, эмоциональное принятие, наличие не выходящего за рамки контроля за его жизнью и поведением. Современное научное сообщество признаёт эту модель поведения как наиболее оптимальную для воспитания ребёнка (Карабанова, 2019);

2. Авторитарное. Проявляется в безусловной и безоговорочной власти родительской фигуры. В таких семьях авторитет взрослого не может ставиться под сомнение, а любые попытки бунта и проявления ребёнком своей самостоятельности пресекаются практически сразу же;

3. Разрешающее или, как предпочитают более современные авторы, попустительское. Характеризуется чересчур лояльным отношением взрослого. Требования к детям и, соответственно, контроль их поведения в таких семьях минимальны или в принципе отсутствуют, что приводит к вседозволенности. Однако, при очевидных недостатках этого стиля воспитания, родитель сохраняет высокую эмоциональную вовлечённость в жизнь своего ребёнка.

Позднее, её коллега, Элеанор Маккоби, дополнила данную классификацию типом невовлечённого родительства, который другие исследователи иногда называют отвергающим. В таких семьях, ровно как и в попустительских, контроль над жизнью ребёнка минимален, но этому также сопутствуют низкие эмоциональная вовлечённость и интерес к жизни ребёнка, игнорирование его потребностей, вплоть до жизненно важных. (Карабанова, 2019).

В своём исследовании П. Р. Юсупов с соавторами приводят классификацию Личко и Эйдельмана, которые наравне с перечисленными выше стилями воспитания выделяли так называемую потворствующую гиперпротекцию или гиперопеку. Для семей с таким типом воспитания характерны чрезмерный контроль над жизнью ребёнка, его инфантилизация, попытки обезопасить от всех возможных трудностей жизни. (Юсупов, Мардасова, Кузьмина, 2020).

Важно также упомянуть, что в любой семье стили воспитания, как правило, переключаются между собой, меняясь в зависимости от ситуации. Тем не менее, один конкретный стиль всегда будет доминировать над остальными (Чевтаева, Тетерина, 2021).

Таким образом, в современной психологии развития традиционно выделяют четыре основных стили семейного воспитания: либеральный, авторитарный, отвергающий и демократический. В нашей работе мы также рассмотрим достаточно часто встречающуюся в современных семьях потворствующую гиперпротекцию для полного понимания проблемы формирования самооценочного отношения.

Влияние авторитарного стиля воспитания на личность

Прежде чем перейти к детальному рассмотрению так называемых негармоничных или дисфункциональных стилей воспитания в семейных отношениях, важно обозначить, что восприятие детско-родительских отношений в односторонней форме, где родитель представляется активной и воздействующей фигурой, а ребёнок – пассивной и принимающей, современная психология развития считает несколько устаревшим. О. А. Карабанова в своей статье подчёркивала, что в семье как в целостной и динамической системе связь ребёнка и родителя является скорее двунаправленной: первый точно также может воздействовать на поведение второго. Это подтверждается и тем, что при одинаковых стилях воспитания в разных семьях могут вырастать прямо противоположные друг другу по характеру и поведению дети (Карабанова, 2019). Таким образом, личностные особенности ребёнка также играют немаловажную роль в функционировании детско-родительской диады.

Тем не менее, многие исследователи раз за разом обнаруживают корреляцию между определёнными паттернами поведения родителей и конкретными негативными качествами, связанными с самооценностью, проявляющимися у их детей в дальнейшем. Одним из наиболее ярких примеров является авторитарный стиль воспитания.

Уже упомянутая ранее Д. Баумринд рассматривала авторитарный стиль как воспитание с опорой на высокий контроль за поведением ребёнка и нормативность, но вместе с тем считала, что для данного стиля характерна низкая эмоциональная вовлечённость родителя в его жизнь и, соответственно, слабая эмоциональная связь

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

(Gorostiaga with co-authors, 2019). В своей работе В. Ю. Архипова описала контроль в авторитарных семьях как тотальный, то есть распространяющийся на все сферы жизни детей без исключения. Это включает в себя постоянный мониторинг, строгую систему поощрений и наказаний, которую невозможно оспорить с позиции ребёнка. (Архипова, 2020). По результатам её исследования подростки из семей с тотальным контролем значительно чаще обладали низким социометрическим статусом в группе, что проявлялось либо в малочисленных и, как правило, неустойчивых социальных контактах, либо в их полном отсутствии. Им также были присущи такие качества как конформность, инфантильность, высокая тревожность и настороженность по отношению к окружающим, пессимизм, повышенная чувствительность к критике. Автор делает вывод о том, что авторитарный стиль воспитания угнетает эмоционально-волевою сферу ребёнка и не способствует развитию его самостоятельности. (Архипова, 2020).

На основе всего вышеперечисленного возникает закономерный вопрос о целесообразности применения данных мер воспитания, а также о возможных причинах этого поведения со стороны родителей в таких семьях. Для более глубокого понимания проблемы важным будет составить портрет типичного авторитарного взрослого.

Н. М. Маркова в своей работе достаточно детально рассмотрела феномен авторитаризма с разных сторон, опираясь на труды классиков психологии и философии прошлого и современности. Подводя итоги её комплексного анализа этой темы, мы выделили подробный список черт, из которых можно составить собирательный образ личности авторитарного родителя:

1. Конформизм, часто сопровождающийся конвенционализмом, то есть следованием общепринятым ценностям «среднего класса» или, другими словами, доминирующего сообщества;
2. Авторитарное подчинение как некритичное послушание по отношению к лидерам референтной группы. В качестве лидеров могут выступать как конкретные люди, уважаемые в этой группе, так и целые организации или государство, к которым личность социально принадлежит;
3. Стереотипность мышления и поведения;
4. Агрессивность, проявляющаяся в нетерпимости к девиантному поведению, нарушению установленных социальных норм;
5. Антиинтрацептивность как непереносимость свободного личностного проявления других людей;
6. Культ силы. Сюда входит повышенная ценность таких качеств как мужество, строгость, жёсткость, граничащая с жестокостью, твёрдая воля;
7. Низкая толерантность к представителям других социальных групп. (Маркова, 2020)

Н. М. Маркова также раскрывает взгляд А. Маслоу на данную проблему. Известный психолог считал, что авторитарная личность боится внешнего мира и с помощью перечисленных ранее качеств пытается неосознанно себя обезопасить (Маркова, 2020). Если перенести эту мысль в плоскость семейных отношений, очевидно будет предположить, что авторитарный родитель с помощью строгих запретов и жёсткости воспитания старается защитить своего ребёнка и подготовить его к дальнейшей жизни в окружающей действительности с помощью достаточно суровых методов. Однако, как уже было сказано ранее, чаще всего данные меры приводят к совершенно противоположному результату, делая ребёнка более уязвимым и менее приспособленным к социуму, чем его сверстники.

Интересно и то, что А. Маслоу отмечал склонность авторитарных личностей отождествлять доброту со слабостью (Маркова, 2020). Этим можно объяснить и упомянутую ранее низкую эмоциональную связь родителя с ребёнком, характерную для данного стиля воспитания: взрослый принимает нормальную для семейных отношений эмоциональную уязвимость как что-то негативное и не позволяет ребёнку адекватно проявляться, что и препятствует построению взаимопонимания.

К. Ткаченко также выделял идеализацию родителя, сочетающуюся с подавленной агрессией к нему, которую ребёнок становится вынужден вымещать на других людях, как частые последствия таких методов воспитания (Маркова, 2020).

Эту мысль частично подтверждают и результаты исследования М. И. Ракович, которые показали, что для подростков из авторитарных семей при достаточно высокой саморегуляции также характерна и высокая чувствительность к оценке родных по сравнению с достаточно низкой ценностью мнения окружающих (Ракович, 2021). Можно предположить, что дети из семей с авторитарным стилем воспитания стараются заслужить одобрение родителей, чтобы почувствовать необходимую для существования ребёнка эмоциональную близость и любовь, которых им обычно не достаёт.

Таким образом, авторитарный стиль воспитания может способствовать формированию личности с повышенной тревожностью, конформизмом, инфантилизмом, подавленной агрессивностью, низким доверием к миру и препятствовать развитию эмоционально-волевой сферы и автономии личности, обусловленными низко сформированной самооценностью, даже несмотря на возможную внешнюю успешность в социуме и в деятельности.

### ***Влияние гиперопекающего стиля воспитания на личность***

И хотя потворствующая гиперпротекция изначально не входила в базовую классификацию родительского поведения, в последние годы всё больше учёных обращаются к исследованию именно этого стиля воспитания. Для него также, как для авторитарного, характерен повышенный контроль за жизнью ребёнка, что уже по определению относит его к дисфункциональным методам, однако он обладает некоторыми существенными отличиями.

В исследовании П. Р. Юсупова с соавторами было выявлено, что для гиперопекающих семей характерно «расширение сферы родительских чувств»; это проявляется в восприятии ребёнка как естественного продолжения своих родителей, что приводит к собственническому, а иногда и потребительскому отношению взрослых. В работе подчёркивается, что гиперпротекция в обмен на заботу и защиту подразумевает ожидание одобряемого родителем поведения от своих детей, вплоть до того, что ребёнок становится вынужден участвовать в семейных конфликтах на «правильной» стороне, что, естественно, мешает развитию личностной самостоятельности и инициативности (Юсупов, Мардасова, Кузмина, 2020). Такой подход способствует развитию симбиотических отношений, в которых обе стороны становятся зависимы друг от друга.

В исследовании Комаровой О. Н. и Рассказовой А. Л. прослеживается обратная корреляция между установкой матерей по отношению к ребёнку как к «маленькому неудачнику» (отсутствие веры в его возможности справиться с проблемами самостоятельно и убеждённость в необходимости постоянно его защищать) и его самооценкой (Комарова, Рассказова, 2022).

Опираясь на всё вышеперечисленное, разумно будет сделать вывод о том, что гиперопека способствует инфантилизации личности. Андросова М. И. и

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тимофеева Я. А. в своей статье говорят об этом феномене следующее: «...ребенок, рождаясь психически и физически здоровым, попадает под активную «защиту»... родителями от жизни, тем самым искусственно задерживая его социализацию эгоцентрическим или тревожно-мнительным характером воспитания. Такой тип поведения присущ парам, которые по каким-то причинам не могли долгое время родить ребенка». (Андросова, Тимофеева, 2020). Авторы считают, что гиперопекающие родители таким образом пытаются несознательно продлить период детства своих детей.

Подытоживая, потворствующая гиперпротекция способствует формированию у ребёнка низкой самооценки и самоценности, вызванной неуверенностью в собственных силах, психологической инфантильности и зависимости от родителей.

***Влияние попустительского стиля воспитания на личность***

По-настоящему противоречивым в своём влиянии на личность и её самоценностное отношение, и оттого довольно интересным для изучения, можно назвать именно попустительский или либеральный стиль семейного воспитания. В этой подглаве мы подробно рассмотрим как отрицательные, так положительные стороны этого вида родительского поведения.

А. В. Чевтаева и Тетерина Е. В. описывают попустительство как воспитание, при котором родители не принимают должного участия в жизни ребёнка: «Дети таких родителей познают мир методом проб и ошибок, так как руководство родителей в любых процессах незначительно». Авторы отмечают двойственность в частых результатах такого воспитания: дети, как правило, вырастают импульсивными, агрессивными, имея при этом сложности с социальной адаптацией. Однако, в некоторых случаях у них также может наблюдаться и повышенная активность, решительность и стремление к творчеству (Чевтаева, Тетерина, 2021). Ю. В. Маркина отмечает, что такие подростки часто вырастают высоко конфликтными и эгоистичными, склонными пренебрегать интересами других в свою пользу, в связи с отсутствием чёткого понимания своих и чужих границ в общении (Маркина, 2019). Этот вывод подтверждается исследованием М. И. Ракович, согласно которому для детей из либеральных семей свойственно ожидание положительного отношения от других людей, порой даже его требования (Ракович, 2021). Возможно, именно на этой почве и возникают конфликты с окружением: такие дети уверены, что заслуживают практически полную свободу действий, к которой они уже успели привыкнуть, и за пределами своей семьи.

Иностранные психологи С. Куппенс и Е. Сеулейманс подчёркивают, что либеральный стиль обнаружил корреляцию с многочисленными психологическими проблемами у подростков из таких семей (тревожность, депрессия, психосоматические проявления) и девиантным поведением (хулиганство, школьная неуспеваемость). Вместе с тем, была также выявлена корреляция с высокой общительностью, самоуверенностью, самопониманием и использованием активных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях (Kuppens, Ceulemans, 2019).

Можно предположить, что такая противоречивость результатов связана именно с двойственностью природы попустительского стиля воспитания. Низкая нормативность и ослабленный контроль сочетается здесь с высокой эмоциональной вовлечённостью со стороны родителей, в результате чего ребёнок, даже не имея чётких границ, ограничений и в связи с этим определённой стабильности в жизни, всё равно чувствует себя нужным и любимым. Этим можно объяснить и высокую уверенность в себе, своих силах, и наличие достаточного творческого потенциала, который не сдерживался взрослыми во время взросления ребёнка.

П. Р. Юсупов с соавторами, сравнивая негармоничные стили воспитания между собой, выявил, что подростки из попустительских семей обладают наиболее оптимальным самоотношением, обоснованным согласованностью основных аспектов их личностной мотивации. Автор предполагает, что вседозволенность в воспитании, традиционно осуждаемая обществом, становится возможностью для самостоятельного развития ребёнком своей автономии, неограниченного познания мира и самого себя (Юсупов, Мардасова, Кузьмина, 2020).

С этим выводом соглашаются и многие зарубежные учёные. А. Горостиага с соавторами в своей статье связывают попустительское воспитание со снижением суицидальных попыток среди подростков (Gorostiaga with co-authors, 2019). М. Пинкварт и Д. Герке обнаружили хоть и небольшую, но положительную корреляцию либерального воспитания со здоровой самооценкой (Pinquart, Gerke, 2019). В исследовании С. Хименес-Серрано с соавторами дети из семей с данной системой ценностей показали не только отличные успехи в социализации, но и повышенные показатели эмоционального компонента самоотношения, сочетающиеся с пониженной нервозностью (Gimenez-Serrano with co-authors, 2021). В другой научной работе также подтвердилась положительная корреляция попустительства с психологическим благополучием подростков (Francis with co-authors, 2019).

Резюмируя всё вышесказанное, либеральный стиль воспитания оказывает определённое негативное воздействие на личность ребёнка, но при этом способствует формированию высокой самооценки.

### ***Влияние отвергающего стиля воспитания на личность***

Среди всех дисфункциональных стилей воспитания отвергающий или отчуждённый является наиболее разрушительным для личности ребёнка. Ю. В. Маркина описывает его как эмоционально безразличное: «Любое действие ребенка, как хорошее, так и плохое, сопровождается отсутствием эмоциональной реакции со стороны родителей. В начале ребенок находится в определённой семейной изоляции, которая в дальнейшем способствует развитию неуверенности, замкнутости». Неумение устанавливать социальные контакты часто приводит к одиночеству таких детей во взрослой жизни (Маркина, 2019).

Другие исследователи, А. Д. Балабан и А. А. Костенко подчёркивают, что при отвергающем стиле воспитания удовлетворяются лишь базовые, физиологические потребности ребёнка. Обсуждая последствия эмоциональной отчуждённости для личности, авторы поддерживают позицию А. Лоуэна по этому вопросу: «Недостаток любви в ранние годы влечёт за собой эмоциональное недоразвитие человека. Личность, сформировавшуюся в результате депривации родительской любви, характеризует чувство внутренней пустоты». Поэтому внутреннее «Я» такого человека не может считаться зрелым (Балабан, Костенко, 2023).

Многие отечественные учёные поддерживают перечисленные выше заключения о деструктивности отчуждённого стиля воспитания. Например, И. С. Бубнова и В. И. Рерке в своём исследовании выявили, что отвержение в семье мешает становлению нормальной Я-концепции подростка и способствует развитию таких негативных качеств как неуверенность в себе, чувство неполноценности и изолированности от окружающих (Бубнова, Рерке, 2020). А. В. Чевтаева, Е. А. Тетерина подчёркивают, что многие малолетние преступники выросли именно в семьях, где вседозволенность сочеталась с равнодушием и даже враждебностью (Чевтаева, Тетерина, 2021).

Соглашаются с ними и зарубежные коллеги. А. Фрэнсис с соавторами обнаружили негативную корреляцию отчуждённого стиля с психологическим благополучием

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

детей (Francis with co-authors, 2019). Отвергаемые дети также показали одни из самых низких результатов по интернализации социальных ценностей (Gimenez-Serrano with co-authors, 2021), самооценке (Pinquart, Gerke, 2019), достаточно высокую склонность к проявлению симптомов депрессии (Gorostiaga with co-authors, 2019).

Опираясь на всё вышесказанное, разумно будет сделать вывод о формировании у людей из семей с отвергающим стилем воспитания наиболее низкого самооценностного отношения из всех перечисленных ранее дисфункциональных стилей.

***Влияние демократического стиля воспитания на личность***

Наиболее оптимальным, гармоничным стилем воспитания для личности ребёнка в психологическом сообществе традиционно считается демократический или авторитетный. А. Д. Балабан и А. А. Костенко дают ему следующее определение: «В основе демократического стиля взаимоотношений в семье лежат умение идти на компромиссы и отсутствие эгоизма... В такой семье проблемы решаются сообща, уважаются интересы и желания близких, члены семьи доверяют и поддерживают друг друга» (Балабан, Костенко, 2023). Авторы также подчёркивают, что воспитание, основанное на сотрудничестве и уважении к ребёнку, минимизирует вероятность развития у него вредных привычек в дальнейшем.

В. Ю. Архипова описывает контроль в авторитетных семьях как систематический: родители контролируют лишь самые необходимые сферы жизни своего ребёнка, в остальных случаях давая ему психологическое пространство для развития личностной автономии и самопознания (Архипова, 2020). Такие родители учитывают возрастные особенности детей и ставят им ограничения, исходя из лучших побуждений, относясь с должным вниманием к их чувствам и желаниям, поэтому обычно их контроль не воспринимается ребёнком с отторжением.

А. В. Чевтаева и Е. А. Тетерина считают, что дети из демократических семей достигают максимальной степени адаптивности в жизни: для них характерна высокая самостоятельность, активность, инициативность и понимание своей ответственности перед обществом (Чевтаева, Тетерина, 2021). Их коллеги у таких детей обнаружили высокие показатели самопонимания и саморуководства (Ракович, 2021), склонность к использованию в стрессовых ситуациях интеллектуализации как психологической защиты и копинг-стратегии решения проблем (Шабаева с соавторами, 2020).

Интересны также и результаты исследований иностранных учёных. Было выявлено, что авторитетный стиль способствует психологическому благополучию (Francis with co-authors, 2019), социализации (Gimenez-Serrano with co-authors, 2021), самооценки (Pinquart, Gerke, 2019), психологической адаптации, низкому риску суицида среди подростков и развитию психологических проблем в целом (Gorostiaga with co-authors, 2019).

Резюмируя всё вышеперечисленное, демократический стиль воспитания оказывает наиболее благоприятное влияние на формирование самооценностного отношения личности.

**Обсуждение результатов**

На основе проанализированной информации нами было определено собирательное значение термина «самоценность»: это устойчивая, внутренняя уверенность человека в собственной значимости, ощущение ценности своей личности, проявляющееся в высоком самопринятии и самоуважении. Так как данная характеристика тесно



взаимосвязана со многими другими структурами личности (самопринятие, самоуважение, уверенность в себе, самостоятельность, самореализация, саморазвитие, самопознание, базовое доверие к миру, осмысленность и наполненность жизни, аутентичность), было решено рассматривать её комплексно для более глубокого понимания проблемы.

Резюмируя, самооценку, даже несмотря на её относительную малоизученность в научных кругах, была и остаётся не просто важным, но фундаментальным аспектом личности любого человека.

В процессе обзора научной литературы по теме особенностей стилей семейного воспитания подтвердились и предложенные ранее гипотезы:

1. Авторитарный стиль семейного воспитания действительно негативно влияет на становление самооценки молодых людей, способствуя впоследствии развитию таких негативных черт личности как повышенная тревожность, конформизм, инфантилизм, подавленная агрессивность, низкое доверие к миру, а также торможение формирования эмоционально-волевой сферы и личностной автономии;
2. Демократический стиль благотворно влияет на становление самооценочного отношения, способствуя психологическому благополучию, проявляющемуся в высокой адаптации к меняющимся условиям среды и низкому риску развития психологических проблем и попыток суицида, успешной социализации, здоровой самооценке, использованию продуктивных защитных механизмов в стрессовых ситуациях.

Не менее важным будет также описать результаты исследования влияния остальных стилей воспитания на личностное благополучие. Потворствующая гиперпротекция приводит к формированию у ребёнка низкой самооценки и самоценности, что выражается в неуверенности в собственных силах, психологической инфантильности и зависимости от родителей даже во взрослом возрасте.

Отчуждённый стиль, проявляющийся в полном игнорировании эмоциональных потребностей ребёнка, деструктивно влияет на его психологическое благополучие и характеризуется низкой самооценкой и интернализацией социальных ценностей, неуверенностью в себе, замкнутостью, чувством собственной неполноценности и одиночества, достаточно высокой склонностью к депрессии в более зрелом возрасте. Очевидно, что данный вид родительского поведения влияет на самооценку наиболее разрушительно из всех представленных ранее.

Однако, самые интересные и неожиданные результаты были получены при изучении попустительства. Несмотря на некоторую негармоничность этого стиля воспитания, благодаря характерной для него эмоциональной вовлечённости родителей в проблемы своего ребёнка, значительно минимизируется негативное влияние отсутствия контроля на личность. Детям из таких семей присущи здоровая самооценка, высокие показатели уверенности в себе и эмоционального самоотношения, общее психологическое благополучие и снижение суицидальных попыток среди подростков. В некоторых исследованиях попустительство показало даже более высокие результаты по развитию самооценки чем демократичность воспитания, хотя это всё ещё остаётся достаточно спорным вопросом в научном сообществе.

В заключение данной научной работы важным будет отметить, что её изучение может быть полезным в работе педагогов, практикующих детских и семейных психологов. И хотя результаты нашего исследования получились достаточно объёмными, тема формирования самооценки и влияния стилей семейного воспитания на личность требует более глубокого и детального изучения в дальнейшем.

## Литература

- Андросова, М. И., & Тимофеева, Я. А. (2020). Инфантилизм как проблема развития личности. Проблемы современного педагогического образования, 69(1), 33–35.
- Архипова, В. Ю. (2020). Влияние родительского контроля на формирование личности подростка. Научно-методический электронный журнал «Концепт», (3), 108–114. <https://doi.org/10.24411/2304-120X-2020-12010>
- Балабан, А. Д., & Костенко, А. А. (2023). Стили взаимоотношений в семье как фактор развития личности ребёнка. Экономика и социум, 4-1(107), 467–470.
- Бубнова, И. С., & Рерке, В. И. (2020). Влияние позитивных и негативных стилей семейного воспитания на формирование Я-концепции у подростков. Педагогический ИМИДЖ, 3(48), 446–458.
- Бурмистрова, М. Н., Васильева, Л. Л., Петрова, Л. Ю., Кашеева, А. В., Кириленко, Н. П., & Черняева, Т. Н. (2016). Социально-педагогический словарь. Саратов: Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского.
- Карабанова, О. А. (2019). В поисках оптимального стиля родительского воспитания. Национальный психологический журнал, 3(35), 71–79.
- Комарова, О. Н., & Рассказова, А. Л. (2022). Родительское отношение как фактор развития личности ребёнка. Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института, (1), 75–84.
- Маркина, Ю. В. (2019). Непродуктивные стили семейного воспитания как один из факторов формирования проблем социального взаимодействия у подростков. «Экстремальная психология в экстремальном мире»: Материалы I Международного молодежного научного форума 12–13 апреля (С. 195–200). Москва.
- Маркова, Н. М. (2020). Особенности проявления авторитаризма в детско-родительских отношениях. Мир науки. Педагогика и психология, 8(3), 55.
- Пилипенко, Т. С. (2022). Самопринятие как субъектная характеристика. Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология, 40, 78–85.
- Полина, А. В., & Овчарова, Е. В. (2020). Доверие и самооценочное отношение к себе у подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях. Образовательный вестник «Сознание», (9), 13–18.
- Ракович, М. И. (2021). Особенности самоотношения подростков из семей с авторитарным, либеральным и демократическим стилями семейного воспитания. Творчество молодых, 2021: Сборник научных работ студентов, магистрантов и аспирантов: в 3 ч.: Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 255–259.
- Ростовцева, М. В., Попов, В. В., Дулинец, Т. Г., Смирнова, Л. Э., & Авдеева, Т. Г. (2022). Психологическое благополучие и экзистенциальная исполненность в позднем юношеском возрасте. Психология и психотехника, (3), 42–54.
- Станковская, Е. Б. (2016). Самоценность личности: диалектика сознательных усилий и бессознательных препятствий. Мир психологии, 87(3), 68–75
- Чевтаева, А. В., & Тетерина, Е. А. (2021). Связь стилей семейного воспитания с типологией поведения ребёнка. Вестник экспериментального образования, 3(28), 33–43.
- Чиркова, В. С., & Махинова, О. В. (2019). Эмпирическое исследование особенностей самоотношения у студентов и подростков. Международный журнал гуманитарных и естественных наук, (7-1), 98–103. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11379>
- Шабеева, А. В., Митина, Г. В., & Давлетшина, Р. М. (2020). Особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у подростков с разными типами семейного воспитания. Психолог, (4), 60–73.
- Шабеева, А. В., Митина, Г. В., & Хасанова, М. И. (2019). Взаимосвязь родительских установок с самоотношением подростков. Психолог, (4), 55–68.
- Юсупов, П. Р., Мардасова, Т. А., & Кузьмина, А. С. (2020). Атрибутивные стили самоотношения у подростков в контексте восприятия типа семейного воспитания. Гуманитарные науки, 3(51), 111–119.
- Francis, A., Shivananda, M., & Badagabettu, S. (2021). Psychological Well-being and Perceived

Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44(2), 134–143. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>

- Gimenez-Serrano, S., Garcia, F., & Garcia, O. F. (2021). Parenting styles and its relations with personal and social adjustment beyond adolescence: Is the current evidence enough? *European Journal of Developmental Psychology*, 19(5), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1952863>
- Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019). Parenting Styles and Internalizing Symptoms in Adolescence: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- Pinquart, M., & Gerke, D. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>

## References

- Androsova, M. I., & Timofeeva, Y. A. (2020). Infantilism as a problem of personality development. *Problems of modern pedagogical education*, 69(1), 33–35.
- Arkipova, V. Y. (2020). The influence of parental control on the formation of a teenager's personality. *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, (3), 108–114. <https://doi.org/10.24411/2304-120X-2020-12010>
- Balaban, A. D., & Kostenko, A. A. (2023). Styles of relationships in the family as a factor in the development of the child's personality. *Economy and Society*, 4-1(107), 467–470.
- Bubnova, I. S., & Rerke, V. I. (2020). The influence of positive and negative styles of family education on the formation of self-concept in adolescents. *Pedagogical IMAGE*, 3(48), 446–458.
- Burmistrova, M. N., Vasilyeva, L. L., Petrova, L. Yu., Kashcheeva, A. V., Kirilenko, N. P., & Chernyaeva, T. N. (2016). *Social and pedagogical dictionary*. Saratov: Saratov State University named after N. G. Chernyshevsky.
- Karabanova, O. A. (2019). In Search of the Optimal Parenting Style. *National Psychological Journal*, 3(35), 71–79.
- Komarova, O. N., & Rasskazova, A. L. (2022). Parental attitude as a factor in the development of the child's personality. *Bulletin of the Moscow Information Technology University - Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering*, (1), 75–84.
- Markina, Y. V. (2019). Unproductive styles of family education as one of the factors in the formation of problems of social interaction in adolescents. "Extreme Psychology in an Extreme World": Proceedings of the I International Youth Scientific Forum, April 12–13 (Pp. 195–200). Moscow.
- Markova, N. M. (2020). Features of the manifestation of authoritarianism in parent-child relationships. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 8 (3), 55.
- Pilipenko, T. S. (2022). Self-acceptance as a subjective characteristic. *Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology*, 40, 78–85.
- Polina, A. V., & Ovcharova, E. V. (2020). Trust and self-esteem in adolescents brought up in different social conditions. *Educational Bulletin "Consciousness"*, (9), 13–18.
- Rakovich, M. I. (2021). Features of self-attitude of adolescents from families with authoritarian, liberal and democratic styles of family education. *Creativity of the young, 2021: Collection of scientific works of students, master's students and postgraduates: in 3 parts: Gomel: GSU im. F. Skorina*, 255–259.
- Rostovtseva, M. V., Popov, V. V., Dulinet, T. G., Smirnova, L. E., & Avdeeva, T. G. (2022). Psychological well-being and existential fulfillment in late adolescence. *Psychology and psychotechnics*, (3), 42–54.
- Stankovskaya, E. B. (2016). Self-worth of the individual: the dialectic of conscious efforts and unconscious obstacles. *The World of Psychology*, 87(3), 68–75.
- Chevtayeva, A. V., & Teterina, E. A. (2021). The Relationship of Family Parenting Styles with the

- Typology of Child Behavior. *Bulletin of Experimental Education*, 3(28), 33–43.
- Chirkova, V. S., & Makhinova, O. V. (2019). An empirical study of the characteristics of self-attitude in students and adolescents. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, (7-1), 98–103. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11379>
- Shabaeva, A. V., Mitina, G. V., & Davletshina, R. M. (2020). Features of psychological defense mechanisms and coping strategies in adolescents with different types of family upbringing. *Psychologist*, (4), 60–73.
- Shabaeva, A. V., Mitina, G. V., & Khasanova, M. I. (2019). The relationship between parental attitudes and adolescents' self-esteem. *Psychologist*, (4), 55–68.
- Yusupov, P. R., Mardasova, T. A., & Kuzmina, A. S. (2020). Attributive styles of self-relationship in adolescents in the context of perception of the type of family education. *Humanities*, 3(51), 111–119.
- Francis, A., Shivananda, M., & Badagabettu, S. (2021). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44(2), 134–143. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>
- Gimenez-Serrano, S., Garcia, F., & Garcia, O. F. (2021). Parenting styles and its relations with personal and social adjustment beyond adolescence: Is the current evidence enough? *European Journal of Developmental Psychology*, 19(5), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1952863>
- Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019). Parenting Styles and Internalizing Symptoms in Adolescence: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- Pinquart, M., & Gerke, D. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>

## Автор

**Полина Р. Пушкарёва** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [ppushkareva@sfsedu.ru](mailto:ppushkareva@sfsedu.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.2>

## Потребности девушек испытывать эмоции: существует ли дневная норма переживаний?

Габриела Ц. Григорова\*, Екатерина И. Седун, Екатерина А. Степанюк

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [ggrigorova@sfedu.ru](mailto:ggrigorova@sfedu.ru)

### Аннотация

В разделе **Введение** авторы раскрывают понятие эмоций и рассказывает о их функции, подчеркивая, что развитие эмоциональной сферы у подростков является сложным процессом, который в значительной степени зависит как от биологических факторов, включая гормональные изменения, так и от социальных аспектов, которые важны в других возрастах. Также авторами выделяются стратегии регулирования эмоций, которые предпочитают женщины. Тема является актуальной, потому что от эмоций зависит психическое здоровье, понимание причин проявления эмоций, может помочь в разработке методов поддержки их психического благополучия. Также благодаря эмоциям формируется личностная идентичность. Изучение этих потребностей может помочь девушкам лучше понять себя и свои эмоции, что важно для адекватной самооценки. Новизна заключается в том, что мы сможем определить «дневную норму» девушек в испытывании эмоций, какая верхняя и нижняя граница эмоциональной насыщенности, и что происходит, если девушка ощущает дефицит или профицит в эмоциональном плане. Мы считаем, что результаты исследования могут иметь значимое практическое применение в психологии, педагогике и других смежных областях, что подчеркивает значимость изучаемой темы. В разделе **Методы** мы рассматривали следующие методики: авторская методика, представляющая собой бытовые ситуации, опросник по определению эмоциональной направленности Б.И. Додонова, кейс - ситуации с развернутым ответом и реакция на видео. В разделе **Результаты** автор анализирует «дневную норму» в получении эмоций, как ощущают себя девушки, когда испытывают эмоции, и какую эмоциональную направленность они хотели бы испытывать, чем они восполняют дефицит эмоций, какие эмоции, чувства и ощущения они хотели бы испытывать для комфортной жизни. В разделе **Обсуждение результатов** мы проанализировали «дневную норму» в проживании эмоций, какими способами они восполняют дефицит в эмоциональном плане, а также какие эмоции более предпочтительны для девушек, в какой обстановке и условиях. В заключении мы разобрали, что может быть причиной не проявления эмоций у девушек, какими

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

средствами они восполняют дефицит эмоций и на сколько это эффективно, а также эмоции какого спектра являются наиболее желанными для девушек.

### Ключевые слова

эмоции, девушек, подростковый возраст, женщина, гормоны, фазы цикла, эмоциональная нестабильность, эмоциональная стабильность, саморегуляция

### Для цитирования

Григорова, Г. Ц., Седун, Е. И. и Степанюк, Е. А. (2024). Потребности девушек испытывать эмоции: существует ли дневная норма переживаний? *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 21–33. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.2>

---

## Girls' Need to Experience Emotions: Is There a Daily Norm for Experiences?

Gabriela T. Grigorova\*, Ekaterina I. Sedun, Ekaterina A. Stepanyuk

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: [ggrigorova@sfedu.ru](mailto:ggrigorova@sfedu.ru)

---

### Abstract

In the **Introduction** section, the authors explain the concept of emotions and their functions, emphasizing that the development of the emotional sphere in childhood is a complex process significantly influenced by biological factors, including hormonal changes, and both social aspects. The authors also highlight emotion regulation strategies preferred by women. The topic is relevant because emotions impact mental health and understanding the causes of emotional expression can aid in developing methods to support mental well-being. Additionally, emotions play a role in forming personal identity. Studying these needs can help young women better understand themselves and their emotions, which is important for accurate self-assessment. The novelty of the study lies in determining the "daily norm" of emotional experience for young women, identifying the upper and lower boundaries of emotional saturation, and understanding the effects of emotional deficit or surplus. We believe the research results could have significant practical applications in psychology, pedagogy, and related fields, underscoring the importance of the studied topic. In the **Methods** section, we examined the following techniques: an author-developed method involving everyday situations, the B.I. Dodonov questionnaire for determining emotional orientation, case studies with detailed responses, and reactions to videos. In the Results section, the author analyzes the "daily norm" of

emotional experiences, how young women feel when experiencing emotions, what emotional orientation they wish to have, how they compensate for emotional deficits, and the emotions, feelings, and sensations they desire for a comfortable life. In the **Discussion** section, we analyzed the "daily norm" of emotional experiences, the methods used to compensate for emotional deficits, and the emotions preferred by young women, including the settings and conditions in which these emotions are experienced. In the **Conclusion** section we have analyzed what may be the reason for girls not showing emotions, by what means they make up for the lack of emotions and how effective it is, as well as emotions of which spectrum are most desirable for girls.

## Keywords

emotions, young women, adolescence, women, hormones, cycle phases, emotional instability, emotional stability, self-regulation

## For citation

Grigorova, G. T., Sedun, E. I. & Stepanyuk, E. A. (2024). Girls' Need to Experience Emotions: Is There a Daily Norm for Experiences? *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 21–33. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.2> (in Russ.).

## Введение

Эмоции – это неотъемлемая часть человека, с самого рождения, индивид с ними сталкивается, принимает, переживает и отпускает, основная их функция – сигнальная, которая подает сигналы об удовлетворении или депривации какой – либо потребности.

Коммуникационная функция – с помощи этой функции люди общаются между собой, выражая свои эмоции в данную минуту, а если проявляется эмпатия, которая в норме должна проявиться в диалоге, то происходит обмен эмоциями, кроме опыта.

Регуляторная функция – регулирует как люди реагируют на разные триггеры, например, если человек испугается и/или находится в угрожающей ситуации, например, индивид А бы «замер на месте», индивид Б стал бы бежать, индивид В стал бы сопротивляться данному триггеру, вступая в прямой конфликт с источником. Общеизвестно что то, как люди выражают эмоции тесно связано с уже сформировавшимся паттерном поведения человека и в частности – защитными механизмами психики (Ortony, Turner, 1990).

Начиная с 4–5 месяцев, у ребенка начинают формироваться познавательные эмоции, чем старше ребенок, тем лучше он начинает различать, понимать и выражать эмоции. Пик эмоциональной нестабильности наступает в подростковом возрасте, у девушек есть своя специфика переживания эмоции во время данного периода из-за их анатомии и формирования головного мозга, т.к. эмоции формируются при взаимодействиях лимбической системы и стволовой части головного мозга. Во время полового созревания, у подростков меняется не только тело, но и их психика, ведущая для подростков деятельность – это познание и осознание самого Я и его формы, взаимодействие с внешним миром гораздо повышается, именно в этом периоде подростки больше всего склонны экспериментировать. Способность подростков к саморегуляции эмоций, поведения и т.д. значительно ниже, чем у взрослых из-за их

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

возраста, что делает их более подверженными эмоциональным колебаниям. Также стоит обратить внимание на менструальные фазы у девушек, которые оказывают дополнительное влияние на мозг. Из-за половых различий чувствительность к внешним раздражителям у них выше, что можно объяснить повышенным уровнем эстрогена, который частично отвечает за чувства и эмоциональную нестабильность (Jaffee, & Ricker, 1993). Также другие факторы, как: поиск идентичности, социальное давление, развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции в совокупности влияют на специфику переживания эмоций у девушек. Главное отличие между девушками и юношами – отсутствие у вторых менструации, следовательно, у них наблюдается более стабильный и почти константный гормональный и эмоциональный фон, пока у девушек все намного комплексно (Alcaraz-Muñoz, Alonso Roque, Yuste Lucas 2023; Larson, Asmussen, 1991).

1. Менструальная фаза характеризуется высоким колебанием в эмоциональном состоянии, из-за гормональных изменений, наблюдается лабильность, циклотимия и в некоторой степени инфантилизм, также, характерные состояния в данной фазе являются плаксивость, усталость, раздражительность, и комплекс физических симптомов, которые также влияют на состояние девушек.

2. Фолликулярная фаза характеризуется стабильностью и спокойствием, так как уровень эстрогена достигает свою привычную для организма норму, в данной фазе, как правило, девушки более спокойные, энергичные и рациональные.

3. Фаза овуляции или еще пиковая фаза эстрогена, характеризуется повышением либидо, чувствительности и как следствие – раздражительности.

4. Лютеиновая фаза характеризуется понижением эстрогена и повышение прогестерона, что является нестабильным эмоциональным состоянием (Mihm, Gangooly, Muttukrishna 2010).

Эндокринология, вступающая как главная наука о гормонах и их воздействием на человека, объясняет воздействие гормонов на любой организм, в частности, у женщин, доминирующие гормоны, влияющие на их эмоции, являются:

– Эстроген – Один из важнейших половых гормонов для женщин, нестабильный из-за своих колебаний в зависимости от менструального цикла, указывает действие на когнитивных функции и настроение;

– Прогестерон – гормон, подготавливающий эндометрий к беременности, взаимодействует с ЛГ и ФСГ;

– Тестостерон – оказывает влияние на либидо и уровень энергии;

– Эстрадиол – регулятор менструального цикла;

– Лютеинизирующий гормон (ЛГ) – регулятор овуляции, его колебания влияют на эмоциональные состояния;

– Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) – Работает вместе с ЛГ, регулирует функция яичнико (Seeman, 1997).

Основные этапы после подросткового возраста играют решающую роль в формировании эмоциональной стабильности у каждого человека. С возрастом уровень эмоционального интеллекта возрастает, и, что важно, речь идет не только о нем, но и о способности к саморегуляции. После определенного возраста девушкам становится значительно легче осмысливать и обрабатывать свои эмоции и переживания, используя наиболее подходящие для них способы.

Как правило, женщины гораздо сильнее переживают любые эмоции, чем мужчины, абсолютно также, как и во время подросткового периода, взлеты и падения



ощущаются остро. При этом женщины чаще могут быстрее справляться с эмоциями: продолжительность их переживания, особенно позитивных, обычно меньше, чем у мужчин. Негативные эмоции, наоборот, могут оказать на женщин более длительное воздействие. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности, но эти наблюдения можно объяснить гормональными изменениями и фазами менструального цикла, которые выступают в качестве регуляторов эмоциональных переживаний. Например, если в начальной стадии цикла женщина пережила негативное событие, то скорее всего после окончания данной фазы цикла, она будет смотреть по-другому на данную ситуацию, а также испытывать другие эмоции по поводу случившегося.

Известно о том, что спектр переживания эмоций у женщин гораздо больше, чем у мужчин, он намного шире и глубже, из-за того, что женщины чаще чем мужчины используют эмоциональный интеллект, женщины более осведомлены когда речь идет об эмоциях, реже встречается состояние алекситимии у женщин, чем у мужчин, также диапазон эмоции регулируется лучше, из-за отсутствия социального давления в сторону женщин, когда замешаны эмоции, любого характера. В целом, на проявление эмоций влияет социализация. Девочек поощряют за проявления положительных эмоций, в то время как общество реагирует гораздо агрессивнее на те же эмоции у мальчиков, особенно на проявление привязанности. В результате мужчины чаще выбирают избегание и подавление своих эмоций как способ справиться с ними. Учитывая вышеизложенное, важно также рассмотреть способы регуляции эмоций и стратегии их реализации. Женщинам известны гораздо больше стратегий регуляции эмоций по сравнению с мужчинами, главные стратегии женщин заключаются в поиске социальной поддержки, вербальное и физическое выражение эмоций, растворение в эмоциях и нахождение их первоисточника, в то время как мужчинам привычнее избегание, подавление и рационализация (Morris, Henson, 2008).

Эмоционально насыщенные стимулы, например, изображения, вызывающие страх или радость, у женщин вызывают более сильные реакции, чем у мужчин. Это может быть обусловлено особенностями структуры и функционирования головного мозга, включая активность определенных его участков, таких как миндалина и лобные доли. Кроме того, у женщин наблюдается более высокая возбудимость по сравнению с мужчинами. (Bradley, Lang 2007; Kring, Gordon 1998). Лимбические системы мозга женщин более эффективно реагируют на разнообразные стимулы, особенно в контексте выражений лица и эмоциональных сцен, чем у мужчин. Кроме того, переживание эмоций у женщин более явно выражается в физиологических реакциях и субъективных отчетах о когнитивных функциях. (Whittle, Yücel, Yap, Allen, 2011). Социальные роли оказывают значительное влияние на эмоциональные потребности женщин и на их реакции на определенные стимулы. В частности, от женщин ожидается высокий уровень эмпатии, выражения эмоций и чувствительности. Как известно, общественные ожидания формируют личность индивида, поэтому социальные роли воздействуют на эмоциональность женщин так же, как и физиологические факторы (Grossman, Wood 1993; Nolen-Hoeksema, Aldao, 2011). У женщин не только больше стратегий для того, чтобы справиться с интенсивными эмоциями и их переживания, но и множество способов их выражения. Биохимия мозга у женщин отличается от мужской, что подтверждает их предрасположенность к эмоциональной регуляции и когнитивной переоценке (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, Gross 2008; Stevens, Hamann 2012).

## Методы

Мы использовали две психологические диагностические методики:

1. Авторская методика, представляющая собой бытовые ситуации, где респондент должен оценить по 10-ти бальной шкале интенсивность эмоций;
2. Опросник по определению эмоциональной направленности (Автор: Б. И. Додонов), позволяющий выявить тип эмоциональной направленности личности.

Включили работу с кейс-ситуациями, респонденту представлены бытовые ситуации, связанные с семьей, работой и друзьями, где он должен описать свое желание проявлять эмоции разной направленности в той или иной ситуации. А также реакции на видео, респонденту представлены некоторые видео с различной тематикой, при просмотре которых, могут возникнуть различные эмоции с различной интенсивностью.

## Выборка

Выборку данного исследования составляют девушки от 19 до 25 лет. В испытании приняли участие 50 девушек.

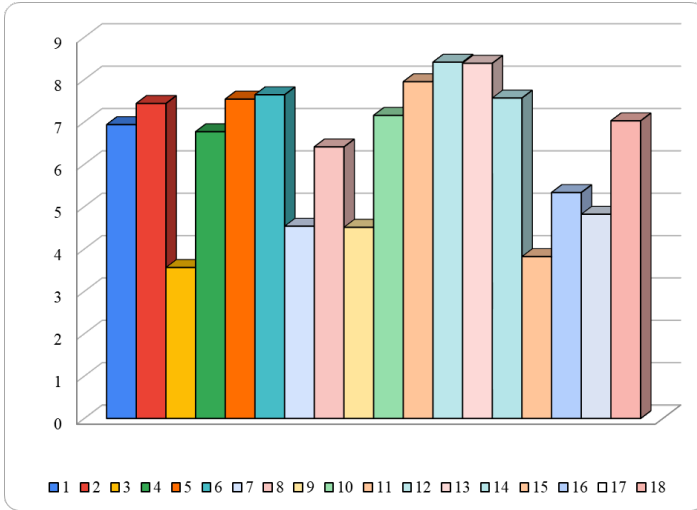
## Результаты

Мы провели эмпирические измерения и анализ полученных результатов с помощью предложенных методик из чего стало понятно следующее.

Преобладающее число опрошенных девушек (77,5%), уверены, что их потребность в ежедневном получении эмоций велика, и они не представляют хороший день без них. Во время ссоры с партнером почти все девушки (94,9%) испытывали сильные эмоции. Более половины опрошенных (58,9%) говорят, что не провоцируют ссоры с партнером, когда им скучно, в то же время почти такое же количество опрошенных (41,1%) создают ссору, из-за дефицита в эмоциональном плане. Живыми и заряженными чувствует себя девушки (74,3%), когда испытывают сильные эмоции. Преобладающее число опрошенных (87,2%) ищут возможность в проживании эмоции с помощью книг, фильмов. Почти все опрошенные (94,8%) считают эмоциональную девушку привлекательной и выразительной, также такая девушка привлекательна для мужчин, как считает большинство (89,8%). Некоторые девушки чувствуют вину, стыд и неловкость за проявление собственных эмоций, а некоторые нет. А то, что их осуждают других за проявление эмоций, считает более половины опрошенных (74,3%). Также некоторые девушки считают, что их будут считать "истеричками", если они открыто будут выражать свои эмоции, а некоторые нет. Также некоторые чувствуют, что они должны скрывать эмоции, чтобы не расстраивать других и преобладающему числу девушек (82,1%) приходится сдерживать свои эмоции, чтобы не беспокоить других и контролировать их в стрессовых ситуациях (94,8%). Большинство опрошенных считают, что женщинам следует быть более открытыми в выражении своих эмоций (94,9%). Также почти все опрошенные (94,3%) испытывают облегчение, когда могут свободно выражать свои эмоции, и считают, что это поможет им лучше понимать себя (94,9%). Большинство опрошенных (84,6%) чувствуют, что их не уважают, когда другие пренебрегают их эмоциями (рис. 1, прил. 1).

Рисунок 1

Средние показатели по шкале измерения потребности в эмоциях



Рассмотрим результаты по методике “Предпочитаемые переживания” Б.И. Додонова (рис. 2). Большинство опрошенных (97.4%) испытывают наиболее яркие и приятные эмоции, когда могут помочь другим в учебе, работе. Приятные эмоции приходят к ним во время содействия и помощи другим людям. Столько же девушек (97.4%) испытывают приподнятое настроение от эмоциональной близости и наличия сочувствующего собеседника. Также почти все опрошенные (94.8%) нуждаются во внимании, славе и самоутверждении для получения эмоций, иначе у них “возникают самые неприятные чувства”. Все опрошенные (100%) заявляют, что могут ощущать эмоции только находясь в работе, будучи увлеченными чем-то, находясь в напряжении. Большинство девушек (81.9%) испытывают яркие эмоции от острых ощущений, риска и опасности. Большинство опрошенных (97.4%) девушек испытывают яркие эмоции перед чем-то таинственным, неопознанным и загадочным, также 100% девушек находят удовлетворение от познания и раскрытия ранее неизведанного. Большинство девушек (94,8%) находят удовлетворение в мыслях о чем-то близком в одиночестве, о том, что прошло ранее и от мечтаний об этом. Большинство опрошенных (89,8%) чувствуют себя хорошо, если их физические и духовные потребности удовлетворены, например потребность в еде, сне, приятная обстановка. Большинство девушек (82%) испытывают интерес и удовлетворения от коллекционирования вещей.

Рассмотрим результаты по первой кейс-ситуации, где предложена бытовая ситуация, связанная с семейным ужином (рис. 3). Более половины опрошенных (78%) предпочли не проявлять эмоции во время семейного ужина и провести его спокойно. Примерно половина девушек (42,9%) хотели бы скрасить семейный ужин просмотром фильма, настольной игрой, музыкой и так далее. У меньшинства девушек (27,3%) на то, чтобы провести вечер спокойно, придумать досуг или поспорить за семейным

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

столом должно быть особое настроение. И всего один опрошенный ответил, что хотел бы спровоцировать оппонента на ссору.

Рисунок 2

Средние результаты по методике “Предпочитаемые переживания” Б. И. Додонова

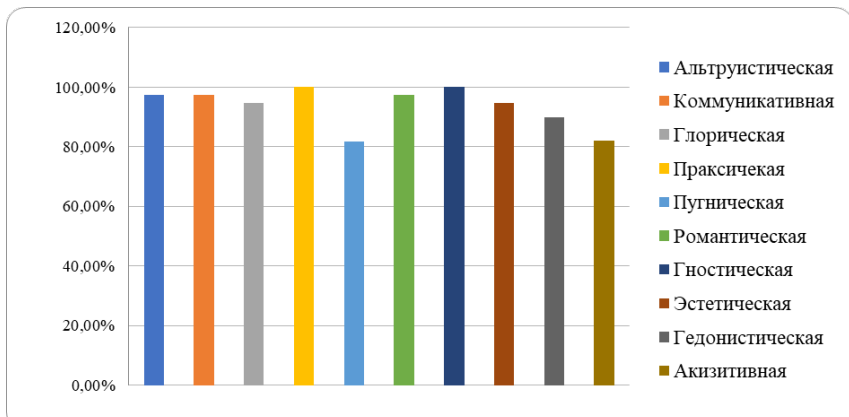
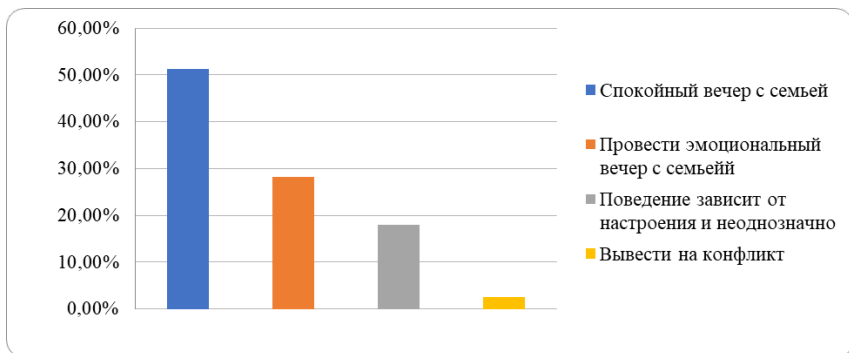


Рисунок 3

Средние результаты по первой кейс-ситуации

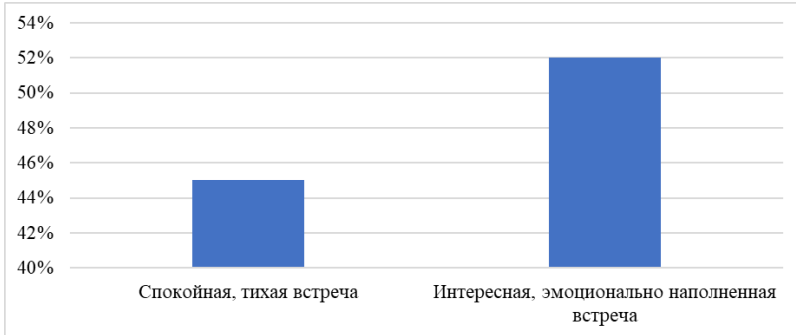


Рассмотрим вторую кейс-ситуацию, где рассматривается встреча с коллегами на совещании (рис. 4). Большинство опрошенных (52.5%) отметили, что хотели бы предложить инновации, план по улучшению работы, сделать встречу более интересной и эмоционально насыщенной, дабы все могли высказать свое мнение. Остальные опрошенные (45%) предпочли бы тихую, спокойную встречу без эмоционального

насыщения, потому что считают, что работа – это не место для чрезмерного проявления эмоций.

#### Рисунок 4

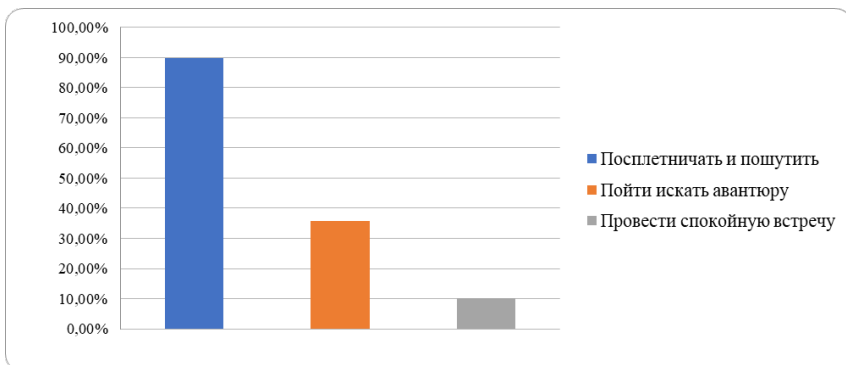
*Средние результаты по второй кейс-ситуации*



Рассмотрим третью кейс-ситуацию, где рассматривается встреча с подругой (рис. 5). Почти все опрошенные (89,74%) говорили, что хотят провести вечер с шутками, смехом, посплетничать, они отмечали, что именно такое времяпрепровождение максимально расслабляет и заряжает. Менее половины опрошенных (35,9%) планировали вместе с подругой пойти на какую-либо авантюру, найти больше приключений. И всего единицы (10,26%) предпочли бы рассказать о прошедшей неделе и закончить встречу.

#### Рисунок 5

*Средние результаты по третьей кейс-ситуации*



## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Перейдем к подсчету результатов по просмотренным видео. При просмотре видео "Ненависть" возник эмоциональный отклик у 48,4%, почти ничего не ощутили 12,9%. При этом 67,8% не хотели бы просматривать видео подобного содержания вновь, возможно именно потому, что оно вызвало такие эмоции как отвращение, жалость, грусть, раздражение, сочувствие, неприятие и непонимание.

При просмотре видео «Измена» возникли интенсивные эмоции у 77,5% опрошенных. Почти все опрошенные (83,9%) не захотели бы просматривать этот контент вновь, возможно потому, что он вызывает такие эмоции как непонимание, растерянность, страх, грусть, злость, отвращение, неприязнь, подавленность и безвыходность.

При просмотре видео "Измена 2" многие девушки не почувствовали сильного эмоционального отклика (48,4%) и желания продолжать просмотр этого контента (80,7%), возможно потому, что видео вызвало смешанные эмоции такие как злость, ненависть или смех.

При просмотре видео "Прошлые отношения" многие девушки испытали сильные эмоции (51,6%). Большинство опрошенных (41,9%) не хотели бы просматривать подобный контент вновь, возможно потому, что испытывали эмоции такие как омерзение, непонимание, разочарование, грусть.

При просмотре видео «Котики» многие опрошенные (71%) испытывали сильный эмоциональный отклик и хотели бы продолжать смотреть такой контент (83,9%), возможно потому, что испытывали "удивление", спокойствие, радость, ощущали приятные чувства и отмечали, что при просмотре у них появлялась улыбка.

При просмотре видео «Собачки» большинство опрошенных (67,8%) испытали сильный эмоциональный отклик и хотели бы смотреть данный контент (67,8%), возможно потому, что испытывали такие эмоции как восторг, радость, "умиление".

## Обсуждение результатов

Девушки заявляют, что им необходимо ощущать эмоции чтобы чувствовать себя живыми и заряженными, но из-за мнения со стороны, чувства вины и стыда, часто они не могут этого сделать и вынуждены сдерживать эмоциональные порывы. При дефиците в эмоциональном плане девушки часто пытаются восполнить его с помощью книг или фильмов, иногда прибегая, например, к ссоре с партнером, отмечая, что в это время чувствуют "взрыв" эмоций.

Девушки отмечают, что для них приятные эмоции возникают при совместной работе, помощи, когда они увлечены чем-то что им интересно. Из-за жажды эмоций они часто идут на риски, не против экстрима и любят находится в напряжении от этого.

При анализе кейс-ситуаций можно сделать вывод, что место и люди и их мнение про вас, напрямую влияет на готовность девушки проявить эмоции и на желании их прочувствовать. Так семейный ужин и деловая встреча для них — это не место для яркого проявления эмоций, напротив, встреча с подругой это именно то место, где девушка может максимально раскрыться и быть понятой.

В ходе анализа реакций на видео было выявлено, что:

- - Видео с негативным посылом вызывали у девушек сильные негативные эмоции (грусть, непонимание, злость, жалость, раздражение), в результате чего они не хотели бы просматривать такой контент повторно.
- - Видео с позитивным посылом вызывали более сильный эмоциональный отклик и даже улыбку, поэтому девушки хотели бы просматривать такой контент чаще.

## Заключение

В заключение, можно отметить, что для девушек эмоции являются важным аспектом жизни, делающий ее яркой и насыщенной. Однако, социальные стереотипы и чувства вины порой мешают им открыто выражать свои чувства. В поисках эмоционального удовлетворения они обращаются к искусству или пытаются создавать ситуации, способствующие эмоциональным всплескам. Важным фактором является окружение: комфортные условия и близкие люди позволяют им выражать эмоции, тогда как формальные ситуации, такие как деловые встречи, сковывают их. Кроме того, исследование реакций на видео показывает, что контент с положительным посылом не только вызывает более сильные позитивные эмоции, но и способствует желанию взаимодействовать с ним снова, подчеркивая важность позитивного эмоционального опыта для девушек.

## Литература

- Alcaraz-Muñoz, V., Alonso Roque, J. I. & Yuste Lucas, J. L. (2023). How do girls and boys feel emotions? Gender differences in physical education in primary school. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 100, 25–33. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2023-0016>
- Jaffee, L. & Ricker, S. (1993). Physical activity and self-esteem in girls: The teen years. *Melpomene Journal*, 12(3), 19–26
- Larson, R. & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. Routledge. <https://doi.org/9781315083025>
- Ortony, A. & Turner, T. J. (1990). Psychological review. Retrieved from [psycnet.apa.org](https://psycnet.apa.org)
- Seeman, M. V. (1997). Psychopathology in women and men: Focus on female hormones. *American Journal of Psychiatry*, 154(12), 1641–1647
- Mihm, M., Gangooly, S. & Muttukrishna, S. (2010). The normal menstrual cycle in women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 124(3–4), 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.anireprosci.2010.08.030>
- Bianchin, M. & Angrilli, A. (2012). Gender differences in emotional responses: A psychophysiological study. *Physiology & Behavior*, 107(1), 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.10.031>
- Morris, J. P. & Henson, R. N. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- Fischer, A. H. & Manstead, A. S. R. (2000). The role of gender in emotional experience and expression. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. The Guilford Press
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 29–46). Oxford University Press
- Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B. H. & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: Evidence from neuroimaging. *Biological Psychology*, 87(3), 319–333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>
- Grossman, M. & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010–1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.5.1010>
- Stevens, J. S. & Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to emotional stimuli: A meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, 50, 1578–1593. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.03.011>
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Kring, A. M. & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>

## References

- Alcaraz-Muñoz, V., Alonso Roque, J. I. & Yuste Lucas, J. L. (2023). How do girls and boys feel emotions? Gender differences in physical education in primary school. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 100, 25–33. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2023-0016>
- Jaffee, L. & Ricker, S. (1993). Physical activity and self-esteem in girls: The teen years. *Melpomene Journal*, 12(3), 19–26
- Larson, R. & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. Routledge. <https://doi.org/9781315083025>
- Ortony, A. & Turner, T. J. (1990). Psychological review. Retrieved from [psycnet.apa.org](https://psycnet.apa.org)
- Seeman, M. V. (1997). Psychopathology in women and men: Focus on female hormones. *American Journal of Psychiatry*, 154(12), 1641–1647
- Mihm, M., Gangooly, S. & Muttukrishna, S. (2010). The normal menstrual cycle in women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 124(3–4), 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.anireprosci.2010.08.030>
- Bianchin, M. & Angrilli, A. (2012). Gender differences in emotional responses: A psychophysiological study. *Physiology & Behavior*, 107(1), 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.10.031>
- Morris, J. P. & Henson, R. N. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- Fischer, A. H. & Manstead, A. S. R. (2000). The role of gender in emotional experience and expression. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. The Guilford Press
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 29–46). Oxford University Press
- Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B. H. & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: Evidence from neuroimaging. *Biological Psychology*, 87(3), 319–333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>
- Grossman, M. & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010–1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.5.1010>
- Stevens, J. S. & Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to emotional stimuli: A meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, 50, 1578–1593. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.03.011>
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Kring, A. M. & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>



## Приложение 1

### Авторская анкета

1. У каждого из нас есть потребность в еде, во сне и в эмоциях. Во всем этом есть дневная норма. По вашим ощущениям, опишите пожалуйста какова ваша дневная норма в получении эмоций.
2. Испытываете ли вы бурные эмоции во время ссоры с партнером?
3. Бывает ли такое, что вы иногда создаете ссоры, когда вам скучно?
4. Чувствуете ли вы себя более живой и заряженной, когда испытываете сильные эмоции?
5. Ищете ли вы возможности переживать эмоциональные моменты, такие как просмотр фильмов или чтение книг?
6. Согласны ли вы с тем, что эмоции делают женщин более выразительными и привлекательными?
7. Чувствуете ли вы себя виноватой, когда выражаете свои эмоции?
8. Сдерживаете ли вы свои эмоции, чтобы не беспокоить других?
9. Испытываете ли вы стыд или неловкость, когда выражаете свои эмоции?
10. Согласны ли вы с тем, что эмоциональная женщина может быть более привлекательной для противоположного пола?
11. Согласны ли вы с тем, что женщинам следует быть более открытыми в выражении своих эмоций?
12. Испытываете ли вы облегчение, когда можете свободно выражать свои эмоции?
13. Считаете ли вы, что выражение эмоций может помочь вам лучше понимать себя?
14. Согласны ли вы с тем, что женщины должны уметь контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях?
15. Чувствуете ли вы, что вас осуждают другие, когда вы выражаете свои эмоции?
16. Опасаетесь ли вы, что вас будут воспринимать как истеричку, если вы будете слишком открыто выражать свои эмоции?
17. Чувствуете ли вы, что вам нужно скрывать свои эмоции, чтобы не расстраивать других?
18. Чувствуете ли вы, что вас не уважают, когда другие пренебрегают вашими эмоциями?

### Авторы

**Габриела Ц. Григорова** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [ggrigorova@sfnu.ru](mailto:ggrigorova@sfnu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1663-0045>

**Екатерина И. Седун** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [sedun@sfnu.ru](mailto:sedun@sfnu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5751-5850>

**Екатерина А. Степанюк** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [estepaniuk@sfnu.ru](mailto:estepaniuk@sfnu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1237-3095>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## Взаимосвязь между ностальгией и удовлетворенностью жизнью

Вячеслав А. Анохин

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

[vanohin044@gmail.com](mailto:vanohin044@gmail.com)

---

### Аннотация

Данная статья направлена на рассмотрение феномена ностальгии, выяснение связи между ностальгией и удовлетворенности жизнью и выявление переменных “посредников”, через которые эта связь осуществляется. Новизна данного исследования заключается в более глубоком анализе связи ностальгии с удовлетворенностью жизнью, через воспринимаемую социальную поддержку наличие и поиск смысла жизни, с целью выявления ее влияния на повседневную жизнь людей. Во **Введении** приводятся доводы, исходя из которых можно предположить, что ностальгия увеличивает уровень удовлетворенности жизнью, например: 1) ностальгия повышает воспринимаемые человеком социальные связи, что увеличивает смысл жизни, 2) при ностальгии человек вспоминает значимые события жизни, любимых близких людей и тот теплый социальный обмен который они дарили, что повышает воспринимаемую социальную поддержку. 3) одно из исследований показало, что наличие смысла в жизни и воспринимаемая социальная поддержка имеют значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью, и др. В разделе **Методы** описывается выборка участников, принимавших участие в эксперименте, и методы, с помощью которых производится анализ данных. В разделе **Результаты** проводится анализ связи ностальгии с удовлетворенностью жизнью через различные жизненные аспекты (воспринимаемая социальная поддержка, наличие смысла жизни, поиск смысла жизни), с целью установления влияния одних переменных на другие. Для выявления связи между переменными используется корреляционный и регрессионный анализы. В разделе **Обсуждение результатов** полученные данные интерпретируются и объясняются, выдвигаются предположения насчет влияния ностальгии на жизнь человека и его удовлетворенность жизнью.

### Ключевые слова

ностальгия, удовлетворенность жизнью, воспринимаемая социальная поддержка, смысл жизни, социальные связи

## Для цитирования

Анохин, А. А. (2024). Взаимосвязь между ностальгией и удовлетворенностью жизнью. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 34–44. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.3>

# The Relationship Between Nostalgia and Life Satisfaction

Vyacheslav A. Anokhin

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

[vanohin044@gmail.com](mailto:vanohin044@gmail.com)

## Abstract

This article aims to consider the phenomenon of nostalgia, clarify the relationship between nostalgia and life satisfaction and identify the variables "mediators" through which this relationship is realized. The novelty of this study lies in a more in-depth analysis of the relationship between nostalgia and life satisfaction, through perceived social support, the presence and search for the meaning of life, in order to identify its impact on people's everyday life. The **Introduction** provides arguments based on which it can be assumed that nostalgia increases the level of life satisfaction, for example: 1) nostalgia increases the social connections perceived by a person, which increases the meaning of life, 2) with nostalgia, a person remembers significant events in life, beloved loved ones and the warm social exchange they gave, which increases perceived social support. 3) one of the studies showed that the presence of meaning in life and perceived social support have a significant positive relationship with life satisfaction, etc. The **Methods** section describes the sample of participants who took part in the experiment and the methods by which the data are analyzed. The **Results** section analyzes the relationship between nostalgia and life satisfaction through various life aspects (perceived social support, the presence of meaning in life, the search for meaning in life) in order to establish the influence of some variables on others. Correlation and regression analyses are used to identify the relationship between variables. The **Discussion** section interprets and explains the data obtained and puts forward assumptions about the influence of nostalgia on a person's life and life satisfaction.

## Keywords

nostalgia, life satisfaction, perceived social support, meaning in life, social connections

## For citation

Anokhin, A. A. (2024). The Relationship Between Nostalgia and Life Satisfaction. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 34–44. (in Russ.). <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.3>

## Введение

Согласно новому оксфордскому словарю, ностальгия определяется как «сентиментальная тоска или задумчивая привязанность к прошлому». Исторически ностальгия долгое время рассматривалась как неврологическое заболевание и только в конце двадцатого века ее стали осмысливать как положительную эмоцию. Однако ностальгия может вызывать смешанные чувства так как содержит как негативные, так и положительные эмоции (Ye, Ng & Lam, 2018). Согласно исследованиям, хоть ностальгические воспоминания связаны не только с положительными эмоциями, их общий эмоциональный окрас все равно остается преимущественно положительным (Wildschut, Sedikides, Arndt & Routledge, 2006).

Другое исследование показало, что: 1) ностальгия смягчает одиночество за счет усиления социальных связей; 2) социальные связи являются источником смысла жизни; 3) ностальгия увеличивает смысл жизни за счет увеличения социальных связей. То есть ностальгия позволяет людям почувствовать себя значимыми, что смягчает неприятные эмоции, которые сопровождают одиночество, и придает жизни смысл (Abeyta & Juhl, 2023).

Ностальгия имеет сильную социальную составляющую. Ностальгические повествования как правило содержат больше упоминаний дружеских отношений и социальных взаимодействий, по сравнению с обычными автобиографическими или контрольными повествованиями. В добавление к этому LIWC показало, что в ностальгических повествованиях, по сравнению с контрольными, реже встречаются местоимения первого числа единственного числа и чаще встречаются местоимения первого лица множественного числа, которое является индикатором социальных взаимодействий. При ностальгии человек вспоминает значимые события жизни, наполненные близкими людьми и любящим социальным обменом. Таким образом ностальгия позволяет человеку почувствовать себя нужным, любимым, помогает ощутить социальную связь (Sedikides & Wildschut, 2019).

В статье: "Living arrangements and life satisfaction: mediation by social support and meaning in life" описано исследование, проведенное на пожилых людях из домов престарелых. Для исследования использовалась шкала оценки социальной поддержки, опросник "Значение в жизни" и индекс удовлетворенности жизнью А. Данное исследование показало, что наличие смысла в жизни и социальная поддержка имели значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью. Таким образом становится понятно, что социальная поддержка и наличие смысла в жизни повышают удовлетворенность жизнью. Однако при интерпретации данных, стоит учитывать, что данное исследование проводилось только на пожилых людях (Lin, Xiao, Lan et al., 2020).

Обобщая все сказанное выше, можно задать вопросом: если ностальгия наполняет жизнь смыслом и позволяет почувствовать себя нужным и любимым и вызывает преимущественно положительные эмоции, то может ли она таким образом влиять на удовлетворенность жизнью? Это мы и хотим выяснить.

Удовлетворенность жизнью определяется как оценка индивидом своей жизни в соответствии с сформированным у него в голове стандартом (Lin, Xiao, Lan et al., 2020).

Удовлетворенность жизнью поддерживает психологическое здоровье людей (Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Высокий уровень удовлетворенностью жизнью побуждает людей вести более здоровый образ жизни (Grant, Wardle, & Steptoe, 2009). Низкий же уровень удовлетворенности жизнью может привести к депрессии, злоупотреблению психоактивными веществами, самоубийству и другим тяжелым проблемам (Antaramian, Scott Huebner, Hills & Valois, 2010). Таким образом текущие исследования продолжают изучать посредничество различных факторов в удовлетворенности жизнью для улучшения психического и физического здоровья людей. (El Keshky, Khusaifan & Kong, 2023) Мы предполагаем, что одним из факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью, может являться ностальгия.

Подобные эксперименты уже проводились, чтобы установить взаимосвязь между ностальгией и удовлетворенностью жизнью. Выяснилось, что существует прямая связь между удовлетворенностью жизнью и ностальгией (Ye, Ng & Lam, 2018). Последующие эксперименты пришли к такому же выводу. (Gao, Feng, Yuan & He, 2011) Однако в этих опытах присутствует 2 проблемы. Первая заключается в том, что при проведении эксперимента у испытуемых намерено вызывались ностальгические воспоминания. Хотя таким образом и получилось установить взаимосвязь между ностальгией и удовлетворенностью жизнью, однако она была установлена с подконтрольным состоянием испытуемых. Таким образом независимое от эксперимента влияние ностальгии установить не удалось. Вторая проблема заключается в том, что посредство между ностальгией и удовлетворенностью жизнью было исследовано без более глубокого анализа.

Мы стараемся проанализировать переменные, которые имеют опосредованное влияние между ностальгией и удовлетворенностью жизнью.

## Методы

Опрос проводился с помощью сервиса Google Forms. Количество участников составило 47 человек. Из общего числа испытуемых, мужчин - 25.53%, женщин - 74.47%. Самому молодому участнику было 17 лет, самому старшему - 29 лет. Средний возраст испытуемых составил 19,06 лет. Опрос проводился преимущественно среди студентов факультета психологии Южного федерального университета.

Для данного опроса были использованы: "Саутгемптонская шкала ностальгии", "Шкала удовлетворенности жизнью SWLS", "Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки MSPSS", "Опросник смысла жизни MLQ".

### ***Многомерная шкала восприятия социальной поддержки***

Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS) была разработана Зиметом, после чего переведена на русский язык и адаптирована К. А. Чистопольской, С. Н. Ениколоповым и др. (2020). Она оценивает субъективное восприятие социальной поддержки у взрослых и подростков по трем аспектам - "семья", "друзья" и "значимые другие". Всего в тесте 12 вопросов, по 4 на каждый аспект.

### ***Саутгемптонская шкала ностальгии***

Саутгемптонская шкала ностальгии - тест, с помощью которого, оценивается склонность отдельного человека к ностальгии. Он был разработан Рутледж и др. (2008), Данный тест состоит из 7 вопросов, 3 из которых измеряют важность ностальгии для человека, а другие 4 измеряют как часто человек придает ностальгическим воспоминаниям.

**Шкала удовлетворенности жизнью SWLS**

Шкала удовлетворенности жизнью была разработана группой ученых, во главе которых был профессор Динер (1985). Он занимался изучением счастья более 25 лет. Шкала состоит из 5 вопросов, с возможностью ответа от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен). Данная шкала помогает отразить уровень счастья человека и степень удовлетворенности жизнью.

**Опросник смысла жизни MLQ**

Опросник смысла жизни MLQ позволяет определить степень мотивации человека к поиску смысла жизни, а также отразить наличие смысла жизни у тестируемого. Данный опросник был разработан ученым из США - Манфредом Стегером и др. (2006). Всего в тесте 10 вопросов, с вариантами ответа от 1 (абсолютно неверно) до 7 (абсолютно верно).

**Результаты****Корреляционный анализ между переменными**

Был проведен корреляционный анализ, для выявления связи между исследуемыми переменными (табл. 1), в ходе которого было установлено, что присутствуют значимые корреляции между:

- Наличием смысла жизни и воспринимаемой социальной поддержкой (0,525\*)
- поиском смысла жизни и воспринимаемой социальной поддержкой (0,303\*)
- поиском смысла жизни и наличием смысла жизни (0,509\*\*)
- шкалой удовлетворенности жизнью и воспринимаемой социальной поддержкой (0,645\*\*)
- шкалой удовлетворенности жизнью и наличием смысла жизни (0,654\*\*)
- шкалой удовлетворенности жизнью и поиском смысла жизни (0,307\*)

Однако ни одна из данных переменных не имеет значимых корреляций со шкалой ностальгии. На данной выборке участников не удалось установить связь ностальгии с остальными переменными.

**Таблица 1***Корреляционный анализ переменных*

	Среднее значение	Стандартное отклонение	2	3	4	5	6
1.Возраст	<u>19,06</u>	2,36					
2.ШН	<u>34,95</u>	9,87	2				

	Среднее значение	Стандартное отклонение	2	3	4	5	6
3.ВСП	<u>62,73</u>	15,82	0,116	3			
4.НСЖ	<u>22,10</u>	7,54	0,078	0,525*	4		
5.ПСЖ	<u>26,12</u>	6,09	0,249	0,303*	0,509**	5	
6.ШУЖ	<u>22,74</u>	7,14	0,120	0,645**	0,654**	0,307*	6

ШН - шкала ностальгии; ВСП- воспринимаемая социальная поддержка, НСЖ - наличие смысла жизни, ПСЖ - поиск смысла жизни, ШУЖ - шкала удовлетворенности жизнью.

### ***Регрессионный анализ между переменными***

В исследовании были использованы следующие методики:

- 1) Шкала удовлетворенности жизнью - 1 шкала.
- 2) Многомерная шкала восприятия социальной поддержки, MSPSS - 3 шкалы.
- 3) Опросник смысла жизни, MLQ - 3 последние шкалы.

Таблица 2

Регрессионный анализ переменных

Коэффициенты <sup>а</sup>							
№	R <sup>2</sup>	Модель	Нестандар- тизованные коэффициенты		Стандар- тизованные коэффи- циенты		
			B	Стд. Ошибка	Бета	t	Знч.
1	,415	(Константа)	9,933	2,406		4,128	,000
		Поддержка со стороны друзей	2,518	,446	,644	5,650	,000
2	,537	(Константа)	5,464	2,534		2,156	,037
		Поддержка со стороны друзей	1,747	,461	,447	3,790	,000
		Наличие смысла жизни	,380	,112	,401	3,399	,001



	(Константа)	,786	3,017		,261	,796
3	Поддержка со стороны друзей	1,499	,446	,383	3,363	,002
	Наличие смысла жизни	,336	,107	,354	3,143	,003
	Поддержка со стороны семьи	1,326	,522	,264	2,540	,015
Зависимая переменная: Шкала удовлетворенности жизни						

Так как корреляционный анализ не выявил значимых связей между переменными, для более подробного анализа и проверки гипотезы о том, что предикторами удовлетворенности жизни являются показатели ностальгии, особенности восприятия социальной поддержки и смысла жизни был применен множественный регрессионный анализ с помощью метода пошагового включения.

Результат расчета предоставляет нам для анализа три модели, в которые пошагово были включены переменные (табл. 2), оказывающие достоверное влияние на удовлетворенность жизнью. С наиболее высокой статистической значимостью (0,000) и высоким бета-коэффициентом (2,518) в первую модель была включена переменная «Поддержка со стороны друзей». Как видно из таблицы, вес данной переменной снижается с включением в модель других переменных (1,747), однако и в конечной версии модели по-прежнему остается самым высоким (1,499). Во втором варианте модели была включена переменная «Наличие смысла жизни», также демонстрирующая высокую значимость (0,001), но обладающая гораздо меньшим бета-коэффициентом (0,380). При этом, можно заметить, что бета-вес данной переменной несколько снизился (0,336) в конечном варианте модели. В конечный вариант модели была включена также переменная «Поддержка со стороны семьи» со значимостью ниже, чем у остальных переменных (0,015) и бета-коэффициентом равном 1,326.

Таким образом, в конечный вариант эмпирической модели удовлетворенности жизнью вошли три переменные:

- «Поддержка со стороны друзей»: при изменении данной переменной на одну единицу, удовлетворенность жизнью будет изменяться на 1,499;
- «Наличие смысла жизни»: при изменении данной переменной на одну единицу, удовлетворенность жизнью будет изменяться на 0,336;
- «Поддержка со стороны друзей»: при изменении данной переменной на одну единицу, удовлетворенность жизнью будет изменяться на 1,326.

Данные переменные можно назвать предикторами удовлетворенности жизнью, а их сочетание объясняет изменчивость зависимой переменной на 59,7%.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Наша гипотеза подразумевала, что показатель ностальгии является предиктором удовлетворенности жизнью, однако она не нашла подтверждения в ходе проведения регрессионного анализа. Данная переменная не вошла ни в одну модель, поскольку не продемонстрировала значимого результата.

## Обсуждение результатов

Результаты исследования не подтверждают поставленную гипотезу. Ностальгия не оказывает значимого влияния на удовлетворенность жизнью через воспринимаемую социальную поддержку, наличие смысла жизни и поиск смысла жизни. Возможно, имеет место рассмотреть влияние ностальгии на удовлетворенность жизнью через другие аспекты жизни человека.

Исходя из полученных данных, можно предположить, что ностальгия не является значимой частью жизни среднестатистического человека и не оказывает сильного влияния на восприятие человеком своей удовлетворенности жизнью. Возможно влияние ностальгии стоит рассматривать с точки зрения его относительно кратковременного влияния, как временную помощь в трудной жизненной ситуации, для того чтобы прийти в норму. Так, например, ностальгия может являться "психологической подпоркой" в ситуациях, когда происходит переход к чему-то новому и неизвестному (Петрова, 2008).

В таком случае необходимо изменить подход к выявлению роли ностальгии в удовлетворенности жизнью. Например, можно выяснить скольким людям ностальгия помогла преодолеть трудные жизненные ситуации и насколько сильно было ее влияние.

Так же стоит отметить одно из ограничений данного исследования, а именно выборку участников. Средний возраст участников составил 19,06 лет. В данном возрасте влияние ностальгии как раз-таки может быть не столь велико, в сравнении с людьми пожилого возраста, так как с возрастом влияние ностальгии только возрастает (Прищепа, 2019).

Люди оценивают свою удовлетворенность жизнью исходя из текущего положения дел, а поскольку ностальгия - воспоминания о прошлых событиях, которые в данный момент не воздействуют на человека, то и иметь значимого влияния на ее уровень она не будет. Поэтому ностальгия может оказывать только временный эффект.

Так же ностальгия имеет свое место среди эмоций. Она, по сути, и является эмоцией (van Tilburg, Wildschut & Sedikides, 2018). Исходя из этого можно предположить, что влияние ностальгии на удовлетворенность жизни незначительно поскольку, не каждая испытанная эмоция способна оказать влияние на её уровень.

Уровень удовлетворенности жизнью у россиян в большей степени определяет благополучие в семье и наличие хороших друзей. Хотя ностальгия и может, за счет приятных воспоминаний о предыдущих социальных контактах, частично восполнить социальные потребности людей, однако как показало наше исследование ее влияния недостаточно, чтобы таким образом повлиять на удовлетворенность жизнью.

Перспектив изучения ностальгии очень много, ее можно рассматривать с различных сторон и точек зрения, хотя ностальгия и не оказывает значительного влияния на удовлетворенность жизнью, но ее влияние на жизнь людей нельзя отрицать полностью.

## Литература

- Прищепа, Д. Н. (2019). Ностальгия как элемент индивидуального человеческого капитала. Минск.
- Смолева, Е. О. & Морев, М. В. (2016). Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога. Вологда.
- Петрова, М. А. (2008). Ностальгия как социальный феномен современного российского общества. Социология вчера, сегодня, завтра (С. 184–190). Петрозаводск.
- Abeyta, A. A. & Juhl, J. (2023). Nostalgia restores meaning in life for lonely people. *Emotion*, 23(6), 1791–1795. <https://doi.org/10.1037/emo0001190>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J. & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- El Keshky, M. E. S., Khusaifan, S. J. & Kong, F. (2023). Gratitude and life satisfaction among older adults in Saudi Arabia: Social support and enjoyment of life as mediators. *Behavioral Sciences*, 13(7), 527. <https://doi.org/10.3390/bs13070527>
- Gao, J., Feng, H., Yuan, Q. & He, G. P. (2011). The effect of nostalgic group psychological intervention on depressive symptoms and life satisfaction of the elderly in the community. *Chin. J. Gerontol*, 31, 386–388.
- Grant, N., Wardle, J. & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16(3), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Lin, Y., Xiao, H., Lan, X., Wen, S. & Bao, S. (2020). Living arrangements and life satisfaction: mediation by social support and meaning in life. *BMC Geriatr*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01541-8>
- Proctor, C. L., Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Sedikides, C. & Wildschut, T. (2019). The sociality of personal and collective nostalgia. *European Review of Social Psychology*, 30(1), 123–173. <https://doi.org/10.1080/10463283.2019.1630098>
- Van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 521–532. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2519>
- Van Tilburg, W. A. P., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Nostalgia's place among self-relevant emotions. *Cognition and Emotion*, 32(4), 742–759. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1351331>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- Ye, S., Ng, T. K. & Lam, C. L. (2018). Nostalgia and temporal life satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(6), 1749–1762. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9884-8>

## References

- Abeyta, A. A. & Juhl, J. (2023). Nostalgia restores meaning in life for lonely people. *Emotion*, 23(6), 1791–1795. <https://doi.org/10.1037/emo0001190>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J. & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- El Keshky, M. E. S., Khusaifan, S. J. & Kong, F. (2023). Gratitude and life satisfaction among older adults in Saudi Arabia: Social support and enjoyment of life as mediators. *Behavioral Sciences*, 13(7), 527. <https://doi.org/10.3390/bs13070527>

- Gao, J., Feng, H., Yuan, Q. & He, G. P. (2011). The effect of nostalgic group psychological intervention on depressive symptoms and life satisfaction of the elderly in the community. *Chin. J. Gerontol.*, 31, 386–388
- Grant, N., Wardle, J. & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16(3), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Lin, Y., Xiao, H., Lan, X., Wen, S. & Bao, S. (2020). Living arrangements and life satisfaction: mediation by social support and meaning in life. *BMC Geriatr.*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01541-8>
- Petrova, M. A. (2008). Nostalgia as a Social Phenomenon of Modern Russian Society. *Sociology Yesterday, Today, Tomorrow* (pp. 184–190). Petrozavodsk.
- Prishchepa, D. N. (2019). Nostalgia as an Element of Individual Human Capital. Minsk.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Sedikides, C. & Wildschut, T. (2019). The sociality of personal and collective nostalgia. *European Review of Social Psychology*, 30(1), 123–173. <https://doi.org/10.1080/10463283.2019.1630098>
- Smoleva, E. O. & Morev, M. V. (2016). Life Satisfaction and Happiness Level: A Sociologist's View. Vologda.
- Van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 521–532. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2519>
- Van Tilburg, W. A. P., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Nostalgia's place among self-relevant emotions. *Cognition and Emotion*, 32(4), 742–759. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1351331>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- Ye, S., Ng, T. K. & Lam, C. L. (2018). Nostalgia and temporal life satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(6), 1749–1762. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9884-8>

## Автор

**Вячеслав А. Анохин** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [vanohin044@gmail.com](mailto:vanohin044@gmail.com)

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.4>

## Влияние состояния рабочего места на эффективность человека

Кирилл А. Пушкарёв

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

[kipushkarev@sfedu.ru](mailto:kipushkarev@sfedu.ru)

### Аннотация

**Введение.** Проблема эффективности в наше время очень распространена по всему миру. Каждый человек однажды в жизни сталкивался с ней, например, в рабочих обязанностях, домашних делах, учебной деятельности, даже в хобби и увлечениях. Нередко общее неудовлетворение жизнью связано с нехваткой ресурсов или неправильным их использованием. Вследствие этого в последнее время все популярнее становятся тренинги по тайм-менеджменту, повышению личностных ресурсов, повышению качества жизни. Также в настоящий момент активно продвигается культ продуктивности, который также способствует развитию неудовлетворения жизнью из-за общественных стандартов к эффективности и использованию личностных ресурсов. Эта проблема должна получить больший интерес со стороны научного сообщества, потому как необходимо как можно скорее её решить, ведь решение этой проблемы способствует развитию общества и повышению уровня общего удовлетворения жизнью людей. Научная новизна представленной работы предопределяется тем, что в ней была использована новая методика исследования. **Методы.** Была использована методика "Красно-Черная таблица" Ф. Д. Горбова, которая является модификацией таблиц Шульте. **Результаты.** Испытуемые из трёх групп с различной степенью загрязнённости рабочего места показали приблизительно равные результаты. Всё внимание испытуемых было направлено на решение поставленной задачи и не зависело от окружающей среды. **Обсуждение результатов.** Анализ и сравнение литературы, посвященной зависимости эффективности человека от окружающей среды, не подтвердили результаты исследования. Необходимо более основательное исследование зависимости эффективности от окружающей среды, потому как действительно качественных современных экспериментов, связанных с этой темой, в научном пространстве не так много.

## Ключевые слова

окружающая среда, эффективность, личностные ресурсы, красно-чёрная таблица, внимание, рабочее место, трудовая деятельность

## Для цитирования

Пушкарёв, К. А. (2024). Влияние состояния рабочего места на эффективность человека. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 45–54. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.4>

---

# The Impact of Workplace Conditions on Human Efficiency

Kirill A. Pushkarev

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

[kipushkarev@sfedu.ru](mailto:kipushkarev@sfedu.ru)

---

## Abstract

**Introduction.** The problem of efficiency is very common all over the world nowadays. Everyone has encountered it once in their life, for example, in work duties, household chores, educational activities, even in hobbies and hobbies. Often, general dissatisfaction with life is associated with a lack of resources or improper use of them. As a result, time management training, personal resource enhancement, and quality of life training have become increasingly popular lately. Also, at the moment, the cult of productivity is actively promoted, which also contributes to the development of dissatisfaction with life due to public standards for efficiency and the use of personal resources. This problem should receive greater interest from the scientific community, because it is necessary to solve it as soon as possible, because solving this problem will contribute to the development of society and increase the level of general satisfaction with people's lives. The scientific novelty of the presented work is predetermined by the fact that a new research methodology was used in this study. **Methods.** The technique of the "Red-Black Table" by F. D. Gorbov was used, which is a modification of the Schulte tables. **Results.** Subjects from three groups with varying degrees of workplace pollution showed approximately equal results. All the attention of the subjects was focused on solving the task and did not depend on the environment. **Discussion.** The analysis and comparison of the literature on the dependence of human efficiency on the environment did not confirm the results of the study. A more thorough study of the dependence of efficiency on the environment is needed, because there are not so many really high-quality modern experiments related to this topic in the scientific space.

## Keywords

environment, efficiency, personal resources, red-black table, attention, workplace, work activity

## For citation

Pushkarev, K. A. (2024). The Impact of Workplace Conditions on Human Efficiency. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 45–54. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.4> (in Russ.).

## Введение

От эффективного взаимодействия сотрудников организации напрямую зависит успешность ее деятельности. Их взаимодействие в полной мере зависит от ряда факторов, таких как «...реализация функциональных полномочий, использование психологических аспектов контактов на различных уровнях взаимодействия и организация среды общения с учетом ее психологических особенностей».

Понятие «психология окружения» пришло к нам из западной психологии. Данный вид психологии занимается изучением взаимосвязей между гигиеническим окружением человека и его поведением. В современных исследованиях в области психологии влияние физического окружения на поведение людей признаётся важной составляющей профессиональной успешности. Поэтому всё большую популярность приобретают исследования, направленные на изучение организации рабочего места у работников.

Изучить оформление и дизайн рабочего места работников несколько не менее важная задача чем обучить квалифицированных специалистов своего направления, поскольку на рабочем месте они проводят значительную часть своего времени.

Основной целью данного исследования является изучение психологических аспектов организации рабочего места и их взаимосвязи с эффективностью деятельности сотрудников.

Категория «успешность профессиональной деятельности» обладает рядом характеристик и основная ее часть позволяет «...сформулировать основные аспекты профессионального успеха, определить базовые психологические детерминанты, обуславливающие достижение успеха в трудовой и профессиональной деятельности». С увеличением поиска новых психологических аспектов в научной области, которые обеспечивают приемлемое качество выполнения должностных обязанностей сотрудников, становится доступным выработка энвайроментальных идей, которые входят в эту область психологического знания.

Стоит упомянуть, что успешность в трудовой деятельности имеет несколько определений, таких как:

А) «Признание специалиста в профессиональном сообществе, принятие коллегами его как лидера и авторитетного сотрудника» (Ханова, 2014).

Б) «Благополучное достижение желаемой цели в труде, стремление сотрудника действовать целенаправленно» (Позова, 2009).

Понятия «успешность деятельности» и «эффективность деятельности» в научной литературе частым образом считаются тождественными, однако Б.М. Теплов и

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В.Д. Небылицын так не считают (Теплов, 2009, Небылицын, 2012). По их мнению, эти понятия дифференциальны. В этом случае эффективность деятельности определяется более узко и отражает в большей степени результат деятельности субъекта труда, уровень его реальных достижений и является составной частью успешности труда.

А. Бандура в своей социально-когнитивной теории признавал эффективность собственных действий и ожидание успешной их реализации одними из ключевых понятий.

Понятие "эффективность" как результат деятельности помимо объективных показателей результативности, таких как эффективность труда, вовлеченность и т.д., входит в понятие "профессиональная деятельность".

Е.А. Климов считает, что сущность профессиональной деятельности объясняется оценкой результата деятельности, профессиональной успешностью, удовлетворенностью специалиста своей профессией и трудом (Климов, 1996).

Успешность профессиональной деятельности как понятие включает в себя такие субъективные аспекты как: удовлетворенность трудом, мотивация работника, профессиональное мышление, уровень притязаний и организация рабочего места.

Г. Герцберг в своей концепции о нематериальных методах мотивирования подчеркивает важность физических условий труда, которые могут снижать неудовлетворенность трудом (Герцберг, 2019).

В современных реалиях в офисном пространстве и на рабочем месте среднестатистический работник проводит большое количество своего времени. Таким образом сотрудники, находясь друг с другом бок о бок, вынуждены контактировать друг с другом. А управленцы в свою очередь вынуждены большую часть своего времени тратить на совещания. Считается, что если в офисном пространстве убрать разделительные перегородки, то это положительно повлияет на работников, так как облегчится передача необходимой информации, и на руководителей, так как появится возможность лучше контролировать рабочую ситуацию.

В Европе, а именно в ФРГ, а затем в США была создана концепция открытой планировки (Openplan) как гигиенический вариант. В эту концепцию входило отсутствие разделительных перегородок или сведение их к минимуму между коллегами, каждое рабочее место должно было быть оборудовано органайзерами для канцелярских принадлежностей, в офисе обязательно должны были быть зелёные комнатные растения. Красивый и удобный дизайн рабочего пространства был тепло принят работниками многих стран, поэтому сейчас большинство офисных пространств в компаниях по всему миру оборудованы планировкой Openplan.

Концепцию открытых офисов выбирают чаще чем остальные по четырём причинам, таким как:

- Построить и отремонтировать помещение Openplan дешевле, чем другие виды офисов.
- Такой вид помещения более экономичен, так как меньше затрат на оборудование, его дешевле отопить, провентилировать и осветлить.
- Openplan гораздо практичнее и пластичнее своих конкурентов. С его помощью начинающие компании и организации смогут без лишних проблем изменить занимаемую площадь рабочих мест сотрудников или планировку офиса под различные нужды.
- Руководители смогут более эффективно контролировать занятость своих работников, благодаря отсутствию препятствий.



Однако эти удобства лишь создают видимость эффективности, а не добавляют её. Еще не доказано, помогает ли руководителям то, что они могут видеть всех своих подчиненных и контролировать их рабочий процесс, или лишь добавляет новых неудобств. Концепция Openplan помогает сотрудникам легче коммуницировать друг с другом, что подтверждают опросы внутри компаний. Однако если персонал получает столь простой и быстрый способ общаться и обмениваться информацией, то есть вероятность, что они будут тратить рабочее время на разговоры, не связанные с рабочими задачами.

Опросы персонала, проведённые в крупных компаниях, показывают, что мало кто любит работать в открытых офисных пространствах Openplan. Это связано с тем, что сотрудников отвлекает постоянное перемещение коллег и это мешает им сосредоточиться на задаче. Также фактором, приносящим дискомфорт, является шум вокруг. Эти причины дают понять, почему сотрудники, работающие в Openplan, чаще бывают недовольны своими коллегами. Не менее важным фактором является отсутствие или нарушение личного пространства, что по субъективным оценкам приравнивается к личным границам и их нарушениям.

Дизайн и организация рабочего пространства в организации должны быть тщательно проработаны для более успешной профессиональной деятельности сотрудников. Некоторые исследования показывают, что клиентам, то есть людям, которые не работают в данном офисном помещении на постоянной основе, приятнее находиться в помещении, в котором имеются предметы искусства (картины, скульптуры и др.) или дизайнерское оформление. Также женщины в большей степени склонны реагировать на эстетическую сторону помещения, нежели мужчины. Женщинам гораздо важнее окружить себя предметами красоты в их рабочем помещении. Мужчины же более склонны окружать себя объектами, отражающими семейные узы или личные и профессиональные достижения, такие как грамоты, фотографии.

Люди более склонны заниматься коллективной деятельностью в чистых, красивых и возбуждающих условиях. Возбуждающие условия – это те условия, которые доставляют удовольствие в приятном месте.

Цвет является одним из важных условий возбуждения. Так при его правильном использовании можно визуально увеличить или уменьшить офисное пространство. Так красный цвет уменьшает помещение, а светло-голубой наоборот делает помещение более просторным. Доказано, что чёрно-белые надписи замечают на 35% реже, чем цветные.

## Методы

В качестве методики была выбрана методика Горбова «Красно-черная таблица», направленная на оценку переключения и распределения внимания.

## Описание

Методика "Красно-Черная таблица" является модификацией таблиц Шульце, одна из таких модификаций - тест Красно-Черная таблица Ф. Д. Горбова, в котором вам нужно поочередно выбирать чёрные числа по убыванию и красные числа по возрастанию. Чтобы проконтролировать правильность выполнения теста, каждому числу была добавлена пара - буквы алфавита, которые испытуемые выписывают снизу таблицы в два столбца, тем самым позволяя проверить правильность выполнения задания.

Основная цель в данном виде теста "Красно-Черная таблица" – поочередно выписывать из таблицы буквы, стоящие рядом с Чёрными числами по убыванию, и красными числами по возрастанию. То есть, необходимо найти в таблице наибольшее чёрное число (это 25), выписать в левый столбик букву соответствующую ему, после этого наименьшее красное число (это 1), и выписать в правый столбик букву,

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

соответствующую этому числу, затем необходимо перейти к чёрному числу 24 и красному 2 и выписать соответствующие буквы.

Таким образом необходимо дойти до минимального черного числа (это 1) и максимального красного числа (это 24).

**Экспериментальная база исследования**

Экспериментальной базой для исследования стали студенты факультета психологии ЮФУ. В исследовании приняли участие 36 студентов 1 курса направления «Психология», из которых 16,67% – парни, 83,33% – девушки. Возрастной диапазон респондентов составил от 18 до 19 лет.

**Результаты**

Выборка была представлена тремя группами по 12 человек в каждой, которые были сформированы случайным образом. Первая группа (А) выполняла задание в условиях чистоты на рабочем месте. На столе у них имелись только принадлежности необходимые для выполнения задачи, а именно ручка, распечатанная на листе методика Горбова «Красно-черная таблица», лист для записи букв. Вторая группа (Б) выполняла задание в условиях приближенных к рабочей зоне студента. На столе у них находились предметы, связанные с учебной деятельностью, такие как ручки, карандаши, линейки, тетради, распечатанная на листе методика Горбова «Красно-черная таблица», лист для записи букв. Третья группа (В) выполняла задание в условиях беспорядка на рабочем месте. На столе у испытуемых находились вещи, не связанные с учебной деятельностью.

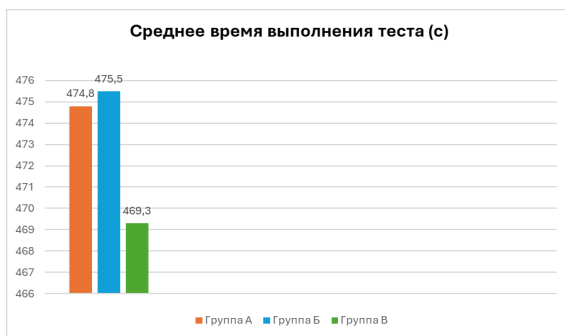
Испытуемые решали тест Горбова в экспериментальных условиях. Основой корреляции являлось время, затраченное на полное выполнение задачи.

У группы А время выполнения теста составило 474,8 секунды. Группа Б справилась с задачей немного медленнее, а именно за 475,5 секунды. Быстрее всех оказалась группа В, с результатом среднего времени выполнения теста 469,3 секунды. Для наглядности вся информация представлена на рисунке и таблице (рис. 1), (табл. 1).

Столь небольшая выборка испытуемых была обусловлена тем, что данное исследование является пилотным. Тем не менее этого количества хватает для наблюдения закономерностей и тенденций, связанных с состоянием рабочей зоны и эффективностью.

**Рисунок 1**

*Отношение времени, затраченного на выполнение теста Горбова в трёх группах*



**Таблица 1***Время выполнения тестов испытуемыми*

Номер	Группа	Время (с)	Среднее время выполнения теста (с)
1	А	476	474,8
2		419	
3		427	
4		386	
5		621	
6		654	
7		598	
8		365	
9		656	
10		386	
11		204	
12		505	
13	Б	462	475,5
14		273	
15		416	
16		358	
17		664	
18		493	
19		721	

Номер	Группа	Время (с)	Среднее время выполнения теста (с)
20		627	
21		320	
22		470	
23		620	
24		282	
25	В	467	469,3
26		457	
27		458	
28		304	
29		467	
30		432	
31		423	
32		281	
33		618	
34		598	
35		503	
36		623	

Сравнительный анализ полученных данных показал, что все представленные группы прошли тест в примерно одинаковом временном диапазоне.

Непосредственно после прохождения теста испытуемым было предложено описать их ощущения. В абсолютном большинстве случаев испытуемые отмечали, что во время выполнения задачи они не обращали внимания на окружающее их пространство, всё их внимание было сфокусировано на необходимой деятельности.

Также стоит отметить, что продуктивность по личному наблюдению у всех групп находится на низком уровне, что выражается в многочисленных ошибках в тесте и во времени, уделённом на полное выполнение теста, которое превышает норму.

## Обсуждение результатов

По результатам исследования можно увидеть, что при выполнении рабочей задачи человек не обращает внимания на окружающее его пространство, и его эффективность не зависит от состояния рабочей зоны. Однако Панов считает, что место работы влияет на нашу эффективность не только через его физические характеристики, такие как размер и расположение, но и через его уникальные качества, которые могут влиять на нас положительно или отрицательно. Когда мы взаимодействуем с нашим рабочим пространством, это не просто взаимодействие между нами и окружающей средой; это скорее взаимодействие между "совокупным субъектом" нашей деятельности и окружающей средой, которое следует определенной логике развития. Это означает, что мы и наше рабочее пространство вместе формируем систему, которая развивается и меняется со временем. Таким образом он считает, что зависимость субъекта от рабочего пространства неотвратима и очевидна (Панов, 2014).

Организационная психология исследует, как устройство рабочего места и поведение людей на нем влияют на производительность. Этот раздел психологии стремится создать условия, которые повышают эффективность работы, способствуют профессиональному росту сотрудников и улучшают их психологическое благополучие. Важность организационной психологии особенно заметна там, где правильная организация рабочего пространства может значительно увеличить общую производительность. Так Аксеновская поддерживает мысль Панова и тоже считает, что правильно оформленное рабочее место неотделимо от эффективности (Аксеновская, 2022).

В общем, окружающая среда может негативно влиять на человека, считает Покровская и Глазунова, однако человек способен преодолевать эти негативные факторы, создавая вокруг себя условия, которые способствуют сохранению его психологического и физического здоровья. В контексте рабочего места это означает, что сотрудники могут адаптировать свое рабочее пространство таким образом, чтобы оно способствовало их благополучию и повышению производительности (Покровская, Глазунова, 2023).

## Литература

- Azps.ru. Мотивация персонала. Получено из <http://www.azps.ru/articles/personal.html>
- Аксеновская, Л. Н. (2022). Личные впечатления участника конференции по организационной психологии в институте психологии РАН. *Организационная психология*, 12(1), 293–296.
- Захарова, Л. Н. (1999). Психология управления человеческими ресурсами в организации. Нижний Новгород: Нижегородский образовательный консорциум.
- Климов, Е. А. (1996). Психология профессионала. Москва: Институт практической психологии.
- Липатов, В. А. (2023). Психология здоровья и болезни. Курск.
- Люшер, М. (1993). Сигналы личности. Ролевые игры и их мотивы. Воронеж.
- Маркова, А. К. (1996) Психология профессионализма. Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание».
- Небылицын, В. Д. (2012). Избранные психологические труды. Москва: Педагогика.
- Панов, В. И. (2014). Экопсихология: парадигмальный поиск. Санкт-Петербург: Нестер-История.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Позова, Г. Р. (2009). Психологические факторы успешности профессиональной деятельности планшетиста. Москва: Образование и саморазвитие.
- Теплов, Б. М. (2009). Психология и психофизиология индивидуальных различий: Избранные психологические труды. Москва: МПО «МОДЭК».
- Ханова, З. Г. (2014). Психологические особенности личностного и профессионального самоопределения предпринимателей. Вестник университета, 17(1), 56–63.
- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Ann Arbor.
- Danford, S., Starr, N. & Willems, E. P. (1998). The case against subjective, cognitive report in environmental design research. Environmental design: Research, theory, and application. Washington
- Eysenck, H. J. (1982). Personality, generalist and behavior. New York: Praeger.

## References

- Aksenovskaya, L. N. (2022). Personal Impressions of a Participant in a Conference on Organizational Psychology at the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology, 12(1), 293–296.
- Azps.ru. Personnel motivation. Retrieved from <http://www.azps.ru/articles/personal.html>
- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Ann Arbor.
- Danford, S., Starr, N. & Willems, E. P. (1998). The case against subjective, cognitive report in environmental design research. Environmental design: Research, theory, and application. Washington
- Eysenck, H. J. (1982). Personality, generalist and behavior. New York: Praeger.
- Khanova, Z. G. (2014). Psychological Features of Personal and Professional Self-Determination of Entrepreneurs. University Bulletin, 17(1), 56–63.
- Klimov, E. A. (1996). Psychology of a professional. Moscow: Institute of practical psychology.
- Lipatov, V. A. (2023). Psychology of Health and Disease. Kursk.
- Luscher, M. (1993). Personality Signals. Role-Playing Games and Their Motives. Voronezh.
- Markova, A. K. (1996) Psychology of professionalism. Moscow: International humanitarian foundation "Knowledge".
- Nebylitsyn, V. D. (2012). Selected psychological works. Moscow: Pedagogy.
- Panov, V. I. (2014). Ecopsychology: Paradigmatic Search. Saint-Petersburg: Nester-History.
- Pozova, G. R. (2009). Psychological factors of success of professional activity of a tablet operator. Moscow: Education and self-development.
- Teplov, B. M. (2009). Psychology and psychophysiology of individual differences: Selected psychological works. Moscow: МПО "МОДЕК".
- Zakharova, L. N. (1999). Psychology of human resource management in the organization. Nizhny Novgorod: Nizhny Novgorod educational consortium.

**Автор**

**Кирилл А. Пушкарёв** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [kpushkarev@sfedu.ru](mailto:kpushkarev@sfedu.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК: 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.5>

## Теоретический анализ особенностей коммуникативной стороны семейных отношений в семьях зависимых

Елизавета В. Найденова\*, Светлана А. Бзезян

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: [naidenova@sfedu.ru](mailto:naidenova@sfedu.ru)

### Аннотация

Данная работа направлена на анализ литературы и обобщение данных по проблеме установления коммуникативных особенностей отношений в семьях зависимых. Во **Введении** обосновывается актуальность исследования особенностей коммуникации в семьях зависимых по причине того, что зависимости оказывают значительное влияние не только на личность зависимого, но и на семейную систему в целом. Изучение общения в этих семьях позволяет выявить типичные паттерны взаимодействия, что может способствовать разработке профилактических и коррекционных программ по борьбе с аддиктивным и созависимым поведением. Новизна исследования заключается в том, что выделены конкретные коммуникативные паттерны, свойственные семьям зависимых людей, которые могут приводить к усугублению проблемы. В разделе **Теоретическое обоснование** авторы приводят основные теоретические положения, касающиеся определения таких феноменов как зависимость и созависимость. Под зависимостью в общем виде можно понимать повторяющееся поведение, направленное на уход от реальности и приводящее к негативным последствиям. Созависимыми можно считать людей, находящихся в окружении зависимого, которые создают благоприятную обстановку для усугубления аддикции. Довольно часто такая «благоприятная» обстановка находит свое отражение в нарушениях семейных отношений и в семейных дисфункциях. К признакам семейной дисфункции относится непонимание личных границ, отвержение, насилие, эгоцентризм и проблемы в обратной связи. Наиболее частым признаком дисфункций в коммуникативном плане является присутствие манипуляций в общении. В **Обсуждении результатов** авторы ссылаются на сторонние исследования, доказывающие наличие определенных особенностей коммуникации в семьях зависимых. В заключении авторы приходят к выводу, что основными отличительными особенностями коммуникации в семьях зависимых являются отсутствие открытого диалога, манипулятивный характер общения и негативизм.

## Ключевые слова

созависимость, аддикция, манипуляции, семейные отношения, семейные дисфункции

## Для цитирования

Найденова, Е. В. & Бзезян, С. А. (2024). Теоретический анализ особенностей коммуникативной стороны семейных отношений в семьях зависимых. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 55–68. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.5>

---

# Theoretical Analysis of the Peculiarities of the Communicative Side of Family Relations in Families of Dependent Persons

Elizaveta V. Naidenova\*, Svetlana A. Bzezyan

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

\*E-mail: [naidenova@sfedu.ru](mailto:naidenova@sfedu.ru)

---

## Abstract

This article is aimed at analyzing the literature and summarizing data on the problem of establishing communicative features of relationships in dependent families. The **Introduction** substantiates the relevance of studying the peculiarities of communication in families of addicts due to the fact, that addictions have a significant impact not only on the personality of the addict, but also on the family system as a whole. The study of communication in these families allows us to identify typical patterns of interaction, which can contribute to the development of preventive and corrective programs to combat addictive and codependent behavior. The novelty of the study lies in the fact that specific communicative patterns peculiar to families of dependent people have been identified, which can lead to an aggravation of the problem. In the section **Theoretical justification**, the authors present the main theoretical provisions concerning the definition of such phenomena as dependence and codependency. Addiction in general can be understood as repetitive behavior aimed at avoiding reality and leading to negative consequences. Codependents can be considered people who are surrounded by an addict, who create a favorable environment for the aggravation of addiction. Quite often, such a "favorable" environment is reflected in violations of family relations and family dysfunctions. Signs of family dysfunction include misunderstanding of personal boundaries, rejection, violence, egocentrism and problems in feedback. The most common sign of dysfunctions in terms of communication is the presence of manipulation in communication. In **Discussion**, the



authors refer to third-party studies proving the presence of certain communication features in families of addicts. In conclusion, the authors conclude that the main distinguishing features of communication in families of addicts are the lack of open dialogue, the manipulative nature of communication and negativism.

---

## Keywords

codependency, addiction, manipulation, family relationships, family dysfunctions

## For citation

Naidenova, E. V. & Bzezyan, S. A. (2024). Theoretical Analysis of the Peculiarities of the Communicative Side of Family Relations in Families of Dependent Persons. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 55–68. (in Russ.). <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.5>

---

## Введение

На протяжении уже многих лет исследования различных форм аддикций не теряют своей актуальности, в связи с тем, что данная проблема не просто не перестает существовать, а еще и приобретает новые глобальные масштабы. По мере развития и усложнения общества все больше людей, в особенности молодежи, пытаются уйти от реальности различными способами, появляются новые формы зависимого поведения, а существующие меры их предупреждения становятся неактуальными.

Лица, столкнувшиеся с зависимостью в любой её форме, часто находятся не в состоянии помочь себе самостоятельно. В процессе прохождения терапии по избавлению от зависимости им становится крайне необходима помощь и поддержка семьи, которая в связи с существующей проблемой может быть затруднена. Довольно часто любая форма зависимости является проблемой не одного больного человека, а всей семейной системы, затрагивая каждого её члена, и влияя на их самооношения и межличностные отношения.

Проблемы, связанные с употреблением психоактивных веществ, затрагивают не только пациентов лечебного учреждения, но и всю семейную систему. Семья может оказывать как прямое, так и косвенное воздействие на психическое состояние ее членов, вызывая стресс, травмы и повышенную чувствительность к негативным событиям (Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016).

В семье человека с различными формами аддикций другие её члены, не страдающие от нее, могут столкнуться с другой, не менее серьезной проблемой – созависимостью. Когда один член семью уходит от реальности с помощью игр или химических веществ, во всей семье наступает хаос и дестабилизация. Семья, как правило, неадекватно реагирует на возникшую проблему. Созависимые могут способствовать этому или быть теми, кто неосознанно или сознательно терпит неадаптивное поведение другого члена семьи. Это явление довольно подробно описано в модели семейной системы наркомании, которая рассматривает проблему употребления психоактивных веществ как семейное заболевание, затрагивающее не только потребителя психоактивных веществ, но и всю семейную систему в целом (Orbon et al., 2021).

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Mendenhall (1989) делает акцент на взаимозависимости, которая возникает между поколениями. Таким образом, созависимость проявляется не только у тех, у кого родители или супруг имеют проблемы с употреблением, но и у всех, у кого были зависимые бабушка или дедушка (даже если у нынешнего поколения нет с этим проблем). По мнению автора, первоначальное воспитание, не основанное на заботе, приводит к тому, что члены семьи начинают придерживаться различных неадаптивных моделей поведения. Предполагается, что семейная история проблем с зависимостью автоматически приводит к неадекватному воспитанию и это неизбежно приводит к созависимому поведению будущих поколений.

По этой причине актуальной становится проблема изучения не столько самих зависимых, но и их семей. По мнению Багулиной (2011) семьи, в которых один из родителей обладает какой-либо зависимостью неосознанно воспитывают детей так, что они в будущем приобретают склонность или к аддиктивному поведению или склонность к сверхсильной заботе о человеке с аддикцией. Это приводит к созданию определенного сценария, в результате которого дети из таких семей могут стать зависимыми, выбрать себе в спутники жизни человека с зависимостью, что приводит к усугублению проблемы не только в масштабе одной семьи, но и всего общества. Довольно часто сценарное поведение транслируется через коммуникативные каналы связи в семье, например через родительские директивы, манипуляции (Глуценко & Петрова, 2019).

В связи с вышесказанным цель исследования состоит в анализе и обобщении данных относительно коммуникативных особенностей семейных отношений в семьях зависимых.

## Теоретическое обоснование

### *Определение зависимости и созависимости*

Зависимость является довольно серьезной проблемой человечества на протяжении уже многих лет, однако до сегодняшнего дня все еще остаётся проблематичным вывести единое определение зависимости и общий набор критериев, по которому можно было бы судить о человеке, как о зависимом. В целом, размышляя о зависимости, люди часто представляют ее в терминах процесса, поскольку в большинстве случаев зависимость не развивается в одночасье (Sussman & Sussman, 2011). Так аддикцию можно определить как процесс, при котором поведение, которое может доставлять удовольствие и избавлять от внутреннего дискомфорта, проявляется повторно несмотря на явные негативные последствия из-за утраты возможности самоконтроля (Goodman, 1990). Также аддиктивное поведение, рассматривают как одна из форм деструктивного поведения, проявляющегося в стремлении уйти от реальности через изменение своего психического состояния посредством химических веществ или сосредоточения на определенных объектах и активностях, вызывающих субъективно приятные эмоции (Матаева, Алимбетов & Еркинбекова, 2020).

После первого знакомства с агентом зависимости начинается инициализация процесса привыкания, в котором люди чаще всего предпринимает определенные действия, направленные более глубокое развитие зависимости (например, уменьшение боли, усиление аффекта, манипулирование возбуждением или фантазирование) (Goodman, 1990). Различные виды аддиктивного поведения были эмпирически сгруппированы на основе различных мотивов поведения и разделены, соответственно, как гедонистические (например, употребление наркотиков, секс, азартные игры) или

воспитательные (например, навязчивая помощь, зависимость от работы, шоппинга, любви, физических упражнений) (Haylett, Stephenson, & Lefever, 2004). Однако, по мнению Sussman & Sussman, (2011) существование других мотивов аддиктивного поведения также вполне вероятно (например, стремление к фантазии или забвению), а все пагубные привычки, основанные на зависимости, могут иметь общую функцию изменения субъективного восприятия себя.

При этом сам процесс привыкания может развиваться у одних, но не развиваться у других людей, что может отражать индивидуальные различия до начала аддиктивного поведения, т.е. люди могут различаться по показателю склонности к аддикции.

Как ни странно, многие наркоманы, называющие себя зависимыми, сообщали о том, что чувствовали себя непохожими на других задолго до того, как у них развилась легко идентифицируемая зависимость. Это «непохожесть» включает в себя чувство относительного дискомфорта, одиночества, беспокойства или неполноценности (Jacobs, 1986). Как только человек знакомится с агентом зависимости, который приводит к уменьшению и устранению чувства дискомфорта, зависимость начинает прогрессировать. Таким образом, первым критерием зависимости, который может быть замечен еще до начала непосредственно аддиктивного поведения, является ощущение своей неполноценности.

Вторым аспектом зависимости является чрезмерная заикленность на определенном действии. Это может выражаться в увеличенном количестве мыслей о том или ином поведении и желание его совершать, чрезмерное время, затрачиваемое на планирование и вовлечение в это поведение и, возможно, на восстановление после его последствий (Sussman & Sussman, 2011). Также к признакам этого аспекта зависимости можно отнести меньшее количество времени, затрачиваемого на другие виды деятельности, несмотря на постоянно снижающийся эффект агента зависимости (Campbell, 2003).

Соответственно, третьим элементом концепции зависимости является эффект пресыщения. После острого вовлечения в аддиктивное поведение может наступить некоторый период времени, в течение которого побуждения не действуют, тяга к зависимости отключается, но вскоре возвращается (Sussman & Sussman, 2011). Некоторые мысли, касающиеся этого периода, связаны с чувством временной самодостаточности.

Потеря контроля также является проявлением зависимости: так человек может стремиться к отказу от зависимости, но при этом он не может полностью от нее отказаться. У него нет возможности точно предсказать, когда начнется приступ аддиктивного поведения, как оно будет проявляться или когда оно прекратится. То есть аддиктивное поведение может становиться все более автоматическим. Многие люди утверждают, что в борьбе с зависимостью не ощущают полный контроль над ситуацией, они могут пренебрегать даже элементарным уходом за собой, что свидетельствует о потере воли (Nordenfelt, 2010). Причиной сложности отказа от зависимости можно рассматривать когнитивные нарушения. Суть таких когнитивных нарушений заключается в позитивном отклике на ситуации, связанные с зависимостью, несмотря на объективно существующие отрицательные последствия (Campbell, 2003). Это сужение внимания сводит к минимуму воспоминания о негативных последствиях предыдущего опыта аддиктивного поведения, сохраняя при этом воспоминания о чувстве удовлетворения в момент проявления зависимости.

Последним определяющим элементом концепции зависимости, по мнению Sussman & Sussman (2011) является наличие негативных последствий. Как правило,

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

в какой-то момент из-за зависимости возникают негативные последствия такие как проблемы со здоровьем, потеря социального статуса, финансовые сложности, формирование делинквентного поведения. Продолжение аддиктивного поведения после многочисленных негативных последствий часто является критерием зависимости от аддиктивного поведения.

Ниже представлен предлагаемый набор диагностических критериев аддиктивного расстройства, которые описывает Goodman (1990):

1. Повторяющаяся неспособность противостоять импульсам, побуждающим к определенному поведению.
2. Нарастающее чувство напряжения непосредственно перед началом поведения.
3. Удовольствие или облегчение в момент совершения определенного поведения.
4. Чувство потери контроля во время совершения действия.
5. По крайней мере пять из следующих действий:
  - частая озабоченность поведением или деятельностью, которая является подготовительной к этому поведению
  - частое участие в поведении в большей степени или в течение более длительного периода, чем предполагалось
  - неоднократные попытки уменьшить, контролировать или остановить поведение
  - отказ от важных общественных, профессиональных или развлекательных мероприятий, или сокращение их продолжительности из-за такого поведения
  - продолжение поведения, несмотря на осознание наличия постоянных или повторяющихся социальных, финансовых, психологических или физическая проблема, которая вызвана или усугубляется таким поведением
  - толерантность: потребность в увеличении интенсивности или частоты такого поведения для достижения желаемого эффекта или уменьшения эффекта при продолжении поведения с той же интенсивностью.

Помимо определения зависимости и критериев аддиктивного поведения также важным является уточнение особенностей созависимости как сопутствующего явления. Факт того, что аддикты отрицательно влияют на благополучие каждого члена своей семьи, является общепризнанным. Однако у данного положения есть и другая сторона: социальное окружение зависимого также может отрицательно влиять на него, косвенно способствуя усугублению проблемы. Таким образом, людей, создающих благоприятные условия для зависимости, можно назвать созависимыми (Багулина, 2011).

Созависимость – это понятие, введенное в 1980-х годах для описания широкого спектра форм поведения в отношениях, которые препятствуют функционированию личности. Движение за преодоление созависимости началось в рамках движения за лечение от токсикомании с осознания того, что в лечении нуждаются не только алкоголики, но и их семьи (Krestan & Верко, 1990). Начиная с середины 1980-х годов концепция созависимости была распространена на всех, кто считается вовлеченным в дисфункциональные отношения. Несмотря на множество популярной и клинической литературы по этой теме, созависимость остается расплывчатым понятием. Определения созависимости варьируется от набора дисфункциональных форм пове-

дения или образа жизни, до состояния внутреннего угнетения или болезни (Cowan, Bommerbach, & Curtis, 1995).

Spann & Fischer (1990), отмечая 18 характеристик, встречающихся в клинической литературе по созависимости, объединили эти характеристики в три области. Их рабочее определение созависимости — это психосоциальное состояние, проявляющееся в виде дисфункционального паттерна в отношениях с другими людьми. Для этого паттерна характерны: чрезмерная сосредоточенность на себе, отсутствие открытого выражения чувств и попытки обрести чувство цели в отношениях.

Hughes-Hammer, Martsof, & Zeller (1998) подробно описали концепцию созависимости, при которой индивид проявляет основной симптом принуждения контролировать других посредством манипуляций вплоть до пренебрежения к себе. Этот основной симптом сопровождается вторичными симптомами низкой самооценки, а также подавлением и отрицанием эмоций. Это стремление сосредотачиваться на других, пренебрегая собой, происходит из семьи происхождения проблемы и приводит к реальным или предполагаемым проблемам со здоровьем (Prest, Benson, & Protinsky, 1998).

Созависимые люди приспосабливают свое поведение к зависимому человеку, что обычно понимается как нечто, представляющее собой проблемное поведение. Согласно модели Sermak (1986), созависимость — это чрезмерная зависимость от других людей, при которой человек сосредотачивает всё своё внимание на облегчении проблем окружающих, но при этом игнорирует свои собственные потребности. Такие люди обычно ориентированы на внешние факторы, сосредотачиваются на поведении, мнениях и ожиданиях других людей, тем самым стремясь получить одобрение. Они готовы жертвовать своими интересами и потребностями ради других, часто пренебрегая своими собственными нуждами. Кроме того, они верят в свою способность решать проблемы других людей и контролировать их поведение. Sermak (1986) рассматривает созависимость как расстройство личности с пятью определяющими критериями: постоянное снижение самооценки и способности контролировать как себя, так и других перед лицом серьезных неблагоприятных последствий; принятие на себя ответственности за удовлетворение потребностей других вплоть до пренебрежения собственными потребностями; искажение границ близости и разлуки; запутанные отношения с дисфункциональным человеком. Одной из важных тем в литературе о созависимости является то, что потеря самости или нарушением идентичности у созависимого. Подавление чувств и принесение себя в жертву потребностей и желаний, чтобы угодить партнеру являются симптомами созависимости и потери самости одновременно.

Таким образом, человек с созависимостью приобретает фиксацию и на зависимом близком и на самом агенте зависимости, изменяя свое поведение под потребности зависимого (Багулина, 2011).

Поведенческие стратегии, характерные для созависимых людей, способствующие развитию аддиктивного процесса:

- чрезмерная лояльность к аддикту;
- искреннее желание помочь справиться с трудностями его поведения;
- ощущение ответственности за возникшую аддикцию у другого человека (созависимые интуитивно осознают это и отчасти правы);
- стремление поддерживать семейный имидж и респектабельность в обществе, предотвращая опасные ситуации, которые могут ухудшить социальное положение из-за аддикции кого-то из семьи;

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- желание сохранить семью;
- стремление смягчить агрессию аддикта;
- давление окружающих (родственников и знакомых);
- избегание внешней помощи (психологической, медицинской и др.);
- неосознание болезни и сути проблемы;
- подсознательное стремление быть незаменимым и необходимым для аддикта, что может трансформироваться в желание контролировать его и иметь власть над ним (Багулина, 2011).

Еще одной особенностью созависимости является категоричность суждений, такие люди склонны делить все на условное «хорошее» и «плохое», не беря во внимание срединные характеристики происходящего вокруг (Осинская & Кравцова, 2016).

Whitfield (2014) описал созависимость как первичное заболевание, присутствующее у каждого члена семьи зависимого.

***Семейные отношения и коммуникации в семье***

Семейные отношения – довольно широкое понятие, которое включает в себя супружеские, детско-родительские, детско-прародительские и другие виды отношений (Ташева, 2007). Каждая семья проходит ряд этапов и кризисов, а успешность их прохождения способствует развитию каждого члена семьи, как отдельной личности, так и семейной системы в целом. В противном случае, при непринятии неизбежных кризисных ситуаций и их избегания, семья становится более деструктивной и дисфункциональной (Гозман, 1987).

В статье Чебанова (2015) приводятся некоторые виды взаимоотношений в семье:

1. Сотрудничество – при котором удовлетворяются основные потребности каждого члена семьи;
2. Союзнические отношения – состоят в получении общей выгоды, которая удовлетворяет всех членов семьи;
3. Соревнование – в такой семье каждый стремиться опередить другого в различных сферах, достигнуть своей цели любой ценой;
4. Конфронтация – стремление показать свое превосходство над другими играет главенствующую роль в семье такого типа;
5. Антагонизм – в такой семье, ее члены не идут друг к другу на компромиссы.

Семья – это основа общества. Отношения с каждым членом семьи играют важную роль. Теория семейных систем утверждает, что опыт одного члена семьи влияет на всю систему в плане общения, границ и эмоциональной регуляции (Orbon et al., 2021).

Когнитивно-поведенческая теория Бека, применяемая в семейном консультировании, не только рассматривает семейную атмосферу и отношения, но и анализирует навыки, которыми обладают члены семьи для улучшения функционирования семьи. Это включает в себя навыки решения проблем, коммуникативные навыки и навыки достижения личных целей (Orbon et al., 2021).

- Навык решение проблем относится к структурированному семейному процессу решения проблем, который включает шесть шагов: определение проблемы, перечисление возможных альтернативных решений, обсуждение положительных и отрицательных аспектов каждого варианта, выбор наилучшего, планирование решения, а также проверка и анализ реализации и планирования.

- Коммуникативные навыки направлены на выражение положительных и отрицательных чувств, выполнение просьб и активное слушание каждого члена семьи.
- Личные цели связаны со способностью каждого члена семьи определить личные цели и сохранить свою индивидуальность в рамках здоровых границ.

Таким образом, эти три измерения являются важными компонентами функционирования человека как члена семейной системы (Orbon et al., 2021). В литературе можно найти множество психологических признаков, указывающих на нарушение семейных отношений, затрагивающих описанные выше компоненты функционирования семьи: нечеткие личные границы у каждого члена семьи; открытое и скрытое отвержение друг друга; разнообразные формы насилия, включая родительские директивы; низкий уровень психологической культуры в семье, проявляющийся в недостаточно развитой эмпатии, рефлексии и децентрации, а также в чрезмерно выраженном эгоцентризме и отсутствии навыков адекватной обратной связи (Ташёва, 2007).

Разберем наиболее распространенные характеристики дисфункций семейных взаимодействий, которые могут ограничивать гармоничное развитие отношений.

Так, например, такая семейная дисфункция как вербальная агрессия может нести в себе огромное множество компонентов, которые так или иначе разрушают слаженному выстраиванию семейных отношений. В таком случае мы можем говорить о критике, как о дисфункции, которая подразумевает запрет на выражение «неправильных» эмоций, грубое преуменьшение положительных качеств и преувеличение, и акцент на недостатках, как наедине, так и в присутствии других членов семьи или даже посторонних людей (Балебанова, 2018).

Нарушения в коммуникативном аспекте являются наиболее заметными нарушениями, которые можно отследить и принять к сведению в работе с семьей зависимого человека для более продуктивного решения проблемы. В связи с этим необходимо понимать какие особенности коммуникации присущи таким семьям.

## Обсуждение результатов

В исследованиях как в нашей стране, так и за рубежом подчеркивается взаимосвязь между проблемами в семейной структуре и формированием зависимой личности (Осинская & Кравцова, 2016). Ученые отмечают, что наиболее критичными являются нарушения в эмоциональном взаимодействии внутри семьи. Влияние семьи усваивается на уровне индивидуального сознания, и внутренние психологические процессы становятся определяющими факторами, формирующими зависимое и созависимое поведение.

Трудности в созависимых отношениях объясняются нарушением границ собственного «Я», что приводит к замешательству, которое отражается на коммуникации созависимых с окружающими (Нарон & Vovk, 2020).

Нарон & Vovk, (2020) приводят принципы теории, сформулированной Джей Хейли, объясняющей связь симптомов созависимости индивида с внутрисемейными отношениями, в частности с «двойным посланием». Согласно этой теории расстройству рассматривается как результаты изменений отношений на уровне общения. Двойные послания подразумевают под собой высказывания, противоречащие друг другу на вербальном и невербальном уровнях и содержащие риск наказания или угрозу эмоциональной безопасности (Bateson & Bateson, 1988).

Также формирование модели созависимости коренится в искаженных системах семейного общения, характеризующихся отсутствием семейных правил, личных

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

границ и прямого общения. Это приводит к созданию обстановки, которая препятствует полноценному развитию всех её членов. Дисфункциональная семья в таком случае функционирует как замкнутая система, в которой существуют строго установленные и жесткие правила поведения. Каждому члену семьи приписывается определенная роль, и они придерживаются этих ролей в течение многих лет, что создает впечатление стабильности. Такая семейная система, по мнению Сотниковой (2017), соответствует треугольнику Карпмана и включает три ключевые роли: Жертва, Спаситель и Преследователь. В контексте дисфункциональной семьи каждая из этих ролей используется как инструмент манипуляции. Правила, действующие в таких семьях, базируются на принципах, предписывающих членам не выражать свои чувства, не доверять друг другу и не обсуждать проблемы, возникающие внутри семьи. Вместе с этим создается атмосфера, в которой любые попытки открыто говорить о проблемах рассматриваются как угроза для существующего порядка. В результате все члены семьи оказываются в ловушке, где их идентичность подавляется.

Схожие данные представляют Cowan, Bommersbach, & Curtis (1995), которые утверждают, что в семьях с аддиктом созависимые члены с относительно ограниченными структурными ресурсами, независимо от пола, как правило, используют такие стратегии проявления доминирования как манипулирование, моляба и отстранение.

Также по данным Kolenova & Kukulyar (2024) созависимые женщины склонны проявлять оправданные и неоправданный негативизм (ворчание) в общении, манипуляции.

По мнению Farmer (1999) хотя забота и чрезмерное беспокойство о нуждах других людей являются одним из отличительных признаков созависимости, если внимательно присмотреться к тому, как созависимый отдает что-то другим, то часто это не соответствует действительным желаниям или потребностям другого человека. Вместо этого созависимый каким-то образом манипулирует партнером, либо пытается принудить его сделать то, чего хочет созависимый. Они, как правило, не совсем понимают потребностей близкого человека. Таким образом, у всех созависимых можно выделить общие черты, проявляющиеся в коммуникативной стороне семейных отношений: контроль и давление на других, навязчивость, скрытый гнев, замкнутость, апатичность и пассивность, использование манипуляций, в особенности манипуляций чувством вины как главного способа контроля. По мнению Абрамова, Н. А. Цветковой & Цветкова (2013) в основе этих особенностей лежит бессознательное стремление к контролю, вызванное снижением способности к эмпатии.

Помимо склонности к манипуляциям в семьях с зависимыми и созависимыми членами присутствует склонность к дистанцированию друг от друга (Савина, 2022; Шадинова & Онтуганова, 2015). Чаще всего такие семейные системы ригидны, характеризуются четким распределением ролей и выраженным лидером. Членам таких семей сложно открыто вести диалог друг с другом, в связи с чем возникают затруднения в ситуации решения любой проблемы и необходимости поддержки друг друга, что приводит к несогласованному поведению. Члены таких семей стараются скрывать друг от друга свои волнения и переживания, боясь пойти на открытый диалог, что также приводит к манипуляциям и вербально выраженной агрессии.

### **Заключение**

Таким образом, проведя обзор литературы по проблеме особенностей семейных отношений в семьях с зависимой личностью, мы приходим к выводу о важности изучения коммуникативной стороны таких отношений. Это объясняется тем, что зачастую поведение, которое можно охарактеризовать как зависимое, формируется



вследствие употребления близкими людьми «двойных посланий» к людям, склонным к аддиктивному поведению. Главной отличительной особенностью коммуникации в семейных отношениях людей с зависимостями является её закрытость: члены таких семей не готовы идти на близкий контакт, а право на власть и контроль отстает в основном при помощи манипулирования чувством вины.

## Литература

- Абрамов, Д. Е., Цветкова, Н. А. & Цветков, А. В. (2013). Особенности межличностных отношений у созависимых личностей. *Научное мнение*, 5, 139–142.
- Багулина, Н. В. (2011). Влияние семьи на формирование аддиктивных механизмов поведения. *Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация*, 1–6.
- Балебанова, Т. А. (2018). Виктимологические аспекты коррупционных преступлений в сфере здравоохранения. *Союз криминалистов и криминологов*, 4, 7–12.
- Глущенко, О. П. & Петрова, Н. В. (2019). Родительские директивы как детерминанта психического развития детей дошкольного возраста. *Вестник Краснодарского университета МВД России*, 1(43), 109–112.
- Гозман, Л. Я. (1987). *Психология эмоциональных отношений*. Москва: Изд-во МГУ.
- Матаева, Г., Алимбетов, К. & Еркинбекова, М. (2020). Понятие аддиктивного поведения. *The Scientific Heritage*, 45(45), 50–52.
- Осинская, С. А. & Кравцова, Н. А. (2016). Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена. *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*, 12(1), 42–56.
- Савина, Т. А. (2022). Влияние функционирования семейной системы на развитие аддиктивного поведения личности. В *Мировая наука в эпоху социально-политических трансформаций: новые возможности, пути развития*; Материалы IX Международной научно-практической конференции. в 2-х частях (С. 245–248)., Ставрополь: ООО Ставропольское издательство «Параграф».
- Сотникова, Т. Ю. (2017). Манипуляции в созависимых отношениях. *Стратегические направления развития науки, образования, технологий*, 108–112.
- Ташёва, А. И. (2007). Взаимоотношения личности в семье. В П. Н. Ермаков, В. А. Лабунская (ред.), *Психология личности*. Учебное пособие (с. 531–533). Москва: Эксмо.
- Холмогорова, А. Б., Воликова, С. В. & Сорокова, М. Г. (2016). Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации». *Консультативная психология и психотерапия*, 4, 97–125.
- Чебанов, В. Ю. (2015). Детско-родительские отношения. *Международный студенческий научный вестник*, 5, 92.
- Шадинова, Г. А. & Онтуганова, Д. Ш. (2015). Проблемы созависимости в семейных отношениях. *Экономика и социум*, 2 5(15), 8–11.
- Bateson, G. & Bateson, M. C. (1988). *Angels fear: Towards an epistemology of the sacred*. New York: Bantam Books.
- Campbell, W. G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669–674.
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. San Diego: Johnson Institute Books
- Cowan, G., Bommersbach, M. & Curtis, S. R. (1995). Codependency, Loss Of Self, And Power. *Psychology of Women Quarterly*, 19(2), 221–236. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00289.x>
- Farmer, S. A. (1999). Entitlement in Codependency. *Journal of Addictive Diseases*, 18(3), 55–68. [https://doi.org/10.1300/j069v18n03\\_06](https://doi.org/10.1300/j069v18n03_06)
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403–1408.

- Hapon, N. P. & Vovk, A. O. (2020). Codependency in family systems with distorted communication patterns and their manifestation in an individual's social behaviour. *Personality in society: Psychological Mechanisms of activity*, 1.
- Haylett, S. A., Stephenson, G. M. & Lefever, R. M. (2004). Covariation in addictive behaviours: A study of addictive orientations using the Shorter PROMIS Questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(1), 61–71.
- Hughes-Hammer, C., Martsolf, D.S. & Zeller, R.A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2(5), 264–272.
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of gambling behavior*, 2(1), 15–31.
- Kolenova, A. & Kukulyar, A. (2024). Characteristics of value orientations and attitudes to communication in codependent women of different ages as predictors of the development of sustainable behavior. *BIO Web of Conferences*, 84(1), 04037. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20248404037>
- Krestan, J. & Bepko, C. (1990). Codependency: The social reconstruction of female experience. *Smith College Studies in Social Work*, 60, 216–232.
- Mendenhall, W. (1989). Co-dependency definitions and dynamics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 3–17.
- Nordenfelt, L. (2010). On concepts and theories of addiction. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 17(1), 27–30.
- Orbon, M. C., Basaria, D., Dewi, F. I. R., Gumarao, M. S., Mergal, V. C. & Heng, P. H. (2021). Codependency among family members as predicted by family functioning and personality type. In *International conference on economics, business, social, and humanities* (pp. 1388–1393). Jakarta: Atlantis Press.
- Prest, L. A., Benson, M. J. & Protinsky, HO. (1998). Family of origin and current relationship influences on codependency. *Family Process*, 37(4), 513–528.
- Spann, L. & Fischer, J. L. (1990). Identifying co-dependency. *The Counselor*, 8(27), 27–31.
- Sussman, S. & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4025–4038.
- Whitfield, C. L. (2014). Co-dependence: Our most common addiction—some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Co-Dependency*, 19–36.

## References

- Abramov, D. E., Tsvetkova, N. A. & Tsvetkov, A. V. (2013). Features of interpersonal relationships among codependent individuals. *Scientific Opinion*, 5, 139–142.
- Bagulina, N. V. (2011). The influence of the family on the formation of addictive behavior mechanisms. *Addictive behavior: Prevention and rehabilitation*, 1–6.
- Balebanova, T. A. (2018). Victimological aspects of corruption crimes in the healthcare sector. *Union of Criminologists and Criminologists*, 4, 7–12.
- Bateson, G. & Bateson, M. C. (1988). *Angels fear: Towards an epistemology of the sacred*. New York: Bantam Books.
- Campbell, W. G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669–674.
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. San Diego: Johnson Institute Books
- Chebanov, V. Y. (2015). Child-parent relations. *International Student Scientific Bulletin*, 5, 92.
- Cowan, G., Bombersbach, M. & Curtis, S. R. (1995). Codependency, Loss Of Self, And Power. *Psychology of Women Quarterly*, 19(2), 221–236. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00289.x>
- Farmer, S. A. (1999). Entitlement in Codependency. *Journal of Addictive Diseases*, 18(3), 55–68. [https://doi.org/10.1300/j069v18n03\\_06](https://doi.org/10.1300/j069v18n03_06)

- Glushchenko, O. P. & Petrova, N. V. (2019). Parental directives as a determinant of the mental development of preschool children. *Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 1(43), 109–112.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403–1408.
- Gozman, L. Y. (1987). *The psychology of emotional relationships*. Moscow: Publishing House of Moscow State University.
- Hapon, N. P. & Vovk, A. O. (2020). Codependency in family systems with distorted communication patterns and their manifestation in an individual's social behaviour. *Personality in society: Psychological Mechanisms of activity*, 1.
- Haylett, S. A., Stephenson, G. M. & Lefever, R. M. (2004). Covariation in addictive behaviours: A study of addictive orientations using the Shorter PROMIS Questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(1), 61–71.
- Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S. & Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2(5), 264–272.
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of gambling behavior*, 2(1), 15–31.
- Kholmogorova, A. B., Volikova, S. V. & Sorokova, M. G. (2016). Standardization of the questionnaire "Family emotional communications". *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 4, 97–125.
- Kolenova, A. & Kukulyar, A. (2024). Characteristics of value orientations and attitudes to communication in codependent women of different ages as predictors of the development of sustainable behavior. *BIO Web of Conferences*, 84(1), 04037. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20248404037>
- Krestan, J. & Bepko, C. (1990). Codependency: The social reconstruction of female experience. *Smith College Studies in Social Work*, 60, 216–232.
- Mataeva, G., Alimbetov, K. & Yerkinbekova, M. (2020). The concept of addictive behavior. *The Scientific Heritage*, 45(45), 50–52.
- Mendenhall, W. (1989). Co-dependency definitions and dynamics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 3–17.
- Nordenfelt, L. (2010). On concepts and theories of addiction. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 17(1), 27–30.
- Orbon, M. C., Basaria, D., Dewi, F. I. R., Gumarao, M. S., Mergal, V. C. & Heng, P. H. (2021). Codependency among family members as predicted by family functioning and personality type. In *International conference on economics, business, social, and humanities* (pp. 1388–1393). Jakarta: Atlantis Press.
- Osinskaya, S. A. & Kravtsova, N. A. (2016). Systemic determination of codependency: some approaches to explaining the phenomenon. *Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia*, 12(1), 42–56.
- Prest, L. A., Benson, M. J. & Protinsky, H. O. (1998). Family of origin and current relationship influences on codependency. *Family Process*, 37(4), 513–528.
- Savina, T. A. (2022). The influence of the functioning of the family system on the development of addictive personality behavior. In *World Science in the era of socio-political transformations: new opportunities, ways of development: Materials of the IX International Scientific and Practical Conference*. in 2 parts (pp. 245–248). Stavropol: Stavropol publishing house "Paragraph" LLC.
- Shadinova, G. A. & Ontuganova, D. S. (2015). Problems of codependency in family relationships. *Economics and Society*, 2 5(15), 8–11.
- Sotnikova, T. Y. (2017). Manipulation in a codependent relationship. *Strategic directions for the development of science, education, and technology*, 108–112.
- Spann, L. & Fischer, J. L. (1990). Identifying co-dependency. *The Counselor*, 8(27), 27–31.
- Sussman, S. & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4025–4038.

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Tasheva, A. I. (2007). The relationship of personality in the family. In P. N. Ermakov, V. A. Labunskaya (ed.), *Psychology of personality. The textbook* (pp. 531–533). Moscow: Eksmo.

Whitfield, C. L. (2014). Co-dependence: Our most common addiction—some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Co-Dependency*, 19–36.

### **Авторы**

**Елизавета В. Найденова** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [naidenova@sfedu.ru](mailto:naidenova@sfedu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4460-2399>

**Светлана А. Безьян** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [bzezian@sfedu.ru](mailto:bzezian@sfedu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8316-3117>

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.6>

## Социальные страхи как профессиональные страхи у начинающих психологов: анализ проблемы

Дина В. Филиппова<sup>1\*</sup>, Дмитрий С. Занин<sup>2</sup>, Светлана А. Яценко<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Донской государственный технический университет,  
Ростов-на-Дону, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский институт психоанализа, кандидат педагогических наук,  
Москва, Российская Федерация

<sup>3</sup> Психологический центр «Свет Маяка», г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

---

### Аннотация

Данная работа направлена на изучение и обобщение, накопленных данных относительно профессиональных страхов начинающих психологов, которые, по мнению авторов, препятствуют началу рабочей деятельности молодых специалистов. Актуальность исследования объясняется кадровым голодом в психологической сфере, который существует, несмотря на рост спроса на квалифицированные психологические услуги. Новизна исследования заключается в авторской позиции, которая отражает представление о том, что профессиональные страхи начинающих психологов, являются в большинстве своем социально обусловленными. Во **Введении** автор приводит краткий теоретический обзор таких феноменов как «Страх», «Тревога», «Тревожность». Автор приходит к заключению, что несмотря на схожесть в проявлении и функциях данных феноменов, они все же достаточно сильно отличаются по своей природе. Также автор приводит **Теоретический обзор** такой психологической категории как социальные страхи. Социальные страхи связаны с ситуациями социального взаимодействия, последствиями которых могут стать потеря уважения и падение самооценки личности. Авторы рассматривают социальные страхи в качестве профессиональных, то есть страхов, сформированных относительно рабочих обязанностей. В разделе **Обсуждение результатов** автор подтверждает свои представления выводами других исследователей. Так, он приходит к выводу, что начинающие психологи испытывают следующие профессиональные социальные страхи: страх оценки, страх навредить клиенту; страх резких и грубых реакций клиентов; страх

оказаться некомпетентным; страх чувствовать себя бесполезным; страх непризнания. В заключении автор приходит к выводу о том, что ситуация начала профессиональной деятельности после конца обучения в вузе является благотворной средой для появления профессиональных страхов социального происхождения, поскольку данная ситуация обостряет внутриличностные конфликты.

### Ключевые слова

профессиональные страхи, социальные страхи, тревога, самооценка, внутриличностный конфликт

### Для цитирования

Филиппова, Д. В., Занин, Д. С., и Ященко, С. А. (2024). Социальные страхи как профессиональные страхи у начинающих психологов: анализ проблемы. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(3), 69–81. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.6>

---

## Social Fears as Professional Fears among Novice Psychologists: an Analysis of the Problem

Dina V. Filippova<sup>1</sup>, Dmitry S. Zanin<sup>2</sup>, Svetlana A. Yashchenko<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

<sup>2</sup> Moscow Institute of Psychoanalysis, Candidate of Pedagogical Sciences, Moscow, Russian Federation

<sup>3</sup> Psychological Center "Light of Mayak", Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru)

---

### Abstract

This work is aimed at studying and generalizing the accumulated data on the professional fears of novice psychologists, which, according to the authors, prevent the beginning of the work activity of young specialists. The relevance of the study is explained by the personnel shortage in the psychological field, which exists despite the growing demand for qualified psychological services. The novelty of the research lies in the author's position, which reflects the idea that the professional fears of novice psychologists are mostly socially conditioned. In the **Introduction** the author gives a brief theoretical overview of such phenomena as "Fear", "Anxiety", "Anxiety". The author concludes that

despite the similarity in the manifestation and functions of these phenomena, they are still quite different in nature. The author also provides a **Theoretical Review** of such a psychological category as social fears. Social fears are associated with situations of social interaction, the consequences of which can be a loss of respect and a drop in personal self-esteem. The authors consider social fears as professional, that is, fears formed about work responsibilities. In the section **Discussion**, the author confirms his ideas with the conclusions of other researchers. So, he comes to the conclusion that novice psychologists experience the following professional social fears: fear of evaluation, fear of harming the client; fear of harsh and rude reactions from clients; fear of being incompetent; fear of feeling useless; fear of non-recognition. In conclusion, the author concludes that the situation of the beginning of professional activity after the end of university studies is a beneficial environment for the emergence of professional fears of social origin, since this situation exacerbates intrapersonal conflicts.

## Keywords

professional fears, social fears, anxiety, self-esteem, intrapersonal conflict

## For Citation

Filippova, D. V., Zanin, D. S., & Yashchenko, S. A. (2024). Social Fears as Professional Fears among Novice Psychologists: an Analysis of the Problem. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 22(3), 69–81. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.3.6> (in Russ.).

## Введение

Многие выпускники высших учебных заведений испытывают сложности в трудоустройстве после окончания обучения. Эта проблема становится довольно существенной для общества, поскольку является основной для развития кадрового голода (Грицаненко, Ильинова, 2020). Молодежь относится к одной из самых уязвимых социальных групп, их экономическое положение значительно ухудшилось в современных условиях, а социальная мобильность замедлилась (Ларченко, 2012). Так, несмотря на получение должного образования, многие молодые люди попадают в категорию безработных граждан, чему есть множество причин. К внешним причинам безработицы начинающих специалистов можно отнести социальные и экономические причины такие как отсутствие вакантных мест, недоверие молодым специалистам без опыта, низкая оплата труда при высоких требованиях к соискателю (Ларченко, 2012; Поляков, 2007). Однако по-нашему мнению помимо вышеназванных причин проблем с трудоустройством молодых специалистов есть еще причины внутренние, идущие от личности специалиста. К таким причинам могут относиться сложности профессионального самоопределения и профессиональной самоидентификации выпускника вуза, непонимание стандартов профессиональной деятельности, незнание сферы приложения своих знаний, особенности мотивационно-волевой сферы личности, тревожность, низкий или наоборот высокий уровень самооценки, нестабильное психоэмоциональное состояние (Симонова, 2015). Все это множество причин, по-нашему мнению может не напрямую влиять на проблемы с трудоустройством молодых специалистов, а действовать абстрагировано, находя свое отражение в профессиональных страхах будущих работников. Особенно ярко это выражается в случаях, когда профессиональная деятельность предполагает высокий уровень ответ-

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ственности и предъявляет высокие требования к личности специалиста, как в случае с работой в области психологии (Березин, 2022). Бальяев, Рябова (2016) сообщают о росте спроса на психологические услуги, в связи с этим появляется необходимость, чтобы большее число выпускников психологических направлений после обучения нашло себя в полученной профессии.

Кораблина и Леушина (2016) утверждают, что для студентов-психологов важно преодолевать противоречивые представления о необходимых личных и профессиональных качествах психолога-консультанта, а также понимать его способность эмоционально реагировать в процессе консультаций. Правильное педагогическое сопровождение помогает студентам преодолевать профессиональные страхи и готовиться к работе (Кораблина, 2007). Искаженные представления о психологической работе и важных качествах психолога могут затруднять процесс подготовки студентов к будущей карьере. Развитие способности адаптироваться к разным ситуациям и понимание социокультурной среды играют важную роль в формировании готовности студентов к оказанию психологической помощи.

В связи с вышесказанным целью нашего исследования – обозначить основные профессиональные страхи, которые влияют на начинающих психологов.

## Теоретический обзор

### *Соотношение понятий «страх» и «тревога». Причины возникновения и значение явлений в жизни личности*

Многие ученые, такие как А.И. Захаров, С.Г. Зубанова, И.П. Павлов, М.А. Панфилова, Р.В. Овчарова, Р. Комер, Н.И. Конюхов и другие, изучали проблему страха в психологической и педагогической науках (Османова, 2019).

Однако все они, по мнению Османовой (2019) сходятся в одном: страх – это естественная эмоция, которая возникла у людей для защиты их жизни и здоровья. Страх преследует нас на протяжении всей жизни и может иметь затаенный характер, влияя на развитие психики и качество взаимоотношений с окружающими.

Обычный страх и тревожное предчувствие являются эмоциональными реакциями на опасность или угрозу (Epstein, 1972; Ohman, 1993) и побуждают индивида к облегчению негативного эмоционального состояния (Masterson & Crawford, 1982).

Зигмунд Фрейд различал страх, как истинное глубинное состояние порождаемое внутриличностными конфликтами частей личности и боязнь в которую он превращается находя внешний объект для своего проявления (Зелинский, 2008).

Согласно учению Т. Гоббсу, страх является неотъемлемой частью естественного состояния. Он, по мнению автора, выполняет две основные функции: во-первых, страх активизирует когнитивные процессы, позволяя человеку воспользоваться практическими знаниями для улучшения ситуации, во-вторых, страх, возникающий из-за иллюзорных объектов, становится основным источником религиозных убеждений и верований (Ильин, 2016). По мнению Адлера страх является реакцией на подавленный гнев (Захаров, 2022).

Rosen & Schulkin, (1998) описывают термин «страх» как эмоциональное состояние, возникающее при ожидании опасности или встрече с ней. Когда опасность неотвратима, страх может мотивировать к защитному поведению, такому как борьба или бегство. Страх при этом, по мнению Ramzy & Wallerstein, (1958), не является «автоматическим» результатом восприятия опасной реальности. Оценка опасности



и, как следствие, возникновение страха основаны на ментальной оценке восприятия. Тогда страх – это ментальное состояние, объяснимое на уровне когнитивных представлений. Оно возникает в контексте угрозы (потенциального) нарушения – и, как правило, непреодолимого и глобального.

К. Изарда делит причины страха на внутренние и внешние, в то время как А. Бандура утверждает, что страх может быть сформирован на основе подражания другим людям (Ермак, 2005).

Российские психологи считают, что страхи чаще проявляются у людей с определенным типом личности и темперамента. Сангвиники редко страдают от невротических страхов, флегматики также редко испытывают страх. Меланхолики и холерики более подвержены страхам из-за слабости нервных процессов. Ситуация является объективной, но ее восприятие субъективно и формирует страх (Ермак, 2005).

Подводя итоги обзору можно сказать, что природа страха и внутренняя, и внешняя. Страх, с одной стороны, естественная реакция на угрозу, а, с другой стороны, внешняя угроза как будто бы повод выразиться внутренней тревоге от подавленного гнева. При этом реакция страха может быть не только на реальную, но и на воображаемую угрозу, а также сильно зависит от индивидуального состояния человека и его личных качеств.

Невозможно рассматривать понятие страха без близких, но отличающихся от него понятий тревоги и тревожности.

Первоначальное изучение проблемы тревожности в психологии было проведено в работах З. Фрейда. Он определял тревожность как негативное эмоциональное состояние, связанное с ощущением неопределенности и беспомощности (Маслова, 2014). Тревожность, по мнению основателя психоанализа, возникает из-за вытесненных влечений или страха перед ними, которые могут создавать опасность (например, сексуальные или агрессивные побуждения). Хорни (2004) считает, что тревожность – это врожденное чувство, которое испытывает младенец с первых минут своего рождения и становится внутренним свойством его психической деятельности.

Существуют различные подходы к определению понятий «тревожность» и «тревога». Один из таких подходов представляет собой индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги. Тревога же определяется как реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, которая представляет собой диффузный, генерализованный или беспричинный страх и связана с ожиданием неудач (Абакарова, 2010).

Тревога – это неприятное психическое состояние, которое характеризуется ощущениями напряжения, беспокойства и мрачных предчувствий. Физиологически она сопровождается активизацией автономной нервной системы (Абакарова, 2010). Тревожность формируется постепенно, по мере закрепления отрицательных личностных установок и тенденции воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. Постоянные переживания тревоги могут стать свойством личности – тревожностью. Процесс формирования тревожности проходит в несколько этапов, начиная с зарождения и заканчивая закреплением в конкретной деятельности и поведении. Сформированное новообразование может приобрести характер свойства личностной тревожности и стать замкнутым психологическим кругом, в котором происходит закрепление и усиление тревожности (Абакарова, 2010).

Тревожность – это индивидуальная особенность человека, которая проявляется в склонности к частым и сильным переживаниям состояния тревоги (Маслова, 2010).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Это чувство возникает с самых ранних моментов жизни и может стать внутренним свойством личности. Личность, склонная к тревоге, переживает ситуации с разной интенсивностью, в зависимости от степени угрозы или значимости причины переживания, и это сопровождается изменениями в поведении и мобилизацией защитных механизмов личности. Существуют два типа тревожности: личностная тревожность, при которой человек испытывает постоянное состояние безотчетного страха, и ситуативная тревожность, которая вызывается конкретной ситуацией и может быть мобилизующим механизмом для решения проблем (Маслова, 2014). По мнению Спилберга (1983) ситуативная тревожность (тревога) может быть вызвана опасными или угрожающими ситуациями, неожиданными изменениями в жизни, ожиданием важных решений или социальным давлением. Она является нормальной реакцией на стрессовые ситуации. Тревога — это временное переживание, а тревожность — устойчивая черта характера. Люди с тревожной личностью испытывают неприятное эмоциональное состояние в ситуациях, представляющих для них угрозу или имеющих личностное значение (Маслова, 2014).

Тревожность в жизни человека играет важную роль, так как выполняет целый ряд ключевых функций, которые помогают ему адаптироваться к окружающему миру, взаимодействовать в нем и совершенствоваться. Согласно Астапову (1992), тревожность выполняет следующие функции:

1) функция сигнала, которая помогает адаптироваться, предупреждая об опасности и побуждая к действию;

2) функция поиска, где человек пытается найти источник угрозы для разрешения беспокойства (нормальная тревожность); при чрезмерном поиске угрозы могут возникнуть психологические проблемы;

3) функция оценки, которая предполагает анализ ситуации, включающий в себя восприятие, процессы памяти, абстрактное мышление, актуализацию прошлого опыта и умений человека. Особенностью этой функции заключается в том, что она обеспечивает защиту и адаптацию организма.

По мнению Öhman (2008) страх и тревога являются тесно связанными эмоциональными явлениями, возникшими в процессе эволюции защитных систем млекопитающих. Тем не менее, несмотря на то, что они частично совпадают между ними обнаруживаются значимые различия. Оба они связаны с сильными негативными чувствами и сильными телесными проявлениями. Субъективно, однако, они принимают несколько разные формы (Öhman, 2008). Страх означает возникает как ощущение перед надвигающейся катастрофой, выражает сильное желание защитить себя, в первую очередь путем выхода из сложившейся ситуации. Тревога же была описана как невыразимое и неприятное чувство дурного предчувствия (Lader & Marks, 1973). Термин «тревога» используется для обозначения тревожного ожидания будущей опасности или несчастья, сопровождающегося чувством дисфории или соматическими симптомами напряжения (Öhman, 2008). Считается, что страх отличается от тревоги прежде всего наличием идентифицируемого вызывающего стимула. Таким образом, в некотором смысле тревога часто является престаимулятором, т.е. предвосхищением угрожающих стимулов, в то время как страх — это постстимульная, то есть вызываемая определенным стимулом, реакция. Как утверждает Epstein (1972), внешних стимулов недостаточно, чтобы отличить страх от тревоги. Он пришел к выводу, что страх связан с овладающим поведением, в частности с бегством и избеганием. Однако, когда попытки совладать терпят неудачу (например, из-за того, что ситуация неконтролируема), страх превращается в тревогу. По мнению Epstein

(1972), тревогу можно определить как неразрешенный страх, или, альтернативно, как состояние ненаправленного возбуждения, следующего за восприятием угрозы.

Конюхов (1996) определяет тревожность как склонность к переживанию тревоги, которая обычно предшествует страху. Изард (1999) также не считает допустимым отождествлять страх и тревогу, так как страх — это специфичная эмоция, а тревога — комбинация эмоций.

Ермолаева и Пряжников (2017) считают, что о страхе стоит говорить как о интуитивном чувстве опасности для себя, которое может проявляться при неврозах и психопатиях. Он рассматривается как защитный механизм, который помогает охранять человека от опасности. Тревога, по мнению исследователей, связывается с неопределенностью ситуации и может возникать при ожидании данной ситуации. Она может быть экзистенциальной, то есть связанной с ожиданием непредвиденных событий в жизни, что присуще только человеку. Страх более конкретен, чем тревога, и легче понимается и управляется. Однако, экзистенциальную тревогу может быть сложнее понять и изжить, что может привести к патологической тревоге.

Таким образом большинство авторов утверждает, что тревога имеет неопределенный объект, а страх четко опредмечен. Есть также позиция, что страх является результатом опыта, а тревога его предчувствие.

### ***Социальные страхи как категория профессиональных страхов***

Профессиональные страхи, по мнению Боцова, Диривянкина, Лазаренко (2021), относятся к опасениям, связанным с объектами и ситуациями профессиональной деятельности. Обычно такие страхи характерны для молодых специалистов, в этом случае важно предотвращать превращение профессиональных страхов в постоянное явление. Среди признаков таких страхов могут быть страх перед равнодушием, вызовами, негативным отношением, самой аудиторией. На наш взгляд именно социальные страхи мешают начинающим психологам быстро и результативно адаптироваться к профессии, именно поэтому данную категорию страхов мы рассматриваем в качестве профессиональных страхов начинающих психологов. Социальные страхи встречаются часто среди людей, работающих в области коммуникации, включая психологов. Психологи, работающие с людьми, должны обладать широким спектром навыков для эффективного социального взаимодействия и иметь высокий уровень коммуникативной компетенции (Кондрашихина, Медведева, 2015).

Социальные страхи связаны с выполнением действий в общественной среде, где есть внимание со стороны других людей (например, страх перед выступлениями на публике), беспокойством о проявлении себя в общественных местах (как например, боязнь посещать общепит или общественные туалеты) или страхом общения с незнакомыми людьми или лицами другого пола (Кондрашихина, 2015).

По мнению Изард (1999), страх настолько сильная эмоция, что сама по себе может нести смертельную опасность. Со временем у человека меняется объект, вызывающий страх. Физическая опасность, хотя и возможна, но редко становится для человека угрозой, приводящей к чувству страха. Больше людей, по мнению Изард (1999), пугает возможность подорвать уважение к себе, что неминуемо отразится на самооценке.

В последние годы активно исследуется социальная тревожность, которая является распространенным явлением. Она может достигать 40-50%, что вызывает приводит к проблемам в социальной адаптации (Григорьева, Ениколопова, 2016). Социальная тревожность отрицательно влияет на успехи в учебе и работе, на разви-

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

тие отношений с друзьями и противоположным полом, а в некоторых случаях может привести к полной изоляции и инвалидности. Социальная тревожность проявляется в виде физиологического возбуждения, страха перед негативной оценкой окружающих, низкой самооценки и избегания социальных ситуаций (Григорьева, Ениколопова, 2016). Авторы выделяют также такое понятие как «социальная тревожность», которое включает широкий спектр феноменов, таких как, например, застенчивость, социальная фобия (Rapee & Spence, 2007).

В отличие от обычных монофобий, которые связаны с опасениями по одному конкретному объекту, социальные страхи носят более сложный характер. Человек может опасаться ошибки, критики, какого-либо вреда, бояться оказаться в центре внимания. Это может вызвать увеличение тревожности и невротизации личности (Глазкова, 2016).

Большинство людей испытывают социальные страхи, такие как страх перед экзаменами, преподавателями и публичными выступлениями (Крутых, Власенко, 2016). Исследователи считают, что страх ошибки возникает, когда человек слишком сильно стремится к успеху и боится наказания за ошибки. Этот страх блокирует творческие способности и вызывает внутреннюю напряженность и самоконтроль. Человек старается избегать риска изменений из-за страха ошибиться. В результате достижение поставленных целей замедляется. Этот страх также проявляется в ситуациях, когда человек стремится оправдать ожидания окружающих и не рискует проявить свои творческие способности из-за боязни ошибиться, а также при низкой самооценке.

В своей классификации социальных страхов Мамонтов (2002) выделяет следующие категории:

- Страх отвержения, связанный с опасением быть проигнорированным, недооцененным, презираемым или осужденным;
- Боязнь потери, которая включает в себя страх потерять отношения, работу, материальные ценности или потерять одиночество;
- Опасения в принятии самостоятельных решений, связанных с ответственностью и страхом риска;
- Страх выражать свои чувства и мнения, боязнь конфликтов и открытости;
- Опасения перед авторитарными личностями.

Сизова (2019) также приводит следующие виды социальных страхов:

- Страх оценки окружающих – опасение быть замеченным и оцененным другими людьми.
- Боязнь нарушения моральных норм – страх ситуаций, где приходится нарушать законы или причинять вред другим.
- Опасение самоутверждения – страх вступить в ситуации, требующие мужества и уверенности в себе для защиты интересов.
- Страх неудовлетворенности – опасение остаться без удовлетворения потребностей и ощущение неудачи.
- Боязнь обесценивания личности – опасение быть униженным или критикованным другими людьми за собственные ошибки и слабости

## Обсуждение результатов

По нашим наблюдениям у психологов присутствуют почти все виды социальных страхов:

- отвержения (клиенты не приходят)
- непризнания и равнодушия (клиенты уходят к другим специалистам)
- осуждения, презрения, критики (несогласие со стороны клиента)
- публичности чувств (близость с клиентом)
- потери контроля (не знаю, что спросить, сказать клиенту)
- предъявлять требования (взять деньги, отстоять границы).
- быть замеченными и оцениваемыми другими (в ситуации консультирования, проведения тренингов).

Наши представления подтверждаются также данными других исследователей. Так, по мнению Гудкова (2019) для студентов психологических направлений свойственен страх ответственности, который, по его мнению, обусловлен действием социальных механизмов. Это вызвано тем, что человек, взяв на себя ответственность, также должен быть готов, в случае если не справится с ней, столкнуться с социальным осуждением.

Абаленская, Дмитриева, Шамина (2015) также утверждают, что начинающим психологам в большинстве своем присущи социальные страхи, среди которых можно выделить страхи вызванные учебной деятельностью (страх публичных выступлений, страх ответа преподавателю), страх изменений личной жизни, а также страх бедности.

В исследовании Кондрашихиной и Медведевой (2015) было выяснено, какие социальные страхи преобладают среди студентов-психологов разной ступени обучения. Изучив студентов психологического направления, было выяснено, что у них преобладают страхи зависимости, агрессии, со стороны знакомых и незнакомых людей, а также страх оказаться в одиночестве и страх устанавливать близкие отношения.

Ермолаева и Пряжников (2017) также исследовали страхи начинающих психологов. Исследователи выделили следующие часто встречающиеся страхи молодых специалистов: страх эмоционального выгорания; страх навредить клиенту, преступив этические нормы; страх резких и грубых реакций клиентов; страх оказаться некомпетентным; страх чувствовать себя бесполезным; страх нестабильности и низкой заработной платы; страх отсутствия признания со стороны клиентов и работодателей; страх зависимости от клиента.

Кораблина и Леушина (2016) также утверждают, что основным профессиональным страхом начинающих психологов является страх оказаться непонятым клиентами. Так молодым специалистам, осознающим наличие у себя психологических сложностей, кажется, что клиенты могут счесть их эмоциональные реакции неадекватными.

Буряева и Тарасенко (2017) отмечают, что студентам психологам свойственен страх выступлений на публике, страх оценочных суждений, страх не состояться в профессии. По мнению авторов бездействие содержит в себе много неизвестного и непонятного, что часто пугает будущих специалистов, в то время как активное стремление к достижению цели может помочь преодолеть страх. Различные курсы и программы, специально разработанные для молодых педагогов-психологов, могут помочь в разрешении страхов. Если будущий психолог не понимает, как преодолеть свои страхи и не видит их корней, могут возникнуть проблемы, такие как непонимание при общении с детьми и коллегами, отсутствие профессионального роста, недовольство своей деятельностью, чувство несостоятельности, нежелание работать, отсутствие цели в работе.

Страхи психолога, по данным Гонта (2014), проявляются в следующих утверждениях: «все уже обсудили, не знаю, что еще спрашивать», «боюсь нанести вред кли-

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

енту». В основе таких страхов лежит тревога как самого психолога, так и клиента, убеждение психолога, что именно он несет ответственность за жизнь клиента, выученная беспомощность клиента.

**Заключение**

Таким образом, по нашим представлениям начало практики идеальная почва для социальных страхов, собравшая все их компоненты: условия неопределенности (психолог никогда не знает, с какой проблемой придется работать и как поведет себя клиент) позволяют спрогнозировать неудачу и страх ошибки. Важность и высокая значимость профессиональной деятельности психолога в совокупности с тем, что данная сфера деятельности новая для выпускника вуза запускают страх снижения самооценки, доверия к себе и к миру. Обостряются внутриличностные конфликты: сильному стремлению к успеху противоречит страх осуждения, наказания; страх ответственности и публичности идет в паре со страхом не заработать (бедности); Отсрочка начала деятельности только усиливает страхи.

**Литература**

- Абакарова, Э. Г. (2010). Детская тревожность как социально опосредованная форма страха в дошкольном возрасте. Вестник Московского университета МВД России, 7, 5–6.
- Абаленская, З. В., Дмитриева, Н. А. & Шамина, Н. П. (2015). Диалогическая технология как средство преодоления социальных страхов у будущих педагогов-психологов. Вестник научных конференций, 3-1(3), 7–9.
- Астапов, В. М. (1992). Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Психологический журнал, 5, 111–117.
- Баляев, С. И. & Рябова, К. Н. (2016). Готовность студентов - психологов к действиям в экстремальных ситуациях. Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием (С. 443–446). Тольятти: издательство «Зебра».
- Боцова, А. В., Диривянкина, О. В. & Лазаренко, Л. А. (2021). Выученная беспомощность, профессиональные страхи и профессиональная отчужденность как детерминанты профессионального и эмоционального выгорания преподавателя. Проблемы современного педагогического образования, 72(4), 317–319.
- Буряева, А. С. & Тарасенко, А. Е. (2017). Роль страхов в профессиональном становлении будущих педагогов-психологов. Информация как двигатель научного прогресса: сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна».
- Глазкова, С. О. (2016). Психотерапевтическая коррекция социальных страхов у студентов-психологов. Развитие профессионализма, 2(2), 62–63.
- Гонта, А. (2014). Психопрофилактика начинающего психолога. Теория и практика психотерапии, 3, 25–28.
- Григорьева, И. В. & Ениколопов, С. Н. (2016). Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)». Национальный психологический журнал, 1(21), 31–44. <https://doi.org/10.11621/nnpj.2016.0105>
- Грицаненко, Д. С. & Ильинова, Ю. Г. (2020). Коллаборация вузов и бизнеса: онтологический подход. Образование: традиции и инновации: материалы XVIII международной научно-практической конференции (С. 35-39). Прага: World Press.
- Гудкова, Е. О. (2019). Психологические особенности проявления страха и тревожности у студентов вуза. Молодой ученый, 37(275), 131–132.
- Ермак, Н. В. (2005). Профессиональные страхи и их динамика у школьных психологов. PhD Dissertation. Москва.
- Ермолаева, М. В. & Пряжников, Н. С. (2017). Профессиональные страхи в психологии и педагогике в представлениях студентов. Мир психологии, 2(90), 206–218.

- Захаров, А. Д. (2022). Философский вопрос жизненной ориентации в контексте индивидуальной психологии Альфреда Адлера. *Философская мысль*, 4, 12–20. <https://doi.org/10.25136/2409-8728.2022.4.37907>
- Зелинский, С. А. (2008). Манипуляции массами и психоанализ: манипулирование массовыми психическими процессами посредством психоаналитических методик. Санкт-Петербург: Скифия.
- Изард, К. Э. (1999). Психология эмоций. Санкт-Петербург: Издательский дом «Питер».
- Ильин, Е. П. (2016). Психология страха. Санкт-Петербург: «Издательский дом Питер».
- Кондрашихина, О. А. & Медведева, С. А. (2015). Социальные страхи студентов-психологов. *Современные научные исследования и инновации*, 5(49), 106–110.
- Конюхов, Н. И. (1996). Словарь-справочник по психологии. Москва: Б. И.
- Кораблина, Е. П. & Леушина, Е. А. (2016). Предпосылки формирования готовности к профессиональной деятельности у студентов-психологов. *Современные наукоемкие технологии*, 6–1, 150–153.
- Кораблина, Е. П. (2007). Формирование готовности к оказанию психологической помощи: учебное пособие. Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена.
- Крутых, Е. В. & Власенко, Е. М. (2016). Социальные страхи студентов: страх ошибки. *Инновационная наука*, 1–2(13), 258–259.
- Ларченко, Е. М. (2012). Трудоустройство выпускников вузов – основная проблема современного рынка труда. *Вестник магистратуры*, 4, 74–77.
- Мамонтов, С. Ю. (2002). Страх. Практика преодоления. Санкт-Петербург: Питер.
- Маслова, Т. М. (2014). Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета*, 4(30), 168–171.
- Османова, С. М. (2019). Теоретический анализ понятия "страх" в психолого-педагогической литературе. Новое слово в науке: стратегии развития: Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции (С. 127-129). Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс».
- Поляков, А. Д. (2007). Проблемы трудоустройства выпускников вузов: что дальше? *Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации*, 113, 188–191.
- Сизова, А. В. (2019). Факторы, оказывающие влияние на развитие профессиональных страхов студентов-психологов. *Студенческий*, 29(73), 47–48.
- Симонова, Е. Г. (2015). Исследование психологических барьеров профессионального развития педагогов образовательных организаций. *Педагогическое образование в России*, 6, 198–203.
- Спилбергер, Ч. Д. (1983). Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. *Стресс и тревога в спорте*, 12–24.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 292–337). New York: Academic Press.
- Marks, I., & Lader, M. (1973). Anxiety states (anxiety neurosis): A review. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 156(1), 3–18. <https://doi.org/10.1097/00005053-197301000-00001>.
- Masterson, F. A. & Crawford, M. (1982). The defense motivation system: A theory of avoidance behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(4), 661–696. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00014114>.
- Öhman, A. (1986). Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology*, 23(2), 123–145. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1986.tb00608.x>.
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 709–728). The Guilford Press.
- Ramzy, I. & Wallerstein, R. S. (1958). Pain, Fear, and Anxiety. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 147–189. <https://doi.org/10.1080/00797308.1958.11823179>

- Rapee, R. M. & Spence, S. H. (2007). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737–767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>.
- Rosen, J. B. & Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, 105(2), 325–350. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.105.2.325>

## References

- Abakarova, E. G. (2010). Children's anxiety as a socially mediated form of fear in preschool age. *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 7, 5–6.
- Abalenskaya, Z. V., Dmitrieva, N. A. & Shamina, N. P. (2015). Dialogic technology as a means of overcoming social fears in future educational psychologists. *Bulletin of scientific conferences*, 3–1(3), 7–9.
- Astapov, V. M. (1992). Functional approach to the study of anxiety. *Psychological journal*, 5, 111–117.
- Balyaev, S. I. & Ryabova, K. N. (2016). Readiness of student psychologists to act in extreme situations. The category of "social" in modern pedagogy and psychology: Proceedings of the 4th All-Russian scientific and practical conference (in absentia) with international participation (pp. 443–446). Tolyatti: Zebra Publishing House.
- Botsoeva, A. V., Dirivyanikina, O. V. & Lazarenko, L. A. (2021). Learned helplessness, professional fears and professional alienation as determinants of professional and emotional burnout of a teacher. *Problems of modern pedagogical education*, 72(4), 317–319.
- Buryaeva, A. S. & Tarasenko, A. E. (2017). The role of fears in the professional development of future teachers-psychologists. Information as an engine of scientific progress: a collection of articles from the international scientific and practical conference: in 3 parts. Yekaterinburg: Limited Liability Company "Aeterna".
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 292–337). New York: Academic Press.
- Ermak, N. V. (2005). Professional Fears and Their Dynamics in School Psychologists. PhD Dissertation. Moscow.
- Ermolaeva, M. V. & Pryazhnikov, N. S. (2017). Professional Fears in Psychology and Pedagogy in Students' Perceptions. *The World of Psychology*, 2(90), 206–218.
- Glazkova, S. O. (2016). Psychotherapeutic correction of social fears in psychology students. *Development of professionalism*, 2(2), 62–63.
- Gonta, A. (2014). Psychoprophylaxis of a novice psychologist. *Theory and practice of psychotherapy*, 3, 25–28.
- Grigorieva, I. V. & Enikolopov, S. N. (2016). Testing of the questionnaires "Liebowitz Social Anxiety Scale" and "Fear of Negative Evaluation Scale (short version)". *National Psychological Journal*, 1(21), 31–44. <https://doi.org/10.11621/npj.2016.0105>
- Gritsanenko, D. S. & Ilyinova, Y. G. (2020). Collaboration of universities and businesses: an ontological approach. *Education: Traditions and Innovations: Proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference* (pp. 35–39). Prague: World Press.
- Gudkova, E. O. (2019). Psychological Features of the Manifestation of Fear and Anxiety in University Students. *Young Scientist*, 37(275), 131–132.
- Ilyin, E. P. (2016). *Psychology of fear*. Saint-Petersburg: "Publishing house Piter".
- Izard, K. E. (1999). *Psychology of emotions*. Saint-Petersburg: Publishing house "Piter".
- Kondrashikhina, O. A. & Medvedeva, S. A. (2015). Social fears of psychology students. *Modern scientific research and innovation*, 5(49), 106–110.
- Konyukhov, N. I. (1996). *Dictionary and reference book on psychology*. Moscow: B. I.
- Korablina, E. P. & Leushina, E. A. (2016). Prerequisites for the formation of readiness for professional activity in psychology students. *Modern science-intensive technologies*, 6–1, 150–153.
- Korablina, E. P. (2007). *Formation of readiness to provide psychological assistance: a tutorial*. Saint-Petersburg: Publishing House of the Herzen State Pedagogical University.
- Krutykh, E. V. & Vlasenko, E. M. (2016). Social fears of students: fear of mistakes. *Innovative science*, 1–2(13), 258–259.



- Larchenko, E. M. (2012). Employment of university graduates is the main problem of the modern labor market. *Bulletin of the Master's degree*, 4, 74–77.
- Mamontov, S. Y. (2002). *Fear. Practice of overcoming*. Saint-Petersburg: Piter.
- Marks, I., & Lader, M. (1973). Anxiety states (anxiety neurosis): A review. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 156(1), 3–18. <https://doi.org/10.1097/00005053-197301000-00001>
- Maslova, T. M. (2014). Dynamics of anxiety of university students in the process of their professional development. *Vector of science of Togliatti State University*, 4(30), 168–171.
- Masterson, F. A. & Crawford, M. (1982). The defense motivation system: A theory of avoidance behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(4), 661–696. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00014114>
- Öhman, A. (1986). Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology*, 23(2), 123–145. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1986.tb00608.x>
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 709–728). The Guilford Press.
- Osmanova, S. M. (2019). Theoretical analysis of the concept of "fear" in psychological and pedagogical literature. A new word in science: development strategies: Collection of materials of the IX International scientific and practical conference (pp. 127–129). Cheboksary: Center for scientific cooperation "Interactive Plus".
- Polyakov, A. D. (2007). Problems of employment of university graduates: what's next? *Scientific Bulletin of the Moscow State Technical University of Civil Aviation*, 113, 188–191.
- Ramzy, I. & Wallerstein, R. S. (1958). Pain, Fear, and Anxiety. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 147–189. <https://doi.org/10.1080/00797308.1958.11823179>
- Rapee, R. M. & Spence, S. H. (2007). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737–767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Rosen, J. B. & Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, 105(2), 325–350. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.105.2.325>
- Simonova, E. G. (2015). Research of psychological barriers to professional development of teachers of educational organizations. *Pedagogical education in Russia*, 6, 198–203.
- Sizova, A. V. (2019). Factors influencing the development of professional fears of psychology students. *Student*, 29(73), 47–48.
- Spielberger, C. D. (1983). Conceptual and methodological problems in anxiety research. *Stress and Anxiety in Sport*, 12–24.
- Zakharov, A. D. (2022). The Philosophical Question of Life Orientation in the Context of Alfred Adler's Individual Psychology. *Philosophical Thought*, 4, 12–20. <https://doi.org/10.25136/2409-8728.2022.4.37907>
- Zelinsky, S. A. (2008). Manipulation of the masses and psychoanalysis: manipulation of mass mental processes by means of psychoanalytic techniques. Saint-Petersburg: Skifiya.

## Авторы

**Дина Владимировна Филиппова** – старший преподаватель кафедры «Психофизиология и клиническая психология» факультета «Психология, педагогика и дефектология», Донской государственной технической университет, пл. Гагарина 1, 344000, e-mail: [dinavolodenko@yandex.ru](mailto:dinavolodenko@yandex.ru), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0400-4012>

**Дмитрий Сергеевич Занин** – доцент кафедры социальной психологии Московского института психоанализа, кандидат педагогических наук, Кутузовский просп., 34, 121170, e-mail: [zanin\\_dm@yandex.ru](mailto:zanin_dm@yandex.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9498-5063>

**Светлана Александровна Яценко** – руководитель психологического центра «Свет Маяка», ул. Большая Садовая, 103, 344000, e-mail: [sm000111@mail.ru](mailto:sm000111@mail.ru), ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5764-2965>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

