

бующие оперативного и вместе с тем креативного решения, особое значение приобретает умение работать в команде эффективных, мотивированных профессионалов, во главе которых стоит руководитель, владеющий особыми управленческими подходами. От способности педагогического коллектива в условиях дефицита времени и ресурсов находить оптимальные способы решения постоянно обновляющихся педагогических задач, преодолевать стрессовые ситуации, не допускать профессионального выгорания, противостоять появлению антимотивации зависит продуктивность и качество работы структурного подразделения. Задача руководителя заключается в том, чтобы своевременно выявлять возможные негативные ситуации, чутко реагировать на снижение эффективности деятельности педагогов. В частности необходимо работать над укреплением системы ценностей и обращаться к внутренней мотивации сотрудников, создавать условия для саморазвития и самосовершенствования педагогов, поощрять и поддерживать проявления инициативы с их стороны, предоставлять возможности для самовыражения. Особенно хотелось бы отметить, что именно доброжелательность и эмпатия, стимулирование и поддержка со стороны руководителя личностного и профессионального развития преподавателей является тем управленческим инструментом, с помощью которого в коллективе развивается мотивация достижения, порождается энтузиазм в решении профессиональных задач, создается ситуация психологического благополучия, что оказывает непосредственное влияние на эффективность профессиональной педагогической деятельности.

Литература

1. Бордовская Н. В. Современные образовательные технологии. М.: КРОНУС, 2022. 432 с.
2. Кравчук Л. С. О роли педагогической культуры в реализации целей иноязычного образования специалиста // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2015. Т. 1, № 4(6). С. 115–116.
3. Малкова Т. В., Баранов А. Ю. О роли управленческой компетенции преподавателя в организации образовательного процесса // Вопросы педагогики. 2019. № 12-2. С. 214–217.

УДК 159.9

*В. В. Карлин, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Особенности копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации

В статье описаны особенности юношеского периода развития, рассмотрены различные типы невротизации юношей и девушек. Раскрыто понятие копинг-поведения, представ-

лены результаты исследования особенностей копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации. Проанализированы точки зрения разных авторов на то, какова сущность копинг-поведения данной возрастной группы.

Ключевые слова: юношеский период развития, возрастной кризис, невротизация, копинг-поведение

В современной психологии не существует четко установленных границ юношеского возраста. Так, отмечается, что данный период может быть поделен на раннюю юность (с 15 до 18 лет) и позднюю (с 18 до 23 лет). Последние исследования утверждают, что в современных условиях жизни – из-за ответственности и сложности этапов взросления – этот возрастной период сдвигается от 20 до 25 лет (процесс взросления становится более длинным).

В современных психологических исследованиях выделяют так называемые задачи развития, в процессе решения которых человек в период юности обретает способность преодолевать различные трудности, жить самостоятельно.

Так, например, Р. Хавигхерст выделяет ряд задач юношеского возраста.

1. Принятие особенностей внешности, тела, что важно для позитивного формирования Я-концепции. Другой задачей называют выработку и принятие полоролевой модели поведения – мужчины, женщины [5, с. 362]. Отмечается, что особенно пагубно на разрешение этого возрастного вопроса влияют современные социокультурные явления, которые могут приводить к размытию традиционных, стереотипных ролей мужчин и женщин.

2. Установление адекватных взаимоотношений с людьми не только одного пола, но и противоположного.

3. Самостоятельная деятельность, направленная на профессиональное становление.

4. Подготовка к семейной жизни. Личность должна достичь высокой степени зрелости и готовности взять на себя обязательства и ответственность, связанные со вступлением в брак и рождением детей.

5. Оформленное чувство социальной ответственности перед обществом, а также формирование внутренних ценностей [5, с. 363].

У девушек происходят изменения тела и внешности, которые приобретают выраженные черты женственности. Также к 16-17 годам устанавливается менструальный цикл. У юношей может активно происходить оволосение кожного покрова организма. Особенностью этого периода развития является ломка голоса: у молодых людей голос может приобретать более грубый и низкий тон (однако голос может продолжать меняться и после 18 лет), а у девушек стать выше. К 18 годам юноши и девушки достигают окончательной физиологической (половой) зрелости.

Процесс полового созревания может иметь различные темпы развития. В свою очередь данный фактор обуславливает психологические различия между юношами и девушками, созревающими раньше или позже.

Так, например, юношам-акселератам свойственны более развитая физическая форма, зрелый внешний вид. Как потенциальное преимущество здесь можно отметить то, что у молодых людей возникает возможность достигать, например, большего успеха в спортивной деятельности, также физическая развитость может придавать им уверенность в себе и обеспечивать уважение в группе сверстников. Такие юноши могут ярче проявлять себя как лидеры в своих коллективах (среди приятелей, друзей), в школе.

Девушки, которые быстрее своих сверстниц проходят процесс созревания, могут испытывать некоторый дискомфорт, осознавая свое отличие от остальных. Акселерация может послужить причиной застенчивости, смущения. С другой стороны, могут возникать преждевременные половые связи, что в свою очередь влечет за собой возможные риски болезней, нежелательной беременности.

Если в подростковом периоде у девушек могут возникать определенные сложности, связанные со взрослением, то в юношеский период внешняя зрелость, зрелость могут значительно укрепить самооценку (с условием положительного их оценивания противоположным полом). Достижение ранней зрелости может помочь принять свое тело.

Прежде чем перейти к рассмотрению особенностей копинг-поведения у юношей и девушек, следует выявить специфику «совладания», которое в зарубежной психологии принято обозначать термином «coping». В современной психологии используется такое понятие, как «совладающий интеллект», т.е. взаимосвязь личностных и психических процессов, которые в свою очередь отражают особенность взаимодействия личности с действительностью, а также способность справляться с различными ситуациями (трудные жизненные ситуации, кризисные).

Совладающий интеллект связывают с такими особенностями развития личности, как жизнестойкость, прошлый позитивный опыт, а также психологические навыки, к которым можно отнести коммуникацию, умение социально адаптироваться. Данное определение включает в себя такие категории, как «совладание», «психологическая защита», «интеллект» личности, которые следует рассмотреть более подробно [2, с. 14].

Понятие «копинг» характеризует способность личности преодолевать сложные обстоятельства, а психологические защиты – это механизмы защиты от неприятных чувств, мыслей и всего того, что негативным образом может повлиять на отношение человека к себе. В рамках теории З. Фрейда психологические механизмы защиты позволяют «Я» препятствовать осознанию и принятию неприятных для человека фактов реальности. Другими словами, психологические механизмы защиты могут пониматься как стратегии ухода от суще-

ствующих психологических трудностей, и тем самым они не способствуют тому, чтобы человек целенаправленно преодолевал возникшую ситуацию. Так, личность может пытаться избавиться (например, через отрицание, вытеснение, репрессию) от неприятных для нее переживаний, мыслей.

Исследователи отмечают, что механизмы защиты относятся к неудачным способам совладания с трудными жизненными ситуациями (если сравнивать их с копингом). Копинг-поведение – это целенаправленный процесс разрешения человеком возникших трудностей (их оценка, поиск ресурсов, сознательный выбор, совершение действия и т.п.).

Для выявления сущности совладающего поведения юношей и девушек нами были рассмотрены различные точки зрения исследователей.

Так, Т. П. Бартош, О. П. Бартош, М. В. Мычко в результате изучения психологических предпосылок суицидального риска пришли к выводу о том, что у девушек преобладает «конфронтативный копинг», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», а у юношей проявляются в основном неадаптивные стратегии совладания – «дистанцирование» и «бегство-избегание» [1, с. 77–83].

Конфронтативный копинг характеризуется тем, что личность проявляет энергичность, сопротивляется трудностям и агрессивным действиям. В частности, ей свойственны поиск социальной поддержки (социальной, эмоциональной помощи, источниками которой могут выступать родители, друзья); принятие ответственности (такая личность характеризуется тем, что признает свою ответственность за проблему); дистанцирование (отвлечение от проблемы, чтобы уменьшить ее важность); бегство-избегание (личность пытается мысленно уйти от проблемы).

По мнению указанных авторов, копинг-поведение у девушек в период преодоления жизненных трудностей больше основано на поисках помощи у других людей (при этом девушки осуществляют активную коммуникацию). Как показывают результаты исследования, девушки имеют бóльшую устойчивость к негативным ситуациям. У мужчин, напротив, в период трудных жизненных ситуаций меньше выражена потребность в коммуникации.

Анализ современных исследований, посвященных изучению копинг-поведения, позволяет провести подробный анализ и сравнение копинга (совладания) у подростков, молодежи и взрослых людей.

У юношей и девушек, если сравнивать их со взрослым поколением, в большинстве случаев поведение характеризуется пассивными стратегиями совладания. Это может выражаться, например, в попытках манипулятивного поведения с окружающими, а также в стремлении полагаться в случае возникновения трудностей не на свои силы, а на значимых близких. При этом нужно отметить, что у юношей и девушек по сравнению с подростками преобладает гораздо более адекватная оценка действительности и других людей. Также было установлено, что по сравнению со взрослыми юноши и девушки в ситуациях,

которые требуют ответственности, стремятся обращаться за социальной и материальной поддержкой к значимым близким, при этом не принимая на себя равноправных обязательств [3].

Если сравнивать юношей и девушек с подростками, то у первых преобладает копинг-поведение, направленное на общество (более адекватное взаимодействие с ним). Проявляться это может в том, что у юношей и девушек восприятие социально значимой информации гораздо более критичное и адекватное. Подростки менее избирательны в том, какую и откуда информацию они получают, и хуже отличают поступающую верную информацию от недостоверной (что в критические моменты играет значительную роль в совладании).

Таким образом, копинг-поведение юношей и девушек, связанное с их реакцией на субъективно трудные ситуации, имеет возрастную специфику, в отличие от подростков и взрослых.

Далее были рассмотрены различные типы невротизации в юношеском возрасте:

1) невротическая «неуверенность в себе» может проявляться у личности в виде тревог, болезненного самоанализа, пессимистичного взгляда на себя, нерешительности, неуверенности в своих решениях и т.п.;

2) невротическая «познавательная и социальная пассивность» – такая личность имеет ограниченные социальные связи, недостаточно выраженную потребность в коммуникации с другими людьми, проявляет социальную отчужденность и дистанцирование;

3) невротический «сверхконтроль поведения» – такая личность предрасположена к тщательному планированию, обдумыванию и контролю собственной деятельности; отсутствует проявление спонтанности и активности взаимодействия с миром и во взаимоотношениях с людьми, может преобладать мотивация избегания неудач;

4) невротическая «аффективная неустойчивость» – такая личность характеризуется аффективными проявлениями, выраженной раздражительностью, несдержанными эмоциональными реакциями; проявляет высокую чувствительность к стрессу, фрустрации и имеет слабую сдержанность в момент выражения собственных чувств;

5) невротическая «интровертированная направленность» – такая личность характеризуется погружением в свой внутренний мир; может наблюдаться социальное дистанцирование, поведение характеризуется социальной автономностью и независимостью от мнения окружающих;

6) невротическая «ипохондричность» – такая личность чрезмерно заиклена на собственном здоровье и различных мерах по его поддержанию, занята поиском у себя болезней и излишне часто обращается к врачам;

7) невротическая «социальная неадаптивность» – такая личность недостаточно усвоила особенности социальных и межличностных взаимоотношений; поведение можно назвать неконформным [4, с. 124–125].

С целью исследования особенностей копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации было проведено тестирование стратегий совладания и уровня выраженности различных типов невротизации у студентов филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова, СПО. В ходе исследования был использован непараметрический U-критерий Манна – Уитни. Результаты анализа представлены в Таблице.

Таблица – Стратегии совладания и уровень выраженности различных типов невротизации студентов филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова, СПО

		Способы преодоления негативных ситуаций (СПНС)					Невротические черты личности (НЧЛ)								
		Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных	Неуверенность в себе	Пассивность	Сверхконтроль	Аффективная неустойчивость	Интровертированность	Ипохондричность	Соц. неадаптивность	Симуляция	Диссимуляция
Д	Статистика U Манна-Уитни	46,50	45,50	50,50	29,50	49,50	63,00	54,50	18,00	54,50	49,50	55,00	63,50	14,00	59,00
	Асимпт. знач. (двух-стор.)	,266	,232	,370	,041	,340	,815	,499	,010	,499	,349	,515	,835	,005	,658
М	Статистика U Манна-Уитни	9,500	4,500	8,000	8,000	5,000	7,000	0,000	6,500	6,500	8,000	7,000	11,00	11,00	2,500
	Асимпт. знач. (двух-стор.)	,760	,184	,550	,545	,226	,430	,029	,372	,374	,552	,427	1,000	1,000	,092

Статистический анализ данных показал наличие достоверных различий между девочками из полных и неполных семей, а также между мальчиками – эти шкалы в таблице выделены темно-серым цветом. Специалистам, деятельность которых связана со сферой психологического здоровья, для повышения

эффективности своей работы необходимо знать, что такие группы юношей и девушек более уязвимы и нуждаются в особой интервенции.

В процессе исследования было обнаружено, что у девушек, которые воспитывались в неполной семье или только одной мамой (по сравнению с девушками из полных семей), значительно более выражены показатели невротизации личности – сверхконтроль и симуляция, также преобладала копинг-стратегия, направленная на анализ проблем.

1. Был выявлен высокий уровень выраженности копинга «анализ проблем» у 2 из 5 девушек, которые воспитывались в неполных семьях. Невротизация личности «сверхконтроль» проявлялась у 4 из 5 респонденток. Симуляция была обнаружена у 2 из 5. Из 27 девушек из полных семей только 2 имели высокий показатель копинга «анализ проблем», также были выявлены показатели невротизации «сверхконтроль» (5) и «симуляция» (2).

2. Было обнаружено, что у 2 юношей, из которых один воспитывался без попечения родителей, а другой – в неполной семье (мамой), имелась более значительно выраженная невротическая пассивность. У респондентов- юношей из полных семей она была выявлена, но не так значительно. Таким образом, есть основания сделать вывод о том, что нехватка мужского воспитания в процессе развития ребенка может являться причиной, которая обуславливает формирование гипертрофированных стратегий совладания, а также невротизацию личности.

Исходя из полученных результатов были сформированы рекомендации по оказанию психологической помощи респондентам – девушкам и юношам, которые воспитывались в неполных семьях и имели выраженные значения по шкалам невротизации, а также копинг-стратегиям. Так, например, для девушек с высокими значениями копинга «анализ проблем» необходимо следующее:

- 1) определить, что могло повлиять на сформированность данной стратегии;
- 2) понять, как сама клиентка относится к тому, что у нее настолько ярко преобладает данный копинг (выяснить ее мнение, является ли это проблемой);
- 3) из-за ригидности совладания в определенных ситуациях или моментах жизни от личности могут потребоваться новые способы или навыки поведения; для их формирования может быть полезная работа с психологом;
- 4) совместно с клиенткой для развития у нее психологической компетентности обозначить сущность и различия между стратегиями совладания и психологическими механизмами защиты;
- 5) использовать различные техники – например, из КПТ: прояснение атрибуции (падающая стрела), записывание мыслей (клиентка в процессе работы с психологом может вести дневник или блокнот, чтобы записывать свои мысли – в ответ на различные ситуации, события, действия), реатрибуция (совместно с клиенткой проанализировать, что не все зависит от ее действий), декатастрофикация (клиентку просят ответить на вопросы, что будет, если она пере-

станет, например, анализировать, планировать или проявлять излишнюю скрупулезность), копинг-карточка.

Отдельно следует отметить семейную терапию с родителями, а также девушками или юношами, которые имели выраженную невротизацию. Одним из направлений психологической помощи в данном случае называют анализ детско-родительских отношений. Для этого у родителя (или других родственников) нужно уточнить, как развивался ребенок (в какой момент произошли потенциально негативные для него события в жизни – например, гибель значимого близкого); выяснить, как сам родитель проходил через возрастные этапы развития (возможно, имеют место скрытые конфликты или неверно усвоенные модели воспитания). В процессе консультации с родителем выслушивается и сам молодой человек (или девушка). Изучаются взаимоотношения родителя (близких) и ребенка до возникновения проблем. С учетом этого можно применять психоаналитический подход для поиска неосознаваемых конфликтов. Также можно использовать техники КПТ для изменения неконструктивных установок – для повышения у родителя (значимых близких) психолого-педагогической компетентности.

Литература

1. Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Гендерные особенности психологических предпосылок суицидального риска у студентов Магадана // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2020. № 1(106). С. 77–88.
2. Либина А. В. *Совладающий интеллект*. М.: Издательство Юрайт, 2023. 318 с.
3. Лазаренко Л. А., Колесник Е. Е. К вопросу о факторах, влияющих на психологическое здоровье подростков // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2023. № 3(27). С. 390–393.
4. Холина О. А. *Основы психологической компетентности в профессиональной деятельности следователя*. М.: Издательство Юрайт, 2024. 204 с.
5. Шаповаленко И. В. *Психология развития и возрастная психология*. М.: Издательство Юрайт, 2024. 457 с.

УДК 37

А. А. Коржиков (Москва, Россия)

Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана

Использование искусственного интеллекта как инновационного инструмента обучения

В статье рассматривается понятие «искусственный интеллект» и его основные характеристики. Представлены особенности и примеры реализации технологий искусственного интеллекта в современном зарубежном и отечественном образовательном пространстве.