

# ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР И ПСИХОЛОГИЯ

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

Владивосток

Изд-во «Эксперт–Наука»

2025

УДК 159.9:004

ББК 88.4+32.81

В 52

**Научный редактор:** Н.А. Кравцова, д-р психол. наук, доцент, зав. кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

**В52 Виртуальный мир и психология : коллективная монография /** [Довгая Н.А., Кравцова Н.А., Довженко А.Ю. и др.] ; под научной редакцией Н. А. Кравцовой. – Владивосток : Изд-во «Эксперт-Наука», 2025. – 154 с. : ил. – ISBN 978-5-6055161-0-1

**Аннотация.** Коллективная монография «Виртуальный мир и психология» посвящена комплексному анализу влияния цифровых технологий, виртуальной реальности и киберпространства на психические процессы, состояния и свойства личности в современном обществе. В издании рассматриваются актуальные вопросы киберпсихологии, трансформации когнитивной и эмоциональной сферы, особенности совладающего поведения и формирования идентичности в условиях цифровизации. Отдельное внимание уделяется психологическим рискам и возможностям виртуальной среды для различных возрастных групп, от детей до молодежи.

Книга представляет интерес для психологов, педагогов, специалистов в области клинической психологии, а также для студентов и аспирантов психологических и педагогических специальностей.

ISBN 978-5-6055161-0-1

ISBN 978-5-6055161-0-1



9 785605 516101 >

© Авторы, указанные в содержании, 2025  
© Издательство «Эксперт – Наука», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Слово научного редактора .....	4
Глава 1. Человек и компьютер: 40 лет психологических исследований / Довгая Н.А. ....	5
Глава 2. Телесность в XXI веке – закономерная эволюция в эпоху цифровизации или нарастающая диссоциация психического и соматического / Кравцова Н.А., Довженко А.Ю. ....	17
Глава 3. Размышления о виртуальной реальности в реальности повседневной / Хмелевская О.Е. Альков В. ....	31
Глава 4. Ведение социальных сетей как копинг-стратегия / Даниленко А.Н., Василенко В.Е. ....	46
Глава 5. Психология личности в эпоху цифровизации сферы образования / Антух Л.Ю. ....	61
Глава 6. Понимание в обучении студентов вуза / Борзова Т.В., Сандакова Е.Н., Астафьева Г.А. ....	70
Глава 7. Фэндомы, психологическое благополучие и совладание: психологический взгляд на фанатские сообщества современных старшеклассников / Фурман Е.В., Василенко В.Е. ....	100
Глава 8. Психологические угрозы для детей в интернет-среде / Зотова А.М., Земскова А.А. ....	121
Глава 9. Безопасный и полезный интернет-возможность изучить свое виртуальное пространство, создать свои правила взаимодействия с ним / Лосова О.В. ....	129
Глава 10. Коррекция агрессивного поведения с помощью VR-технологий: теоретический обзор современных исследований / Герасимова Е.С., Медведева В.А. ....	139
Глава 11. Экспериментальное исследование эффективности метода биологической обратной связи в целях повышения стрессоустойчивости (пилотное исследование) / Капцевич О.А. ....	146

## СЛОВО НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Наша психика имеет главную цель: отражение окружающей и внутренней реальности для адаптации к ней. Психологические явления – процессы, свойства и состояния, развиваются через усложнение и интеграцию в соответствии с тем, как меняется наша реальность. Самой яркой характеристикой XXI века стало появление и стремительное развитие виртуальной реальности. Человеческая деятельность, начиная с раннего детства все больше связана именно с виртуальной реальностью. Это обусловливает изменения некоторых характеристик психологических явлений, некоторых факторов и механизмов психического развития. Необходимы исследования и анализ этих изменений с целью профилактики психических, психосоматических расстройств.

Представляемая вашему вниманию монография содержит коллективный труд психологов Владивостока, Хабаровска, Санкт-Петербурга. Поднимаемые в ней вопросы требуют продолжения и расширения исследований.

Книга может быть интересна и полезна как практикующим психологам, клиническим психологам, педагогам-психологам, так и преподавателям средних и высших учебных заведений.

Научный редактор монографии,  
доктор психологических наук, зав. кафедрой клинической психологии  
Тихоокеанского государственного медицинского университета.  
Н.А. Кравцова

## ГЛАВА 1.

### ЧЕЛОВЕК И КОМПЬЮТЕР: 40 ЛЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Довгая Н.А.  
канд. психол. наук,  
доцент кафедры клинической психологии  
ФГБОУВО ТГМУ Минздрава России  
Россия, Владивосток

**Аннотация.** В главе рассматривается актуальность нового направления психологической науки, киберпсихологии, в связи с научно-техническим прогрессом и тотальной гаджетизацией, а также возможные направления развития этой отрасли. Описан вклад О.К. Тихомирова и его коллег, стоявших у истоков отечественной киберпсихологии. Рассматривается проблема влияния гаджетов на психическое развитие современных детей.

**Ключевые слова:** киберпсихология, компьютеризация, гаджеты, клиповое мышление, психическое развитие детей.

#### У истоков киберпсихологии

Компьютеры, безусловно, можно отнести к числу величайших открытий и изобретений человечества, наряду с изобретением колеса, электрической лампочки и открытием антибиотиков. Сегодня мы много рассуждаем на тему влияния гаджетов на психическое развитие детей и подростков. Жизнь взрослых людей также едва ли можно представить без использования современных технологий. Несомненно, это не могло остаться без внимания науки психологии.

Многообразие сфер применения компьютеров в жизнедеятельности человека и масштаб влияния компьютеризации на его психику настолько велики, что это привело к возникновению нового раздела психологии – киберпсихологии. Киберпсихология изучает процесс взаимодействия человека/общества и виртуальной среды (в самом широком смысле ее понимания – от гаджетов до социальных сетей). Этот новый раздел психологии тесно связан со многими традиционными областями психологической науки: социальной, медицинской, возрастной психологии, нейропсихологии, психологии труда, психологии спорта, психологии общения, психологии менеджмента [2, 3].

В Национальном исследовательском Нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского функционирует магистерская программа «Киберпсихология», что свидетельствует о востребованности специалистов в данной области знания.

Но трудно поверить, что проблема взаимодействия человека и компьютера интересовала психологов уже сорок лет тому назад. В 1985 году в Московском государственном университете прошла конференция «Психологические проблемы создания и использования ЭВМ», инициатором которой был доктор психологических наук, профессор О.К. Тихомиров. Это была первая Всесоюзная конференция, в докладах и обсуждениях которой затрагивались различные аспекты компьютеризации, в том числе относящиеся к обеспечению эффективности использования ЭВМ.

На этой конференции функционировали четыре секции:

1. Психология, информатика и искусственный интеллект
2. Психологические и психолингвистические принципы организации диалога между человеком и ЭВМ
3. Методы и принципы психологического исследования и обеспечения деятельности программистов и пользователей ЭВМ
4. Психологические проблемы использования автоматизированных систем различного назначения.

Обмен мнениями происходил в рамках Круглого стола под названием «Модели психики в системах искусственного интеллекта: творчество и алгоритмы» [12]. Как мы видим, названия этих секций сохраняют свою научную актуальность и практическую значимость и на современном этапе развития науки, общества и технологий. В конференции принимали участие такие известные ученые, как Б.Ф. Ломов, Н.Ф. Талызина, В.М. Монахов, М.Г. Ярошевский, В.Я. Ляудис, Б.М. Величковский, В.П. Зинченко.

Как отметил О.К. Тихомиров в своем докладе, сложность и масштабность задач, возникающих во взаимоотношениях психологии и информатики, требует

развития новой отрасли психологической науки — психологии компьютеризации, в рамках которой можно синтезировать уровень прикладных, методологических и фундаментальных разработок [12].

Имя Олега Константиновича Тихомирова, к сожалению, не так хорошо знакомо современным студентам психологических факультетов, хотя его труды в отношении психологии мышления и влиянии компьютеризации на психическое развитие сегодня актуальны, как никогда. Его со всей уверенностью можно назвать ученым-прорицателем. Уже в 1960-х гг. О.К. Тихомиров говорил о создании и использовании ЭВМ как ведущем направлении научно-технического-прогресса, и проблема изучения «специфически человеческого в поведении и мышлении человека в сопоставлении с работой сложнейших автоматов» стала важной составляющей его научной работы [4].

Итак, интерес к проблеме влияния компьютеров на жизнь и психику человека возник ученых давно. Конечно, за эти полвека сами компьютеры и их возможности претерпели огромные изменения. Они касаются объемов памяти и самих носителей памяти, возможностей графики и прочих технических характеристик. Сегодня не каждый человек, увидев перфокарту, смог бы предположить, что прямоугольная картонка с дырочками являлась носителем информации. И уж совсем фантастикой может показаться современному пользователю, привыкшему к миниатюрным флешкам, что для хранения одного гигабайта информации требовалось двадцать две тонны таких картонок.

Разумеется, изменения в области инженерных и технических показателей ЭВМ могут быть не так очевидны и понятны психологам, и их больше волнует вопрос о том, каким образом изменились люди за годы взаимодействия с компьютером. Гаджеты прочно вошли в нашу жизнь, а изменения, которые они принесли, не только касаются внешних обстоятельств существования, но становятся источником внутренних трансформаций, которые еще предстоит исследовать. Как отмечал Л.С. Выготский, культурно-историческая среда выступает не как обстановка, а как источник развития личности человека. И,

несомненно, те огромные преобразования, которые произошли в обществе, науке и технике в последние несколько десятилетий, не могли не отразиться на психических характеристиках современного человека.

О.К. Тихомиров в разделе «Мышление в условиях диалога с ЭВМ», вышедшей в 1984 г. монографии «Психология мышления», анализирует особенности взаимодействия человека и компьютера и его возможные влияния на мыслительную деятельность человека. Среди многочисленных данных, полученных О.К. Тихомировым и его коллегами сорок лет назад, хочется отметить следующие:

1. у человека возникает мотив соревнования с ЭВМ;
2. возможность переложить ответственность на ЭВМ может способствовать формированию поверхностных и бессмысленных целей [15].

В связи с первым из указанных эффектов вспоминается период противостояния человека и компьютера в шахматах. Известно, что чемпион мира Гарри Каспаров изначально мог дать отпор продукту IBM. Но в 1997 году гроссмейстер проиграл и обвинил устроителей соревнования и компанию IBM в мошенничестве. Сейчас ни у кого из нас, наверное, уже не появляется даже желания потягаться с компьютером в чем бы то ни было. Однако, возникает другой феномен – делегирование полномочий гаджету [11].

В отношении второго эффекта также можно сказать, что его актуальность только растет. Легкость получения информации через поисковиков приводит, с одной стороны, к тому, что знания и их присвоение перестают быть целью и ценностью. Так как человек всегда может воспользоваться гаджетом и найти необходимые сведения в текущем моменте, исчезает мотивация знать. Эта особенность бросается в глаза современным педагогам как в средней школе, так и в системе высшего образования [1]. С другой стороны, из Интернета на пользователей обрушивается шквал информации, практическая польза и истинность которой, как минимум, вызывают сомнение.

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживает третий тезис о типах взаимодействия человека и компьютера, который был получен в ходе исследования И.Г. Белавиной (1981) «Применение ЭВМ в режиме диалога для экспериментально-психологического исследования мышления». Автору удалось обнаружить два противоположных типа испытуемых: первые полностью полагаются на предложения ЭВМ, вторые полностью игнорируют рекомендации компьютера [15]. У каждого из нас есть возможность подумать о том, к какому из обозначенных типов относимся мы сами, садясь за руль автомобиля и прокладывая маршрут при помощи навигатора или давая задание нейросети.

Продолжателем дела О.К. Тихомирова можно назвать А.Е. Войскунского. Он долгие годы работал на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова и возглавлял лабораторию «Психологические проблемы информатизации». Ученый уверен, что развитие современной науки психологии приведет к тому, что киберпсихологическая проблематика будет постепенно терять свою специфичность, поскольку компьютеры и, соответственно, киберпространство превратятся в необходимый и неизбежный элемент жизнедеятельности, на котором не будет акцентироваться внимание [2, 3].

Э.В. Патраков отмечает, взаимодействие человека и компьютера в XXI веке будет характеризоваться следующими чертами:

1. произойдет трансформация отношения «индивиду — информационная среда» в единого, совокупного субъекта.
2. в современном социальном контексте будет все более возрастать значение аксиологического аспекта [10].

### **Влияние гаджетов и цифровых технологий на развитие детей XXI века**

На сегодняшний день психологов, педагогов и родителей, несомненно, волнует вопрос о том, как повсеместное использование компьютеров и других гаджетов может отразиться на психических, психофизиологических и личностных характеристиках современных детей

Джон Палфри и Урс Гассер используют термин «цифровые аборигены» для обозначения людей, которые оказались в цифровом мире в самом начале своей жизни и знают этот мир только таким. Это как раз дети XXI века. В противовес данной категории населения представителей старшего поколения авторы называют «цифровые иммигранты» [8].

Безусловными положительными сторонами развития детей, принадлежащих к поколению цифровых аборигенов, являются умения быстрого поиска информации и высокий уровень мотивации к изучению информационных средств. При этом меняется мотивационная установка по отношению к найденному материалу. У ребят больше нет внутренней необходимости запомнить его, ведь они знают, где найти. Об этой особенности мы уже упоминали выше [1, 8].

В свою очередь к негативным проявлениям развития «цифровых» детей также относят:

- подмену реальной жизни виртуальной;
- низкий уровень информационной культуры;
- низкая читательская компетентность;
- «экранную зависимость» [1, 8, 14].

Современная наука также описывает феномен «экранной зависимости». Ребенок, который привык получать информацию с экрана, нуждается в постоянной внешней стимуляции во время обучающих действий, жаждет готовых развлечений, не стремится к живому общению со сверстниками или взрослыми. Цифровые аборигены не видят разницы между жизнью в сети и жизнью вне ее.

Этому феномену уделяет большое внимание Е.О. Смирнова. По ее данным, 93% современных детей от 3 до 5 лет проводят перед монитором 28 часов в неделю. Она делает неутешительные выводы о влиянии просмотра телевизионных передач на психическое развитие детей. Первое и самое

плачевное – задержка речевого развития, которая проявляется в примитивности и бедности речи [14].

Следующий вывод О. Е. Смирновой о влиянии просмотра телевизионных программ на детей – неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Над этим явлением надстраивается резкое снижение фантазии и творческой активности детей. Дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным. Оскудевает игровая деятельность детей. Многие ребята дошкольного возраста предпочитают смотреть видеоролики, как другие играют или даже просто распаковывают игрушки [12].

В последние годы широко стало использоваться понятие «клиповое мышление» для описания особенностей мышления современной молодежи, воспитанной на видеоклипах и рекламе. Для клипового мышления характерна фрагментарность, несвязность, отсутствие глубокого анализа и понимания. Однако, мало кто знает, что термин «клиповое мышление» впервые был использован Элвином Тоффлером для описания эпохи постиндустриального общества в книге «Третья волна», которая вышла в свет 1980 году. По прогнозам автора, третья волна достигнет своего апогея именно к 2025 году.

Важно понимать, что клиповое мышление — это не порок современной молодежи, а своего рода защитный механизм, позволяющий справляться с мощным потоком информации, в котором находится современный человек вообще и ребенок в частности. И тут можно ругать ребенка сколько угодно, только мышление от этого лучше не станет и думать по-другому ребенок не сможет, пока мы его не научим мыслить правильно.

Тогда перед педагогами стоит очень сложная задача - способствовать развитию системного мышления детей, принимая во внимание характерную им клиповость! Большинство педагогов уже смирилось с этой особенностью современного мышления и стали подстраиваться под него – используя, например, презентации для сопровождения подачи материала [1]. Однако, необходимо отметить, что и современные учебники во многом построены по принципу клипового мышления: фрагментарность, непоследовательность, отсутствие разграничений между значимым и второстепенным материалом, таким образом, образца системного мышления у современного ребенка практически нет.

Одной из самых обсуждаемых характеристик взаимодействия современных детей с компьютером является раннее начало пользования. Согласно данным Е.О. Смирновой и ее коллег, начало пользовательского опыта, как правило, приходится на возрастной период от 1 до 3 лет, т. е. так называемое ранее детство [14]. Каковы же задачи, специфика и основные приобретения данного возраста и как с ними согласуется переход к игре в виртуальной реальности?

В отечественной психологии основными приобретениями раннего детства можно считать овладение телом, овладение речью, развитие предметной деятельности. Проявления этих приобретений мы обнаруживаем в общей телесной активности, возрастающей координированности движений и действий, в развитии орудийных действий; в бурном развитии речи и других явлениях, характерных для периода раннего детства [7].

Одним из критериев анализа возрастных периодов является так называемая ведущая деятельность, т. е. такая деятельность, которая на данном онтогенетическом этапе в максимальной степени способствует психическому развитию ребенка. В раннем детстве роль ведущей деятельности играет предметная деятельность. Д.Б. Эльконин в становлении предметной деятельности описывал два ее компонента: операционально-технический и

смысловой. Как отмечал автор, освоение двух этих компонентов существенным образом расходится во времени: постижение культурного смысла предмета происходит достаточно быстро, в то время как техническое совершенствование навыков его использования растягивается на достаточно долгий срок, так как требует высокого уровня развития моторики и зрительно-моторной координации. С повсеместным распространением гаджетов, ранним началом их использования и замещением предметной деятельности в реальном мире ее визуализацией в мире виртуальной реальности происходят существенные изменения в психическом развитии детей уже на этой ранней стадии, в том числе в области овладения операционально-технической стороной предметных действий, так как опыт практической деятельности с предметами заменяется созерцанием деятельности других (просмотр видеороликов) или симуляцией этой деятельности в виртуальном плане (компьютерные игры).

Если обратиться к западным теориям развития, мы также обнаружим конфликт между задачами возраста и возможностями, которые предоставляет виртуальная реальность. Так, согласно концепции Э. Эрикsona, возрастная задача данного периода жизни состоит в формировании и отстаивании ребенком своей автономии и независимости. Она начинается с того момента, как ребенок начинает ходить. На этой стадии ребёнок осваивает различные движения, учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, держаться, бросать, толкать и т. п. Дети приобретают все новые навыки, наслаждаются и гордятся своими новыми способностями и стремятся всё делать сами и демонстрировать свой успех взрослым. Ребенок формируется как деятель. Однако, в виртуальном мире он остается всего лишь зрителем.

Кроме того, ребенку также предстоит осознать и принять факт определенных ограничений, действующих в реальном мире, таких как гравитация, конечность ресурсов, несовпадение интересов участников совместной деятельности и проч. Принятие ребенком ограничений (физических и социальных) является важной составляющей адаптации, и только деятельность

в реальном мире позволяет ему в полной мере составить представление об этих ограничениях.

В детском возрасте большое значение имеет общение ребенка со взрослыми. Согласно концепции М.И. Лисиной, на этапе раннего детства для ребенка характерна ситуативно-деловая форма общения, которая характеризуется потребностью в сотрудничестве со взрослым, деловыми мотивами и предметно-действенными и локомоторными функциями [13]. Рассуждая далее в русле культурно-исторической парадигмы, можно отметить важность такой формы коммуникации ребенка со взрослым для развития высших психических функций. Именно в предметной деятельности, сопровождаемой общением со взрослыми, создается основа для усвоения значений слов и связывания их с образами предметов и явлений окружающего мира [6]. Таким образом, взрослый в этот момент выступает не только как проводник в мир предметов, но и как проводник в мир слов. Однако, замена совместной со взрослым предметной деятельности общением ребенка с гаджетом, будь то просмотр мультфильмов или игры, по сути является избеганием со стороны родителя. Это, несомненно высвобождает время взрослым, но лишает ребенка естественного источника психического развития.

**Заключение.** Современный мир непрерывно меняется, и скорость, с которой происходят изменения, намного выше, чем двадцать или тридцать лет назад. Мы уже не можем представить свою жизнь без компьютера. Компьютеры и Интернет могут быть средством для общения и обучения, расширяя возможности человека. Так, Интернет-платформы, зарекомендовавшие себя в период пандемии, когда взаимодействие онлайн было невозможно, сохранили свои позиции на сегодняшний день, и мы с удовольствием пользуемся возможностями, которые они предоставляют. Но компьютерные технологии могут также стать и инструментом манипуляции, дезинформации, противоправных деяний различного характера. Исследование всех аспектов взаимодействия человека и компьютерных технологий, включая как расширение

возможностей, так и потенциальные риски, является важной задачей современной психологии и продолжением научных традиций, заложенных в школе О.К. Тихомирова.

### **Список использованных источников:**

1. Веретенникова А. Е., Щеглова Е. М., Коробко О. С. Цифровые аборигены и цифровые иммигранты в образовательном процессе высшей школы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. №2 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-aborigeny-i-tsifrovye-immigranty-v-obrazovatelnom-protsesse-vysshey-shkoly> (дата обращения: 04.05.2025).
2. Войскунский А. Е. Исследования в области психологии компьютеризации: история и актуальное состояние // Национальный психологический журнал. 2006. №1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-v-oblasti-psihologii-kompyuterizatsii-istoriya-i-aktualnoe-sostoyanie> (дата обращения: 04.05.2025).
3. Войскунский А. Е. Киберпсихология: современный этап развития // Южнороссийский журнал социальных наук. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberpsihologiya-sovremenyy-etap-razvitiya> (дата обращения: 09.05.2025).
4. Ждан А. Н. Творчество О. К. Тихомирова: историко-психологический взгляд // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tvorchestvo-o-k-tihomirova-istoriko-psihologicheskiy-vzglyad> (дата обращения: 04.05.2025).
5. Качикеев Т. Ж., Кожогелдиев А. С. Ведущий вид деятельности детей раннего возраста как важнейшее условие психического развития // Бюллетень науки и практики. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/veduschiy-vid-deyatelnosti-detey-rannego-vozrasta-kak-vazhneyshee-uslovie-psihicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 02.05.2025).
6. Лuria A.P. Язык и сознание. – СПб.: Питер, 2020. – 448 с.
7. Мухина В. С. Ранний возраст – развитие, достижения и преобразования // Развитие личности. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ranniy-vozrast-razvitiye-dostizheniya-i-preobrazovaniya> (дата обращения: 02.05.2025).
8. Палфри Дж., Гассер У. Дети цифровой эры. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
9. Панов, В. И. Цифровизация информационной среды: риски, представления, взаимодействия / В. И. Панов, Э. В. Патраков ; Психологический институт Российской

академии образования, Лаборатория экопсихологии развития и психоидидактики. – Москва; Курск: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; Университетская книга, 2020. – 199 с. – ISBN 9785907356498. – DOI 10.47581/2020/02.Panov.001

10. Патраков Э. В. Цифровая трансформация субъекта труда: социальные взаимодействия, концепции, перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-subekta-truda-sotsialnye-vzaimodeystviya-kontseptsii-perspektivy-issledovaniya> (дата обращения: 02.05.2025).

11. Патраков Э.В., Водопьянова, Н.Е. «Человек дополненный» или «человек делегирующий»: делегирование морального выбора — следствие цифровизации? // Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, доктора философских наук, профессора Георгия Викторовича Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета, Тверь, 01–02 июня 2023 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 51–57.

12. Психологические проблемы создания и использования ЭВМ: [Тез. докл. всесоюз. конф. / Редкол.: О. К. Тихомиров (отв. ред.) и др.] – М.: Изд-во МГУ. – 1985. – 239с.

13. Смирнова Е. О. Концепция генезиса общения М. И. Лисиной // Теоретическая и экспериментальная психология. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-genezisa-obscheniya-m-i-lisinoy> (дата обращения: 02.05.2025).

14. Смирнова Е.О., Матушкина Н.Ю., Смирнова С.Ю. Виртуальная реальность в раннем и дошкольном детстве // Психологическая наука и образование. – 2018. - Т. 23. - № 3.

15. Тихомиров О. К. Психология мышления: Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 272 с.

## ГЛАВА 2.

### ТЕЛЕСНОСТЬ В ХХІ ВЕКЕ – ЗАКОНОМЕРНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ИЛИ НАРАСТАЮЩАЯ ДИССОЦИАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И СОМАТИЧЕСКОГО

**Кравцова Н.А.**

д-р психол. наук, канд. мед. наук, доцент,  
зав. кафедрой клинической психологии  
ФГБОУВО ТГМУ Минздрава России

**Довженко А.Ю.**

старший преподаватель  
кафедры клинической психологии  
ФГБОУВО ТГМУ Минздрава России  
Россия, г. Владивосток

*Аннотация. В главе приводится краткий анализ мировоззренческих концепций на природу и детерминацию телесности. Рассуждения автора о проблеме телесности в эпоху информационного общества. Результаты эмпирического исследования алекситимии и копинг-стратегий у 70 девушек, ведущих здоровый образ жизни и посещающих фитнесс центр с разной стратегией пищевого поведения. У девушек выборки с риском развития РПП выявлен высокий уровень показателей алекситимии по шкалам «трудности описания чувств» и «экстернальное мышление»; эти девушки значимо чаще используют стратегии избегания, отрицания, смирение.*

**Ключевые слова:** феномены телесности, ограничительное пищевое поведение, стратегии совладающего поведения, избегание, алекситимия.

*«Тело – это физический объект, не несущий субъектности и духовности.*

*Телесность же является одухотворенным телом, проявляется в форме и движении, именно благодаря ей человек ощущает связь с телом»*

*В.М. Бахтин*

Классический детерминизм (Ф. Бэкон, Р. Декарт, Б. Спиноза, Т. Гоббс) постулирует, что будущее предопределено во всех его проявлениях. Детерминанты каждого явления - законы природы и социума. В этой парадигме наше тело суть часть природы, а значит развивается и живет по ее законам, а психика есть функция мозга. То есть психика имеет те же детерминанты и психическое ими предопределено. В то же время Т. Юмм, Б. Рассел, Н. Бердяев, Ж. П. Сартр утверждали, что будущее вероятностно, инвариантно,

индетерминировано, а природа и человек независимы от каких-либо факторов. Они самостоятельны и независимы в своем становлении. Синергетический подход, представленный в работах И. Пригожина, Г. Хакена, В. Розина, описывает объекты в открытых и саморазвивающихся системах, пытаясь описать онтологическую вариативность и помочь человеку обрести рациональную уверенность в изменчивом, неустойчивом ближайшем и отдаленном будущем [цит. по 1].

Наступление цифровизации во всех сферах жизни человека и общества в XXI обусловило концепцию «информационного общества» о всеохватывающей информатизации социальных структур, чей высокий уровень развития обеспечивает связь индивида и социума (Д. Белл, Д. цит. по 8). Информация становится тем качеством, которым ныне измеряется ценность человеческой деятельности и её продуктов. Индивид становится винтиком, средством получения, переработки и передачи информации. Известный западный философ и социолог Н. Луман рассматривает современный социум как сеть коммуникаций, непрерывно регенерирующую свои элементы и саму сеть (Luhmann N., 2001)]. Однако роль кодов, организующих и катализирующих процесс коммуникации в этих системах, по-прежнему играют власть, деньги, свобода, ответственность, долг, в которых есть глубинный индивидуальный смысл, обусловленный не только ценностными предпочтениями конкретной личности, но и трансгенерационными процессами коллективного бессознательного [3,8].

В современном информационном пространстве активно противостоят две противоположные тенденции телесности: сознательно избегающие высокие технологии – «Назад к природе» и, ориентированные на высокие технологии, пластическая хирургия, нанотехнологии в медицине, биопротезирование и биороботизация. Отмечается слишком высокий темп создания и внедрения в нашу жизнь высоких технологий.

В.П. Зинченко рассуждая о «качелях между душой и телом», пишет о важности для психолога анализировать движение. Однако движение не механическое, а живое! Живое иначе, чем механическое связано со временем и пространство. Что есть механическое движение – перемещение тела в пространстве из пункта А в пункт Б. Живое же движение — это «преодоление мыслящим телом пространства, претерпевание такого преодоления и построение собственного пространства» [6, с.49].

Исследования A Goodman et all физического и психологического благополучия в связи с физической активностью выявило значимую связь между показателем физического благополучия (PCS-8) и временем, проведённым в активном передвижении, после поправки на другие виды физической активности (скорректированные коэффициенты регрессии 0,48, 0,79 и 1,21 [11]. Исследования авторов на внушительных выборках показало, что самый высокий уровень езды на велосипеде в Нидерландах, Японии и Германии, странах с высоким уровнем дохода [12].

В нейропсихологическом исследовании часто болеющих детей младшего школьного возраста Н.А. Кравцовой, А.В Катасоновой была выявлена связь недостаточной сформированности двигательных функций (динамический, кинестетический праксис и реципрокная координация движений), пространственных и квазипространственных представлений, в основе которых лежит искаженный в условиях частых простудных заболеваний соматогнозис, с последующей неуспешностью учебной деятельности. Этим исследованием была подтверждена важность двигательного развития и формирования оптико-пространственных функций в общем как психическом, так и физическом развитии, и благополучии ребенка [4].

Т.С. Леви разделят отношение к телу в социуме на объектное и субъектное. Тело как объект оценивания имеет некую инструментальную ценность, как средство для достижения целей. Объектом (телом) можно манипулировать и лепить из него идеальный для себя и общественности элемент [6, с.411]. Такое

отношение к телу приводит к неумению прислушиваться к потребностям и желаниям тела, учитывать его природные возможности и уникальность. Это неминуемо приводит к диссоциации психической и физической сфер человека в условиях все большего доминирования виртуальной реальности как в профессиональной деятельности, так и досуговой. Виртуальные игры становятся все более сложными, интересными и привлекательными для современного человека. Современные люди (не только молодежь) предпочитают виртуальное общение, в том числе интимное, реальному. Эмпирическое исследование людей, предлагающих виртуальный секс, выявило присущий им страх установления новых контактов, повышенную тревожность, нерешительность, замкнутость обусловленные, прежде всего, страхом перед близостью [5].

На развитии объектного отношения к телу паразитирует индустрия идеальной внешности: современная косметология, пластическая хирургия, сеть фитнес-центров, диетические продукты и спортивное питание.

В современном обществе катастрофически меняется двигательная активность человека. Качество питания становится несравнимо более калорийным, а затраты энергии снижаются. Привычные атрибуты жизни становятся компьютеризированы и максимально упрощены: системы распознавания голосовых команд, хэндс-фри, программируемая бытовая техника, лифты и эскалаторы становятся все более развитыми и распространенными, что приводит к популярным ныне занятиям в спортзалах и монетизации спорта. При этом все чаще спортивные занятия имеют субъективно принудительный характер.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) становится массовой, но при осмыслении рекомендуемых практик уже отмечают несоответствие требованиям здорового развития тела. При этом психологические исследования показывают, что у сторонников концепции идеального тела нередко выявляется непринятие себя, недовольство собой в самосознании, что приводит к различным психическим расстройствам.

Влияние телесности масштабно и затрагивает почти все области жизни, создавая порой диссонансы, путающие человеческие разум. Противоборствующие позиции занимают два культа: культ еды (фастфуд) и культ фитнеса. В современном обществе нарушения пищевого поведения стали глобальной эпидемией. Так, с середины 20 века более 90% людей с расстройством пищевого поведения (РПП) – женщины.

Стоит отметить, что РПП, характерное в основном для западных стран, активно распространяется в восточных странах- Тайване, Корее, Китае и Японии, перенимающих ценности и ориентирующихся на западный образ жизни.

Ограничительное пищевое поведение становится все более популярным в современном обществе, но исследований психологических факторов и механизмов его развития такого поведения немного. Пищеварительная функция имеет непосредственную связь с развитием межличностной коммуникации, начиная от первого контакта с матерью, в котором контакт кожа-кожа и кормление впечатываются по механизму импринтинга. Далее это подкрепляется традициями совместного приема пищи в праздники и горе. Клинические наблюдения описывают связь пищевого поведения с переживанием стресса, когда пациенты либо «заедают» переживания, либо отказываются от еды. Представляет интерес исследование совладающего поведения у здоровых людей с риском развития РПП, ведущих здоровый образ жизни с ограничительным пищевым поведением.

**Цель:** определить и описать копинг-стратегии девушек с ограничительным пищевым поведением, занимающихся в тренажерном зале, при разном уровне алекситимии.

**Выборка** включила 70 девушек, занимающиеся в фитнес центре «FAN GYM» и «HARD MAN», в возрасте от 20 до 30 лет.

**Методики.** Для определения группы риска развития расстройства пищевого поведения (РПП) использовался опросник «отношения к приему пищи

(ЕАТ-26)»; для дополнительной диагностики использовался «римский опросник нервной орторексии» [7]. Копинг стратегии определяли с помощью: методика «Индикатор копинг-стратегий». Д. Амирхана, копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; в адаптации Т.А. Крюковой, методика копинг-механизмов Э. Хейма, Торонтская шкала алекситимии (TAS26) [2].

**Анализ результатов.** По результатам тестирования все девушки были разделены на две группы: в первую группу (Г1) были включены девушки, чьи показатели по методике были от 20 баллов и выше (риск развития РПП). Во вторую группу (Г2) были включены девушки, чьи показатели по тесту ЕАТ-26, были менее 20 баллов. В группу риска РПП (Г1) попали 23 девушки, количество баллов которых превышало 20. По результатам проведенной диагностики риска развития РПП, 35 девушек набрали менее 20 баллов, что говорит, о малой вероятности, возникновения РПП. Суммарный балл у 12 девушек составил 20. Из 12 девушек, у 7 были диагностированы признаки нервной орторексии, следовательно, большой риск возникновения РПП. На основании представленных данных, в Г1 были включены 30 девушек, в Г2 - 40.

Качественный анализ методики «Римский опросник нервной орторексии», девушки с риском пищевых аддикций боятся располнеть, знают калорийность продуктов, ограничивают себя в сладком и мучном, чувствуют дискомфорт при нарушении диеты. Они считают, что правильное питание повышает самооценку, влияет на образ жизни, улучшает внешний вид. Часто, при нарушениях в режиме питания, они переживают вину. Это ведет к тому, что, испытывая напряжения, тревогу или стресс, девушки группы риска испытывают потребность в приеме пищи, часто им хочется тех продуктов, в которых они себя ограничивают.

Методика «Копинг-поведение Э. Хейма», частотный анализ показал, что девушки Г1 используют неадаптивные поведенческие копинг-стратегии: избегание, отступление, тогда как девушки Г2 чаще обращаются к относительно адаптивному копинг-поведению: отвлечение, компенсация (Рис.1).

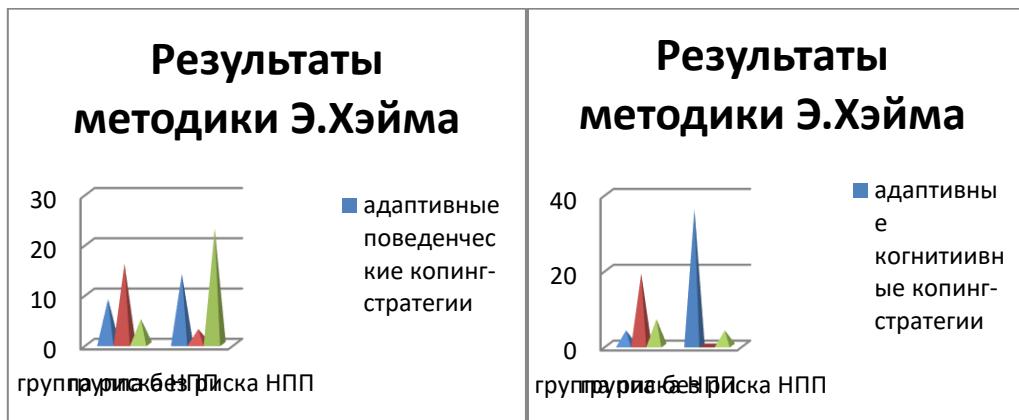


Рисунок 1 Поведенческие и когнитивные копинг-стратегии у девушки выборки по методике Э. Хейма

Стратегии активного избегания и отступления подразумевают под собой покой, изоляцию, стремление уйти от контактов, отказаться от решения проблемы.

Среди когнитивных копинг-стратегий, для девушек с риском развития РПП характерны неадаптивные копинги: игнорирование, смижение, растерянность, то есть отказ от преодоления стрессовых ситуаций, потеря веры в себя и в свои силы. Девушки Г2 используют адаптивные когнитивные копинги, анализируя трудности, верят в себя и ищут пути преодоления стрессовой ситуации.

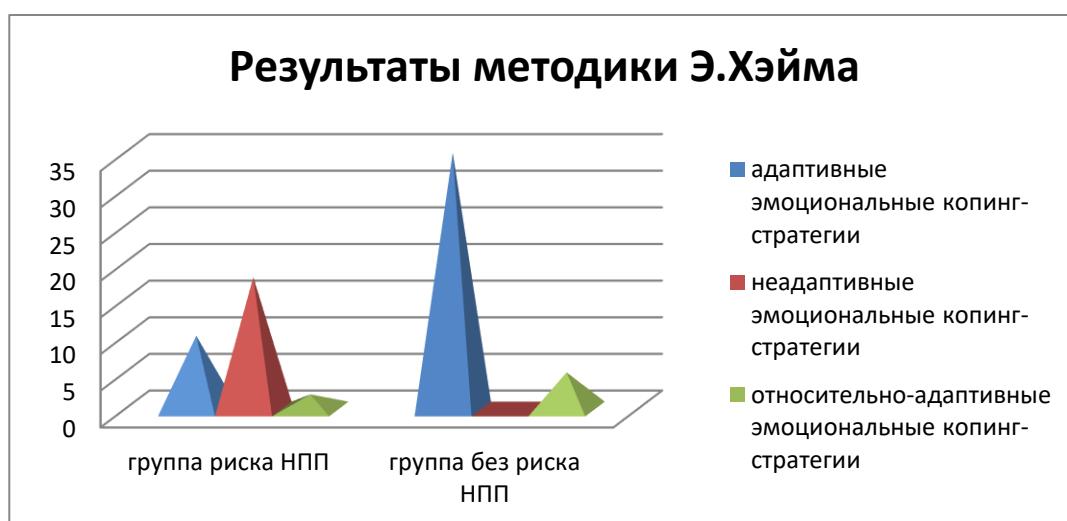


Рисунок 2 Эмоциональные копинг-стратегии у девушек выборки по методике Э. Хейма

Среди эмоциональных копинг-стратегий, девушки группы риска РПП чаще использует неадаптивные способы совладения со стрессом, впадают в состояние безнадежности, винят себя и окружающих в случившейся ситуации.

**Таблица 1 Сравнительный анализ используемых копинг-стратегий девушек выборки по методике Э. Хейма**

N	Копинг-стратегия	Г1	Г2
1	Поведенческие	избегание, отступление	отвлечение, компенсация
2	Когнитивные	игнорирование, смирение, растерянность	проблемный анализ,
3	Эмоциональные	самообвинение, покорность, обвинение окружающих	Оптимизм, эмоциональная разрядка

Тогда как, девушки без риска РПП уверены, что есть выход даже из самой сложной ситуации, протестуя против жизненных трудностей.

Анализ результатов методики Д. Амирхана выявил значимые различия используемых копинг-стратегий девушками группы риска РПП и девушек без риска РПП по шкалам: «Избегание проблем», «Разрешение проблем»

**Таблица 2. Сравнительный анализ копинг-стратегий девушек выборки по методике Д. Амирхана (критерий Манна-Уитни)**

N	Методика "Индикатор-копинг стратегий Д.Амирхана) шкалы	Объемы сравниваемых выборок	Значения суммы критерия Манна-Уитни, U	Уровень отвержения $\alpha$ $H_0$ , $\alpha$ (односторонний критерий)
1	Разрешение проблем	30/40	361	0,002
2	Поиск социальной поддержки	30/40	592	0.46
3	Избегание проблем	30/40	392	0,007

Анализ результатов методики «*Копинг-поведение в стрессовых ситуациях*» С. Нормана, Д.Ф.Эндрюса, Д.А.Джеймса также выявил значимые различия между группами выборки по шкалам «копинг, ориентированный на эмоции» и «копинг избегания».

Таблица 3 Сравнительный анализ копинг-поведения в стрессовых ситуациях по методике С.Нормана (критерий Манна-Уитни)

«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях С.Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А.Джеймса	Объемы сравниваемых выборок	Значения суммы критерия Манна-Уитни, U	Уровень отверждения $H_0$ , $\alpha$ (одностор. критерий)
Шкала решения задач	30/40	584	0,422
Ориентация на эмоции	30/40	103	0,042
Копинг избегания	30/40	319	0,005

*Торонтская шкала алекситимии*

У девушек Г1 преобладали более высокие значения алекситимии  $M \pm SD = 76,23 \pm 2,16$ , в то время как у девушек Г2 без риска РПП средний показатель составил:  $M \pm SD = 46,23 \pm 2,47$ . В таблице приведены результаты оценки различий показатель по шкалам TAS26 с вычислением критерия Манна - Уитни. Как видно из представленных данных, значимые различия выявлены по шкалам «трудности описания чувств» и «экстернальное мышление».

Таблица 4. Сравнительный анализ показателей алекситимии в группах выборки (критерий Манна-Уитни)

N	Торонтская шкала алекситимии	Объемы сравниваемых выборок	Значения суммы критерия Манна-Уитни, U	Уровень отверждения $H_0$ , $\alpha$ (односторонний критерий)
1	Шкала «трудности описания чувств»	30/40	292	0,0029
2	Шкала «трудности идентификации чувств»	30/40	507	0.269721
3	Шкала «Экстернальное мышление»	30/40	137	0,0359

Проведенный корреляционный анализ по Спирмену выявил значимые связи между методиками «Римский опросник нервной орторексии», «Индикатор копинг-стратегий Д.Амирхана», «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях С.Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А.Джеймса» и «Торонтская шкала алекситимии».

Таблица 5 Связи между исследуемыми показателями копинг-стратегий и алекситимии

Шкалы	N	Мера линейной связи (R)	Уровень значимости p-level
Шкала «Поиск социальной поддержки» и шкала «Решение задач»	30	-0,34	0,031
Шкала «Избегание» и шкала «Решение задач»	30	-0,33	0,036
Шкала «Избегание» Амирхан и шкала «Разрешение проблем» Амирхан	30	-0,36	0,024
Шкала «Трудности описания чувств» и шкала «Разрешение проблем»	30	-0,30	0,045

Как видно из представленных в таблице данных, были выявлены умеренные обратные связи между шкалами: «Поиск социальной поддержки» методики Амирхана и «Решение задач» методики Нормана, «Избегание» и «Решение задач», «Избегание» и «Разрешение задач» методики Амирхана, «Трудности описания чувств» (TAS26) и «Разрешение проблем».

**Обсуждение результатов.** Как показало анкетирование, девушки с риском РПП озабочены здоровым образом жизни, тщательно выбирают качественные продукты, редко обращают внимание на вкусовые ощущения. Мотив удовольствия от пищи отсутствует. Эмоциональный фон у этих девушек очень нестабилен - настроение зависит от пищевого поведения. Испытывая чувство вины за нарушенный режим, девушки с риском РПП постоянно находятся в состоянии дистресса, что связано непосредственно с их внешним видом и пищевым поведением. Формируется так называемый порочный круг: испытывая неудовлетворенность своим телом в сравнении с со стандартными эталонами, девушки избегают тяжелых переживаний непринятия тела и себя путем «заедания», тем самым усиливая состояние дистресса.

Исследование копинг-стратегий показало, что девушки с риском РПП, склонны к отрицанию реальности, не признают ситуацию, вызывающую напряжение, отказываются брать на себя ответственность за решение проблемы.

Используемая стратегия избегания уменьшает эмоциональное напряжение. Мотивация избегания неудачи преобладает над мотивацией достижения успеха, что может свидетельствовать о неуверенности в своих силах и способностях. При данном поведении человек не признает значимость ситуации, не собирает информацию о возможностях ее устранения, не ищет социальной поддержки, а предпочитает забыть о проблеме.

Девушки без риска РПП в большей мере характеризует поведение, направленное на активное разрешение стрессовой ситуации. Им свойственно сотрудничество с окружающими людьми, поиск информации, протест по отношению к трудностям и активные действия по разрешению проблемы. В ситуациях стресса они больше ориентированы на причину возникновения, нежели, на эмоции, которые им приходится испытывать. Девушки без ограничительного поведения верят в себя и в свои силы, стараются не отрицать реальность, не уходить от проблем путем заедания вкусной пищей, алкоголем или уходя в любимое дело.

Полученные значимые различия по шкале «трудности описания чувств» показывают, что условно здоровые девушки, активно занимающиеся в фитнес-центре, ведущие ЗОЖ и практикующие ограничительное пищевое поведение (риск РПП) испытывают затруднения в описании своих чувств. Это, как правило, сопровождается затруднениями в понимании эмоционального состояния другого человека. Значимые различия по шкале «экстернальное мышление» позволяют говорить, что для этих девушек свойственно убеждение, что успех и неудачи зависят только от внешних обстоятельств. Так, любое событие является следствием, действий других людей, случайности, везения, но никак не собственной деятельностью индивида. В случае неудачи девушкам группы риска, свойственно обвинять окружающих людей, факторы среды, но только не самих себя, ведь они «очень сильно стараются быть здоровыми и успешными».

Проведенное исследование показало, что девушки, с риском пищевых расстройств чаще, чем девушки без риска РПП используют дезадаптивные

поведенческие, когнитивные и эмоциональные стратегии совладающего поведения. При воздействии стрессового фактора они ориентируются на свои эмоции, предпочитая уходить от решения проблем. Не верят в собственные силы и ресурсы, для них характерно активное самообвинение и обвинение окружающих людей, вместо поиска социальной поддержки и сбора информации о возможных способах разрешения. Девушки с риском РПП озабоченным здоровым образом жизни, выбирают качественные продукты, при этом редко обращают внимание на вкусовые ощущения. Их эмоциональный фон нестабилен, настроение зависит от пищевого поведения. Испытывая чувство вины за нарушенный режим, находясь в зависимости от еды, девушки с риском РПП постоянно находятся в стрессовой ситуации, которая связана непосредственно с их внешним видом и пищевым поведением.

**Заключение.** Исследования телесности будут существовать и меняться всегда, ведь это та область знаний, на которую влияют абсолютно разные аспекты нашей жизни от биологических, культурно-исторических, социальных, научно-технических (в том числе информационных) до экологических. Познание и понимание себя, того, что влияет на нас, положительно или отрицательно, поможет чувствовать себя спокойнее и увереннее в постоянно меняющемся мире. В условиях, когда виртуальная реальность начинает доминировать над природной происходит постепенная утрата контакта с собственным телом. Представленное эмпирическое исследование показало, как непринятие своего реального тела и стремление сделать его соответствующим стандартному эталону, стремление быть здоровым в соответствие с рекомендациями приводит к игнорированию собственных телесных ощущений и расстройству пищевого поведения. Это неминуемо включает патогенный тип психического развития как индивида, так и социума в целом. Работа с собственной телесностью поможет изменить самоотношение и самооценку, снизить уязвимость от оценки других, лучше понимать себя и потребности своего организма, сохраняя психологический комфорт.

**Перспективы исследования** определяются нарастающей цифровизацией всех сфер жизни современного человека и замещением природно заданной потребности в реальном контакте с природной средой контактом с виртуальной реальностью, которая сопровождается «принудительной активностью в тренажерных залах». Движение теряет радость и смысл. Можно предположить, что это неминуемо приводит к изменениям феноменов телесности и психики в целом, способствуя увеличению психических расстройств. Такое предположение требует эмпирического подтверждения.

**Ограничение исследования** связаны с методическими затруднениями в исследовании феноменов телесности, правомерностью соотнесения выявляемых особенностей с нормой и патологией, а также со сложностью формирования условно здоровой выборки, в связи с наличием различных заболеваний пищеварительной системы, аллергозов и т. д. Со сложностью столкнулись мы и при организации процедуры исследования (нежелание людей, занимающихся в залах по определенным программам, принимать участие в диагностическом процессе), что обусловило:

- мало репрезентативный размер выборки;
- поперечный, а не лонгитюдный дизайн исследования, который мог бы объяснить, что именно происходит в динамике развития;
- ограничение методов исследования феноменов телесности, позволяющие получить более глубокое понимание феноменологии.

#### **Список использованных источников:**

1. Александрова Л.Д., Трушникова Е.Д. Философское прогнозирование будущего и трансформация телесности в контексте цифровой культуры // Социум и власть. 2018. № 6 (74). С. 91—97.
2. Ересько Д. Б., Исурина Г. Л., Кайдановская Е. В., Карвасарский Б. Д., Карпова Э. Б. и др. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005

3. Кравцова, Н. А. Нейропсихология формирования двигательных функций и пространственных представлений у часто болеющих детей младшего школьного возраста /Н. А. Кравцова, А. В. Катасонова // Психологическая наука и образование [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). – 2011. – № 2. – С. 91-100. – EDN PDFUYH.
4. Прохоренко А.Д. Личностные особенности людей, предпочитающих виртуальный секс // Студенческий: электрон. научн. журн. 2021. № 19(147). URL: <https://sibac.info/journal/student/147/213039>
5. Психология телесности. Между душой и телом /ред. сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви - М.: ACT: ACT МОСКВА,2005 – 731 с.
6. Руженков В. А., Захарова Л. И., Хамская И. С., Руженкова В. В., Колосова М. А., Минакова Ю. С. Русскоязычная адаптация теста «ORTO-15» для скрининг-диагностики нервной орторексии // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии, 2019. №8
7. Филатова О.В., Половинкин С.С., Червова И.В., Бакланова Е.И., Плясова И.О. Оценка психологических особенностей, состава тела и статуса фактического питания женщин с нарушениями пищевого поведения// Ожирение и метаболизм. 2018. Т.15. №. 3 - С. 28-32. doi: 10.14341/OMET9314
8. Шафоростов А.И. История фундаментальных идей: детерминизм // Известия Лаборатории древних технологий. 2023. Т. 19. № 2. С. 91–102. EDN: HCGAIR. <https://doi.org/10.21285/2415-8739-2023-2-91-102>.
9. Associations between active commuting and physical and mental wellbeing DK Humphreys, A Goodman, D Ogilvie - Preventive medicine, 2013
10. Cycling behaviour in 17 countries across 6 continents: levels of cycling, who cycles, for what purpose, and how far? R Goel, A Goodman, R Aldred, R Nakamura, L Tatah - ransport reviews, 2022

## ГЛАВА 3.

### РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В РЕАЛЬНОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ

**Хмелевская О.Е.**  
канд. психол. наук,  
доцент кафедры клинической психологии  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
Россия, г. Владивосток

**Альков В.**  
студент 2 курса кафедры клинической психологии  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
Россия, г. Владивосток

**Аннотация.** Глава посвящена вопросам, связанным с осознаванием определяющих виртуальную реальность феноменов: времени, пространства, фантазии, а также особенностей лиц, склонных к пребыванию в виртуальном мире аддикции.

**Ключевые слова:** виртуальная реальность, виртуальный мир, повседневность, симулякр, время, пространство, фантазия, аддикция.

Актуальность изучения пребывания человека в виртуальной реальности обусловлена вторжением в мир повседневности новых технологий. По мнению А. Щюца, повседневность - сфера человеческого опыта, характеризующаяся особой формой восприятия и осмысления мира и характеризующаяся бодрствующим вниманием. [32]. «Слово «повседневность» обозначает сама собой разумеющуюся реальность, фактичность; мир обыденной жизни, где люди рождаются и умирают, радуются и страдают; структуры анонимных практик, а также будничность в противоположность праздничности, экономию в противоположность трате, рутинность и традиционность в противоположность новаторству» [25].

А. Щюц, описывая «повседневность» как «дневное сознание», противопоставляет его сну как смутному состоянию внутреннего мира человека. Мир повседневности предстает перед субъектом в собственных переживаниях, предыдущем опыте и интерпретации. А. Щюц указывает, что повседневный мир

является миром очевидности, который разделяется с другими людьми и воспроизводится в стабильных ситуациях. П. Бергер и Т. Лукман указывают, что реальность повседневности - единственно социально признанная реальность, определенная потребностями человека, в то время как иные потребности становятся незначимыми. Другие реальности обретают свою значимость, если становятся необходимыми [3].

Повседневность представляет собой особый код, возникающий в сознании человека при необходимости практически решить ту или иную проблему. Код повседневности отвечает на вопрос «как?» и ее основная функция – это адаптация. Еще одно понятие, связанное с виртуальной реальностью. Реальность (от позднелат. *realis* – вещественный, действительный) – философский термин, употребляющийся в разных значениях: все существующее вообще; объективный мир; действительность; фрагмент универсума, составляющий предметную область соответствующей науки (напр., «физическая реальность»). В традиционном естественнонаучном понимании под реальностью понимается совокупность всего материального вокруг нас, окружающий мир, воспринимаемый нашими органами чувств и независимый от нашего сознания [1].

Однако субъективная реальность изменяется ввиду изменения условий жизни, хотя объективная реальность остается прежней. Людвиг Витгенштейн подводит нас к мысли о том, что любая реальность субъективна и виртуальна, она отражает состояние сознания: «мир есть все, что происходит» т.е. любая картина мира субъективна. Мир счастливого совершенно другой, чем мир несчастного» [6]. Таким образом, реальность не может быть одинаковой для всего мира, на ее восприятие оказывает воздействие множество причин: «Человек нуждается в фиктивном удвоении мира... Потребность в иллюзорной жизни, когда мир раскрывается как приключение, есть антропологическое свойство» [28].

Т.А. Бочарова, Л.Е. Бляхер формулируют свое понимание виртуальной реальности как «некоторого пространства, созданного искусственно с помощью каких-либо инструментов (компьютерных технологий, книг, фильмов, снов и т.д.), воспринимаемого как реально существующее [5].

Происходит процесс виртуализации общества. Реальный повседневный мир завоевывается постепенно расширяющейся виртуальной реальностью. Появляется новое научное направление «виртуалистика», которое изучает вопросы, связанные с виртуальной реальностью и ее взаимодействием с реальностью повседневного мира.

В энциклопедии дается определение виртуальности (от лат. *virtualis* – возможный). Это – объект или состояние, которые реально не существуют, но могут возникнуть при определенных условиях [1]. Виртуальный мир существует в воображении субъекта, в его фантазии, однако он может породить другие миры и стать потенциально возможным. Виртуальная реальность – это имитация реалистичных и вымышленных сред, некий иллюзорный мир [18]. Выдуманная реальность может осуществить нереальные мечты: освобождение от привычной жизни, переход в другие миры, обладание сверхъестественными силами и возможностями.

Важное значение приобрело философское осмысление виртуального мира. Понимание его как уникальной индивидуальной реальности имеет продолжительную историю. Еще в глубокой древности люди предавались мечтам и фантазиям, создавая вымышленный мир. Этот вымышленный мир постепенно становился миром реальности, в которой стало жить человечество.

Виртуалистика рассматривает виртуальную реальность на разных уровнях: прикладном, философском, техническом, и многих составляющих: физической, психологической, социальной и др. Наш интерес состоит в социально-психологической составляющей виртуальной реальности, которая в широком понимании является результатом изменения повседневной реальности и отношения к ней (сон, вымысел, миф, стресс, психическое воздействие т.п.), а в

узком смысле она является результатом воздействия компьютерных технологий на сознание человека [5].

Один из основоположников философии постмодернизма Жан Бодрийяр исследуя соотношение реальности и ее отражения в символах, считал основными формами создания виртуальной реальности симулякры, ложные знаки, имитирующие реальность (симулякр от латинского *simulacrum* - «подобие, образ»). Он разработал концепцию «симулякра» (симулякр от латинского *simulacrum* - «подобие, образ»), «трактующую отношения человека и мира вещей, где последний парадоксальным образом получает власть над первым» [15]. Симулякр – копия, не имеющая оригинала. Бодрийяр полагал, что создаваемая виртуальная реальность является замещением подлинных ценностей общества их подобием симулякрами - «порождением моделей реального без оригинала и реальности: гиперреального».

Перенасыщенность социального пространства симулякрами приводит к трудностям в различении подлинного и «обманки». Философ в своих рассуждениях обращается к наследию Альфреда Коржибски, основателя общей семантики, в теоретических воззрениях которого обосновывается ограниченность человеческого познания структурой нервной системы и структурой языка. Коржибски акцентировал: переживание мира происходит посредством восприятия и его вербализации, однако иногда восприятие и понимание происходящего, как и его описание не соответствует реальности. Отсюда его знаменитая формула: «Карта не есть территория». При этом «карта» — это схема, система мировоззрения, сформулированная человеком. «Для наиболее точной прогнозируемости, карта должна быть схожа в структуре с территорией для максимальных результатов» [20].

Ж. Бодрийяр, считая виртуализацию совокупностью симуляков, оппонировал Коржибски: «Территория больше не предшествует карте и не переживает ее. Отныне карта предшествует территории – прецессия симуляков, - именно она порождает территорию...» Бодрийяр указал на негативный фактор

возможного воздействия виртуальной реальности на духовный и психический мир человека и даже на всю культуру [4].

Одной из форм проявления виртуальной реальности в контексте симуляков является аниме [от англ. *animation* — «анимация»] — японская мультипликация (Понятие «анимация» заменило ранее более употребимое слово «мультипликация». Анимация отображает то, что в реальной жизни не встречается, но то, к чему начинает стремиться человек. В отличие от анимации аниме — это об отношениях человека с человекоподобными существами: роботами, киборгами, эльфами и т.д.)

Аниме, начинавшаяся как культурно-значимая и специфичная для Японии форма искусства, всегда отражающая социально-экономическую ситуацию страны Восходящего солнца, оказывает в настоящее время влияние на культуру всего мира. Японской анимацией увлечены разнообразные социальные группы: от подростков до зрелых людей [10].

Аниме представляет сложный и богатый язык специфичной телесности, завязанной на репрезентации тела в медиасреде. Феномен аниме распространяется далеко за пределы Японии и отражается в молодежных субкультурах, например, в субкультуре эмо. Отмечается, что характерными чертами этой телесности являются эстетика куклы, транссексуальность, инфантильность, виртуализация и др. Исследователи культуры аниме отмечают культивирование «подростковости, введенной в ранг самодостаточности».

Появилось эстетика аниматела. Аниме представляет тело куклы, не имеющей страха смерти и ведущее себя как автомат без опыта умирания. таким образом, переносится идея бесстрашения. Человеческая телесность ощущает свою смертность, тело на уровне пластики тревогу смерти и отсюда его движения несовершенны. Аниме ненавязчиво предлагает тело подростка и разные процедуры для его поддержания, например фитнес, ботокс и т.п. «Все материальное реальное растворено в эстетическом. Герой аниме всегда должен быть красив, это его главное кредо. Он представляет собой эстетическую

поверхность, тело показа». Авторы указывают на факт устраниния различий между эйдосом и телом – «перед нами уже симулякр собственной персоной», говорят они. Что предлагает взамен аниме? авторы отвечают: «Визу на существование в метромедиальном пространстве...» [17].

Мир виртуальности предполагает невозможность «быть субъектом своих действий, в этом смысле все – марионетки». Виртуальный мир аниме – это иллюзорная реальность, которая постепенно синтезируется с миром реальным (аниме-фестивали), создающая новый образ жизни, в котором современная культура и визуальное пространство переплетаются между собой, перерастают в собственно ценности, доминирующие в общем пространстве [7].

Когда в 1984 году Джарон Ланье ввел в научный обиход понятие «виртуальная реальность», он сделал акцент на иллюзорную реальность, возникающую с помощью компьютерных технологий, создающих интерактивное изображение. Отсюда, вероятно, и пошло связывать виртуальную реальность прежде всего с миром компьютерных технологий. Группа ученых под его руководством создали интерфейс, с помощью которого к виртуальной реальности могут подключаться сразу несколько человек. Так Ланье обосновал техническую сторону виртуальной реальности.

Однако существуют и другие подходы к виртуальной реальности. Так, представители символического подхода считают, что в контексте виртуальной реальности рассматривается и квазиреальность, подчиняемая логике индивида. Квазиреальность рассматривается в качестве дополненной реальности к повседневному миру, к которой относят социальные сети, представляющие собой виртуальные сообщества. Б.С. Свиринов считает: «Социальная квазиреальность» является адаптацией к реальному миру [20].

Квазиреальность социальных сетей представляет собой своеобразные клубы по интересам, в которых объединяющим началом выступают случайные и не имеющие особой значимости в реальном мире факторы: общие увлечения, спортивные клубы, болельщики, путешествия и т.п. Это позволяет создавать

новые социальные связи, которых «человек мог быть лишен в реальности в силу пространственных и социальных ограничений». Информационно-коммуникативное пространство также представляет виртуальную реальность, в которой человек расширяет пределы своего подлинного пространства и реального времени. Эта квазиреальность также воздействует на личность и манипулирует ею [16].

С помощью сфантализированной реальности индивид преодолевает границы своей телесности, конструирует новое пространство и расширяет свои возможности. Однако вместе с тем пространство, созданное с помощью компьютерных технологий, изолирует человека от внешнего мира, лишает его связей с реальным пространством. [8].

Признаками нахождения в виртуальном мире считают отсутствие социального разделения, а также изменение пространства и времени. Так, реальный мир повседневности получает разграничение на мир внешний по отношению к себе и мир собственных ощущений [28].

При этом мир виртуальной реальности всегда субъективен - он создается и живет в сознании только конкретной личности, его невозможно зафиксировать, так как он невидим, хотя и создает иллюзию реальности. Тот факт, что виртуальный мир конструируется сознанием индивида, подчеркивает биологическую составляющую феномена виртуальной реальности: «мозг, как носитель сознания, при изменении своих биохимических характеристик сам способен продуцировать так называемые состояния измененного сознания, в которых субъект опыта оказывается в разнообразных виртуальных мирах, созданных своим же воображением» [22].

Особый интерес представляет психологическое время личности в виртуальном мире. В повседневной жизни внимание к осознанию времени привлекается лишь в случаях изменений, происходящих за короткие временные промежутки. Одним из первых феномен времени в контексте движения рассматривал Аристотель, считая, что время не существует без движения.

Внутреннее время, по мнению Э. Гуссерля, - основа личностного опыта, тесно связанного с прошлым, отношением к окружающему миру, к тем вещам, которые его сопровождают [12].

М. Мерло-Понти считал время измерением человеческой субъективности: «Нужно понимать время как субъект, а субъект как время... Субъективность... осваивает или проживает время и совпадает со связностью жизни» [26].

Э. Гуссерль выделяет первичные формы осознания времени: память, ожидание, фантазию и т.д. Память воспринимается виртуальной, созданной воображением, и может быть содержать ошибки. Прошлые события становятся нашей собственностью, которую можно обернуть вспять в мире воображения, «перезаписать», вернувшись в реальный мир. Гуссерль отождествляет субъективное «внутреннее время» с глубинными слоями сознания, и в этом своем качестве оно отражает не только духовные устремления индивида, но и духовное состояние сообщества, к которому он принадлежит.

Интерес представляет восприятие психологического времени аддиктивной личностью. Одной из характеристик аддикта является уход из повседневной реальности в виртуальный мир грез, фантазий. Нездоровая личность отрешается от константного реального времени и начинает воспринимать вымышленный созданный мир как реальный, исходный. Время теряет «экзистенциальные характеристики константной темпоральности: преходящесть, неотвратимость, смертность, трагизм жизни. По наличию или отсутствию этих характеристик человек может судить о степени своей оторванности от константной реальности» [18].

Виртуальное время прерывно, содержит разные событийные ряды, не воспринимаемые целостно, новые переживания, не связанные с событиями обыденной реальности. Происходящие виртуальные события захватывают, оказывая влияние на человека, начиная выполнять функцию регулятора поведения и взаимодействия с окружающейся действительностью. В этом случае субъективное восприятие времени начинает все более расходиться с его

объективной продолжительностью, основанной на текущем постоянстве «теперь». Таким образом, виртуализация реальности, созданная самим субъектом, всегда желанна им и ожидаема. Человек воспринимает окружающий мир согласно своим представлениям [2]. Поэтому создатель виртуального мира, осознавая вымышенность его, стремится вновь оказаться в нем.

Формирование аддиктивного поведения приводит к искажению нормального развития личности и к постепенному формированию аддиктивной личности. Виртуальная аддикция (аддикция - от лат. *addictus* - слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо; англ. *addiction* - склонность, пагубная привычка, зависимость, захватывающее (поведение)) становится одним из способов удовлетворения потребности в заполнении ощущаемой внутренней пустоты. На ее развитие оказывает влияние общая склонность к аддиктивному поведению, которое выражается в стремлении к уходу от реальной жизни в мир виртуальный с помощью изменения своего психического состояния [25].

Как отмечалось выше, говоря о виртуальной реальности, прежде всего подразумевают реальность компьютерную, позволяющую погружаться в миры визуальных образов. При этом мир виртуальной реальности остается уникальным, потому что он создается и живет в сознании конкретной личности. Человек, попадая в условия глобальной сети, находится в параллельном подлинной реальности мире. Когда виртуальная реальность становится для человека значительней, чем реальность физического мира, начинает заменять собой физическую реальность, формируется виртуальная аддикция [11].

В измененном состоянии сознания ярко проявляется квазиреальность, поток мыслей ускоряется или замедляется во время приема психоактивных веществ. Переживания субъекта целиком направляются во внутренний мир. Внешний мир теряет свою привлекательность, кажется замедленным. Так расстройство контроля при аддикции, патологическая игровая зависимость характеризуется всецелой поглощенностью игрой до получения остроты

ощущений. Если снижается время игры, то возникает беспокойство и раздражительность, импульсивность, склонность принимать решения, основанные на немедленном вознаграждении. «Безобидная» игровая аддикция приводит к нарушениям как в личной жизни, так и в социальном функционировании, сопровождается нарушением сна, а симптомы аддикции могут сохраняться более 12 месяцев.

Мы считаем, что уход в виртуальный мир и формирование аддиктивного поведения напрямую зависит от умения личности отвечать на возникающие трудности: путем созидательных или разрушительных действий, в том числе и против себя. «Уход» от реального настоящего и неясного будущего с помощью аддикции способствует редуцированию тревоги и закрепляет использование однотипных психологических защит, делая поведенческий конструкт негибким, жестким. Это понимание определяет необходимость продолжения специальных психологических исследований для более детального изучения личности с аддикцией и предполагает открытие новых возможностей совершенствования профилактических мероприятий и улучшения качества психокоррекционной работы.

Поведенческие аддикции имеют некоторые общие особенности, включая постоянный поведенческий паттерн, несмотря на негативные последствия в повседневной жизни в реальном мире. О.В. Дубровина отметила особое место интернета и компьютерных игр в ряду мультимедийных средств [13].

На протяжении десятилетий изучения понимание аддикции менялось. Если в DSM-3 аддикция была представлена как компульсивное использование психоактивных веществ, то уже в 90-е годы появилось уточнение, что под аддикцией понимается продолжение негативного поведения несмотря на неблагоприятные последствия; сниженный контроль или его полная потеря над импульсами; наличие патологического влечения. С 200 годов под аддикцией стали понимать поведение, не обязательно связанное с приемом психоактивных веществ.

Аддикция предполагает дезрегуляцию мотивационной системы с предпочтением тех видов поведения, которые приносят непосредственную выгоду (например, прием наркотика). Человек начинает уделять меньшее внимание своим близким, увлечениям, все более погружаясь в созданный им самим виртуальный мир. Нарушение психического благополучия находит воплощение в аддикции, поддерживающей равновесие вновь созданной реальностью.

В работе, посвященной взглядам К. Юнга на психическое здоровье личности, мы уже писали, что создание детского мира фантазий, в частности, происходит из-за желания уйти от реального мира, к которому ребенок чувствует себя неуютно. Большое значение придается К. Юнгом религии. Виртуальный мир религиозного опыта, по его мнению, «поддерживает и оберегает детскую душу ребенка».

Таким образом, нарушение психического благополучия находит воплощение в аддикции, поддерживающей равновесие вновь созданной реальностью. Связующим звеном в построении виртуального мира становится время. Время позволяет строить свой мир, в котором нет ответственности и нет печали, а будущее является только в мечтах, либо смотрится туманным и незначимым. Время в виртуальной реальности аддикта плохо очерчено, оно бесконечно и неощущаемо, оно не развивается, отличается разорванностью, «представляет собой отдельные хронологические интервалы и события сами по себе, без их взаимосвязей» [13].

Наркотическая аддикция является особым виртуальным пространством, а анонгнозия (отрицание факта зависимости) является одним из симптомов виртуального мира, в котором начинает жить аддикт. В этом пространстве он ощущает большую свободу, легкость, увеличение своих возможностей. Аддикция искажает отношения личности с реальным миром, приводит к саморазрушению [21].

Феноменология наркотической аддикции раскрывается в классике психоанализа. В рамках психоаналитической литературы рассматривается связь нарушений адаптации личности с ее ранними детско-материнскими отношениями. Отмечается, что здоровое взаимодействие с обществом возможно только при условии нормального полноценного развития, предполагающего установление тесного контакта с матерью, от которого ребенок постепенно переходит к контактам с обществом. Нарушение связи с матерью чревато тяжелыми психическими и физическими последствиями для ребенка, что доказано многочисленными исследованиями. «Уход» от реального настоящего и неясного будущего в виртуальный мир помогает аддикту редуцировать тревогу и закрепляет использование психологической защиты «ухода», делая поведенческий конструкт негибким, жестким.

**Заключение.** Виртуальная реальность всегда была частью мира повседневности. В настоящее время она может рассматриваться как часть постмодернистской культуры, как место неограниченных возможностей, и потери себя на его пространстве. На просторах виртуального мира свободно реализуются противоречивые фантазии и иррациональные устремления с невозможностью вернуться в реальность.

### Список использованных источников:

1. Новая философская энциклопедия: В 4 тт. М.: Мысль. Под редакцией В.С. Стёпина. 2001.
2. Баксанский О.Е. Виртуальная реальность и виртуализация реальности // Концепция виртуальных миров и научное познание. – СПб.: РХГИ, 2000. – С. 292–305
3. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. — М.: «Медиум», 1995 — 323 с.
4. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляции / Ж. Бодрийяр; [пер. С фр. А. Качалова]. — М. : «ПОСТУМ», 2015. — 240 с.
5. Бочарова Т.А., Бляхер Л.Е., Виртуальность как элемент повседневности Вестник ТОГУ. 2013. № 4(31)
6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnost-kak-element-povsednevnosti>

7. Витгенштейн Л.В. Логико-философский трактат / Л. Витгенштейн. Сер. «Памятники философской мысли». - М: Канон + РООИ «Реабилитация», 2017. - 288 с.  
URL:[https://publ.lib.ru/ARCHIVES/P/"Pamyatniki\\_filosofskoy\\_mysli"\\_seriya](https://publ.lib.ru/ARCHIVES/P/)
8. Воробьева Е.С. Субкультура аниме в современном российском социокультурном пространстве (на примере Юга Дальнего Востока): автореф.дис...канд. культурологии/ Е.С. Воробьева.- Владивосток, 2021 – 24с.
9. Воронов А.И. Философский анализ понятия «виртуальная реальность»: автореф.дис....канд. филос.наук/А.И.Воронов.-СПб,1999.-22с.
10. Габдуллина А.Х. Язык и субкультура аниме в контексте глобализации // Челябинский гуманитарий. 2012. №1 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazyk-i-subkultura-anime-v-kontekste-globalizatsii>
11. Гаджиева Е.А. Страна Восходящего Солнца. История и культура Японии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 256с.
12. Галкин К.Ю. Темпорологическая концепция виртуальной аддикции [WWW document] / URL: <http://add.net.ru/articles/20010321201338.html>
13. Гуссерль Э. Избранные работы / сост. В.А. Куренной. - М.: «Территория будущего», 2005.
14. Дубровина О.В. Психологические особенности личности с виртуальной аддикцией // Сибирский педагогический журнал. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lichnosti-s-virtualnoy-addiktsiey-1> (дата обращения: 19.05.2025).
15. Денисова А. И. Манга и аниме, вклад в культуру и искусство // Аналитика культурологии. 2013. №26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/manga-i-anime-vklad-v-kulturu-i-iskusstvo> (дата обращения: 19.05.2025).
16. Закирова Т.В., Кашин В.В. Концепция виртуальной реальности Жана Бодрийяра // Вестник ОГУ. 2012. №7 (143). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konsepsiya-virtualnoy-realnosti-zhana-bodriyyara> (дата обращения: 19.05.2025).
17. Зябрина А.В., Максютова З.Г. Категория виртуальной реальности в социально-философском дискурсе // Logos et Praxis. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorija-virtualnoy-realnosti-v-sotsialno-filosofskom-diskurse> (дата обращения: 19.05.2025).
18. Карпицкий Н.Н. Виртуальность и темпоральность // Известия ТПУ. 2003. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnost-i-temporalnost> (дата обращения: 19.05.2025).

19. Коловоротный С. Виртуальная реальность: манипулирование временем и пространством.-М.,2003]/
20. <https://cyberpsy.ru/articles/virtual-reality-time-space/>
21. Коржибский Альфред, «Наука и психическое здоровье», Книга II, Глава XXIV  
Русский перевод © 2007, Олег Матвеев <https://klex.ru/mx4>
22. Короленко, Ц. П. Психоанализ и психиатрия: Монография [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2003. – С. 528–530;
23. Лобанков И.Д. Современные концепции виртуальной реальности // Вестник ПАГС. 2015. №1 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-virtualnoy-realnosti> (дата обращения: 19.05.2025).
24. [Б.В. Марков с. 291].
25. Иваненко Е.А., Корецкая М.А., Савенкова Е.В. Заклятье вечной молодости, или репрезентация телесности в жанре аниме. // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaklyatie-vechnoy-molodosti-ili-reprezentatsiya-telesnosti-v-zhanre-anime> (дата обращения: 20.05.2025).
26. Марков Б.В. Культура повседневности: Учебное пособие / Б. В. Марков. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 352 с.
27. Матаева Г., Алимбетов К., Еркинбекова М. Понятие аддиктивного поведения // The Scientific Heritage. 2020. №45-3 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiye-addiktivnogo-povedeniya> (дата обращения: 20.05.2025).
28. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия. - СПб.: «Ювента», «Наука», 1999.-605с.
29. Микешина Л.А., Опенков М.Ю. Новые образы познания и реальности.– М.: РОССПЭН, 1997.
30. Мищериков А. А. Виртуальное социальное действие как форма социальной коммуникации информационного общества / А.А. Мищериков // Общество: философия, история, культура. 2011. – № 1/2. – С. 53–55.
31. Свиринов Б.С. Социальная квазиреальность или виртуальная реальность? / Б. С. Свиринов // Социологические исследования. – 2003. №1.– С. 39–44.]
32. Хмелевская О.Е. Психологические предикторы и детерминанты формирования наркотической аддикции личности с нарушением адаптации : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Сиб. гос. технол. ун-т. - Красноярск, 2005. - 22 с.
33. Щюц А. Структура повседневного мышления // Социологические исследования. 1988. №2

34. Язовская О.В., Кузьмин Д.О. Новые формы социального взаимодействия в массовой культуре (на примере фрейм-анализа современных российских аниме-фестивалей) // Общество: философия, история, культура. 2019. №12 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-formy-sotsialnogo-vzaimodeystviya-v-massovoy-kulture-na-primere-freym-analiza-sovremennoy-rossiyskikh-anime-festivalej> (дата обращения: 19.05.2025).

## ГЛАВА 4.

### ВЕДЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ

**Даниленко А.Н.**

студентка второго курса магистратуры учебной группы 23.М06-Пс

СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Василенко В.Е.**

кандидат психологических наук

доцент кафедры психологии развития и дифф. психологии

СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Аннотация.** Развитие киберпространства и ИТ-технологий приводит к популяризации социальных сетей, в частности все более распространенным становится ведение блога. В главе рассматривается ведение блога в социальных сетях как возможный новый вариант копинг-стратегии, в формате, приравниваемом к личному дневнику. Анализируются механизмы, с помощью которых цифровые платформы помогают пользователям вернуться к эмоциональной стабильности, устанавливать социальные связи и закрывать потребность в поддержке извне. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные аспекты данного метода, включая эмоциональное обогащение и потенциальное усиление чувства одиночества. Подчеркивается осознание значимости и силу влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние и предлагает более осознанный подход к их использованию.

**Ключевые слова:** социальные сети, киберпространство, копинг-стратегии, ведение блога.

В XXI веке жизнь людей значительно изменилась. Оплата картами, общение по телефону, видеозвонки, электромобили и многие другие достижения, которые были мечтой в XX веке, стали обыденностью, с которой легко взаимодействуют даже дети. Особенно важным и кардинально изменившим наш образ жизни стало такое явление как Интернет, который предоставил доступ, как и в открытые, глобальные сообщества, так и в приватные и частные связи.

В период с 1982 по 1984 годы впервые был введен термин «киберпространство», который стал определять особую матрицу или

пространство в сети. Это пространство, описанное в романе Уильяма Гибсона «Нейромант», открывало новые возможности для существования и взаимодействия людей. С тех пор концепция киберпространства эволюционировала, и в начале 2000-х годов социальные сети начали играть ключевую роль в киберпространстве. Киберпространство стало восприниматься как некая метафора пространства, не сводимого к физическому. Оно создано информационно-коммуникационными технологиями, и пользователи взаимодействуют в нем друг с другом преимущественно текстовым образом и при этом создавая киберпродукты (сайты, курсы, видео и т. п.).

Общение и обмен информацией в социальных сетях стали не просто дополнением к виртуальной жизни; они дали импульс к развитию более сложного явления, чем индивидуальные страницы пользователей во «ВКонтакте» или «Одноклассниках». Киберпространство начало интегрировать физические, информационные и социальные аспекты, создавая новое поле, в котором люди могут не только общаться, но также делиться опытом и взаимодействовать на глубоком уровне. Такое усложнение и «наслаждение» возможностей передачи информации и общения постепенно начало формировать то самое киберпространство, как некую метафору, под которой понимается сам Интернет, разнообразные социальные сети и платформы, которые предназначены для передачи и обработки информации в любом формате, преимущественно текстовом, но в последние годы нельзя не заметить более визуальную направленность.

Долгое время киберпространство в основном использовали подростки, молодежь и представители ранней взрослости. Эта ситуация кардинально изменилась в 2019 году с началом пандемии, которая привела к массовой изоляции и переносу работы, учебы, развлечений и общения в виртуальную среду. Люди начали «находиться» в киберпространстве не только по желанию, но и по необходимости, что, естественно, повлияло на жизнь и социальные привычки после пандемии. Онлайн-обучение стало широко распространено не

только среди частных компаний, но и в государственных учреждениях, увеличилось количество онлайн-вакансий, появились много новых сервисов доставки продуктов и товаров, а также необходимость ведения социальных сетей в ряде организаций. Ведение блогов перестало быть чем-то специфическим и редким, став активно развивающейся областью. Так, в 2024 году в России вступило в силу требование о предоставлении информации блогерами с аудиторией свыше 10 000 подписчиков в Роскомнадзор, а также о маркировке рекламы в постах, видео и историях.

В данном исследовании предпринята попытка систематизировать имеющиеся на данный момент данные о причинах ведения блога, о его особенностях в сравнении с личным дневником, а также специфике такой формы копинг-стратегии.

### **Теоретические основы**

Копинг-стратегии являются неотъемлемой частью прикладной психологии. Копинг представляет собой важный аспект психологического ресурса клиента, и у разных людей копинги могут варьироваться от адаптивных, которые соответственно помогают приспосабливаться к окружающей действительности, до малопродуктивных, которые, наоборот, усугубляют стресс и могут вызывать негативные эмоции.

Впервые самое понятие «копинг» было использовано Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзакционной модели стресса. По этой модели стресс и испытываемые эмоции являются результатом взаимодействия между условиями окружающей среды и человеком. Значение эмоции (угроза, потеря, вызов, выгода) определяется как контекстом, в котором она возникает, так и оценкой ситуации самим человеком, а также взаимодействием этих двух факторов, что можно назвать «потоком действий и реакций». Копинг понимается как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие стратегии преодоления конкретных внешних и внутренних требований, которые человек

воспринимает как значительные или превышающие его возможности» (Lazarus, Folkman, 1984, p. 141).

Исследования показывают, что использование адаптивных копинг-стратегий, таких как поиск социальной поддержки и активное решение проблем, связано с лучшими результатами для психического здоровья. Например, в исследовании К.Б. Брауна и его коллег (Brown et al., 2007) было установлено, что испытуемые, активно использовавшие проблемы-проблемно-ориентированные стратегии, проявляли меньшие признаки тревожности и депрессии по сравнению с теми, кто прибегал к избеганию и эмоциональному подавлению.

Этот же взгляд на копинг-стратегии находит свое подтверждение в современных зарубежных исследованиях. Так S. Budimir, T. Probst и C. Pieh изучили как позитивное мышление, социальная поддержка и другие копинги повышают качество жизни и снижают уровень тревоги в условиях пандемии и изоляции. Они подчеркнули, что малопродуктивные копинги, такие как курение, алкоголь и другие, наоборот, имеют положительную связь с депрессией, тревогой, стрессом и отрицательную связь с психологически качественной жизнью (Budimir S., Probst T., Pieh C., 2021).

При этом одни и те же копинг-стратегии могут носить двойственный характер и как помогать человеку, так и наоборот влиять отрицательно. В исследовании Д.А. Циринг и Е.А. Евстафеевой также доказывается, что адаптирующие копинг-стратегии позволяют женщинам с раковыми опухолями лучше справляться с ситуацией. При этом авторы подчеркивают, что копинги, которые в большей степени развиты у больных, могут положительно влиять на качество жизни, но также носить и негативный оттенок. К примеру, «самоконтроль» может как помогать женщине, болеющей раком справляться с заболеванием, так и не позволять ей раскрыть свои переживания близким, сверх меры контролировать поведение и т.п., что напротив, будет негативно влиять на психологическое состояние (Циринг Д.А., Евстафеева Е. А., 2020).

Стоит отметить, что исследователи выделяют три основные категории копинг-стратегий: ситуативный, ригидный и множественный копинг. СITUATIVНЫЙ копинг включает в себя реакции и стратегии, направленные на разрешение конкретной стрессовой ситуации в текущий момент времени. Ригидный копинг характеризуется устойчивыми реакциями и действиями, которые индивид применяет вне зависимости от их актуальности и эффективности в изменяющихся условиях. Наконец, множественный копинг объединяет разнообразные стратегии, используемые для совладания с различными видами стресса.

Исследования показывают, что ситуативный копинг способствует снижению уровня отрицательных эмоций, однако он не устраняет усталость и дефицит энергии, что достигается благодаря применению множественного копинга. В то время как ригидный копинг зачастую усиливает переживания безысходности и подавленности, создавая иллюзию временного облегчения (Костригин А. А., Козлова Л. В. 2021).

Современные исследования, проведённые в период пандемии COVID-19, выявили, что мужчины и женщины одинаково активно используют ситуативный и множественный копинг. Однако ригидный копинг оказался более распространённым среди мужской части населения (Крюкова Т. Л. И др., 2021).

Современные реалии жизни предъявляют новые требования к стратегиям преодоления трудностей. Пандемия COVID-19, в частности, вызвала значительный рост интереса к онлайн-поддержке и взаимодействию через социальные сети, которые стали "спасательным кругом" для многих людей в условиях изоляции. В рамках современного метаанализа, посвященного оценке психологического состояния людей, использующих социальные сети во время изоляции, выяснилось, что для определённой категории людей эти платформы выступали в роли копинг-стратегии, предоставляя эмоциональную поддержку, необходимую информацию и актуальные новости. Однако, было установлено, что на население Китая социальные сети оказали негативное воздействие,

приводя к тревоге, апатии и общему ухудшению психологического состояния (Дейнека О.С., Максименко А. А., 2020).

Поэтому важно помнить о рисках чрезмерного увлечения социальными сетями как копинг-стратегии. Исследования показывают, что избыточное время, проведенное в киберпространстве, может ухудшать самочувствие и приводить к повышенной тревожности (Шейнов В. П., 2021).

Тем не менее, социальные сети представляют собой онлайн площадки, используемые людьми для общения, взаимодействия, создания своего онлайн-продукта или же демонстрации себя, своей жизни, а также для просмотра фильмов, прослушивания музыки.

Социальные сети зародились в конце XX века, и довольно быстро завоевали любовь людей. Именно с социальных сетей начался Интернет второго поколения, где на первый план выходит не информация, а человек. Первые социальные сети – Facebook<sup>1</sup>, Одноклассники, Instagram<sup>2</sup> или ВКонтакте позволили людям не просто отправлять друг другу письма, а проявлять себя, свои эмоции, чувства. Пользователь мог создавать записи, группы по интересам, делиться фотографиями, музыкой или фильмами, своими путешествиями, увлечениями. Постепенно интернет-площадки начали усложняться, обретая новые функции и возможности. Так в начале второго десятилетия XXI в. человек может вести прямые эфиры, т.е. снимать себя и транслировать другим зрителям в реальном времени, записывать множество коротких видео (во многих социальных сетях они называются «историями») показывая, что происходит у него в течение дня, делиться какой-то актуальной информацией с определенной продолжительностью (24 часа), создавать свой бизнес, предлагать товары, услуги и т.п.

Теперь киберпространство – это пространство, в котором человек не просто «бывает» пару раз в день, а находится на постоянной основе, проверяя

---

<sup>1</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

<sup>2</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

почту, отправляя смешную картинку другу, просматривая ленту новостей и т.п. Однако и на этом этапе развитие социальных сетей и в целом киберпространства не остановилось. Личные страницы в ВКонтакте, Instagram<sup>3</sup> или даже в Телеграмме стали превращаться из инструмента для общения, в инструмент для популярности, заработка и онлайн дневника, который хранит воспоминания не только в текстовом, но и в визуальном формате.

Изначально социальные сети не рассматривались как личный дневник и в целом место для рефлексии. Для этого были отдельные онлайн платформы, где каждый пользователь мог вести дневник, к примеру, Blogger и LiveJournal. Но постепенно именно социальные сети, в особенности Twitter изменил тенденцию и позволил людям быстро и кратко обмениваться мнениями при помощи хэштегов, которыми помечают темы постов. В дальнейшем и на платформах, предназначенных для личных дневников, и в социальных сетях пользователи начали размещать рекламу, соответственно зарабатывать на ней, так ведение дневника превратилось в нечто иное, а именно – в ведение блога, где пользователь может показать какую-то часть своей жизни и при этом заработать деньги.

Однако несмотря на то, что существует ряд мнений, согласно которым киберпространство, гаджеты и в целом Интернет могут формировать «цифровой дебилизм» (Курпатов А.В., 2021), социальные сети продолжают развиваться, увеличивая количество пользователей, в том числе тех, кто считает себя блогерами. И на это есть ряд причин.

Так, в рамках зарубежного исследования феминизма в Испании, было выявлено, что личные блоги способствуют осведомленности пользователей о данной теме, а люди, для которых данная тема важна, могут поделиться своим опытом и переживаниями. Такая тенденция отражает стремление людей быть включенными в общественное мнение, что способствует активному ведению блога (Willem C., Tortajada I., 2021).

---

<sup>3</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

В зарубежной научной литературе также имеется ряд исследований, посвященных использованию киберпространства, в частности блогов, для поиска информации в контексте правового поля. Yu D. A. и др. в своем исследовании отмечают, что пользователи стремятся получать информацию от источников, которым доверяют, и именно блогеры выступают в качестве таких «доверительных лиц» в киберпространстве (Yu D. A. et al., 2020). Данная динамика функционирует в двух направлениях: во-первых, существует спрос на контент от блогеров, а во-вторых, наблюдается стремление пользователей стать блогерами, чтобы реализоваться в своей области, демонстрируя свою компетентность.

Под личным блогом принято понимать страницу в одной из социальной сетей, где человек формирует свой медиаобраз, занимается самопрезентацией при помощи текста, фото, видео и т. п., рассказывая и показывая подписчикам, что происходит в его жизни, комментируя яркие социальные явления, политическую повестку и др. (Сидорова И. Г., 2014). Из-за того, что в блоге происходит объединение мыслей с картинкой, которую транслирует человек, (Солянко Е. А., 2023), многие ставят равно между личным блогом и личным дневником.

Но стоит различать личный дневник в том виде, в котором мы привыкли: блокнот/тетрадь, в котором можно выписывать все мысли с пониманием, что никто не прочтет и блог, как личный дневник, который читают десятки, тысячи, а порой и миллионы других пользователей. Е.А. Солянко подчеркивает это в своей работе, указывая на то, что личный блог – это обращение «многих ко многим», где один человек или группа людей пишут не конкретному человеку, а массам, которые подписаны на блог (Солянко Е. А., 2023).

Одной из самых очевидных и самых важных при изучении блога и в целом киберпространства особенностей ведения социальных сетей, является тот факт, что в виду недостаточного развития технологий и самого киберпространства, человек в процессе самореализации в блоге сам решает, какой из трех аспектов

будет презентовать: реальное, идеальное или ложное Я (Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J., 2014). С одной стороны, пользователи имеют возможность показать себя с лучших сторон и найти единомышленников. С другой стороны, идеализированные образы, представленные в социальных сетях, могут приводить к сравнению с другими и снижению самооценки. Так как невозможно узнать, какой на самом деле человек по ту сторону экрана, это создает своеобразную однобокую картинку.

В свою очередь, личный дневник дает возможность зафиксировать события в данный момент и при этом выразить без цензуры свои мысли и переживания, а регулярность данного копинга способствует самопознанию, рефлексии и снижению уровня психического напряжения (Кутузова Д. А., 2009).

Так же в ряде исследований ученым удалось выявить связь ведения блога с чертами Большой Пятеркой и темной триадой. Так в исследовании Д.С. Корниенко, Н.А. Рудновой, Е.А. Горбушиной было выявлено, что экстраверсия влияет на более позитивную самопрезентацию и при этом использование социальных сетей более активное, тогда как нейротизм, наоборот, приводит к более тревожной самопрезентации и т.п. (Корниенко Д. С., Руднова Н. А., Горбушина Е.А., 2021). То есть активность ведения социальных сетей связана не только и не столько с желанием самого человека «стать популярным», но и с тем, какие черты более выражены у человека в его характере и в структуре личности.

Технологии в области киберпространства предоставляют пользователям возможность сохранять анонимность, что, в свою очередь, может создать условия, способствующие проявлению агрессии, негативным высказываниям в адрес других пользователей и онлайн-травле. Анонимность затрудняет процесс поддержки ответственности за деструктивное поведение в сети, что ведет к тому, что человек ощущают меньшее ограничение со стороны социальных норм и правил, традиционно регулирующих межличностное взаимодействие. Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова и Е.А. Горбушина в результатах своего

исследования подчеркнули, что люди при высоком уровне макиавеллизма умышленно могут создавать ложный образ в социальных сетях, а в зарубежном исследовании L. Crossley с коллегами говорится о том, что люди с высоким уровнем психопатии могут проявлять агрессивную коммуникацию (Crossley L. et al., 2016).

Несмотря на различия в особенностях их использования, личный дневник и личный блог представляют собой значимые инструменты самовыражения. Личный дневник способствует поддержанию интимности и конфиденциальности, что в свою очередь создает условия для глубокой рефлексии и расширяет возможности для осознания и анализа собственных мыслей и чувств. В то же время личный блог функционирует как динамическое пространство для самовыражения, предоставляя автору возможность делиться событиями своей жизни, обмениваться взглядами на актуальные социальные вопросы и предлагать решения различных проблем.

В отечественном исследовании, посвященном изучению межличностных коммуникаций студентов, которые изучали китайский язык, было выявлено, что выражение мыслей при помощи текста, а также общение с подписчиками способствует рефлексии. Так как человеку необходимо точнее выражать свои мысли и чувства для того, чтобы более корректно переводить на иностранный язык (Солянко Е. А., 2023).

Схожую тенденцию отметила И.Г. Сидорова: для того, чтобы блогера поняли правильно как можно больше подписчиков, ему (блогеру) необходимо использовать различные стилистические приемы, которые могут способствовать более осознанному переживанию своих эмоций (Сидорова И. Г., 2014), что так же будет позитивно влиять на самопознание и работать как копинг.

Данная рефлексия через письменное или визуальное выражение может работать как эффективная копинг-стратегия, позволяя человеку справляться с эмоциональной нагрузкой и стрессом. В конечном итоге, ведение блога,

обогащенное стилистическими приемами, становится не только способом самовыражения, но и важным инструментом для личного роста и психоэмоционального благополучия.

Личный блог может рассматриваться в контексте копинг-стратегий не только с точки зрения автора, но и с позиции пользователя. Исследование, проведенное Л.А Регуш с коллегами, посвящено изучению того, как Интернет в целом служит копинг-ресурсом для школьников и студентов. Результаты показали, что подростки в значительной степени используют Интернет для избегания проблем, рассматривая его как средство отвлечения. В отличие от них, студенты более склонны использовать блоги как источник информации и альтернативных взглядов на определенные проблемы, однако они не доверяют советам блогеров безусловно и подходят к ним с критической точки зрения. Кроме того, студенты также активнее ищут психологов и другие формы онлайн-помощи для разрешения своих проблем (Регуш Л. А. и др., 2021).

В последних работах английского философа Марка Фишера, который сам вел блог и многие знают его именно по нику в социальных сетях как «k-punk», рассуждал о том, что капитализм создает пространство постоянной конкуренции, работы на износ, классовое неравенство и о том, как киберпространство может повлиять на выстраивание новых способов взаимодействия (Фишер М.,2024). Фишер отмечает, что киберпространство служит способом манипулирования людьми, используя публикуемые материалы для стравливания людей, для поддержания капитализма и соперничества. Но именно в период ведения социальных сетей в сообщениях пользователей друг к другу стало больше эмпатии. Люди ведут блоги для поиска единомышленников, для возможности высказать свою позицию и быть услышанным для того, чтобы оспорить чье-то мнение и сформировать свое понимание волнующей проблемы (Фишер М.,2024).

Однако капитализм, ярым критиком которого был Марк Фишер, эксплуатирует киберпространство для распространения своих основных

принципов, таких как быстрое потребление, что может приводить к возникновению депрессий или, как обозначил этот феномен сам автор, «депрессивной гедонии». Под этим термином подразумевается ситуация, в которой индивид, лишенный долгосрочных смыслов и устойчивого удовлетворения, стремится к получению кратковременного «счастья», после чего сразу начинает искать новое. Киберпространство, насыщенное нескончаемыми потоками контента в социальных сетях, предоставляет возможность испытывать временные вспышки удовольствия и при этом продолжать испытывать вину за свое бездействие (Фишер М., 2024).

Таким образом, мы сталкиваемся с двумя полярно противоположными точками зрения касательно ведения блога и его восприятия как новой формы стратегии совладения со стрессом. С одной стороны, существует обеспокоенность среди исследователей относительно влияния киберпространства в целом и ведения блога в частности. Считается, что блог способен размывать границы между реальностью и виртуальной средой, создавая иллюзию, будто за экраном нет живого человека с собственными проблемами, будь то личные, профессиональные или связанные со здоровьем. Блогеры зачастую не склонны делиться такими аспектами своей жизни, опасаясь утраты идеального образа в глазах подписчиков, что может привести к разрушению созданного ими имиджа (Корниенко Д. С., Руднова Н. А, 2024).

Еще одним важным фактором, который беспокоит многих отечественных и зарубежных исследователей, является – зависимость. Ведение блога может способствовать формированию зависимостей, связанных с постоянным поиском одобрения и лайков, что, в свою очередь, может негативно сказываться на самооценке и общем уровне удовлетворенности жизнью (Шейнов В. П., Девицын А. С., 2021). Также Марк Фишер в своих рассуждения о капитализме, отмечал, что внедрение технологий в рабочую сферу, может приводить к тому, что изменяет рабочее место, время и сотрудник может круглосуточно ожидать письмо по электронной почте, приносящее, как возможности, так и требования

(Фишер М.,2024). Что тоже в свою очередь негативно может сказываться на психоэмоциональном состоянии.

Однако стоит отметить, что подобные зависимости возникают лишь у определенной части пользователей, которые предрасположены к аддиктивному поведению, обладают низкой самооценкой и иными личностными характеристиками, находящими благоприятную среду для развития в киберпространстве.

С другой стороны, ведение блога рассматривается как потенциально полезная стратегия адаптации, позволяющая индивиду находить эмоциональную разрядку, выражать свои мысли и чувства, а также формировать социальные связи, получая поддержку и понимание со стороны других пользователей.

Эта двойственность мнений подчеркивает сложность и многогранность феномена ведения блога в современном обществе. В то время как одни исследователи видят в нем потенциальную угрозу для психологического благополучия пользователей, другие рассматривают его как важный инструмент для самовыражения, рефлексии и построения социального капитала.

Так же стоит отметить, что блог предоставляет уникальные возможности для обмена знаниями и опытом, формирования сообществ по интересам и поддержки друг друга в трудные моменты. В этом контексте ведение блога может рассматриваться как позитивная адаптационная стратегия, способствующая снижению уровня стресса и повышению качества жизни. Что, в свою очередь, может являться ситуативным копингом.

Тем не менее, важно помнить, что каждый случай уникален, и восприятие ведения блога как копинг-стратегии зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности личности, цели и мотивы ведения блога, а также контекст, в котором происходит взаимодействие с аудиторией. Поэтому необходимо подходить к этому вопросу комплексно, учитывая все аспекты данного явления, чтобы сформировать объективное мнение и разработать эффективные рекомендации для пользователей.

Будущие исследования в этой области должны быть направлены на более глубокое понимание механик взаимодействия между блогерами и их аудиторией, а также на выявление факторов, способствующих эффективному использованию блогов в качестве инструмента копинга.

### **Список используемых источников:**

1. Дайнека О. С., Максименко А. А. Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций //Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). – 2020. – №. 2 (55). – С. 28-39.
2. Корниенко Д. С., Руднова Н. А. Фальшивая самопрезентация подростков в социальных сетях: связь с характеристиками использования социальных сетей и одиночеством //Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – №. 2. – С. 47-64.
3. Корниенко Д. С., Руднова Н. А., Горбушкина Е. А. Особенности самопрезентации в социальной сети в связи с чертами большой пятерки и темной триады //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – Т. 31. – №. 1. – С. 45-53.
4. Костригин А. А., Козлова Л. В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 //Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2021. – №. 3. – С. 56-59.
5. Крюкова Т. Л. и др. Глава 8. Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции //Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. – 2021. – С. 189-198.
6. Курпатов А.В. Красная таблетка-2. Вся правда об успехе. — Москва : Эксмо, 2021. — 300 с.
7. Кутузова Д. А. Ведение “структурированного дневника” по методу Айры Прогоффа //Московский психотерапевтический журнал. - 2009. - № 1. - С.126-120.
8. Регуш Л. А. и др. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи //Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. – №. 2. – С. 196-207.
9. Сидорова И. Г. Коммуникативно-прагматические характеристики жанров персонального интернет-дискурса (сайт, блог, социальная сеть, комментарий) //Дисс. на соиск. уч. степ. канд. филол. наук. – 2014. – С. 160-176

10. Солянко Е. А. Личный блог как средство межличностной электронной коммуникации: дидактический потенциал //Ответственный редактор: РГ Резаков. – 2023. – С. 271.
11. Фишер М. Избранное. - Ад Маргинем, 2024. - 192 с.
12. Циринг Д. А., Евстафеева Е. А. Личностные характеристики, копинг-стратегии и качество жизни женщин, больных раком молочной железы [1] //Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №. 4. – С. 87-91.
13. Шейнов В. П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований //Вестник Российской университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 607-630.
14. Шейнов В. П., Девицын А. С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей //Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 145-158.
15. Brown K. W., Ryan R. M., Creswell J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects //Psychological inquiry. – 2007. – Т. 18. – №. 4. – С. 211-237.
16. Budimir S., Probst T., Pieh C. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown //Journal of Mental Health. – 2021. – Т. 30. – №. 2. – С. 156-163.
17. Crossley L. et al. The dark side of negotiation: Examining the outcomes of face-to-face and computer-mediated negotiations among dark personalities //Personality and Individual Differences. – 2016. – Т. 91. – С. 47-51.
18. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. – Springer, 1984. – Т. 464.
19. Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J. Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults //Computers in Human Behavior. – 2014. – Т. 33. – С. 179-183.
20. Willem C., Tortajada I. Gender, voice and online space: Expressions of feminism on social media in Spain //Media and Communication. – 2021. – Т. 9. – №. 2. – С. 62-71.
21. Yu D. A. et al. On the blog content quality in the context of legal culture formation //Перспективы науки и образования. – 2020. – №. 4 (46). – С. 441-454.

## ГЛАВА 5.

### ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ

*Антух Л.Ю.*

*Директор-заместитель директора  
АНО ПОО Московский Международный Колледж Цифровых  
Технологий «Академия Топ»  
Россия, г. Владивосток*

**Аннотация.** В главе рассмотрены актуальные аспекты психологического развития личности в условиях цифровизации образования.

**Ключевые слова:** цифровизация, личность, образование, смешанная реальность, клиповое мышление, геймификация, цифровая грамотность, цифровые навыки, информационный стресс, цифровая идентичность.

Актуальность исследования психических аспектов личности в условиях цифровизации сферы образования связана с необходимостью формирования позитивного взгляда на процесс адаптации учащихся к новым образовательным технологиям, на развитие их когнитивных способностей и эмоционального интеллекта в цифровой среде, а также на предотвращение возможных негативных психологических последствий, таких как стресс, выгорание и снижение социальной активности.

Цель: исследовать, как процессы цифровизации в сфере образования влияют на формирование и развитие личности, выявить особенности психологии личности в условиях цифровой образовательной среды.

Методология: в процессе исследования влияния цифровизации на личность в сфере образования использовались метод теоретического анализа и обзора литературы.

Приведены результаты исследования представлений педагогических работников о личностных и поведенческих особенностях современных обучающихся.

Психология личности в эпоху цифровизации сферы образования претерпевает значительные изменения. Обучающиеся и педагоги сталкиваются

с новыми способами восприятия информации, моделями общения и подходами к обучению.

С появлением цифровых средств современный человек приобретает новые формы взаимодействия с миром, соответственно, изменяются как механизмы познавательных процессов в целом, так и процессы мышления, в частности.

Интернет способствовал качественному изменению цифровой среды, а также ее экспансию в повседневную жизнь людей, что в совокупности со стремительным совершенствованием электронно-вычислительных систем способствовало возникновению нового типа реальности человеческого существования, к середине 1990-х гг. была названа П. Милграном и Ф. Кишино «Смешанная реальность». [2, с.9]

Смешанная реальность представляет собой результат слияния реальных и цифровых (то есть смоделированных с помощью компьютерных технологий) миров, в которых физические и цифровые объекты не просто существуют, но и взаимодействуют в реальном времени. [2, с.10].

Выделяют еще и новый тип мышления сетевого поколения Z, Y, Альфа поколения интернета – «клиповый», появившийся в связи с развитием информационных технологий, которые трансформируют не только деятельность современного человека, упрощая ее, но и формируя новый способ представления и восприятия информации.

В российской науке первым применил термин «клиповое мышление» философ и культуролог Ф.И. Гиренок, подчеркивая, что понятийное мышление уступает свои позиции клиповому мышлению в современном мире. Современный представитель «клиповой культуры» предпочитает визуальные символы и образы вместо того, чтобы опираться на логику и непротиворечивые схемы, в результате – теряется способность к анализу и выстраиванию длинных логических цепочек. Окружающий мир воспринимается как набор разрозненных, мало связанных между собой событий и фактов, которые постоянно сменяют друг друга. [4].

Доступ к огромному объёму данных в интернете расширяет горизонты учащихся и для улучшения концентрации внимания, анализа информации. В интернете можно найти практически любые материалы: от научных статей и учебников до видеоуроков и интерактивных заданий. Это позволяет разнообразить учебный процесс и изучать темы с разных точек зрения.

Интернет-ресурсы способствуют развивать у обучающихся навыки критического мышления и отбора релевантных данных, мотивировать и вовлекать в учебный процесс. Учащиеся учатся не только находить информацию, но и анализировать её, сравнивать различные источники, делать выводы и формировать собственное мнение.

Цифровые технологии предлагают новые способы мотивации и вовлечения через игровые элементы, интерактивные задания и персонализированный контент.

Геймификация делает неинтересные задания интересными, избегаемое – желанным, а сложное – простым. Есть множество определений, которые не конфликтуют между собой, а лишь дополняют друг друга. Если обобщить все эти определения, то геймификация в целом – это применение методик, характерных в основном для компьютерных игр в неигровых ситуациях. Они применимы во многих сферах, а в образовании в основном это использование видеоигр и веб-приложений в учебно-воспитательном процессе. Исследования показывают, что в образовании геймификация призвана сделать увлекательным любое занятие, повышать эффективность и качество обучения, мотивировать к учебе и вовлекать в учебную деятельность. Наряду с деловыми и ролевыми играми геймификация учебного процесса «способствует развитию коммуникабельности, целеустремленности, познавательной и интеллектуальной активности обучающихся и т. д.». [1].

Геймификация учебного занятия использует природную склонность человека к игре, погружает в процесс коммуникации.

Онлайн-обучение и совместные проекты в цифровом пространстве влияют на формирование командных навыков и способности к сотрудничеству. Важно учитывать особенности виртуальной коммуникации и управления групповыми процессами.

В условиях цифровизации преподаватель становится не только источником знаний, но и наставником, помогающим ориентироваться в информационном пространстве.

Возникает необходимость в качественно иной подготовке педагога, позволяющей сочетать фундаментальные профессиональные базовые знания с новыми навыками цифрового мира.

А это, прежде всего, цифровое инновационное мышление, практико-ориентированный и исследовательский подходы, овладение такими новыми технологиями и методами, как дизайн-мышление, педагогический дизайн, гибкие навыки XXI века для решения конкретных образовательных целей и задач.

Геймификация не изменяет образовательный контент, а придает ему привлекательную форму, которая стимулирует и поддерживает интерес и мотивацию обучающихся посредством различных игровых элементов.

В роли последних выступают накопление очков, прохождение уровней, приобретение статусов, создание аватаров, получение бейджей, участие в рейтингах, сбор баллов и другие элементы, которые привносят удовольствие и стимул в образовательный процесс. Однако, следует понимать, что геймификация также затрагивает глубинные аспекты, связанные с личностными характеристиками каждого обучающегося, что является важным фактором успешности этого подхода. [7].

Разработанные геймифицированные продукты на различных платформах, таких как Moodle, Учи.ру, Я-класс положительно влияют на мотивацию, вовлеченность и улучшение результатов в изучении дисциплин. [6].

Например, программа обучения Малой Компьютерной Академии ТОП (Крупнейший Федеральный Образовательный ИТ Кластер в России для детей и взрослых) оценена ЮНЕСКО как лучшая программа подготовки детей к будущему. В сервисе Journal Market студенты зарабатывают внутреннюю валюту топгемы и топкоины и приобретают различные товары за успешную учебу.

В 2024 году сообщалось, что на саммите в Женеве детская программа академии получила звание Чемпиона в категории «Создание человеческого потенциала». [5].

Возможности технологий виртуальной реальности (VR - технологии) используются в спорте и при профессиональном обучении для развития психомоторной сферы. К примеру, в исследовании Е.А. Косьминой показано, что применение цифровых тренажеров в процессе тренировочной деятельности в краткосрочной перспективе способствуют развитию психомоторных способностей спортсменов массовых разрядов по следующим показателям: «глазомер и зрительная память», «чувство времени» (30 с.), «мелкая моторика». [2, с.94].

На помощь преподавателям и студентам приходит искусственный интеллект, как раз для создания образовательных программ, адаптированных под уровень знаний и умений ребенка. Задачи меняются, становятся более творческими, что требует от учеников анализа, использования разных источников, генерации гипотез и их проверки.

В образовательных учреждениях формируется политика правильного использования нейросетей и искусственного интеллекта.

Важно не только умение работать с технологиями, но и понимание этических и правовых аспектов использования цифрового контента. Это формирует ответственное отношение к информации и её источникам - «цифровую грамотность» и «цифровые навыки» (digital skills). Уверенность владеть ИТ-инструментарием оценивать информацию, получаемую из

нескольких источников, оценивать ее достоверность и полезность с помощью самостоятельно установленных критериев, а также умение решать задачи, которые требуют того, чтобы найти информацию, связанную с незнакомым контекстом. Цифровые навыки- действия с целью обеспечения осуществления конкретной деятельности в цифровой среде.

Интенсивное использование цифровых устройств может влиять на эмоциональное благополучие, вызывая информационный стресс, тревогу или зависимость. Информационный стресс может быть вызван широким спектром факторов: избыточностью или дефицитом информации, низким качеством информации или ее несоответствием действительности.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обусловливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяются выбранными или принятыми ее целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

Выделяют два вида эффектов стресса – стратегические, которые определяются задачей или экспериментальной ситуацией, и структурные, которые зависят от параметров работы системы. К первым относятся показатели распределения внимания, организации внутреннего мыслительного процесса, соотношения скорости и точности ответов и критерии принятия решения. Структурные эффекты проявляются в скорости переработки информации, характеристиках процесса затухания следа в сенсорной памяти, объеме кратковременной памяти и уровне мышечной активности (то есть показателе готовности к реагированию).[3].

По своей роли в формировании информационного стресса все причины можно разделить на:

1) *непосредственные*, которые служат объективно неблагоприятным факторам информационного взаимодействия человека и техники, источником экстремальной рабочей нагрузки и «пусковым моментом», начальным этапом развития стресса;

2) *главные*, отражающие индивидуальные особенности субъекта деятельности, которые определяют возможности возникновения состояния стресса у конкретного индивида, механизмы его регуляции и способы преодоления (купирования);

3) *сопутствующие*, которые способствуют появлению и проявлению непосредственных и главных причин стресса, а также предрасполагают субъекта деятельности к развитию у него этого состояния.

Выделяют механизмы регуляции стресса:

- активационный компонент, связанный с органическими и функциональными затратами, направленных на достижение значимых для субъекта целей и компенсацию факторов, препятствующих достижению этих целей (механизмы активации, преобразования и распределения активационно-энергических ресурсов субъекта, зависящих от индивидуальных свойств нервных процессов);
- когнитивный компонент, основу которого составляют перестройки в когнитивных системах деятельности, направленные на выработку наиболее эффективных способов переработки информации, необходимой для адаптации;
- эмоциональный компонент, отражающий динамику эмоциональных переживаний – субъективных индикаторов эффективности процесса адаптации;
- мотивационно-волевой компонент, который обеспечивает координацию всех остальных компонентов в направлении реализации значимых для субъекта целей.

В цифровом пространстве учащиеся создают и представляют себя через цифровые образовательные платформы. Это влияет на их самооценку, социальные связи и формирование идентичности. [3]

Неотъемлемым атрибутом взаимодействия с цифровым миром является «цифровое Я», реализующееся на субъективном уровне в переживании собственной «цифровой идентичности», встраивающей в традиционную структуру представлений человека о себе. [2, с.139].

Выводы: в условиях новой цифровой реальности в сфере образования изменяются способы восприятия информации, социальные взаимодействия и самоидентификация учащихся. Учитель становится не только источником знаний, но и навигатором в мире информации, а ученик — активным исследователем и критическим мыслителем. Качество контента, организация учебного процесса и взаимодействие с преподавателем повышают мотивацию учащихся. Цифровые технологии позволяют создавать персонализированные образовательные траектории, что может учитывать индивидуальные психологические особенности личности и способствовать более эффективному обучению.

### **Список использованных источников:**

1. Алексеева А.З., Соломонова Г.С., Аетдинова Р.Р. Геймификация в образовании. Педагогика. Психология. Философия. Педагогические науки. Серия «Вестника СВФУ» № 4 (24) 2021, с.6. <https://cyberleninka.ru/article/n/geymifikatsiya-v-obrazovaniii-3/viewer>
2. Безгодова С.А., Микляева А.В. Цифровые трансформации психологии человека, Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А. Герцена, 2023,- 175 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс: [учебное пособие для вузов],Москва:Пер Сэ,2000-352 с.
4. Дутко Ю.А, Беловол Е.В. (2020) Особенности формирования мышления личности в цифровой среде (сравнительный анализ поколений). Научный результат. Педагогика и психология образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-myshleniya-lichnosti-v-tsifrovoy-srede-sravnitelnyy-analiz-pokoleniy/viewer>
5. Официальный сайт АНО ДПО Филиал «Академия Топ Владивосток» <https://vlc.top-academy.ru/>
6. Перечень образовательных платформ, рекомендованных Министерством просвещения РФ для реализации образовательных программ с применением электронного

обучения и дистанционных технологий.

[https://gdmaina.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/platforma\\_minobr.pdf](https://gdmaina.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/platforma_minobr.pdf)

7. Титова, С. В. Геймификация в обучении иностранным языкам: психолого-дидактический и методический потенциал / С. В. Титова, К. В. Чикризова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 1. – с. 135-152

## ГЛАВА 6.

### ПОНИМАНИЕ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Борзова Т.В.**

доктор пед. наук, доцент,

профессор Высшая школа психологии

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Тихоокеанский

государственный университет»

Россия, г. Хабаровск

**Сандакова Е.Н.**

аспирант Высшая школа психологии

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Тихоокеанский

государственный университет»

Россия, г. Хабаровск

**Астафьева Г.А.**

аспирант Высшая школа психологии

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Тихоокеанский

государственный университет»

Россия, г. Хабаровск

**Аннотация.** Глава посвящена актуальной проблеме развития понимания у студентов в современной системе высшего образования. Автор критикует преобладающую когнитивную ориентацию обучения, которая приводит к «обнищанию души при обогащении информацией». В качестве решения предлагается целостная психолого-педагогическая концепция обучения пониманию, основанная на субъектном подходе. Систематизируются методологические, гносеологические, семантические, логические, психолингвистические и психолого-педагогические контексты категории «понимание». Центральное место занимает модель динамики развития понимания в трех реальностях бытия: эмпирической (понимание-знание), социокультурной (понимание-интерпретация) и экзистенциальной (понимание-постижение). Для каждой реальности определены специфические структурные компоненты, базовые процессы, механизмы и результаты развития. Эффективность предложенной концепции подтверждается экспериментальными данными, демонстрирующими положительную динамику в способности студентов работать с текстами разного уровня сложности после специально организованного обучения.

**Ключевые слова:** понимание; психология обучения; субъектный подход; реальности бытия (эмпирическая, социокультурная, экзистенциальная).

В центре современных научных исследований находится человек, перед которым в настоящих исторических условиях открываются новые возможности жизнедеятельности в социуме. Объективно возникает необходимость построения качественно иной системы обучения, где ставятся принципиально изменившиеся цели, задачи, проблемы, актуализируются ранее не задействованные походы.

Следует отметить, что в современных нормативных образовательных документах достаточно высоко оценивается роль понимания в обучении. Тем не менее, в образовании все еще продолжает сохраняться выраженная когнитивная ориентация, не способствующая полноценному пониманию студентами явлений и событий окружающего мира, принятию и объяснению ими усваиваемых знаний, применению этих знаний, постижению новых смыслов бытия. В обучении студентов в условиях закрытости сознания при трансляции обезличенного знания происходит «обнищание души при обогащении информацией» (А.Н. Леонтьев).

В отечественной литературе выделяются методологический, гносеологический, семантический, логический, психолингвистический, психолого-педагогический контексты анализа междисциплинарной категории «понимание».

В контексте современных методологических разработок понимание культурно-исторических явлений и человека как творца этих явлений есть главная операция в сфере гуманитарного знания (В.В. Знаков, А.А. Ивин, В.В. Ильин, В.П. Кохановский, Вал.А. Луков, Вл.А. Луков, Л.А. Микешина, Г.Л. Тульчинский, М.Н. Эпштейн). Описываются и систематизируются понятия, входящие в категориальный аппарат психологии обучения студентов пониманию как нового направления психологических исследований, осуществляемых в точках пересечения «психологии человеческого бытия» (В.В. Знаков), педагогической психологии, возрастной психологии, психологии

человека, социальной психологии, культурологии, методики преподавания, философии.

В гносеологическом контексте понимание есть определенная теоретическая форма явлений и событий окружающего мира, позволяющая воспроизводить объект в знании (Э.Б. Ахназаров, А.В. Гидевский, В.В. Кашин, О.В. Ковалевская, Л.А. Максименко, А.Б. Фирстов). Такое понимание актуализировано в работах К. Кастанеды, где человек представлен в качестве воспринимающего существа, которому многогранные процессы реального бытия даны как варианты материала восприятия. В гносеологическом контексте феномен понимания рассматривается как включение нового знания в контекст уже имеющегося у субъекта. Однако содержательная объективность знания, составляющего «интеллектуальный багаж» понимающего субъекта и возникающего в результате его познавательной деятельности, не являлась предметом специального анализа (В.В. Знаков). Гносеологический ракурс исследований в своей основе ориентирован на то, чтобы актуализированные в процессе понимания знания имели выход за пределы исторически сложившегося текстуального изоляционизма (Ю.М. Лотман, М. Фуко, М.Н. Эпштейн).

В логическом контексте понимание представляет собой введение содержания, явления, события, выражения в непротиворечивую логическую систему и установление его связи с элементами системы (В.В. Знаков). Массово-информационные процессы глобального мира невозможно изучать без всестороннего анализа, в том числе и логического анализа. «Говоря о “глобальном человеке”, о проблеме самоидентификации в обществе “реальной виртуальности”, мы не можем следовать лишь логике компьютерных технологий, обезличенной информационной среды» (Э.М. Спирова). Логический ракурс понимания явлений и событий окружающего мира актуализируется в рамках глобальных научных революций, результатом которых является появление новых типов научной рациональности. Постнеклассическая наука, в которой основания процессов планетарного мышления определяют

понимание субъекта, не ограничивается строго логическим моделированием предметных отношений, включенных в практику производства и обыденного опыта. «Техногенная цивилизация ныне вступает в полосу особого типа прогресса, когда гуманистические ориентиры становятся исходными в определении стратегий научного поиска» (В.С. Степин).

В семантическом контексте допускается существование, с одной стороны, объективной реальности, а с другой – субъективного внутреннего мира человека (Е.Ю. Артемьева, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Петренко В.П. Серкин, А.Г. Шмелев). Особое внимание уделяется смысловой обработке, то есть конструированию понимающим субъектом познания семантического поля объекта понимания. Важную роль при рассмотрении семантических аспектов понимания играет слово «как средство доступа к единой информационной базе человека – его образу мира» (А.А. Залевская). Рассматривая человека в современных условиях как творящего реальность субъекта, ученые утверждают, что не только действия человека, но и его слова и мысли оказывают влияние на окружающий мир. Предполагается, что в процессе обучения человек может приобщиться к контекстам самых разных мыслителей и в метанarrативах различной степени сложности создать свое семантическое пространство образа мира.

В психолингвистическом контексте понимание как построение проекции текста в отечественной психологии основывается на фундаментальных исследованиях Л.С. Выготского, Н.И. Жинкина, А.Р. Лурии, Н.А. Рубакина, на результатах экспериментов, которые были обобщены в трудах В.А. Артемова, Н.И. Жинкина, А.А. Залевской, И.А. Зимней, А.А. Смирнова, А.Н. Соколова и др. В этом контексте в психолингвистических исследованиях текст, с одной стороны, представлен как ориентировочная основа сложной и многогранной психической деятельности активного и пристрастного субъекта этой деятельности, протекающей при взаимодействии памяти, мышления, внутренней речи (А.А. Леонтьев); с другой стороны, текст не существует отдельно от

психической жизни человека, от эмоционально-оценочного переживания понимаемого, а понимание не может быть сведено к «чистой мысли» (А.А. Залевская). Контекст психолингвистических аспектов понимания основан на многократно пересекающихся перцептивных, когнитивных, аффективных полях бытия человека, «на базе которых активный реципиент текста с опорой на расплывчатые множества решает плохо сформулированные задачи, формируя проекцию текста как ментальное образование» (А.А. Залевская).

Психолого-педагогический контекст анализа междисциплинарной категории «понимание» ориентирован на то, что «соответствующие трем сферам человеческого бытия и трем традициям исследования субъекта – когнитивной, герменевтической и экзистенциальной – три типа понимания: понимание-знание, понимание-интерпретация, понимание-постижение, образуют континuum развития человека в изменяющемся социуме» (В.В. Знаков). В контексте субъектного подхода определяются содержание, принципы, методы психологии обучения пониманию.

Следует отметить, что на протяжении исторического развития научных идей в педагогике и психологии проблема понимания в обучении ставилась и осознавалась, но решалась каждый раз фрагментарно, затрагивались лишь некоторые компоненты и результаты этого сложного процесса.

Проблема обучения студентов вуза пониманию в современной психологии имеет свои исторические «точки роста» в отечественной науке; понимание в обучении осмыслено как научная проблема и в зарубежной науке.

Первоначально была осознана необходимость объяснить, каково место психических явлений в материальном мире, каким образом посредством них приобретается знание об окружающих вещах, каковы характер и механизм установления зависимости восприятия, представлений, суждений, интеллектуальных образов от воспроизводимых в этих психических продуктах свойств и отношений реальных вещей. Эти вопросы, поставленные в конце XIX – начале XX в., на первом этапе развития педагогической психологии,

определенными закрепление в научной литературе психолого-педагогических взглядов, основанных на взаимопроникновении педагогической и психологической теорий в изучении отдельных сторон понимания как психического процесса (С.И. Гессен, В.В. Зеньковский, П.Ф. Каптерев, А.В. Луначарский, В.Ф. Одоевский, К.С. Пирогов, В.И. Разумов, В.В. Розанов, В.М. Розин, К.Д. Ушинский и др.).

На втором этапе развития педагогической психологии (начало XX – середина XX вв.) разворачиваются широкомасштабные опытно-экспериментальные исследования, происходит накопление качественных экспериментальных данных в сфере педагогической психологии. Результаты исследований, так или иначе затрагивающих и вопросы понимания в обучении, представлены в трудах П.П. Блонского, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Ш.И. Ганелина, П.Н. Груздева, Б.В. Журавлева А.П. Нечаева, М.М. Рубинштейна, А.А. Смирнова, А.Н. Соколова и др.

С середины XX в. и до 70–80-х гг. XX в., на третьем этапе развития педагогической психологии, осуществляются разработка и внедрение инновационных проектов преобразования образовательной практики на основе достижений педагогической психологии. Основные труды данного периода принадлежат следующим авторам: В.А. Артемов, П.И. Иванов, Л.И. Каплан, Г.С. Костюк, В.А. Крутецкий, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, Н.А. Менчинская, М.С. Роговин, С.Л. Рубинштейн, А.А. Смирнов, И.В. Страхов, Р.Е. Таращанская, Б.М. Теплов и др.). Существенно разные точки зрения на предмет и природу понимания в обучении, сформулированные в указанный период, создали базу для продолжения исследования проблем понимания. При этом важно заметить, что на данном этапе изучался скорее сам процесс понимания, чем человек как субъект познания.

Четвертый этап (80-е гг. XX в. – настоящее время) характеризуется организацией практической психологии образования и ее обеспечением

конструктивно-технологическими средствами управления психологическими функциями педагогического взаимодействия.

При исследовании понимания в обучении в различных социальных институтах на современном этапе развития учитываются давние традиции философского эмпиризма (Ф. Бэкон, Т. Гоббс, Дж. Локк и др.) и рационалистических философских течений (Р. Декарт, Г.В. Лейбниц и др.), где понимание рассматривалось как сложный многоуровневый процесс отражения значения внешних сигналов (информации), посыпаемых вначале природой, а затем и людьми друг другу, и интуитивистских концепций, в которых понимание рассматривалось как проявление предустановленной гармонии между субъектом и объектом, как результат озарения и интуитивного проникновения разума в сокровенную суть вещей. Культурно-историческая природа понимания как продукта общения поколений была раскрыта классиками немецкой философии (Г.В.Ф. Гегель, И.Г. Фихте). В широком общепсихологическом подходе представлены труды С.М. Бондаренко, А.А. Брудного, Г.Г. Граник, Л.П. Доблаева, Л.А. Концевой, Н.Г. Салминой и др., детально проанализирован тот факт, что от того, насколько правильно и быстро постигают обучающиеся смысловое содержание текста, зависит овладение ими приемами самостоятельного приобретения знаний, ориентировки во все усложняющемся объеме информации.

В современной отечественной науке понимание рассматривается как способность субъекта вникнуть в смысл, значение, замысел чего-нибудь, акты поведения другого субъекта в корреляции с результатом. Понимание – это и специфоко-ментальное состояние сознания, когда субъект осознал, пришел к уверенности в том, что его выводы являются эквивалентными форме и содержанию того или иного объекта или же реакциям других индивидов. Выделяют модели понимания как максимы, которые эксплицируют матрице-интерпретационное состояние субъекта как регуляцию его осмысливших действий, как способы осознанно-ментального воздействия на других субъектов.

В философском энциклопедическом словаре понимание представлено как универсальная форма освоения окружающей действительности, постижение и реконструкция смыслового содержания явлений и событий исторической, социально-культурной, а также природной реальности. Понимание проходит путь от «предварительного понимания», задающего смысл целого, к анализу его частей и достижению более глубокого и полного понимания, в котором смысл целого подтверждается смыслом частей и, наоборот, смысл частей – смыслом целого.

Понимание в науке предполагает использование методологических правил и предстает как интерпретация. Основными видами научно-теоретического понимания являются следующие: историческое понимание, филологическое понимание, понимание в естествознании, понимание в социально-антропологических исследованиях. Общими чертами всех видов понимания являются взаимосвязь понимания и самопонимания, расширение в процессе понимания собственной глубины понимания.

Понимание суть личностный, неотделимый от человека феномен, однако оно обусловлено не только психологическими способностями индивида, но и его включенностью в различные коммуникативные системы человеческой жизнедеятельности. Понимание рассматривается как способность постичь смысл и значение чего-либо и достигнутый благодаря этому результат. С другой стороны, понимание – это вызванное внешними или внутренними воздействиями специфическое состояние сознания, фиксируемое субъектом как уверенность в адекватности воссозданных представлений и содержания воздействий. Без понимания как особого состояния субъекта невозможны продолжение общения, координация действий и вообще любые осмыслиенные действия и воздействия.

Важной является категория понимания в учебном процессе, традиционно рассматриваемого как способность человека к логическому упорядочиванию, как ясное «видение» причинно-следственных связей, благодаря которому факты

объединяются в единую логическую систему. Понимание в образовании – это переживание ясной внутренней связаннысти, организованности рассматриваемых явлений.

Для современного этапа развития понимания как процесса и результата деятельности студента характерны переходы от субъекта деятельности к субъекту развития и субъекту жизни. При этом продвижению студента в процессуальном поле понимания в научной мысли соответствует смещение акцента с деятельностного аспекта в психологии субъекта к внутренним субъектным основаниям реализации субъекта как деятеля бытия.

Переход от исследования специфики понимания отдельных явлений и событий окружающего мира приводит к установлению факторов, оказывающих влияние на ход процесса понимания текстовой природы социально-культурной реальности. К таким факторам относятся форма активности субъекта познания, характер его влияния на деятельность, направленность и границы активности. При этом направленность и границы активности субъекта познания не имеют фиксированных стадиальных и временных границ.

В границах эмпирической реальности бытия субъект познания действует на минимальном уровне активности, осуществляя адаптивную активность в отношении явлений и событий окружающего мира. В границах социокультурной реальности бытия субъект познания действует как субъект развития. В границах экзистенциальной реальности бытия субъект познания действует как субъект жизни, самоактуализируясь и «осуществляя экспансию Я на существующие реальности бытия» (В.В. Знаков). Основные этапы развития педагогической психологии как «составившиеся» исторические реалии в виде сменявших друг друга научных событий можно представить, как переход от субъекта деятельности к субъекту развития и субъекту жизни.

Заметной тенденцией в современной психологии стало смещение интереса психологов с когнитивной плоскости анализа психики в экзистенциальную. Применительно к проблеме понимания это означает, что оно стало изучаться как

«экзистенциальный способ бытия человека в мире». Современному гуманитарию в процессе понимания необходимо владеть комплексом рациональных процедур, которые позволяют объективировать существующее знание и приводить его к максимально достоверному виду. Тем не менее, используемые в традиционной системе образования приемы обеспечения занимательности, расширения содержания и разнообразия форм понимания не имеют системы предъявления и используются при низком уровне мотивации студентов, лишь временно повышая интерес к выполняемой деятельности.

Для создания целостной концепции обучения студентов пониманию особое значение имеют исследования, в которых разрабатываются методологические, теоретические и практические основы психологии обучения пониманию. Так, определены закономерности функционирования антропосоциальных систем как уникальных, исторически развивающихся, в которые человек включен в качестве особого, значимого компонента (В.И. Аршинов, И.Р. Пригожин и др.), закономерности организации педагогического взаимодействия в процессе обучения (С.К. Бондырева, Г.Г. Граник, М.В. Григорьева, Е.В. Коротаева, В.А. Сластенин, О.В. Соболева и др.), психологические механизмы понимания (М.А. Баскин, А.А. Брудный, С.А. Васильев, Е.П. Горовая, В.П. Зинченко, В.В. Знаков и др.).

Следует обратить особое внимание на достижения в области психологии обучения пониманию в зарубежной науке и использование их в образовательном процессе. Понимание трактуется как необходимое условие для обеспечения гибких, глубоких ответов в сообщениях учащихся, положительно влияющее на процесс обучения, обуславливающее получение прочных и удовлетворяющих требованиям социума знаний (D. Kerdeman, D. Newton, L. Newton, J. Wallace, H. Wildy); как необходимая составляющая бытия личности в социуме (J. Hiebert, P.J. Janssen, A. Minnaert, D. Shenk, D. Wearne, J. Winkles). Доказывается, что понимание включает в себя нахождение уникальных принципов или ментальных соединений причин и эффектов тех или иных событий (R.S. Nickerson,

A. Sierpinska). Такие соединения могут способствовать прямому движению по направлению к образованию ментальных единств, пониманию ситуаций, событий (D. Newton, L. Newton).

В связи с развитием когнитивной психологии, лингвопсихологии, лингвистики, теории искусственного интеллекта и т.п. весьма перспективными при изучении понимания в зарубежной науке становятся мультидисциплинарные исследования (A.S. Graeser, K. Millis, W. Schnotz, R.A. Zwaan). Текст изучается как инструмент коммуникации в процессе понимания (J.E. Albrecht, E.J. O'Brien, H.H. Clark, S. Dutke, N. Groeben, B. Hurrelmann, W. Schnotz). При понимании текста конструируется целостная ментальная репрезентация отраженного в нем аспекта действительности: сценарии (S.C. Garrod, A.J. Sanford), ситуативные модели (W. Kintsch, T.A. VanDijk), ментальные модели (P.N. Johnson Laird, G. McKoon, R. Ratcliff).

При всей сложности ориентировки в разноплановых исследованиях, выполненных в русле различных научных подходов, можно выделить основополагающие – осмысление когнитивных механизмов (R.S. Anderson, W. Kintsch, P.D. Pearson, G. Rickheit, H.A. Robinson, H. Strohner, E.L. Thomas, T.A. VanDijk). Исследователи предлагают программы, содержащие приемы разработки формального построения текстов, которые способствует объединению прочитанного человеком с уже имеющимися у него знаниями для формирования обобщений (P.M. Fischer, H.F. Friedrich, H. Mandl, T. Weis).

Подчеркивая плодотворность указанных исследований, следует, тем не менее, признать, что в науке проблема психологии понимания в обучении студента в современном вузе фундаментально не осмыслена. Предметом специального анализа до настоящего времени не стало развитие понимания студентов как цели обучения и познания, позволяющего постигнуть содержание, смысл текстовой природы когнитивной, социокультурной, экзистенциальной реальностей; не разработаны теоретико-методологические основания развития понимания.

В цикле монографических исследований методологической основой исследуемой проблемы являются философия как наука о всеобщих законах развития природы, общества и мышления; психология как наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности; педагогическая психология как наука, изучающая психологические проблемы обучения и воспитания.

Источниками исследуемого вопроса являются фундаментальные положения:

- о единстве сознания и деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн);
- о динамичной природе развития понимания в условиях образовательного процесса (Т.З. Адамьянц, О.С. Анисимов, В.А. Балдова, Ю.В. Балясова, Е.Г. Белякова, М.Е. Бершадский, А.А. Вербицкий, Г.Г. Граник, М.В. Григорьева, В.А. Гурожапов, А.Ф. Закирова, Ю.В. Сенько);
- о природе понимания в философии (Х.-Г. Гадамер, С.С. Гусев, Э. Гуссерль, В. Дильтея, П. Рикер, Г.Л. Тульчинский, М. Хайдеггер, Ф. Шлейермахер).

Существенное значение в концептуальном плане имеют:

- теории и концепции личности, представленные в отечественной и зарубежной психологии (А.Л. Журавлев, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломов, Г. Олпорт, А.В. Петровский, К. Роджерс, Д.И. Фельдштейн и др.);
- теории и концепции субъекта вообще и субъектного подхода в особенности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, С.К. Бондарева, А.В. Брушлинский, А.А. Деркач, А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, И.Г. Петров, А.О. Прохоров, В.М. Розин, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Сергиенко и др.);
- концепции психологических механизмов понимания (А.А. Брудный, С.А. Васильев, В.П. Зинченко, В.В. Знаков, Е.Е. Сапогова, А.Н. Славская).

Динамика развития понимания студентов в различных реальностях бытия, позволяет рассматривать условия развития человека через значимые, объективно существующие и реально взаимодействующие факторы (см. табл.1). В таблице 2 показана динамика развития понимания текстов на основе шести исследовательских этапов для каждой из трех реальностей бытия.

Следует подчеркнуть, что в ходе экспериментальной деятельности (см. табл.2), направленной на изучение динамики развития понимания студентов, актуализировано 18 исследовательских этапов, каждый из которых представляет особый путь продвижения студента в процессуальном поле понимания. Таким образом, каждая из трех реальностей бытия (эмпирическая, социокультурная, экзистенциальная) изучалась на основе шести исследовательских этапов.

Приведем примеры специально организованной деятельности, направленной на развитие понимания студентов, например, в социокультурной реальности бытия, по показателю № 10 «создание авторских текстов (ментальных нарративов разной степени сложности)». В работах М. Хайдеггера, в программе исследования личности в ее отношении к среде А.Ф. Лазурского и С.Л. Франка, выполненной в 1912 году, концепции жизненных миров Ф.Е. Василюка, в исследовании В.В. Розанова, Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Мандриковой и других авторов даны своего рода модели (способы) бытия человека в социуме. Именно на эти и другие модели человек в различных ситуациях собственной жизнедеятельности (в собственных нарративных текстах) может ориентироваться. И здесь речь идет не о слепом копировании содержания тех или иных идей великих гуманистов современности, а о возможности сверить свой путь (следовать или не следовать той или иной модели бытия в собственной жизни) с возможной жизненной дорогой, представленной в трудах ученых. Что же касается результата этой деятельности, то выбор остается за человеком, обладающим пониманием. Таким образом, как отмечает З.И. Рябикова, «данные потребности есть стороны единой глобальной интенции – БЫТЬ, т.е. поддерживать и расширять свое бытие».

Таблица 1. Динамика развития понимания студентов в различных реальностях бытия

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Реальность бытия</b>		
	<b>Эмпирическая</b>	<b>Социокультурная</b>	<b>Экзистенциальная</b>
<b>Объект развития</b>	Человек – предмет	Человек – смысл	Человек – мир
<b>Структура объекта</b>	Научно-предметные знания – усвоение практических навыков и действий общекультурного или производственного характера	Смыслы текстов, расшифровки знаний речевых, культурных практик – реконструкция духовного мира человека	Предметность культуры – внутренний мир, сущностные силы человека
<b>Предпосылки и условия</b>	Понимание-узнавание	Понимание-гипотеза, понимание-объединение	Понимание – проблематизация контекста
<b>Базовые процессы</b>	Эмпирическое мышление в форме терминологизации–детерминологизации	Переход от эмпирического мышления к теоретическому в форме метафоризации – демета-форизации, концептуализации – деконцептуализации	Теоретическое мышление в форме онтологизации – деонтологизации
<b>Детерминанты развития</b>	Вербально-демонстрационное объяснение в виде трансляции, запоминания и воспроизведения текстов, подлежащих толкованию	Регуляция смыслов	Рождение способов бытия
<b>Механизмы и движущие силы</b>	Текстовый ассоциативный эксперимент, постановка эмпирического вопроса, подведение под понятие	Моделирование текста, построение вопросительного высказывания, применение герменевтических приемов «истина–неистина», «герменевтический круг», построение нарративных текстов	Сближение денотативного и коннотативного фона текста, построение вероятностного прогнозирования, постановка теоретических вопросов, создание тезаурус-ных эпистем
<b>Результат развития</b>	Понимание-знание	Понимание-интерпретация	Понимание-постижение

Таблица 2. Особенности работы студентов с текстом в эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальностях бытия

№ п/ п	Эмпирические показатели	AI	AII	р-уровень			B1	BII	р- у- ров- ен- ь)
				AI и BI	AI и AII	BI и BII			
1	Оперирование содержанием вербальных знаков в рамках индивидуального ментального лексикона	34	66	0,87	0,02	0,46	29	33	<0, 01
2	Установление эмпирического характера свободных и направленных словесных ассоциаций	11	77				13	11	
3	Установление характера переработки словесно-логической информации, допускающего опытную проверку	12	80				10	8	
4	Осуществление актов наименования (выражение своего опыта в словах)	55	79				53	54	
5	Постановка вопросов, носящих эмпирический характер	72	83				73	70	
6	Осуществление вербально-демонстрационного объяснения в виде трансляции, запоминания и воспроизведения текстов	63	78				60	58	
7	Мысленное перемещение предмета понимания в такие условия, в которых его сущность раскрывается с особой определенностью	13	64		0,87	0,03	0,34	12	14
8	Предмет понимания становится объектом последующих мысленных трансформаций	9	55		7	9			
9	Постановка вопросов, носящих теоретический характер	1	1		3	4			
10	Создание авторских текстов (ментальных нарративов) разной степени сложности	3	49	0,87	0,03	0,34	5	2	<0, 01

11	Осуществление построения вопросительного высказывания	12	54				13	10	
12	Осуществление сближения денотативного и коннотативного фона текста	24	76				22	20	
13	Выявление имплицитных (скрытых, неочевидных) признаков, связей, закономерностей содержания текста в авторских научных текстах	21	63				22	21	
14	Конструирование новых представлений и идей	21	56				24	24	
15	Фиксирование чувствительности к контексту и готовность порождать контексты в условиях их отсутствия	18	66	0,74	0,03	0,50	18	20	<0,01
16	Осуществление варьирующих и альтернативных интерпретаций	30	77				30	31	
17	Осуществление понимающего и прогнозирующего чтения	11	61				11	10	
18	Создание тезаурусных эпистем	24	50				20	27	

Примечание: А – экспериментальная группа; В – контрольная группа; АI – констатирующий этап (N=84); АII – контрольный этап (N=84); ВI – констатирующий этап (N=83); ВII – контрольный этап (N=83). Эмпирические показатели с 1 по 6 отражают эмпирическую реальность бытия, с 7 по 12 – социокультурную реальность бытия, с 13 по 18 – экзистенциальную реальность бытия.

Так, например, Е.Ю. Мандриковой удалось экспериментально выделить различные типы и механизмы личностного выбора: реактивный *тип*, лишенный осмыслиния оснований выбора и управляемый случайными причинами; активный *выбор неизменности*, опирающийся на стремление к сохранению статус-кво и отказ от новых возможностей; активный *выбор неизвестности*, выражавшийся в рискованном предпочтении неясных альтернатив. Последний тип, в отличие от первых двух, опирается на аргументы смыслового плана, а основанием выбора служат возможности, а не фактичность. Испытуемые, характеризующиеся этим типом выбора, отличались от других

групп значимо более высоким уровнем осмысленности жизни, автономии в принятии решений, оптимизма, толерантности к неопределенности, жизнестойкости и стремления к изменениям.

Умение делать выбор (следовать или не следовать тому или иному способу бытия, соотносить или не соотносить собственные результаты психодиагностических методик, полученные на основе выполнения пакета психодиагностических методик с реальностью) – сложный процесс *изобретения смысла* возникающих и решаемых личностью противоречий. Умение схватить смысл есть только половина пути к пониманию, нужно еще уметь порождать смысл из себя, сообщать другим, объективировать его. В ситуации выбора понимание представляет собой реальное событие, случающееся на основаниях, не совпадающих с его содержанием, и именно этими основаниями являются качественные способы бытия человека в социуме, разработанные учеными самых различных научных направлений (психологами, философами, педагогами и др.).

Таким образом, для решения поставленных задач по представлению психологии обучения студентов пониманию и проверки ее результативности был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования, адекватных его предмету: теоретический анализ психологической, педагогической, философской литературы; методы практической психологии и среди них – методы эмпирического анализа понимания в обучении: сравнительный анализ понимания научного текста, анализ традиционного и инновационного психолого-педагогического опыта; экспериментальные методы (констатирующий и формирующий варианты эксперимента); математико-статистические методы (статистические различия по критерию Манна – Уитни, Колмогорова – Смирнова).

В ходе анализа и интерпретации качественных результатов эксперимента выявлены особенности становления понимания в когнитивной, социокультурной и экзистенциальной реальностях бытия человека.

**В эмпирической реальности бытия** основанием для анализа результатов по показателю «оперирование содержанием вербальных знаков в рамках индивидуального ментального лексикона» явилась концепция стадий понимания П.П. Блонского (1935), где первая – элементарная – стадия узнавания, генерализации родового понятия, наименования; вторая – стадия понимания смысла как стадия спецификации или видового понятия; третья – стадия объяснения по принципу «объяснение посредством сведения к известному»; четвертая – стадия объяснения по принципу «объяснение генезиса». Трудности при работе с текстом у студентов вне специально организованной деятельности по обучению способам работы фиксировались на третьей и четвертой стадии понимания.

Основанием для анализа следующих двух показателей: «установление эмпирического характера свободных и направленных словесных ассоциаций» и «установление характера переработки словесно-логической информации, допускающего опытную проверку» – явилась концепция уровней понимания В.П. Зинченко (1998), выделявшего естественное понимание, культурное и творческое. Естественное понимание осуществляется как процесс извлечения смысла из ситуации, при котором полнота и достоверность подтверждаются реальным действием в рамках данных условий. Культурное понимание предполагает извлечение и знаковое оформление смысла в интересах последующих трансляций, а основным доказательством понимания выступают сообщения понимающего, которые должны в своей основе соответствовать оригиналу. Творческое понимание предполагает в дополнение к предыдущим действиям порождение и оформление новых смыслов, помимо тех, которые были извлечены из самой ситуации и представлены с использованием новых форм.

Полученные в ходе исследования данные позволяют фиксировать слабую вовлеченность студентов в процессы естественного и творческого понимания без

специально организованной деятельности и демонстрируют весомую реализацию культурного понимания в обучении.

По показателю «осуществление актов наименования (выражение своего опыта в словах)» основанием для анализа результатов явилась авторская концепция уровней понимания Т.В. Борзовой (2009): первый уровень – дублирование наличной научной информации; второй – собственная интерпретация информации без изложения теоретических основ исследуемого явления; третий – представление адекватной информации, отражающей объективно существующие научные положения, фиксация элементов собственной интерпретации; четвертый – создание собственной интерпретации; пятый – изложение теоретических основ изучаемого явления, осмысление реальности с позиции философских оснований с описанием возможных путей выхода из сложившейся ситуации.

Полученные в ходе исследования данные позволяют констатировать минимальную актуализацию четвертого и пятого уровней понимания текста студентами при обучении без специально организованной деятельности.

По показателю «постановка вопросов, носящих эмпирический характер» основанием для анализа результатов явилась концепция стадий понимания Л.П. Доблаева (1982). Первая стадия: учащиеся могут сформулировать вопросы к текстовым субъектам и предикатам лишь под влиянием требований педагога или с его помощью; самостоятельная постановка вопросов к тексту не связывается ими с пониманием содержания текста. Вторая стадия: учащиеся все более тесно связывают понимание текста с необходимостью его запомнить, для чего стараются выделить наиболее значимые фрагменты, используя вопросы-опоры к тем частям текста, которые выражают относительно законченную мысль; наиболее активно учениками ставятся вопросы, имеющие в основном мнемический характер. Третья стадия: характерно стремление учеников лучше понять текст; для этого они чаще всего обращаются к смысловым задачам, используя для их разрешения разнообразные приемы (постановка вопросов-

предположений, предположения и догадки, антиципация и реципиция); все это требует достаточно длительного времени и предполагает наличие довольно сложной внутренней структуры данного процесса. Четвертая стадия: учащиеся не только используют усвоенные приемы в привычных проблемных ситуациях, но и пытаются переносить их на новые по своим характеристикам тексты; у учеников начинает вырабатываться критическое отношение к прочитанному, связанное с выявлением смысловых пробелов, выражением сомнения или несогласия, отстаиванием своей точки зрения; процесс чтения все чаще сопровождается состоянием умственной напряженности и готовности преодолевать возникающие при этом трудности.

Полученные в ходе исследования по указанному показателю данные позволяют фиксировать актуальные действия студентов в границах первых двух стадий. Минимальную или нулевую актуализацию получают третья, четвертая стадии понимания текста студентами без специально организованного обучения.

По показателю «осуществление вербально-демонстрационного объяснения в виде трансляции, запоминания и воспроизведения текстов» основанием для анализа результатов явилась концепция трех форм понимания Г.А. Цукерман, О.Л. Обуховой (2012), актуализирующих воссоздающее понимание, которое ориентировано на эксплицитную информацию текста, отвечающую главным образом на вопросы «Что?», «Где?», «Когда?» (читатель восстанавливает в воображении те картины жизни, которые изображены в тексте); рефлексивное понимание, которое ориентировано на имплицитную информацию, отвечающую на вопросы «Зачем?», «Почему?», «На каком основании?», «Что из этого следует?» (читатель реконструирует авторскую логику); творческое понимание – читатель переносит идеи текста на реалии, не описанные в этом тексте, т.е. отвечает на вопрос «Что будет, если?..».

Полученные в ходе исследования по указанному показателю данные позволяют фиксировать актуальные действия студентов в границах первой формы понимания. Соответственно, достаточно эффективно решаются задачи

воссоздающего понимания (реконструируются картины жизни, изображенные в тексте), что предполагает следующие действия читателя: отнесение отдельных единиц информации (сообщений о реальных событиях и действиях) к реальности и связывание единиц информации в целостную картину. Минимальную или нулевую актуализацию получают рефлексивные и творческие формы понимания текста. Соответственно, в процессе обучения (при отсутствии специально организованной деятельности, направленной на развитие понимания) остаются невостребованными задачи рефлексивного понимания: реконструировать мысли автора по поводу картины жизни, изображенной в тексте (это предполагает следующие действия читателя: выявление авторской логики, восстановление системы понятий, в которых автор осмыслил описанную реальность, критичное отношение к авторской логике). Остаются нереализованными задачи творческого понимания: использовать авторские фактологию и логику для создания собственных знаний и идей, напрямую не связанных с текстом, но основанных на прочитанном.

**В социокультурной реальности бытия** основанием для анализа результатов явилась концепция уровней понимания Т.П. Горовой (2002), различающей эпистемологический, гносеологический, герменевтический, феноменологический и экзистенциальный уровни понимания. При этом акцент делался на показателях «мысленное перемещение предмета понимания в такие условия, в которых его сущность раскрывается с особой определенностью», «предмет понимания становится объектом последующих мысленных трансформаций», «постановка вопросов, носящих теоретический характер», «создание авторских текстов (ментальных нарративов) разной степени сложности», « осуществление построения вопросительного высказывания», « осуществление сближения денотативного и коннотативного фона текста» (см. табл. 2).

Высокий процент студентов, испытывающих трудности при работе с текстом в социокультурной реальности бытия, позволил выявить доминирование

эпистемологического (понимание совершается как узнавание, принятие, признание чего-то нового), гносеологического уровней понимания (отражается объективность ситуации или ее истинность, происходит расхождение между представлениями субъекта об объекте и его истинным смыслом). Выявленная тенденция (при отсутствии специально организованной деятельности, направленной на развитие понимания) проявляется в следующем: не в полную силу реализуются познавательные процессы в обучении, базовые процессы понимания социокультурной реальности бытия (переход от эмпирического мышления к теоретическому в форме метафоризации и деметафоризации, концептуализации и деконцептуализации текста); на низком уровне происходит установление существенных связей и отношений между предметами реальной действительности посредством применения имеющихся знаний; недостаточно прочные связи устанавливаются в процессе понимания между компонентами мышления: осознание вопроса изучаемой задачи, установление связи между ее данными и этих данных с вопросом, выбор альтернатив и обнаружение «скрытых» проблем, постановка промежуточных вопросов и т. д.; не используются, как правило, предпосылки и условия развития понимания в социокультурной реальности бытия (понимание-гипотеза, понимание-объединение); фиксируется абстрактность и схематизм знаний, неумение использовать информацию для объяснения явлений и событий в социуме. Кроме того, минимальную или нулевую актуализацию получают феноменологический и экзистенциальный уровни понимания.

**В экзистенциальной реальности мира** при исследовании показателей «выявление имплицитных (скрытых, неочевидных) связей, закономерностей», «конструирование новых представлений и идей», «фиксирование чувствительности к контексту и готовность порождать контексты в условиях их отсутствия», «осуществление варьирующих и альтернативных интерпретаций», «осуществление понимающего и прогнозирующего чтения», «создание тезаурусных эпистем» основанием для анализа результатов эмпирических

данных явились концепция актуализации понимания экзистенциальной реальности бытия В.В. Знакова:

1. Избирательная активность субъекта проявляется в актуализации ценностно освоенных, понятых явлений и событий окружающего мира.
2. Ведущая роль принадлежит эмоциональным переживаниям понимающего субъекта, возникающим в результате соотнесения содержания понимаемого с прошлым, настоящим и будущим экзистенциальным опытом.
3. Для понимания и решения проблем субъект обращает свой взор внутрь себя, прибегает к рефлексии и самопониманию.
4. В экзистенциальной реальности бытия переживания и рефлексия способствуют рождению опыта человека.
5. Процессы понимания осуществляются по типу понимания-постижения, где постижение есть процесс «схватывания» целого, части которого по причинам самого разного рода не могут быть познаны и детально описаны.

Нами был зафиксирован высокий процент студентов, испытывающих трудности при работе с текстом в экзистенциальной реальности бытия. В экзистенциальной реальности мира человека понимание, как правило, осуществляется по типу понимание-постижение. Оно требует обращение взгляда субъекта внутрь себя, духовных усилий, направленных на преобразование себя и мира. Духовное знание – атрибут не познания, а бытия человека в мире (Знаков, 2007). Отсутствие специально организованной деятельности обуславливает наличие следующих фактов: недоступность «понимающего бытия», возможности изменения, преобразования, получения знания, основанного на глубинных взаимосвязях познающего и познаваемого; недоступность возможности по-другому видеть мир и видеть другой мир, оперировать основными составляющими экзистенциального опыта (субъективной ценностью, своим и чужим в опыте человека, пониманием-постижением, непостижимым и тайной как атрибутами опыта); недоступность возможности глубоко переживать события и ситуации, ведущие к изменению внутреннего

мира человека; недоступность серьезных творческих усилий, глубокой интуиции, озарения.

Полученные результаты являются следствием специально организованной нами деятельности, а именно, реализуемой на практике концепции, раскрывающей динамику развития понимания студента в эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальностях бытия. Приведенная совокупность данных демонстрирует положительные изменения, ставшие результатом реализации разработанного нами комплекса мероприятий со студентами.

### **Концептуальные положения психологии обучения студентов пониманию**

Представление психологии обучения студентов пониманию как целостной и относительно самостоятельной области психолого-педагогического знания с необходимостью предполагает актуализацию концепции обучения студентов пониманию. В основании разработанной практико-ориентированной концепции обучения пониманию находятся субъектный подход и принципы учебного взаимодействия преподавателя и студента, обеспечивающие его реализацию в различных реальностях бытия. Концепция базируется на идее становления понимания в ходе динамичного продвижения студента в эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальностях бытия посредством овладения способами работы с текстом с включением в нее активных форм и методов.

При этом принципами учебного взаимодействия преподавателя и студента являются принцип этической толерантности, ориентирующий на терпимое отношение к продуктам научного творчества, легализацию «здравого» плюрализма, восприимчивость к аргументам, чувствительность к инакомыслию; принцип условности, ориентирующий на относительность собственных идей, мыслей, смыслов, постижений; принцип активности, ориентирующий на творчество в собственной деятельности и меняющееся общество; принцип гуманизма, ориентирующий на то, что человек является целью, а не средством в

любой сфере жизнедеятельности; принцип «ценностного отношения к бытию», ориентирующий на умение осуществлять собственный выбор способов и моделей поведения человека в социуме; принцип внутренней деятельности в понимании как «паузы» «в череде дел», в «лихорадке деятельности», ориентирующий на многократное переживание и осмысление событий и явлений окружающего мира; принцип «непрерывности (континуальности) процессов психического», ориентирующий на становление понимания на разных, но взаимосвязанных уровнях осознанного и неосознанного; принцип доступности сознанию, ориентирующий на принципиальную возможность развития понимания студента в различных реальностях бытия в ходе специально организованной деятельности.

Следует отметить, что соотношение между обучением пониманию и развитием понимания в обучении определяется ведущей (опережающей, стимулирующей) ролью обучения студентов способам работы с различного рода текстами в эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальностях бытия и обуславливает общее направление и основные линии развития понимания, его движущие силы. Общее направление развития понимания обеспечивается когнитивно-репрезентативными структурами различных реальностей бытия. Основные линии развития понимания обусловливаются развитием: а) знаний и способов понимания явлений и событий окружающего мира; б) психологических механизмов применения усвоенных способов; в) определенных субъектных характеристик. Движущие силы развития понимания задаются противоречием между общественной востребованностью специалиста, способного к осмыслиенному пониманию явлений и событий окружающего мира, к выработке дифференцированного отношения к действительности, к извлечению из информации значимого для познания содержания, и неготовностью образовательной системы к созданию соответствующих условий для развития понимания в обучении. Одна из центральных линий развития понимания связана с основными речевыми новообразованиями студента:

избирательным присвоением значений, их творческой переработкой, фиксацией индивидуального опыта в рамках профессионально-ориентированной учебной и научно-исследовательской деятельности.

В обучении студентов пониманию сочетаются когнитивная и экзистенциальная парадигмы, однако в практике современного образования акцент еще в недостаточной мере смещен с когнитивных на экзистенциальные компоненты, в которых процессы и результаты понимания проявляются в индивидуальных смыслах и приобщении понимающего субъекта к ценностям бытия. Обучение студентов пониманию должно начинаться с логико-гносеологической интерпретации подлежащих толкованию понимающим субъектом текстов. Развитие понимания в обучении определяется моделированием структур субъективного опыта (способов бытия человека в мире) для решения задач собственной жизни.

Особенности динамики понимания студентов в эмпирической, социокультурной и экзистенциальной реальностях бытия зависят от учета фактора человека в противовес подчинению конъюнктурному декларированию важности этого фактора. В эмпирической реальности доминирует отношение «Человек – Предмет», в социокультурной реальности – отношение «Человек – Смысл», в экзистенциальной реальности – отношение «Человек – Мир». Понимание отношений в эмпирической реальности, базирующееся на научно-предметных знаниях, способствует усвоению практических навыков и действий общекультурного или производственного характера. Понимание отношений в социокультурной реальности, базирующееся на рождении смыслов текстов, способствует расшифровке значений речевых, культурных практик, связанных с психологической реконструкцией духовного мира людей. Понимание отношений в экзистенциальной реальности, актуализируя предметность культуры и сущностные силы человека, порождает новые способы его бытия в социуме.

Следует сделать акцент на том, что развитие понимания в обучении студентов вуза реализует возможность становления речевых новообразований, направленных на то, чтобы комплексно и осознанно осуществлять терминологизацию и детерминологизацию, метафоризацию и деметафоризацию текста, концептуализацию и деконцептуализацию текста и на этой основе – онтологизацию и деонтологизацию способов бытия человека в современном социуме. Умение осуществлять терминологизацию и детерминологизацию текста в границах эмпирического типа мышления достаточно продуктивно развивается на основе установления соотношений учебных задач с эмпирическим типом реальности, где с необходимостью осуществляется понимание-знание. Умение осуществлять метафоризацию и деметафоризацию, концептуализацию и деконцептуализацию текста в границах перехода от эмпирического мышления к теоретическому мышлению успешно развивается на основе установления соотношений учебных задач с социокультурным типом реальности, где с необходимостью осуществляется понимание-интерпретация. Умение осуществлять онтологизацию и деонтологизацию способов бытия человека в современном социуме продуктивно развивается на основе установления соотношений учебных задач с экзистенциальным типом реальности, где с необходимостью осуществляется понимание-постижение.

Наиболее значимыми для формирования понимания являются такие познавательные процедуры, которые способны стать предпосылками и условиями поэтапного, динамичного продвижения студента в различных реальностях бытия. Понимание-узнавание как познавательная процедура реализуется в границах эмпирического типа реальности на основе таких способов работы с текстами, как построение эмпирических вопросов, проведение текстового ассоциативного эксперимента, подведение под понятие, построение социального узуса способов бытия человека в социуме, вычленение доминирующей темы текста, составление рекомендаций, применение децентрации как процедуры изменения личностной позиции студента при

анализе текста. Понимание-гипотеза и понимание-объединение как познавательные процедуры реализуются в границах социокультурного типа реальности на основе таких способов работы с текстами, как построение вопросительного высказывания, теоретических вопросов, скрытых вопросов, моделирование научного текста, применение собственно герменевтических приемов понимания («истина–нестина», «герменевтический круг» и др.), создание нарративного текста. В познавательной процедуре понимание – проблематизация контекста студент осуществляет включение систем значений и смыслов, на основе которых строится образ мира человека, в собственные способы бытия. Понимание – проблематизация контекста как познавательная процедура реализуется в границах экзистенциального типа реальности с помощью таких способов работы с текстами, как вероятностное прогнозирование при анализе методологического текста, сближение денотативного и коннотативного фона текста, построение собственной модели бытия человека в социуме и др.

Главная функция понимания в обучении состоит в порождении смысла знания, полученного субъектом в процессе мыслительной деятельности на основе применения существующих и разработки собственных способов работы с текстом, подлежащим толкованию для решения задач собственной жизнедеятельности в социуме. Понимание в обучении способно оказать существенное влияние на реконструкцию структур личностного опыта субъекта образовательного процесса, на основе которого строится образ мира человека.

Таким образом, обучение студентов пониманию в различных реальностях бытия становится результативным: 1) когда в контексте положений субъектного подхода стратегия деятельности преподавателя вуза, связанная с современными традициями исследования субъекта (когнитивной, герменевтической и экзистенциальной), и тактика такой деятельности реализуются в различных реальностях бытия с помощью адекватных этим реальностям методов обучения; 2) когда овладение студентом комплексом рациональных процедур понимания

становится основой для объективации явлений и событий окружающего мира и приведения их к максимально достоверному виду; 3) когда в ходе специально организованной деятельности вектор развития мышления студента смещается от рассудочно-эмпирического к научно-теоретическому; 4) когда содержание специально организованной деятельности определяется исходя из психологической структуры обучения студентов пониманию в эмпирической, социокультурной, экзистенциальной реальностях бытия.

### **Список использованных источников:**

1. Боденова О.В., Колесников В.Н. Особенности понимания научного текста метакогнитивно компетентными и некомпетентными студентами [Электронный ресурс] // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2015. №4. С. 34-38. URL: <https://tucont.ru/efd/511714> (дата обращения: 11.05.2025).
2. Борзова Т.В., Мосунова Л.А. Условия развития смыслового понимания информации в процессе обучения // Science for Education Today. 2020. Том 10. № 1. С. 7-24.
3. Интегративный подход в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] / Гревцева Г.Я. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2017/5/26857.pdf> (дата обращения: 08.05.2025).
4. Карпов А.В. Методологические аспекты влияния цифровизации на когнитивное развитие личности // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук (г. Москва, 12-14 октября 2023 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 172-173. DOI: 10.38098/conf\_22\_0466
5. Сандакова Е.Н., Борзова Т.В. Процессы проблематизации контекста в обучении студентов вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 186-194. DOI: 10.34670/AR.2024.86.50.013
6. Сорокова М.Г., Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Оценка цифровых образовательных технологий преподавателями вузов // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. С. 25–39. DOI:10.17759/pse.2023280101
7. Россинская С.А. Формирование метапредметной компетентности учителя в системе повышения квалификации // Когнитивные исследования на современном этапе:

Всероссийская конференция с международным участием по когнитивной науке (г. Архангельск, 19-21 ноября 2018 г.). 2018. № 2(12). С. 252-255.

8. Шадриков В.Д. Базовые компетенции педагогической деятельности [Электронный ресурс] // Gigabaza.ru. - URL: <https://gigabaza.ru/doc/67341.html> (дата обращения: 17.11.2023).

9. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности: монография. М.: Логос, 2007. 189 с.

## ГЛАВА 7.

### ФЭНДОМЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СОВЛАДАНИЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ФАНАТСКИЕ СООБЩЕСТВА СОВРЕМЕННЫХ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

**Фурман Е.В.**

магистр

выпускница кафедры психологии развития и дифф. психологии  
СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Василенко В.Е.**

кандидат психологических наук

доцент кафедры психологии развития и дифф. психологии  
СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Аннотация.** Глава посвящена фанатским объединениям в контексте совладающего поведения. Получены представления о жизни старшеклассников внутри фэндомов и особенностях их совладающего поведения. Построены модели, позволяющие сделать предположения о роли фанатских сообществ в контексте совладания. Обнаружены статистически значимые модели, связывающие фэндомы и психологическое благополучие.

**Ключевые слова:** юношеский период, фэндомы, совладающее поведение, психологическое благополучие, копинг-стратегии, эскапизм.

Жизнь современного человека сложно представить без Интернета. Он предоставляет возможности для общения, учебы, знакомства с новыми людьми и т. д. Технологии проникли уже во все сферы нашей жизни и так или иначе коснулись каждого возрастного периода. Наиболее заметное влияние они оказывают на подрастающее поколение.

Частное проявление онлайн-взаимодействия юношей и девушек – фэндомы. Проанализировав ряд работ (Мякотникова Н.П., 2013; Форат Г.Г., 2014; Кунафина Г.А, 2017; Laffan D.A., 2020), мы сформулировали следующее определение: фэндом – это группа людей, объединенных общим интересом (любимой книгой, музыкальной группой, видеоигрой и т.д.) и проявляющих ту

или иную степень творческой, социальной и/или фанатской активности внутри своего сообщества.

Хотя фэндомы существовали и раньше, похожие объединения фанатов образовывались еще в начале XX века (Четина Е.М., Клюйкова Е.А., 2015), Интернет раскрыл их с новой стороны. Современным фанатам проще находить друг друга, делиться своим творчеством и обсуждать объект интереса.

Говоря о значении фэндомов, следует отметить, что различные авторы отмечают их связь с позитивной самооценкой участников (Laffan D.A, 2020), успехами в учебе (Erstad O., Silseth K., 2019) и преодолением сложных негативных переживаний (Scarlet J., 2017; Click M.A., Lee H., Holladay H.W., 2013). Кроме того, фэндомы позволяют лучше понять себя (Häkkänen-Nyholm H., 2020) и сформировать свою идентичность (Archer A., 2021).

Несмотря на меняющиеся внешние обстоятельства, задачи юношеского периода (мы понимаем под ним возраст от 15 до 18 лет), на наш взгляд, остаются прежними. Ведущей задачей возраста является самоопределение (Кон. И.С., 1980). При этом вслед за подростковым периодом сохраняется потребность в принадлежности, удовлетворение которой позволяет юношам и девушкам чувствовать себя более устойчиво (Волков Б.С., 2006).

Юношеский возраст совпадает с периодом выбора профессии, сдачи экзаменов и поступления в университет. В связи с этим старшеклассники сталкиваются со стрессом, вызванным факторами неопределенности, сложных отношений с учителями (Матюшкина Е.Я., Староскольская Д.А., 2019) и большой учебной нагрузки (Соколова Е.А., Солдатова С.В., 2018).

Преодолению стрессовых переживаний способствуют стратегии совладания. Помимо классических копинг-стратегий современные авторы рассматривают также совладание в контексте соцсетей (например, через социальную поддержку или поиск информации для решения проблемы) (Wolfers L. N., Utz S., 2022) и различных форм проведения досуга, таких как просмотр кино (Орестова В.Р., 2017; Орестова В.Р., Ткаченко Д.П., 2018; Орестова В.Р.,

2019), обращение к компьютерным играм (Caro C., Popovac M., 2021) или занятие хобби (Александрова О.В., Дерманова И.Б., 2016). По мнению упомянутых выше исследователей, все перечисленные формы активности могут выступать в качестве ресурса совладания, а в отдельных случаях – в качестве самостоятельной копинг-стратегии.

Частным вариантом совладающего поведения является эскапизм (или бегство от реальности). Он может принимать различные формы, начиная с погружения в компьютерные игры или литературу и заканчивая реальным физическим уходом, например отшельничеством (Труфанова Е.О., 2012). О степени конструктивности эскапизма разные авторы предлагают судить по его результатам как для самого человека (Теславская О.И. и др., 2017; Кибальник А.В., Федосова И.В., 2020), так и для его близких (Рябов В.Б., 2017).

Завершая теоретическую часть, отметим, что фэндомы являются одним из вариантов проведения досуга. Они предоставляют возможности для отдыха, творчества и общения, которые, как мы уже отмечали выше, являются ресурсами совладания. В связи с этим можно предположить, что фэндомы также обладают потенциалом с точки зрения совладающего поведения.

### **Гипотезы, методы и выборка исследования**

В рамках проведенного исследования мы выдвинули следующие гипотезы:

1. Старшеклассники, состоящие в фэндомах, особенно участницы фэндома «Genshin», характеризуются большей выраженностью стратегий избегания и эскапизма.
2. Предикторами степени вовлеченности в фэндомы и показателей их субъективной значимости выступят стратегии совладания, параметры эскапизма и психологического благополучия, при этом для фэндома «Genshin» ожидается больший вклад показателей эскапизма, а для фэндомов BTS и «Гарри Поттер» - стратегий совладания.

3. Предикторами общего показателя психологического благополучия выступят параметры вовлеченности и мотивы вступления в фэндом, при этом ожидается их специфика в связи с содержанием фэндомов.

Для проверки гипотез были использованы следующие **методики**:

1. Авторская анкета для участников фэндомов (Фурман Е.В., 2021);
2. Авторская анкета на мотивы вступления в фэндом;
3. Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (Крюкова Т.Л., 2007);
4. Опросник "Юношеская копинг-шкала" Э. Фрайденберг и Р. Льюиса в адаптации Т.Л. Крюковой (там же);
5. Методика измерения уровня выраженности эскапизма Т.Н. Савченко, О.И. Теславской, Е.В. Беловол и А.А. Кардапольцевой (Теславская О.И., Савченко Т.Н., 2019);
6. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (Головей Л.А., 2016).

Кратко прокомментируем содержание авторских анкет. В обоих случаях анкеты представляют собой ряд утверждений. Респондентам предлагается оценить степень своего согласия с ними по пятибалльной шкале, где 1 – абсолютно не согласен, а 5 – полностью согласен.

Анкета для участников фэндомов содержит в себе 20 утверждений, которые входят в одну из четырех шкал – «Степень вовлеченности в фэндом», «Эмоциональное благополучие», «Преодоление/чувство уверенности в своих силах», «Субъективная значимость фэндома». Подробнее с содержанием шкал можно ознакомиться в нашей статье, посвященной личностным особенностям и стрессовым переживаниям участниц фэндомов (Фурман Е.В., 2021).

Анкета на мотивы вступления в фэндом содержит 10 утверждений, каждое из которых входит в одну из пяти шкал. Шкалы и утверждения, предложенные респондентам, представлены в **Приложении А**.

Для обработки результатов мы пользовались программой IBM SPSS Statistics 27. Были применены следующие методы: описательные статистики, однофакторный дисперсионный анализ, метод множественных сравнений Шеффе, множественный регрессионный анализ.

Нашу **выборку** составили 195 девушек и 53 юноши в возрасте от 15 до 18 лет. Средний возраст и в группе юношей, и в группе девушек – 16,57. Все респонденты – ученики 9, 10 или 11 классов.

В выборке девушек мы выделили четыре группы: фанатки BTS (южнокорейская музыкальная группа; 60 человек), любительницы Гарри Поттера (одноименная история о волшебниках; 44 человека), любительницы Genshin Impact (компьютерная игра; 64 человека) и контрольная группа (не причисляют себя ни к одному из фэндомов; 27 человек).

Среди юношей, принявших участие в нашем исследовании, было 3 поклонника BTS, 5 любителей Гарри Поттера и 28 фанатов Genshin Impact. В связи с небольшим составом первых двух групп мы приняли решение объединить юношей, состоящих в фэндомах, в одну группу. Таким образом, юноши были разделены на две группы: участники фэндомов (36 человек) и контрольная группа (17 человек).

Для лучшего понимания кратко охарактеризуем фанатские сообщества.

Вне зависимости от содержания фэндома их участники общаются по поводу объекта своего интереса, создают творческие работы (рисуют любимых персонажей/исполнителей или пишут о них рассказы – фанфики), а также посещают тематические мероприятия и организуют сходки (фанатские встречи). Тем не менее, объект интереса, вокруг которого складываются подобные сообщества, может накладывать свою специфику. Например, фанаты BTS ставят танцы под музыку любимых исполнителей, переводят их интервью и тексты песен; любители Гарри Поттера внимательно вчитываются в книги и пересматривают фильмы, чтобы построить теории и заполнить пробелы в истории; поклонники Genshin'a создают руководства по прохождению и

развитию персонажей, снимают видео по игре. В связи с этим интерес представляет не только сравнение участников фэндомов с контрольной группой, но и рассмотрение отдельных фэндомов.

Исследование было одобрено Этическим комитетом Санкт-Петербургского психологического общества. Протокол №12 от 24.02.2022.

### **Результаты**

В первую очередь интерес представляют результаты, полученные по авторским анкетам.

По таблице 1 видно, что наиболее выраженными показателями во всех трех группах являются «Эмоциональное благополучие» и «Субъективная значимость». Это означает, что в первую очередь участницы нашего исследования отмечают значимость фэндомов с точки зрения эмоционального благополучия, а также отводят им важное место в своей жизни. Иными словами, фэндомы позволяют девушкам преодолеть негативные эмоции и улучшить настроение.

**Таблица 1 – Выраженность показателей авторской анкеты в группе девушек, состоящих в фэндомах**

Показатели (max=25)	Общая выборка (n=168)		Участницы фэндома BTS (n=60)		Участницы фэндома «Гарри Поттер» (n=44)		Участницы фэндома «Genshin» (n=64)	
	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.
Степень вовлеченности	15,94	4,61	16,48	5,06	14,66	4,97	16,31	3,73
Эмоциональное благополучие	20,21	3,81	21,50	3,16	19,45	4,34	19,52	3,71
Преодоление, чувство уверенности в своих силах	18,75	4,45	20,68	3,42	17,98	4,84	17,47	4,48
Субъективная значимость	20,48	3,94	21,75	3,27	20,66	4,21	19,17	3,97

Кроме того, в группе фанаток BTS выражен показатель «Преодоление, чувство уверенности в своих силах». Это указывает на то, что данный фэндом вдохновляет участниц на преодоление препятствий для достижения поставленных целей.

Наименее выраженным показателем во всех группах является «Степень вовлеченности», которая отражает включенность в общение и творчество, посвященное фэндому.

В группе юношей наиболее выраженным показателем является «Преодоление, чувство уверенности в своих силах» (таблица 2).

Таблица 2 – Выраженность показателей авторской анкеты в группе юношей, состоящих в фэндомах

Показатели (max=25)	Ср. знач.	Ст. откл.
Степень вовлеченности	16,61	4,13
Эмоциональное благополучие	16,11	5,21
Преодоление, чувство уверенности в своих силах	18,72	4,13
Субъективная значимость	16,81	4,41

Это говорит о том, что фэндомы вдохновляют участников на преодоление трудностей. Остальные показатели выражены примерно на одном уровне.

Таким образом, можно заключить, что девушки подчеркивают сразу несколько аспектов участия в фэндомах, а юноши выделяют один. Отметим, что здесь и далее мы не говорим о различиях по полу, а лишь обозначаем возможные тенденции, поскольку группы юношей и девушек слишком разнoplанные для проведения сравнительного анализа.

Особый интерес также представляют мотивы вступления в фэндом. В таблице 3 видна выраженность показателей анкеты в группе девушек.

Таблица 3 – Выраженность мотивов вступления в фэндом (девушки)

Показатели (max=10)	Общая выборка (n=168)		Участницы фэндома BTS (n=60)		Участницы фэндома «Гарри Поттер» (n=44)		Участницы фэндома «Genshin» (n=64)	
	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.	Ср. знач.	Ст. откл.
Потребность в принадлежности	5,67	2,11	5,95	2,06	5,43	2,17	5,58	2,12
Развлечение	9,39	1,15	9,58	0,85	9,36	1,43	9,23	1,18
Бегство от реальности	6,85	2,32	6,65	2,22	6,84	2,37	7,05	2,39
Поиск и понимание себя	7,33	2,23	8,43	1,68	7,61	2,18	6,09	2,14
Реализация творческого потенциала	5,35	2,599	5,00	2,37	5,18	2,72	5,80	2,70

Участницы всех трех фэндомов особенно выделяют мотив «Развлечение». Это указывает на то, что в первую очередь девушки присоединяются к фэндомам с целью отдыха. В группе фанаток BTS также выделяется мотив «Поиск и понимание себя», что говорит о стремлении девушек лучше узнать себя через фэндом.

Что касается юношей, то в их группе не наблюдается одного ведущего мотива (таблица 4). Наиболее выраженные показатели – «Поиск и понимание себя», «Реализация творческого потенциала» и «Потребность в принадлежности». Полученный результат означает, что, вступая в фэндом, юноши стремятся лучше понять себя, раскрыть свои творческие способности и найти общение. Примечательно, что мотив «Развлечение» выражен в группе юношей меньше всех остальных.

Таблица 4 – Выраженность мотивов вступления в фэндом (юноши)

Показатели (max=10)	Ср. знач.	Ст. откл.
Потребность в принадлежности	7,06	2,22
Развлечение	5,83	1,91
Бегство от реальности	6,81	1,91
Поиск и понимание себя	7,64	1,71
Реализация творческого потенциала	7,22	1,51

Результаты авторских анкет позволили получить более подробное представление об участниках фэндомов, которые выступили респондентами в рамках нашего исследования. Переходя к проверке гипотез, обратимся к значимым различиям, обнаруженным по методикам на стратегии совладания.

В группе девушек различия были обнаружены исключительно по методике Э. Фрайденберг и Р. Льюиса (таблица 5). Любительницы Genshin'a характеризуются более высокими значениями показателей «Несовладание» и «Разрядка» по сравнению с фанатками BTS ( $p<0,05$ ), а также показателя «Самообвинение» по сравнению с контрольной группой ( $p<0,05$ ). По тому же показателю от контрольной группы отличаются любительницы Гарри Поттера ( $p<0,05$ ).

Таблица 5 – Значимые различия в группе девушек по методике Э. Фрайденберг и Р. Льюиса

Показатели	BTS и Genshin		ГП и контрольная группа		Genshin и контрольная группа	
	Сред. разн.	Знач. разл.	Сред. разн.	Знач. разл.	Сред. разн.	Знач. разл.
Несовладание	-2,45	0,027	-	-	-	-
Разрядка	-2,24	0,049	-	-	-	-
Самообвинение	-	-	3,50	0,012	3,31	0,011

Полученный результат говорит о том, что девушки, отдающие предпочтение игре, в большей мере склонны отказываться от решения проблемы и выражать свои эмоции по сравнению с фанатками BTS. Кроме того,

любительницы Genshin'a и Гарри Поттера чаще берут на себя ответственность за возникновение проблемы, чем девушки контрольной группы.

В юношеской части выборки различия были обнаружены только по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман (таблица 6).

Таблица 6 – Значимые различия в группе юношей по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман

Показатель	Юноши, состоящие в фэндомах		Контрольная группа		Значимые различия	
	Сред. знач.	Ст. откл.	Сред. знач.	Ст. откл.	F	Значимость
Планирование решения проблемы	9,94	2,50	7,47	2,94	10,12	0,002

Участники фэндомов характеризуются более высокими показателями шкалы «Планирование решения проблемы» по сравнению с контрольной группой ( $p<0,01$ ). Это означает, что участники фэндомов в большей мере сосредоточены на анализе ситуации для поиска возможных решений, чем юноши, не относящие себя к фанатским сообществам.

Различий по методике на измерения уровня выраженности эскапизма под авторством Т.Н. Савченко, О.И. Теславской, Е.В. Беловол и А.А. Кардапольцевой обнаружено не было ни в группе девушек, ни в группе юношей.

Перейдем к результатам множественного регрессионного анализа. В рамках нашего исследования мы построили несколько моделей.

В первом случае в качестве зависимой переменной выступил показатель авторской анкеты «Степень вовлеченности в фэндом». В качестве независимых переменных выступили стратегии совладания и параметры эскапизма.

В таблице 7 представлены статистически значимые модели, полученные для разных групп.

Таблица 7 – Статистически значимые модели регрессионного анализа по показателю «Степень вовлеченности в фэндом» (девушки и юноши)

	Коэффиц. Бета	Т-крит.	Знач.
<b>Модель, полученная для фэндома BTS</b> (R=0,394, R-квадрат = 0,155)			
Константа		7,447	0,000
Друзья	0,394	3,268	0,002
<b>Модель, полученная для фэндома «Гарри Поттер»</b> (R=0,360, R-квадрат = 0,130)			
Константа		2,071	0,045
Беспокойство	0,360	2,501	0,016
<b>Модель, полученная для общей группы юношей, состоящих в фэндомах</b> (R=0,441, R-квадрат = 0,195)			
Константа		0,704	0,486
Состояние Потока	0,441	2,867	0,007

*Примечание: независимые переменные – стратегии совладания и параметры эскапизма*

В первом случае предиктором степени вовлеченности в фэндом выступила стратегия совладания «Друзья» ( $p<0,01$ ). Данная модель объясняет 16% изменчивости зависимой переменной и означает, что те фанатки BTS, которые при возникновении проблемы в большей степени склонны поддерживать общение с друзьями и заводить новые знакомства, также оказываются сильнее вовлечены в жизнь своего сообщества.

Модель, полученная для любительниц Гарри Поттера, объясняет 13% дисперсии показателя «Степень вовлеченности в фэндом». Предиктором в данном случае выступила копинг-стратегия «Беспокойство» ( $p<0,05$ ). Это говорит о том, что девушки, которые в большей мере переживают за свое будущее, занимают более активную позицию внутри своего фэндома.

В модели, полученной для группы юношей, предиктором выступил параметр эскапизма «Состояние Потока» ( $p<0,01$ ). Модель объясняет 20% изменчивости. Полученный результат указывает на то, что юноши, которые более склонны «уходить» в приятную деятельность и фантазии, также оказываются в большей степени включены в фэндомы.

Для фанаток BTS была получена дополнительная модель, где в качестве предиктора выступил показатель психологического благополучия (таблица 8).

Таблица 8 – Дополнительная модель для показателя «Степень вовлеченности в фэндом», полученная в группе фанаток BTS

	Коэффиц. Бета	Т-крит.	Знач.
<b>Модель, полученная для фэндома BTS</b> (R=0,290, R-квадрат = 0,084)			
Константа		4,345	0,000
Позитивные отношения	0,290	2,311	0,024

Примечание: независимые переменные – показатели психологического благополучия

Модель объясняет 8% изменчивости интересующего нас показателя. Предиктором выступила шкала «Позитивные отношения» ( $p<0,05$ ). Полученный результат указывает на то, что девушки, которые в большей степени удовлетворены своими отношениями с окружающими, оказываются сильнее вовлечены в фэндом.

В другой модели регрессионного анализа в качестве зависимой переменной выступил показатель анкеты «Субъективная значимость». Независимыми переменными по-прежнему остаются стратегии совладания по обеим методикам и параметры эскапизма.

Как видно из таблицы 9, модели, полученные для параметра «Субъективная значимость», обладают большей объяснительной силой.

Таблица 9 – Статистически значимые модели регрессионного анализа по показателю «Субъективная значимость» (девушки и юноши)

	Коэффиц. Бета	Т-крит.	Знач.
<b>Модель, полученная для фэндома BTS</b> (R=0,578, R-квадрат = 0,334)			
Константа		7,299	0,000
Состояние Потока	0,365	3,333	0,002
Уход в себя	-0,542	-3,896	0,000
Социальная поддержка	-0,287	-2,055	0,045
<b>Модель, полученная для фэндома «Гарри Поттер»</b> (R=0,731, R-квадрат = 0,534)			
Константа		0,358	0,722
Решение проблемы	0,570	5,332	0,000
Неудовлетворенность и избегание	0,414	3,872	0,000
<b>Модель, полученная для общей группы юношей, состоящих в фэндомах</b> (R=0,808, R-квадрат = 0,653)			
Константа		-0,390	0,700

Игнорирование	0,379	2,945	0,006
Принадлежность	-0,398	-3,383	0,002
Интегральный показатель	0,480	3,614	0,001
Самоконтроль	-0,249	-2,176	0,037

Примечание: независимые переменные – стратегии совладания и параметры эскапизма

Так, в фэндоме BTS модель объясняет 33% изменчивости показателя, в фэндоме Гарри Поттера – 53%, а в группе юношей, состоящих в фэндомах, – 65%.

В модели, полученной для фэндома BTS, было обнаружено три предиктора – параметр эскапизма «Состояние Потока», стратегии совладания «Уход в себя» ( $p<0,01$ ) и «Социальная поддержка» ( $p<0,05$ ). При этом первый предиктор характеризуется положительным  $\beta$ -коэффициентом, а оставшиеся два – отрицательными. Это означает, что те девушки, которые в большей мере склонны погружаться в приятную деятельность или фантазии, будут наделять фэндом большим смыслом. В то же время те фанатки BTS, которые при возникновении проблем более склонны закрываться или, напротив, обращаться к окружающим, будут придавать своему сообществу меньшее значение. В группе любительниц Гарри Поттера оба предиктора обладают положительными  $\beta$ -коэффициентами. Это стратегия совладания «Решение проблемы» и параметр эскапизма «Неудовлетворенность и избегание» ( $p<0,01$ ). Полученный результат указывает на то, что те девушки, которые направлены на анализ ситуации и решение проблемы или, напротив, стремятся ее избегать, будут отводить фэндому более важную роль в своей жизни.

В группе юношей было обнаружено четыре предиктора. При этом стратегия совладания «Игнорирование» и интегральный показатель эскапизма ( $p<0,01$ ) обладают положительными  $\beta$ -коэффициентами, а копинг-стратегии «Принадлежность» ( $p<0,01$ ) и «Самоконтроль» ( $p<0,05$ ) – отрицательными. Это говорит о том, что юноши, предпочитающие игнорировать возникшую проблему и/или более склонные к бегству от реальности в целом, будут придавать большую значимость своим сообществам. В свою очередь те фанаты, которые в

большей мере стремятся быть частью компаний и/или пытаются контролировать свои чувства и действия, будут описывать свои сообщества как менее важные.

Таблица 10 – Дополнительная модель для показателя «Субъективная значимость», полученная в группе фанаток BTS

	Коэффиц. Бета	Т-крит.	Знач.
<b>Модель, полученная для фэндома BTS</b> (R=0,379, R-квадрат = 0,144)			
Константа			
Личностный рост	0,379	3,118	0,003

Примечание: независимые переменные – показатели психологического благополучия

Как и в предыдущем случае, в группе фанаток BTS была получена дополнительная модель, в которой предиктором выступил параметр психологического благополучия – «Личностный рост» ( $p<0,01$ ). Как видно из таблицы 10, данная модель объясняет 14% изменчивости показателя «Субъективная значимость». Полученный результат означает, что те фанатки BTS, которые отмечают собственное развитие и реализацию своего потенциала, также находят больше смысла в своем фэндоме.

Для фэндома «Genshin Impact» не было обнаружено статистически значимых моделей ни по одному из рассмотренных выше показателей.

Особый интерес представляют результаты множественного регрессионного анализа, представленные в таблице 11. В качестве зависимой переменной выступил общий показатель психологического благополучия. Независимыми переменными являются параметры обеих авторских анкет.

В группе фанаток BTS модель объясняет 18% дисперсии общего показателя психологического благополучия. В качестве предиктора с положительным  $\beta$ -коэффициентом выступил показатель «Преодоление, чувство уверенности в своих силах» ( $p<0,01$ ). Мотив вступления в фэндом «Бегство от реальности» является предиктором с отрицательным  $\beta$ -коэффициентом ( $p<0,05$ ).

Данный результат говорит о том, что большими психологическим благополучием характеризуются те девушки, которых фэндом вдохновляет на

преодоление трудностей и достижение целей, несмотря на возникающие препятствия. Меньшим психологическим благополучием будут характеризоваться те фанатки BTS, которые вступают в фэндом с целью бегства от своей обычной жизни.

В группе любительниц Гарри Поттера предикторами выступили мотивы вступления в фэндом «Бегство от реальности» и «Поиск и понимание себя» ( $p<0,01$ ). Первый обладает отрицательным  $\beta$ -коэффициентом, второй - положительным. В данном случае модель объясняет 40% изменчивости зависимой переменной. Опираясь на полученный результат, можно заключить, что те девушки, которые вступают в фэндом с целью лучшего понимания себя, будут характеризоваться более высоким уровнем психологического благополучия. Тем же любительницам Гарри Поттера, которые, вступая в фэндом, стремятся сбежать от реальности, будет присущ менее высокий уровень.

Таблица 11 – Статистически значимые модели регрессионного анализа по общему показателю психологического благополучия (девушки)

	Коэфф. Бета	Т-крит.	Знач.
<b>Модель, полученная для фэндома BTS</b> (R=0,428, R-квадрат = 0,183)			
Константа			
Преодоление, чувство уверенности в своих силах	0,343	2,865	0,006
Бегство от реальности	-0,267	-2,230	0,030
<b>Модель, полученная для фэндома «Гарри Поттер»</b> (R=0,629, R-квадрат = 0,396)			
Константа		11,133	0,000
Бегство от реальности	-0,532	-4,378	0,000
Поиск и понимание себя	0,351	2,890	0,006
<b>Модель, полученная для фэндома «Genshin Impact»</b> (R=0,528, R-квадрат = 0,279)			
Константа		8,615	0,000
Бегство от реальности	-0,496	-4,354	0,000
Эмоциональное благополучие	0,382	3,351	0,001

Модель, полученная для фэндома «Genshin Impact», объясняет 28% изменчивости общего показателя психологического благополучия. Предиктором с отрицательным  $\beta$ -коэффициентом вновь выступил мотив «Бегство от

реальности»; параметр «Эмоциональное благополучие» обладает положительным коэффициентом ( $p<0,01$ ). Это означает, что меньшим психологическим благополучием будут обладать девушки, вступающие в фэндом для ухода от привычной жизни или проблем. Большим психологическим благополучием обладают те любительницы игры, которым фэндом помогает преодолеть негативные эмоции.

В группе юношей значимых моделей для общего показателя психологического благополучия обнаружено не было.

### **Обсуждение результатов**

Проведенное исследование позволило сформировать представление об участниках фэндомов. Девушки подчеркивают роль своих сообществ в преодолении негативных эмоций. Также они отводят фэндомам важное место в своей жизни, придают им большую значимость. Кроме того, фанатки BTS отмечают вдохновляющий эффект своего сообщества с точки зрения достижения целей.

Среди всех параметров юноши, состоящие в фэндомах, выделяют «Преодоление, чувство уверенности в своих силах». Таким образом, они тоже подчеркивают значение сообществ при возникновении препятствий на пути к поставленным целям.

В группе девушек четко прослеживается ведущий мотив вступления в фэндом: вне зависимости от группы в первую очередь девушки присоединяются к фанатским сообществам с целью отдыха. В группе юношей ведущего мотива не выявлено. Тем не менее, наиболее выраженными мотивами являются стремление к принадлежности, лучшего понимания себя и раскрытию творческого потенциала.

Различий по стратегиям совладания по сравнению с контрольной группой выявлено немного. Это позволяет предположить, что фэндомы не определяют копинг-стратегии, к которым обращаются их фанаты. Учитывая результаты

регрессионного анализа, можно предположить, что уже привычное совладающее поведение реализуется в рамках фанатских сообществ.

Например, стратегия «Друзья» предполагает совладание через общение с уже имеющимися друзьями и новыми знакомыми. Параметр «Степень вовлеченности в фэндом» предполагает общение с другими участниками сообщества и создание творческих работ, посвященных фэндому. Таким образом, можно предположить, что фанатки BTS могут заводить новые знакомства внутри фэндома и через это реализовывать привычную стратегию совладания. Точно так же любительницы Гарри Поттера через общение или творчество могут делиться своим беспокойством о будущем, а юноши могут погружаться в приятную деятельность, связанную с фэндомом, и тем самым прибегать к одному из вариантов эскапизма.

Отдельно подчеркнем, что вслед за рядом авторов мы склонны считать эскапизм функционально схожим с копинг-стратегиями (Теславская О.И., Савченко Т.Н., 2019), а потому рассматриваем его как частный вариант совладающего поведения.

Как мы уже отмечали, большей объяснительной силой обладают модели, построенные для показателя «Субъективная значимость», а потому ее интерпретация особенно интересна. Высокие значения по параметру субъективной значимости предполагают, что фэндомы играют важную роль в жизни участников: они воспринимаются как «вторая семья», дают ответы на интересующие вопросы, позволяют находить смыслы в песнях, книгах, фильмах и сюжете игры.

Таким образом, наделяя фэндомы особым смыслом, фанатки BTS могут «уходить» в приятную деятельность или фантазии, связанные с фэндомом, и тем самым реализовывать «Состояние Потока». Любительницы Гарри Поттера, в свою очередь, могут рассматривать фэндом как достоверный источник информации для поиска решения проблемы или, напротив, «сбегать» в фэндом от проблем, неудовлетворенностью жизнью или самими собой, придавая ему при

этом большую значимость. В юношеской части выборки можно отметить тенденцию к избеганию проблемы, которая связана с высокой значимостью фэндомов.

Кроме того, мы предполагаем, что привычные стратегии совладания не только могут реализовываться через фанатские сообщества, но и «блокировать» некоторые их возможности. Так, например, фанатки BTS, которые склонны замыкаться в себе при возникновении проблем, могут не замечать внешние ресурсы, которые предоставляет им фэндом. Также девушки, ориентированные на общение, вероятно, не нуждаются в поиске ответов на интересующие вопросы через фэндом.

То же самое справедливо и в отношении юношей: те участники фэндомов, которые ориентированы на группу и/или стремятся контролировать свои эмоции и действия, скорее всего, не нуждаются в дополнительных внешних ресурсах или не замечают их.

Привлекает внимание тот факт, что в моделях для общего показателя психологического благополучия во всех трех фэндомах предиктором с отрицательным  $\beta$ -коэффициентом является мотив «Бегство от реальности». В связи с полученным результатом можно заключить, что отчасти девушки вступают в фэндомы из-за ощущения психологического неблагополучия. Вероятно, через фэндом они стремятся это компенсировать.

Вместе с тем каждый фэндом предоставляет свои возможности для повышения уровня психологического благополучия. Вероятно, это определяется содержанием сообщества. Так, фанатки BTS могут вдохновляться примером кумиров и вслед за ними преодолевать препятствия, возникающие на пути к цели. Любительницы Гарри Поттера могут искать ответы на свои вопросы в текстах книг или сюжетах фильмов, обращая внимания на значимые для них реплики персонажей. Девушки, отдающие предпочтение Genshin'y, могут преодолевать негативные переживания и улучшать настроение через игру.

Исходя из полученного результата можно предположить, что параметры психологического благополучия и факт принадлежности к фэндомам взаимообусловливают друг друга. С одной стороны, недостаточный уровень психологического благополучия может подталкивать девушек к вступлению в фэндом, а с другой – пребывание в фэндоме может приводить к повышению уровня психологического благополучия.

Подводя итог, можно заключить, что наша первая гипотеза не подтвердилась, вторая гипотеза подтвердилаась частично, а третья – полностью.

### **Список использованных источников:**

1. Александрова О.В., Дерманова И.Б. Наличие хобби как фактор совладания с трудной жизненной ситуацией (на примере родственников тяжело болеющих детей) // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2016. Т. 2. С. 17-19.
2. Волков Б.С. Психология юности и молодости. М.: Трикста, 2006. 256 с.
3. Кибальник А.В., Федосова И.В. Социальный эскализм в молодежной среде // Казанский педагогический журнал. 2020. № 2 (139). С. 222-229
4. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1980. 192 с.
5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. 60 с.
6. Кунафина Г.А. Молодежный сленг как неотъемлемое явление современных субкультур // Научный альманах. 2017. № 10-3. С. 184-187.
7. Матюшкина Е.Я., Староскольская Д.А. Учебная успешность и психологический стресс подростков // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. / Отв. ред.: М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. Т. 1. С. 374-378.
8. Мякотникова Н.П. Фэндом: социологический анализ // Социо- и психолингвистические исследования. 2013. № 1. С. 95-98
9. Орестова В.Р. Вовлеченность в массовую культуру как способ совладания с неопределенностью и изменчивостью информационного пространства // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч.

конф. / Отв. ред.: М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. Т. 1. С. 100-103.

10. Орестова В.Р. Кино и психология повседневности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1498-orestova56.html> (дата обращения: 11.05.2022).

11. Орестова В.Р., Ткаченко Д.П. Кинопредпочтения и представления о супергероях как отражение потребностей современного молодого человека в условиях транзитивности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. С. 11. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1629-orestova61.html> (дата обращения: 11.05.2022).

12. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Под ред. Л.А. Головей. 2-е изд. М.: Юрайт, 2016. С. 310-314.

13. Рябов В.Б. Эскапизм и субъективное качество жизни // ИП РАН. Социальная и экономическая психология. 2017. Т. 2. № 1. С. 44-65.

14. Соколова Е.А., Солдатова С.В. Школьный стресс: причины возникновения и профилактика // Психология стресса субъектов образовательного процесса: диагностика, коррекция, профилактика: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Отв. ред. О.А. Галстян, С.В. Солдатова. Орехово-Зуево: Изд-во Гос. гум.-техн. ун-та, 2018. С. 22-24.

15. Теславская О.И., Кардапольцева А.А, Беловол Е.В., Савченко Т.Н. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 6. С. 52-64.

16. Теславская О.И., Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 2. С. 162-176.

17. Труфанова Е.О. Эскапизм и эскапистское сознание: к определению понятий // Философия и культура. 2012. № 3. С. 96-107.

18. Форат Г.Г. Фанфикшн как феномен массовой литературы // Основные аспекты редактирования: сб. ст. СПб.: СПГУТД. 2014. С. 23-30.

19. Фурман Е.В. Личностные особенности и стрессовые переживания девушек, участвующих в фэндомах // Петербургский психологический журнал. 2021. № 34. С. 91-117.

20. Четина Е.М., Клюйкова Е.А. Фандомы и фанфики: креативные практики на виртуальных платформах // Вестник Пермского университета. 2015. № 3 (31). С. 95-104.

21. Archer A. Fans, Crimes and Misdemeanors: Fandom and the Ethics of Love // The Journal of Ethics. 2021. P. 1-24.
22. Caro C., Popovac M. Gaming when things get tough? Examining how emotion regulation and coping self-efficacy influence gaming during difficult life situations // Games and Culture. 2021. Vol. 16. № 5. P. 611-631.
23. Click M.A., Lee H., and Holladay H.W.. Making monsters: Lady Gaga, fan identification, and social media. Popular Music and Society. 2013. 36(3): 360–379.
24. Erstad O., Silseth K. Futuremaking and digital engagement: from everyday interests to educational trajectories // Mind, culture, and activity. 2019. Vol. 26. № 4. P. 309-322.
25. Häkkänen-Nyholm H. Bruce Springsteen fan behavior and identification // Psychology of Music. 2020. DOI: 10.1177/0305735619891774.
26. Laffan D.A. Positive psychosocial outcomes and fanship in K-pop fans: A social identity theory perspective // Psychological Reports. 2020. DOI:10.31234/osf.io/72w58
27. Scarlet J. Harry Potter Therapy: An Unauthorized Self-help Book from the Restricted Section. 2017. 148 p.  
Wolfers L. N., Utz S. Social Media Use, Stress, and Coping // Current Opinion in Psychology. 2022. DOI: 10.1016/j.copsyc.2022.101305

## ГЛАВА 8.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

*Зотова А.М.*

*Курсант 2 курса*

*Факультета пожарной безопасности*

*ДВПСА МЧС России*

*Россия, г. Владивосток*

*Земскова А.А.*

*кандидат психологических наук, доцент*

*ДВПСА МЧС России*

*Россия, г. Владивосток*

**Аннотация.** В главе рассматриваются проблемы информационно-психологической безопасности личности. Предлагаются ряд способов формирования психологической защиты в условиях кардинальных изменений российского общества как в теоретическом, так и прикладном смысле.

**Ключевые слова:** глобальная сеть «Интернет», информационная безопасность, виртуальный мир, психологические угрозы, провайдеры.

За два десятилетия Интернет из инструмента коммуникации научного сообщества превратился в важнейший канал информации, стал неотъемлемой частью современной цивилизации, подарил недостижимые ранее возможности для поиска и обмена данными, деловых контактов, общения и развлечений, общественной и политической жизни, работы СМИ, образования и научных исследований. Интернет стал средой, влияющей на жизнь многих миллионов пользователей, как взрослых, так детей и подростков — на их мнения, знания, ценностные ориентиры и в целом — поведение. Несмотря на невероятные возможности, которые открываются перед людьми благодаря развитию современных цифровых технологий, люди все чаще сталкиваются с целым рядом проблем в Интернет-пространстве.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что в современном мире проблема информационно-психологической безопасности личности и способов формирования психологической защиты в условиях

кардинальных изменений российского общества становится наиболее актуальной как в теоретическом, так и прикладном смысле.

Известно достаточное количество ученых – исследователей, которые рассматривали причины возникновения опасных и угрожающих факторов для несовершеннолетних в Интернет-среде, а также способы борьбы с данными угрозами. В работах Е.В. Бродовской, А.Ю. Домбровской, А.В. Синякова осуществлен анализ интернет рисков детей и подростков со стороны современной информационной среды [2]. Авторами установлена взаимосвязь способа онлайн коммуникации и возможных опасностей. Определено, что онлайн игры способствуют вовлечению в кибербуллинг, ненормативную лексику. В силу своих возрастных особенностей и неспособности отличить достоверную информацию от недостоверной подростки становятся жертвами фейков, распространение которых в настоящее время достигло колоссальных размеров. Проблематика хейтинга, как проявления эмоций, связанных со страхом, цинизмом, недоверием в социальных сетях рассмотрена И.В. Лесковой, Д.А. Бесфамильным, А.А. Кожановой. По мнению авторов, хейтинг ставить своей целью «задеть чувства жертвы и спровоцировать ее на реакцию», которая может иметь самые различные последствия, вплоть до суицида [6].

Таким образом, исследования подтверждают актуализацию проблемы интернет-коммуникации детей и подростков в современном нестабильном обществе.

### ***Проблемы безопасности несовершеннолетних в Интернете***

Данные исследований среди российских школьников фонда «Развитие Интернета» сообщают, что часть подростков осознают, что в Сети можно встретиться и с негативной, агрессивной, вредоносной информацией. Столкновение с подобными материалами производит на подростков такое сильное впечатление, что 76% из опрошенных считают, что Интернет опасен: 53% из них заявляют об этом в категоричной форме, еще 23% соглашаются с формулировкой «иногда опасен» [1]. У каждого десятого подростка Интернет

вызывает разочарование (11%) и гнев (11%), и почти пятая часть (19%) старшеклассников указала, что часто сталкиваются в Интернете с информацией, которая их раздражает и вызывает неприятные эмоции (Рис. 1). В нашей стране проблемой активно занимаются последние три года. Некоммерческие организации фонд «Развития Интернет», фонд «Дружественный Рунет», «Центр безопасного Интернета в России» осуществляют проекты по повышению осведомленности пользователей о проблеме, исследуют специфику Рунета в контексте детской безопасности, осуществляют работу горячих линий помощи пострадавшим, оказывают содействие зарубежным коллегам в предотвращении киберугроз, обмениваются опытом, проходят стажировки.

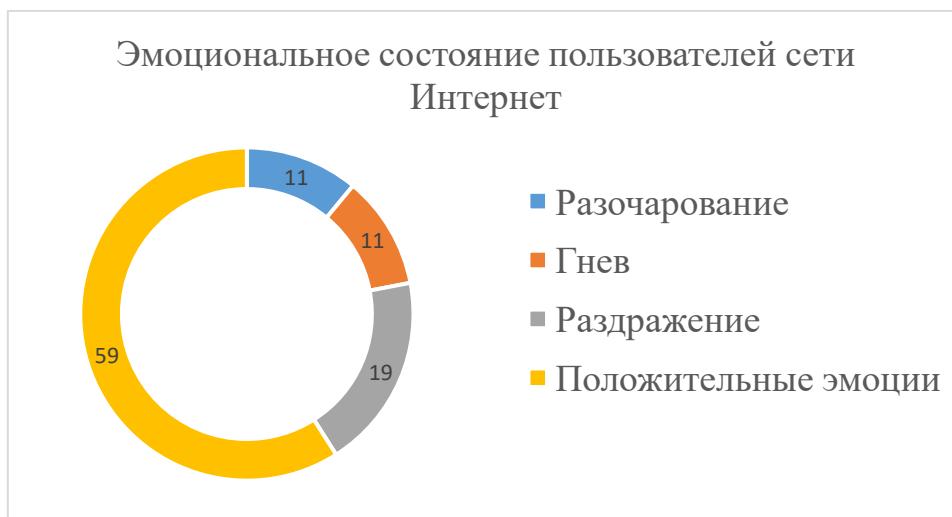


Рисунок 1. Данные исследований среди российских школьников фонда «Развитие Интернета»

### *Типология угроз и рисков*

Широкое распространение информационных технологий во все сферы жизнедеятельности человека оказывает существенное влияние на его социальную адаптацию. Современную жизнь человека в обществе практически невозможно представить без Интернета. Интернет становится все более значимым фактором социализации и социальной адаптации детей и подростков. Наряду с представляющимися возможностями использования интернета как инструмента социализации, благодаря которому раздвигаются границы познания, возрастают возможности удовлетворения потребностей,

расширяются рамки общения и взаимодействия, многократно возрастают и риски негативного влияния на психологическое самочувствие, эмоциональное благополучие, здоровье и даже жизнь ребенка. В ряду актуальных для сегодняшней интернет-среды рисков, связанных с использованием интернета детьми и подростками, специалисты выделяют следующие [7]:

- Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику;
- Коммуникационные риски, связанные с межличностными отношениями интернет-пользователей и включающие в себя риск подвергнуться оскорблению и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др.;
- Электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке;
- Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция;
- Интернет-зависимость, навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическая, непреодолима тяга к интернету, «оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности».

На основании приведенных данных можно сделать вывод, что информационные материалы носят противоречивый характер. Подростки все больше подвержены опасному воздействию угроз и рисков, которые встречаются на сайтах интернет-источников.

### ***Проблема интернет – зависимости***

Термин «**интернет-зависимость**» ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг (1996) для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию интернета. Под интернет-зависимостью он понимал расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное влияние на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека.

Многие исследователи (Короленко В.Ц., Малыгин В.Л., Войскунский А.Е., Лоскутова В.А., Кулаков С.А. и другие) отмечают, что интернет-зависимость наиболее часто проявляется в юном возрасте — в среде подростков и юношей, что затрудняет их социализацию, препятствует способности сделать карьеру, создать семью [4].

Имеются единичные работы, посвященные влиянию семейных факторов на формирование интернет-зависимости, — К. Янг [8]. Также выявлено, что низкий уровень функционирования семьи положительно коррелирует с интернет-аддикцией в подростковом возрасте — С. Ко и др. Обнаружено, что в семьях с большим количеством конфликтов наблюдается пониженный уровень детско-родительской вовлеченности, что приводит к неадекватному уровню контроля со стороны родителей.

Избавиться от интернет–зависимости возможно благодаря коррекционной работе с зависимым подростком. При коррекционной работе с интернет– зависимым человеком особое внимание необходимо уделять формированию источников эмоционального тепла и принятия, чувства безопасности, повышению самооценки и самоуважения, а также стимулированию постепенной гармоничной сепарации от родителей. Особое значение представляет психокоррекционная работа с родителями (при ее возможности), направленная на коррекцию стиля семейного воспитания, а также разрешение внутриличностных и межличностных проблем взрослых членов семьи. Исследование также показало необходимость коррекции в направлении:

- а) снижения уровня тревожности и повышения эффективности совладающего поведения;
- б) привлечения специалистов смежных специальностей (неврологи, психоневрологи) для коррекции психофизиологического состояния зависимого человека.

### ***Методы противостояния Интернет-угрозами***

Справится с влиянием интернет-угроз на подростков позволяют современные подходы. Существуют сайты, интернет – пособия как обеспечить безопасность ребенка в интернет-среде (Рис.2).

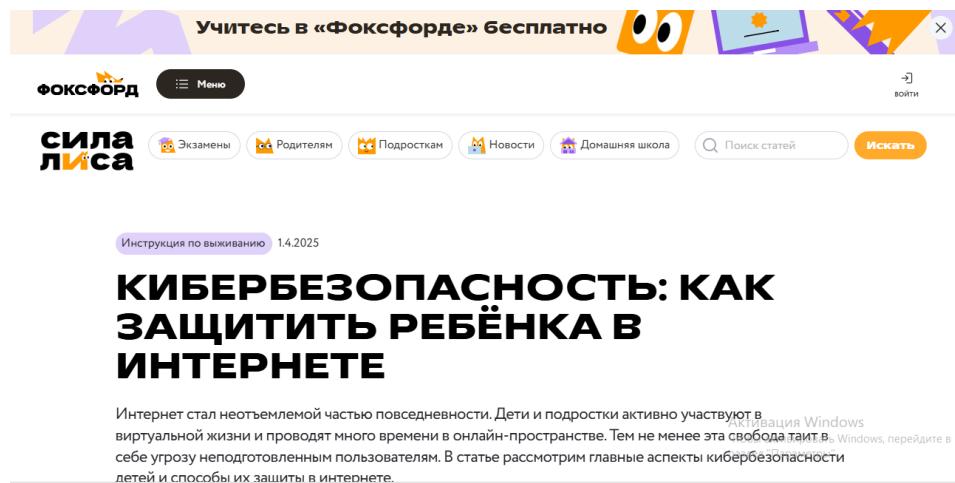


Рисунок 2. Информационные пособия по безопасности ребенка в интернет-среде

Самым распространенным способом является обучение детей киберграмотности. Вне зависимости от возраста ребёнка родитель всегда должен быть в курсе его действий в интернете.

Для обеспечения безопасности необходимо проводить с детьми следующие мероприятия:

— Научите детей не делиться с незнакомцами личной информацией — такой как адрес, возраст или номера телефонов. Если ваш ребёнок ещё слишком мал, лучше спрятать документы и банковские карты, чтобы избежать возможных проблем.

- Создайте с ребенком систему кодовых слов для подтверждения личности. Технологии искусственного интеллекта позволяют подделывать голос, поэтому кодовое слово может пригодиться, если позвонит мошенник и, представившись мамой, попросит продиктовать данные документов или банковской карты.
- Помогите придумать безопасный и уникальный никнейм для игр и общения онлайн, чтобы сохранить анонимность.
- Объясните, что нельзя передавать свои пароли, даже если другой игрок обещает зайти в приложение под персонажем ребенка и пройти за него сложный уровень или «прокачать» игрока.
- Научите ребенка правилам вежливого общения и избегания конфликтов в интернете.
- Расскажите, что важно уважать частную жизнь других пользователей и не распространять чужие тайны и данные без разрешения.
- Объясните, что перед тем, как делиться информацией, нужно проверять ее достоверность, чтобы не распространять ложные сведения.
- Создайте плакат с правилами безопасного поведения в интернете и разместите его так, чтобы ребенок мог видеть его ежедневно.
- Напомните, что в случае проблем или вопросов ребенок всегда может обратиться за помощью к родителям или другим доверенным взрослым, и он не будет наказан, даже если совершил ошибку.

**Заключение.** Глобальная Сеть — пространство для социализации, образования, участия в общественной жизни. Но кроме положительных аспектов развитие Интернета обозначило и новые угрозы безопасности юных пользователей: риск сексуальных домогательств, сетевых оскорблений, преследований, проявлений агрессии, доступ к «опасному» и противозаконному контенту. Для обеспечения безопасности несовершеннолетних в Сети требуется участие родителей, создание образовательного компонента в школьной программе, участие социальных служб, общественных объединений,

правоохранительных органов, участие владельцев социальных сетей, провайдеров. Их сотрудничество должно быть построено на взаимном доверии, открытой коммуникации для обмена идеями, суждениями, информацией.

### **Список использованных источников:**

1. Годик Ю.О. Угрозы и риски безопасности детской и подростковой интернет – аудитории [электронный ресурс]. Дата обращения: 12.05.2011.
2. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты/ Г.В. Грачев.- М.: Изд-во РАГС, 1998-125 с.
3. Бродовская Е.В. Риски интернет – коммуникаций детей и молодежи/ учебное пособие под общ. ред. Н. Ю. Лесконог, И. В. Жилавской, Е. В. Бродовской. – Москва: МПГУ, 2019. – 80 с.
4. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика: пособие для школьных психологов, родителей, педагогов / под. общ. ред. В.Л. Малыгина. – М.: Арсенал образования, 2010. – 136 с.
5. Краснянская Т.М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие/ под ред. А.В. Непомнящего. – Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. – 216 с.
6. Лескова, И.В. Хейтинг в социальных сетях / И.В. Лескова, Д.А. Бесфамильный, А.А. Кожанова // Социальная политика и социология. — 2021. — Т. 20. — № 4(141). — С. 93–100. — DOI 10.17922/2071-3665-2021-20-4-93-100. — EDN GXCVRW.
7. Мугулов Ф.К. Безопасность личности: теоретические и прикладные аспекты социологического анализа: монография/ Ф.К.Мугулов – Сочи: РИО СИМБиП, 2003. – 243 с.
8. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Internet. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

## ГЛАВА 9.

### БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ИНТЕРНЕТ - ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗУЧИТЬ СВОЕ ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО, СОЗДАТЬ СВОИ ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НИМ

*Лосова О.В.*

*врач-педиатр, детский и*

*подростковый психотерапевт Okids,*

*член Некоммерческого партнерства «Институт детской интегративной*

*психотерапии и практической психологии Генезис»*

*главный специалист Центра психолого-педагогической*

*медицинской и социальной помощи ПК ИРО,*

*психолог РОО «Ассоциации приемных семей Приморского края»,*

*член совета ПРО ВООД «Матери России»*

**Аннотация.** Глава посвящена актуальной проблеме обеспечения безопасности детей и подростков в интернете. На основе современных статистических данных автор демонстрирует масштабы вовлеченности несовершеннолетних в цифровую среду и раскрывает ключевые угрозы, с которыми они сталкиваются: кибербуллинг, овершеринг, общение с незнакомцами и фишинг. Делается вывод о необходимости многостороннего подхода, сочетающего правовое просвещение, развитие медиаграмотности и критического мышления у детей, а также укрепление эмоциональной связи между родителями и детьми для создания безопасной цифровой среды.

**Ключевые слова:** информационная безопасность детей; кибербуллинг; родительский контроль; медиаграмотность; дети в интернете; цифровые угрозы; овершеринг; критическое мышление; эмоциональный интеллект.

*«Детство - важнейший период человеческой жизни,  
не подготовка, а настоящая, яркая,  
самобытная, неповторимая жизнь.*

*И от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку  
в детские годы, что вошло в его разум и сердце  
из окружающего мира – от этого в решающей степени  
зависит, каким человеком станет малыш».*

*В. А. Сухомлинский*

Интернет в нашем современном мире – новый инструмент, который стал для нас необходимым и обычным в жизни. Интернет-пространство может быть, как полезным, интересным, обучающим, создающим, так и страшным, опасным, разрушающим. И наша задача взрослых состоит в том, как учитывая особенности развития психических функций мозга научить наших детей безопасно

пользоваться новым инструментом, чтобы интернет-пространство служило их развитию, а не стало заменой реальной жизни, реальным отношениям.

### **Актуальность.**

Некоторые статистические данные о пользовании интернетом детьми:

По данным исследования Mediascope Kids&Teens на осень 2024 года 90% детей 4–5 лет пользуются интернетом, причём более половины из них умеют выходить в онлайн сами, без помощи взрослых. В группе детей 6–8 лет показатель использования интернета достигает 97%, а в группе 9–11 лет — уже 99%.

Ключевое устройство для выхода в интернет у детей — это смартфон. Исключение составляют малыши 4–5 лет, но даже в этой группе личный смартфон есть у каждого третьего.

По данным исследования МТС в мае 2025 года 39% детей в возрасте 11–14 лет проводят в интернете от шести до восьми часов в сутки; 41% детей 7–10 лет проводят онлайн от трёх до пяти часов в день.

Наименее вовлечённая в онлайн среду возрастная группа — дети 4–6 лет: среди них 43% находятся в интернете не более двух часов в день.

Наиболее популярные сервисы, которыми пользуются дети, — это мессенджеры (74%), соцсети (71%), мобильные игры (70%) и видеосервисы (66%) [3].

По данным отчёта «Ростелекома» «Виртуальный мир глазами детей: особенности поведения детей и подростков в сети интернет» за 2024 год, 98% российских подростков в возрасте 12–17 лет регулярно выходят в интернет.

Некоторые показатели виртуальной деятельности детей и подростков:

- Среднее время, проводимое подростками онлайн, — около 6,5 часов в день. Наиболее популярные занятия: просмотр видео, активность в социальных сетях, компьютерные игры и общение.

- Для обучения подростки сочетают цифровые и традиционные методы: до 40% уже используют образовательные сайты, цифровые учебники, пособия и тесты.
- Мессенджеры дети начинают осваивать в возрасте 4–8 лет: 74% общаются с родителями онлайн, а с друзьями — 64%.
- С возрастом меняется использование соцсетей, особенно «ВКонтакте»: среди детей 4–8 лет этой платформой пользуются 23%, в группе 9–11 лет показатель увеличивается более чем вдвое, а среди подростков достигает 81%. [2].

По данным на декабрь 2024 года, количество угроз в интернете для несовершеннолетних в России растёт [1]. Кибербуллинг — самая распространённая проблема. 27% детей признались, что имели дело с этим явлением в качестве жертвы, свидетеля или участника, 10% заявили, что непосредственно подвергались кибербуллингу.

Овершеринг — выкладывание слишком большого количества личной информации, которую потом могут использовать злоумышленники. 38% детей выкладывают личные фото, 24% — номер школы, 9% — имена родственников, 10% — мобильный номер, 3% — геолокацию и 2% — домашний адрес.

Сообщения от незнакомцев чаще всего дети получают через социальные сети (28%), мессенджеры (19%) или в игровых чатах (15%).

Каждый второй школьник самостоятельно знакомится с новыми людьми в интернете. Мальчики чаще делают это в онлайн-играх (36%), а девочки — в социальных сетях (29%).

Каждый четвёртый встречается с новыми знакомыми в реальной жизни. Чаще всего это делают старшеклассники.

По информации «Лаборатории Касперского», в 2024 году было зафиксировано более 1,7 млн попыток перехода на фишинговые страницы, мимикрирующие под онлайн-игры [1].

*Аналитическая справка по анкетированию родителей, проживающих на территории Приморского края, участвующих в проекте АНО СМС «Венец» - родительская школа «Информационная безопасность семьи».*

В анкетировании приняло участие 2095 человек из 20 территориальных образований Приморского края. Вопрос информационной безопасности больше всего был актуален для родителей, которые имеют в настоящий момент детей в возрасте:

11-15 лет - 40,49%

7 -10 лет 30,3%.

Также он был интересен родителям, чьи дети имею возраст: 0-4 года 11,39%, 16-18 лет -15,51% и 2, 64% пока не имеют детей.

Программа «Наши дети в Интернете» — это, без преувеличения, превентивная мера, в результате овладения которой, родители повысят уровень медиаграмотности с целью обучения своих детей необходимым правилам и законам нахождения в Сети, а дети смогут войти в мир Интернета уверенными пользователями (Курносенок Г.Г. директор АНО СМС «Венец»)

По данным опроса стало ясно, что родители нуждаются:

- в качественной информированности, об реальностях виртуального пространства, об его пользе и скрытых опасностях, о правовых аспектах, регулирующих Интернет, о скрытых манипулятивных использований Интернета заинтересованными лицами, меняющими общечеловеческие ценности и ценности нашей культуры;

-в практических навыках, которые помогут им выстроить, восстановить и сохранить контакт с ребенком, который является мощной «Подушкой безопасности», для ребенка, познающего разнообразный мир интернета.

Учитывая актуальность проблематики и востребованность в ее решении, команда специалистов из разных областей (психолога, медиаспециалиста, юриста и психолога по кибербезопасности) собранная АНО СМС «Венец» разработала программу «Наши дети в Интернете». Данная программа

предназначена как для специалистов образовательных учреждений, так и для родителей.

В структуру программы входят следующие блоки:

1-ый: юридический блок, где собраны самые актуальные законы и самые распространённые виды правонарушений, которые чаще всего совершаются в Сети. Знакомство с которыми позволяет сначала взрослым изучить и стать законопослушными пользователями Интернет и далее обучить этому детей.

2-ой: блок информационной безопасности и типах угроз, в котором освещено что такое киберпространство, его законы, показаны действия законов социальной инженерии, опасности и каким способом защитить себя и своего ребенка от негативного воздействия. Под информационной безопасностью детей понимается создание благоприятной информационной среды для гармоничного развития ребенка. Информационную безопасность ребенка можно обеспечивать несколькими способами:

**Внешнее регулирование** на уровне государства, семьи, образовательного учреждения. На уровне государства - лицензирование телеканалов, отказ в лицензии, если продукция канала не соответствует нормам, традициям, принятым в данном обществе. Но сегодня большинство детей просматривают мультфильмы, использует игры в интернете. Главная проблема интернета - трансграничность, т.е. мы не можем провести границы, подобно тому, как мы проводим границы на карте мира

**Внутреннее регулирование** — это способность личности свободно, трезво и легко обращаться с информационными материалами, анализировать, делать выводы. Эта способность развивается благодаря навыкам критического мышления (адаптивный когнитивный стиль), которые закладываются или не закладываются в дошкольный период и зависят от следующих условий:

А. Благоприятные условия. Потребность в самоуважении, любви, принятии ребенка удовлетворяется. Его любят и принимают безусловной любовью. Между родителями и детьми крепкая здоровая эмоциональная связь.

В результате формируется здоровая самооценка. Человек понимает свои плюсы и минусы, стремится к развитию.

Б. Неблагоприятные условия. Родители часто критикуют ребенка, сравнивают с кем-то не в его пользу, обесценивают. Любят только за что-то условной любовью. В результате постоянная критика ослабляет и разрушает эмоциональную связь, снижается самооценка. Ребенок зависит от оценочных мнений окружающих, уязвим к различным видам буллинга, попадает в зону риска развития зависимого поведения, выученной беспомощности.

-3-ий: блок о структуре интернет-пространства, об его полезности и вредности.

Целями данного блока являлось

- обучение родителя стать другом для своих детей не только в реальной жизни, но и в соцсетях.

- знание о том, что делает ребенок в Интернете, когда вы не находитесь рядом. Также важно смотреть и обсуждать интернет-контент вместе с детьми, формируя у них критическое мышление и правильные критерии выбора медиапродуктов для обучения и развлечения.

- мотивировать родителей и специалистов учиться и развиваться, стараясь узнать больше о цифровом мире, в котором живут современные дети, чтобы лучше их понимать. Для этой цели предложено использовать сайты <https://kids.kaspersky.ru/> и родительская школа.рф, а также книги, например: Мария Наместникова, «Информационная безопасность, или на расстоянии одного вируса» и Анна Левченко, «Дети онлайн: опасности в Сети».

4-ый: блок о значимости эмоциональной близости между родителями и детьми при осваивании ребенком интернет-пространства. Основной идеей которого стал лозунг: «Родителями не рождаются ими становятся». Компетентный родитель – это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель и не переносит чувство страха и вины на своего ребёнка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребёнок.

Он знает, что, если не помогает одно, нужно попробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения поведения и развития ребёнка в более благоприятную сторону надо менять своё реагирование в ситуации и своё поведение. Исследовать, пробовать, учиться.

Взрослый создает ребёнку условия обитания, взрослый устанавливает правило соответственно возрасту ребёнка, традициям, семейный ценностям, морали общества. Важными функциями родителя после обеспечения жизненно необходимых потребностей, (питание, дыхание, физическое здоровье), и потребности в безопасности, (что бы ни случилось, стоим на стороне ребёнка, отделяя его от его поступков, слов, действий и ситуаций), являются: направляющая, сопровождающая, поддерживающая и обучающая его правилам социума.

Каждый блок содержал как информационную составляющую, так и практическую. Родители и специалисты, работающие с детьми, имели возможность проверить свои знания, восполнить пробелы, выполнить практические упражнения, которые помогли им узнать свое интернет-пространство, определить области своей безопасности и опасности.

Благодаря финансовой поддержки Фонда Президентских грантов, Субсидий Приморского края данной программой было охвачено более 2500 родителей, 500 специалистов 20 территориальных (в основном это были поселки, города до 50000 человек и села) образованиях в течении 3 лет. И если до прохождения программы 82% родителей считали, что Интернет вреден и непонятен, то после программы 87% взрослых осознали пользу от Интернет-пространства, обозначили главной причиной изменения своего мнения – информационную осведомленность и практические навыки полученные в результате прохождения программы.

До программы 80% родителей не понимали своей роли в обеспечении интернет-безопасности и возлагали ее на государство и провайдеров. После

программы 98,5% родителей почувствовали свою первостепенную и значимую роль в обеспечении безопасности при нахождении своих детей в интернете.

Комплексная программа «Наши дети в интернете» помогла родителям и взрослым разобраться со многими вопросами.

1. Уязвимость детей в интернет-пространстве. Дети часто не осознают все риски, связанные с использованием интернета. Их доверчивость и наивность могут сделать их уязвимыми перед различными угрозами, такими как:

- Кибербуллинг: оскорблений, запугивания или травля в интернете могут серьезно повлиять на психическое здоровье ребенка, вызывать депрессию и даже привести к самоубийству.

- контент для взрослых: Дети могут случайно столкнуться с неприемлемым контентом (порнографией, насилием и т.д.), что может оказаться на их эмоциональном состоянии и восприятии мира.

- шантаж и манипуляции: некоторые злоумышленники используют интернет для шантажа, манипулируя чувствами детей, что может привести к тревоге и страху.

2. Для чего важно формирование и развитие критического мышления у ребенка. Формирование навыков критического мышления — это важный аспект обеспечения информационной безопасности ребенка. Дети должны учиться задавать вопросы, проверять источники информации и делать осознанные выборы. Важно развивать у них навыки анализа информации, чтобы они могли отличать правду от вымысла и не становились жертвами манипуляций.

3. Важность развития эмоционального интеллекта и обеспечение детей эмоциональной поддержкой. Для снижения психологических рисков важно обеспечить детям эмоциональную поддержку. Это включает:

- Открытое общение: Создание атмосферы доверия, где дети могут свободно говорить о своих переживаниях и опытах в интернете, помогает им лучше справляться с возникающими проблемами.

- Обучение эмоциональной грамотности: Дети должны знать, как распознавать и выражать свои эмоции. Это поможет им лучше справляться с негативными последствиями кибербуллинга или шантажа.

### 4. Для чего важно разработать свои правила в Интернет-пространстве.

Родители и опекуны должны установить четкие правила использования интернета:

- Ограничение времени: Регулирование времени, проведенного в сети, помогает предотвратить изоляцию и зависимость.

- Проверка контента: Установка родительского контроля и обсуждение с ребенком типов контента, который разрешено просматривать, может защитить его от нежелательной информации.

- Безопасные коммуникации: Обучение детей основам безопасного общения в интернете, например, не делиться личной информацией и не общаться с незнакомцами.

### 5. Кибербезопасность как часть образования современного человека.

Включение кибербезопасности в образовательные программы поможет детям осознанно относиться к своему присутствию в сети. Уроки по этой теме должны охватывать:

- Основы безопасного поведения в интернете.
- Как строить здоровые отношения в виртуальном пространстве.
- Узнавание угроз и способы их предотвращения.

**Заключение.** Кибербезопасность — это сложная проблема, требующая многостороннего подхода, который включает юридические, социальные и психологические аспекты. Каждый из подходов дополняет и усиливает друг друга, что позволяет более эффективно справляться с угрозами и рисками, связанными с современными технологиями.

Психологический аспект информационной безопасности детей заслуживает особого внимания. Создание безопасной и поддерживающей среды,

где дети могут учиться и расти, является ключевым моментом в снижении рисков, связанных с их онлайн-активностью. Образование, общение и установление доверительных отношений помогут детям стать более защищенными в нашем цифровом мире.

### **Список использованных источников:**

1. Количество киберугроз для бизнеса в России выросло в полтора раза за год [Электронный ресурс] // Деловой Петербург. – URL: <https://www.dp.ru/a/2024/12/19/kolichestvo-kiberugroz-dlya>
2. Дети в Интернете: как обеспечить их безопасность в цифровом пространстве [Электронный ресурс] // Сибирский центр медико-технической информации. – URL: <https://sicmt.ru/press-center/deti-v-internete>
3. Аналитика МТС: треть российских детей проводят в интернете до восьми часов в сутки [Электронный ресурс] // МТС. – URL: <https://moskva.mts.ru/about/media-centr/soobshheniya-kompanii/novosti-mts-v-rossii-i-mire/2025-06-02/analitika-mts-tret-rossijskih-detej-provodyat-v-internete-do-vosmi-chasov-v-sutki>
4. Методические рекомендации для родителей по безопасности детей в интернете [Электронный ресурс] // Родительская школа.рф. – URL: <http://www.boguslavec-school24.ru/images/2027.pdf>
5. Демиденко, А. Безопасный Интернет для детей: Руководство для родителей и детей [Электронный ресурс] / А. Демиденко. – URL: <https://www.ozon.ru/product/bezopasnnyy-internet-dlya-detey-rukovodstvo-dlya-roditeley-i-detey-demidenko-artem-elektronnaya-kniga-1977533317/>
6. Баландович, А. Дети в безопасности. Дома, на улице и в интернете / А. Баландович. – Москва : Бомбара, 2024. – 224 с.
7. Каликин, Г. Кибернезависимость. Профилактика детской компьютерной и интернет-зависимости [Электронный ресурс] / Г. Каликин. – URL: <https://mybook.ru/author/grigorij-kalikin/kibernezavisimost-profilaktika-detskoj-kompyuterno/read/>

## ГЛАВА 10.

### КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ VR-ТЕХНОЛОГИЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Герасимова Е. С.**

Студентка 3 курса специальности «Клиническая психология»  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,  
кафедра общепсихологических дисциплин  
Россия, г. Владивосток

**Медведева В. А.**

Преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,  
кафедра общепсихологических дисциплин  
Россия, г. Владивосток

**Аннотация.** Глава представляет собой теоретический обзор современных исследований, посвященных применению технологий виртуальной реальности (VR) для коррекции агрессивного поведения. В условиях стремительной цифровизации общества и растущего спроса на новые методы в психологии использование VR представляет собой перспективный инструмент для решения этой задачи. Однако, эффективность применения VR в коррекции агрессивного поведения остается неоднозначной. Рассматриваются существующие исследования, в частности программы VRAPT, VR-GAIME и YourSkills, применяемые в различных сферах деятельности психологов. В работе отмечается необходимость дальнейших исследований в области применения VR-технологий в психологии, и подчеркивается необходимость ответственно относиться к применению новых технологий при работе с людьми.

**Ключевые слова:** VR-технологии, агрессивное поведение, коррекция агрессивного поведения, виртуальная реальность, агрессия.

В настоящее время наблюдается активное распространение цифровых технологий во всех областях деятельности человека, в том числе и в психологии. По оценкам ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, спрос на них в ключевых отраслях российской экономики за десятилетие (к 2030 г.) увеличится в 12 раз. [10] Согласно современным исследованиям, сейчас происходит активная цифровизация общества, которая влечет за собой неизбежную инновацию в экономике, науке и практике. В топ 5 самых актуальных сфер ближайшего будущего входят в том числе и технологии виртуальной реальности [7]. Таким образом, для обеспечения

будущих психологов инструментарием для активного применения VR-технологий на практике, необходимо уже сейчас исследовать теоретические основы этого направления.

В отличии от темы VR-технологий, которая активно внедряется в науку последние 10-15 лет, вопрос об агрессивном поведении и его негативных последствиях стоит перед обществом уже на протяжении многих десятилетий, а в последнее время в связи с политической и социально-экономической ситуацией в стране становится все более актуальным.

Анализ литературно-информационных источников показал, что большое количество современных отечественных исследований направлено на изучение способов коррекции агрессивного поведения различными методами, такими как песочная и игровая терапия, арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия и др., но сравнительно мало научных статей упоминают возможность использования VR-технологий в этой области. При этом за рубежом активно проводятся исследования на данную тему, а также создаются и апробируются специальные программы коррекции и диагностики агрессии. Нам кажется необходимым провести теоретический обзор современных литературных источников и осветить возможности использования технологий виртуальной реальности как инструмента коррекции агрессивного поведения с целью расширения теоретической базы для дальнейших практических исследований в этом направлении.

Так как в данной работе изучаются способы коррекции агрессивного поведения, мы считаем необходимым провести границу между агрессией – враждебностью и агрессией – напористостью. Петрова А.Б. предложила разделять агрессивные формы поведения, исходя из предположения о том, что любое поведение имеет две формы проявления: ассертивное (напористость, тенденция к самоутверждению и активности в самореализации, мотивация достижения успеха) и агрессивное (поведение, прямо или косвенно направленное на причинение вреда) [11]. Важно подчеркнуть, что подвергать

коррекции стоит только те формы агрессивного поведения, которые являются социально опасными и мешают приспособлению.

В начале работы также следует раскрыть термин «технологии виртуальной реальности». VR-технология (от англ. Virtual Reality) позволяет человеку погружаться в симулированное пространство и ощущать его почти как реальное, что достигается за счет использования специальных шлемов с экранами высокого разрешения и встроенными динамиками, а также датчиков, улавливающих движение рук и тела пользователя, повороты головы и движение глаз. Все это позволяет ощутить максимальное погружение в смоделированную среду. Применение VR в психологии имеет значимые преимущества перед другими инструментами, например, повышение эмоциональной вовлеченности в терапию, рост мотивации и заинтересованности в работе по причине привлекательности новой, необычной технологии, возможность создания персонализированных сценариев, наиболее эффективных для каждого конкретного пользователя и возможность исследовать свои поведенческие реакции в безопасной и контролируемой среде [1, 4]. Наиболее распространенными недостатками VR-технологий является довольно высокая стоимость необходимого оборудования, а также вероятность возникновения киберболезни или кибераукачивания, проявляющегося у некоторых людей в виде головокружения и тошноты при длительном использовании технологий виртуальной реальности [8, 9]. Тем не менее, в настоящее время положительный эффект воздействия VR является более значимым, чем отрицательный, о чем свидетельствуют современные исследования, которые мы более детально рассмотрим далее.

Одной из наиболее популярных программ для коррекции агрессивного поведения с помощью технологий виртуальной реальности, часто использующаяся как инструмент в различных исследованиях, является терапия предотвращения агрессии Virtual Reality Aggression Prevention Therapy (VRAPT), разработанная Klein Tuente и др. В качестве теоретической основы для VRAPT

использовалась модель обработки социальной информации (SIP), описывающая механизмы, с помощью которых люди интерпретируют социальные ситуации и реагируют на них, а также то, как это может приводить к агрессивному поведению. [4, 2] Согласно результатам исследования [4], несмотря на то что участники заявляли, что им нравится практиковать новое поведение в виртуальной реальности, VRAPT не привела к значительному снижению уровня агрессивного поведения, но благоприятно повлияла на вторичные категории: показатели враждебности, контроля гнева и импульсивности. Сами авторы (Klein Tuente и др.) объясняют полученные результаты тем, что респонденты, пациенты психиатрических отделений, имеют устойчивые психические, поведенческие и мотивационные нарушения, которые сложно поддаются каким-либо изменениям. Также с использование VRAPT были проведены исследования возможности коррекции агрессивного поведения заключенных, совершивших насильственные преступления [8, 3]. Почти все результаты этих исследований демонстрировали снижение уровня агрессии по сравнению с первоначальными показателями, что говорит в пользу эффективности программы VRAPT в случаях, когда пациенты не имеют значительных психических отклонений.

Помимо терапии предотвращения агрессии VRAPT существует и другая популярная программа – VR-игра для управления агрессивными импульсами VR-GAIME. Этот подход фокусируется на мотивационных основах регуляции агрессии. Авторы предполагают, что сочетание VR-GAIME и обычной терапии агрессии будет более эффективным для снижения уровня агрессивного поведения [6]. По результатам предварительного исследования [5] среди амбулаторных пациентов психиатрических клиник, гипотеза не была подтверждена, и различий между VR-GAIME и контрольной игрой обнаружено не было. Участники сообщили, что стали лучше понимать своё поведение и поведение других людей, что не может в полной мере свидетельствовать об эффективности VR-GAIME. На данный момент исследования этой программы продолжаются.

Большое количество статей на тему коррекции агрессивного поведения с помощью VR-технологий, как можно заметить, относятся к криминалистической среде и сфере судебной экспертизы, что обуславливается актуальной задачей этого направления - снизить частоту совершения преступлений и возникновения рецидивов [2].

В рамках другой актуальной области применения VR – коррекции агрессивного поведения у детей – была разработана многокомпонентная программа с использованием когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) – YourSkills. Согласно результатам исследования [1], использование КПТ совместно с технологией виртуальной реальности снижает агрессивное поведение в сравнении с обычной терапией в 6 из 7 случаев и по сравнению КПТ с использованием ролевых игр в 4 случаях. Кроме этого, использование виртуальной реальности также повысило уровень эмоциональной вовлеченности и мотивации детей. Описанные результаты свидетельствуют о высокой эффективности VR-технологий при коррекции агрессивного поведения детей, когда новые технологии используются как дополнение к процессу терапии [1].

Таким образом, современные исследования применения VR-технологий для коррекции агрессивного поведения демонстрируют неоднозначные результаты. Хотя и преобладает положительная динамика изменений, но не во всех случаях использование новых технологий оправдывает ожидания авторов и является успешным. Можно предположить, что это связано с еще недостаточной разработанностью направления VR-технологий в психологии и небольшим количеством проведенных исследований, и свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований этой темы.

На данный момент наиболее эффективным вариантом использования технологий виртуальной реальности является применение их не в качестве самостоятельного метода коррекции агрессивного поведения, а как инструмента, дополняющего процесс когнитивно-поведенческой терапии. Учитывая то, что область VR-технологий – совершенно новое направление, а влияние их на

далнейшее состояние человека и последствия их воздействия на психику еще мало изучены, мы призываем исследователей ответственно относиться к применению технологий виртуальной реальности в своей практике при работе с людьми.

### **Список использованных источников:**

1. Alsem S. C., van Dijk A., Verhulp E. E., Dekkers T. J., De Castro B. O. Treating children's aggressive behavior problems using cognitive behavior therapy with virtual reality: A multicenter randomized controlled trial // Child Development. 2023. P. 344-361.
2. González Moraga F.R., Klein Tuente S., Perrin S., Enebrink P., Sygel K., Veling W., Wallinius M. New Developments in Virtual Reality-Assisted Treatment of Aggression in Forensic Settings: The Case of VRAPT // Front. Virtual Real. 2022.
3. Ivarsson D., Delfin C., Enebrink P., Wallinius M. Pinpointing change in virtual reality assisted treatment for violent offenders: a pilot study of Virtual Reality Aggression Prevention Training (VRAPT) // Front. Psychiatry. 2023.
4. Klein Tuente S., Bogaerts S., Bulten E., Keulen-de Vos M., Vos M., Bokern H., IJzendoorn S.v., Geraets C.N.W., Veling W. Virtual Reality Aggression Prevention Therapy (VRAPT) versus Waiting List Control for Forensic Psychiatric Inpatients: A Multicenter Randomized Controlled Trial // Journal of Clinical Medicine. 2020.
5. Smeijers D., Bulten E.H., Verkes R.-J., Koole S.L. Testing the Effects of a Virtual Reality Game for Aggressive Impulse Management: A Preliminary Randomized Controlled Trial among Forensic Psychiatric Outpatients // Brain Sci. 2021.
6. Smeijers D., Koole S.L. Testing the Effects of a Virtual Reality Game for Aggressive Impulse Management (VR-GAIME): Study Protocol // Front. Psychiatry. 2019.
7. Top 15 digital technologies by the end of 2020 [Электронный ресурс] URL: <https://www.itweek.ru/digitalization/news-company/detail.php>
8. Woicik K., Geraets C.N.W., Klein Tuente S., Masthoff E., Veling W. Virtual reality aggression prevention treatment in a Dutch prison-based population: a pilot study // Front. Psychol. 2023.
9. Гаврилей А. А. Применение технологии VR в психологических исследованиях и психотерапии // Наука и Просвещение. 2022. С. 76-79.
10. Герасимова Д. М. Профессии будущего: инновация или вынужденная необходимость // Журнал прикладных исследований. 2024. №5. С. 30-36.

11. Петрова А.Б. Психологические аспекты агрессивного поведения несовершеннолетних правонарушителей в условиях изоляции // Диссер. На соиск. учен. степени канд. псих. наук. по специал. 19.00.06. Рязань, 2003. 165 с. С. 38.

## ГЛАВА 11.

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ (ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)

**Капцевич О.А.**

старший преподаватель

Департамент психологии и образования

Дальневосточный федеральный университет

Россия, г. Владивосток

**Аннотация.** В главе рассматривается метод биологической обратной связи (БОС), применяемый в целях снижения стресса и повышения стрессоустойчивости. Приводится определение метода, обзор основных целевых показателей, которые чаще всего применяются при его использовании. Описаны результаты пилотного экспериментального исследования, проведенного с целью проверки эффективности курса тренингов по методу БОС в целях повышения стрессоустойчивости студентов. Эффективность тренингов оценивалась с помощью объективных психофизиологических показателей (меры вариабельности сердечного ритма) и субъективного (уровень нервно-психической устойчивости, измеренный с помощью методики «Прогноз-2»). В результате математико-статистического анализа по методу ANOVA с повторными измерениями значимых эффектов не было обнаружено.

**Ключевые слова:** биологическая обратная связь, стресс, стрессоустойчивость, психофизиология, вариабельность сердечного ритма.

Метод биологической обратной связи представляет собой специальные тренировки, в ходе которых пользователь подключается к датчикам,читывающим его физиологические параметры, и с помощью компьютера может наблюдать их динамику на экране (либо в качестве аудиального стимула) в режиме реального времени. Такая объектификация недоступных невооруженному взгляду собственных физиологических процессов и является обратной связью, которая дает пользователю возможность в ходе взаимодействия с компьютером пробовать разные стратегии регуляции этих параметров. Таким образом, в ходе серии тренировок человек обучается регулировать собственные физиологические реакции. Этот метод получил распространение лишь в XX веке, в связи с техническим прогрессом, поскольку его осуществление невозможно без специальных устройств [1, 2]

Метод БОС показал эффективность в различных целях (реабилитация двигательных функций, тренировка расслабления определенных групп мышц и т. д.), и может использоваться для обучения регуляции самых разных показателей, которые используются в качестве целевых переменных в ходе тренинга. Это могут быть показатели мышечной, дыхательной активности, параметры электроэнцефалограммы и целый ряд других.

В последнее время все больший научный и практический интерес вызывает использование тренингов по методу БОС в целях снижения стресса и повышения стрессоустойчивости [3]. Для этого в качестве целевых параметров, которыми пользователи учатся управлять, используются реакции автономной нервной системы, прежде всего - показатели сердечной активности и электрической активности кожи. Среди показателей сердечной активности наиболее эффективно применяются меры вариабельности сердечного ритма (ВСР) – специально рассчитываемые на основе ЭКГ или ФПГ параметры, которые отражают изменчивость между последовательными ударами сердца. В целом чем больше такая изменчивость (в пределах нормативных показателей), тем выше адаптивный потенциал человека, выше активность парасимпатической нервной системы, меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний и т. д. Выделяют три больших группы показателей вариабельности сердечного ритма: временные, частотные и нелинейные [4].

В рамках настоящего пилотного исследования тестировалась эффективность краткосрочной программы БОС-тренингов в целях снижения стресса у студентов. Использован экспериментальный дизайн с двумя повторными измерениями и двумя группами: контрольной и экспериментальной.

На первом этапе испытуемые (студенты Дальневосточного федерального университета) проходили первичные измерения стрессоустойчивости: во-первых, с помощью психодиагностического опросника нервно-психологической устойчивости «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова, во-вторых – с применением психофизиологических измерений реакции на стресс в специально

организованной экспериментальной ситуации, где они подвергались стрессовому воздействию по протоколу MMST (Mannheim Multicomponent Stress Test) [5]. Данный протокол подразумевает три последовательных стрессовых воздействия: предъявление эмоциональных изображений, вызывавших, в том числе, эмоции страха и отвращения (выбраны из базы IAPS - International Affective Picture System [6]), затем предъявление громкого неприятного звука через наушники, и решение арифметических задач с ограничением по времени и денежным штрафом. До начала стрессового воздействия испытуемые расслаблялись в состоянии покоя, после – проходили антистрессовый тренинг с помощью процедуры БОС по параметрам частоты сердечных сокращений (ЧСС) и уровня электрической активности кожи (ЭАК). В ходе эксперимента с помощью аппарата Нейровизор БММ NVX-52 производилась запись физиологических реакций испытуемых: электрокардиограммы, электрической активности кожи и электроэнцефалограммы. Исследование было одобрено Этическим комитетом ДВФУ (Выписка №10 от 25.12.2023).

После первичного измерения 11 добровольцев посещали тренинги по методу БОС по целевым показателям ЧСС и ЭАК. Участники посещали тренинги дважды в неделю, всего 10 занятий. Полный курс завершили 7 испытуемых. В ходе обработки данных было обнаружено, что только у шести из них обе записи имеют достаточное качество. Таким образом, в экспериментальную группу для дальнейшей обработки было включено 6 человек (из них 4 женщины). В контрольную группу включено также 6 человек, того же пола, случайно выбранные из общего набора данных.

Далее, с перерывом около 2 месяцев, испытуемые проходили повторное измерение стрессоустойчивости и стресс-реактивности: психологический опросник в неизменном виде и экспериментальную процедуру, в которой были изменены изображения, звук и задачи, чтобы не дублировать первый эксперимент.

В качестве потенциальных индикаторов эффективности тренингов

использовались следующие показатели:

1. сырой балл по опроснику «Прогноз-2», инвертированный так, чтобы большие значения отражали больший уровень стрессоустойчивости,
2. параметры вариабельности сердечного ритма, вычисленные на основе ЭКГ-сигнала:

- RMSSD (root mean square of successive differences between normal heartbeats) – временной показатель ВСР, рассчитанный как среднеквадратичное значение последовательных различий между нормальными сердечными сокращениями. Данный показатель отражает активность парасимпатической нервной системы, индикатором стресса может выступать его снижение [4].

- HF (High-Frequency power) - спектральный показатель мощности диапазона высоких частот ЭКГ (0.15–0.40 Гц), вычисленный по методу Fast-Fourier transform и логарифмированный. Данный показатель также отражает активность парасимпатической нервной системы и в общем случае снижается в состоянии стресса [4].

Для анализа эффектов БОС-терапии применялся дисперсионный анализ - ANOVA с повторными измерениями. В качестве зависимых переменных использованы разница показателей ВСР в состоянии покоя и стресса, рассчитанная таким образом, что большие значения отражают более сильную реакцию испытуемого на стресс. Внутригрупповым фактором выступил номер измерения: первый или второй. Межгрупповой фактор – группа: контрольная или экспериментальная.

Для реакции на стресс, рассчитанной на основе RMSSD, величина эффекта взаимодействия номера измерения и принадлежности к группе оказалась незначимой ( $F=0.693$ ,  $df=1$ ,  $p=0.425$ ). Для показателя, рассчитанного на основе HF эффект взаимодействия также, не показал значимости ( $F=0.714$ ,  $df=1$ ,  $p=0.420$ ). Эффекты отдельных факторов также оказались незначимыми. При этом можно проследить, что реакция на стресс, измеренная с помощью показателей ВСР, стала менее выраженной у экспериментальной группы

(Рисунки 1, 2).

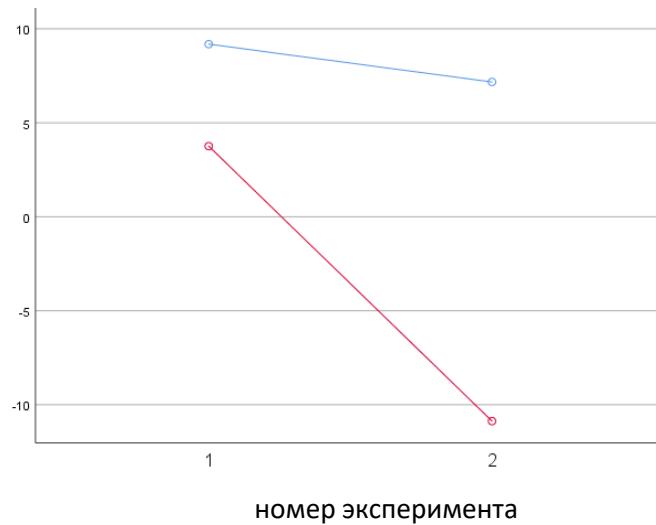


Рисунок 1. Изменение реакции на стрессовое воздействие, измеренной по показателю RMSSD у контрольной и экспериментальной групп (красной линией обозначена экспериментальная группа, синей – контрольная)

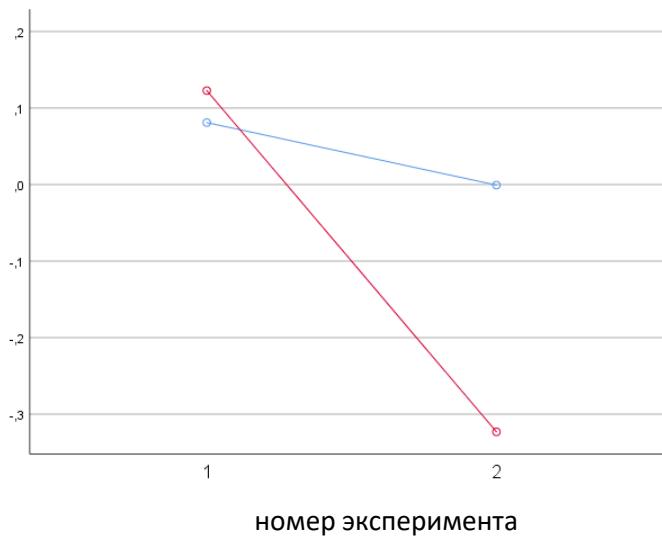


Рисунок 2. Изменение реакции на стрессовое воздействие, измеренной по показателю HF(log) у контрольной и экспериментальной групп (красной линией обозначена экспериментальная группа, синей – контрольная)

Изменение физиологических реакций испытуемых на стресс (с помощью обеих мер ВСР), хотя и не достигает статистической значимости, находится в ожидаемом направлении: у экспериментальной группы величина реакции от первого измерения ко второму снижается в большей степени, чем у контрольной.

Что касается нервно-психической устойчивости, измеренной с помощью опросника, ее уровень изменяется в направлении, противоположном ожидаемому: у экспериментальной группы, проходившей БОС-тренинги, этот показатель при втором измерении снижается (Рисунок 3). Хотя изменения крайне незначительны и также не достигают статистической значимости (для эффекта взаимодействия группы и номера измерения  $F=0.966$ ,  $df=1$ ,  $p=0.359$ , эффект отдельных факторов также незначимы).

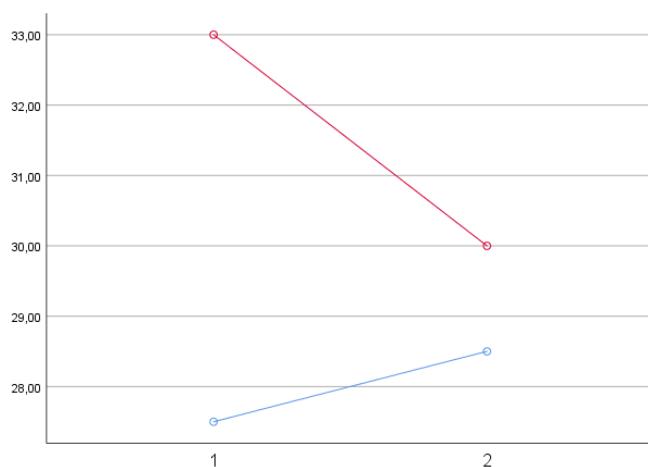


Рисунок 3. Изменение уровня стрессоустойчивости, измеренного с помощью опросника «Прогноз-2», у контрольной и экспериментальной групп

В целом результаты проведенного пилотного исследования показывают перспективность подхода к изучению эффектов антистрессового БОС-тренинга, где замеры до и после производятся в ходе экспериментального стрессового воздействия и применением физиологических индикаторов в сочетании с психодиагностической анкетой. Однако малое количество наблюдений пока не позволяет сделать обоснованных выводов об эффективности краткосрочного курса БОС-тренировок для повышения стрессоустойчивости испытуемых.

## Приложение А

Таблица А.1 – Ключ к анкете на мотивы вступления в фэндом (авторская разработка)

Мотив	Номер утверждения
Удовлетворение потребности в принадлежности	1, 5
Развлечение	2, 9
Бегство от реальности	4, 6
Поиск и понимание себя	3, 8
Реализация творческого потенциала	7, 10

**Инструкция:** «Данная методика касается вопросов, почему Вы состоите в фэндоме. Прочтите, пожалуйста утверждения, и оцените степень согласия с каждым из них по пятибалльной шкале, где: 1 — абсолютно не согласен; 2 — скорее не согласен; 3 — затрудняюсь ответить; 4 — скорее согласен; 5 — полностью согласен».

### Содержание вопросов

Я состою в фэндоме, потому что:

1. Хочу быть частью группы, принимать участие в чем-то масштабном.
2. Мне нравится творчество кумиров, их музыка, песни, голоса/история, рассказанная в книгах (фильмах) о Гарри Поттере/ мне нравится игровой процесс.
3. Музыка/история/любимая игра позволяет мне лучше понять самого себя.
4. В моей жизни много проблем, а любимая музыка/история/игра позволяет от них отвлечься.
5. Хочу найти общение и новых друзей.
6. Моя жизнь пустая и скучная.
7. Это позволяет мне реализовать свои творческие способности (пишу фанфики/рисую арты/занимаюсь косплеем/другое).

8. Музыка/история/любимая игра позволяет мне найти ответы на интересующие вопросы о жизни.

9. Прослушивание музыки/чтение книг (просмотр фильмов)/обращение к игре, а также просмотр артов, чтение фанфиков, общение с другими участниками фэндома позволяет хорошо отдохнуть.

10. Это позволяет мне получить признание: мое творчество часто хвалят.

**Список использованных источников:**

1. Sattar F.A., Valdiya P.S. Review article – Biofeedback in medical practice. Medical journal of armed forces of India 1999; 55:51-5
2. Schwartz, M.S. A New Improved Universally Accepted Official Definition of Biofeedback: Where Did It Come From? Why? Who Did It? Who Is It for? What is Next? Biofeedback 2010, 38, 88–90
3. Kennedy L., Parker S.H. Biofeedback as a stress management tool: a systematic review. Cogn Tech Work 21, 2019. 161–190. <https://doi.org/10.1007/s10111-018-0487-x>
4. Shaffer F, Ginsberg JP. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. Front Public Health. 2017 Sep 28;5:258. doi: 10.3389/fpubh.2017.00258. PMID: 29034226; PMCID: PMC5624990.
5. Kolotylova T., Koschke M., Bär K.J., Ebner-Priemer U., Kleindienst N., Bohus M., Schmahl C. Development of the “Mannheim Multicomponent Stress Test” (MMST). Psychother. Psychosom. Med. Psychol. 60, 2010. 64–72.
6. Bradley M.M., Lang P.J. International Affective Picture System. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_42-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_42-1)

**Исследование выполнено при поддержке Фонда содействия инновациям (грант «Студенческий стартап», договор №2198ГCCCC15-L/87776 от 09.10.2023**

Научное издание

**ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР И ПСИХОЛОГИЯ**

**Коллективная монография**

Дата подписания к использованию: 05.11.2025

Объем издания: 154 стр. (1,0 Мб).

Издательство «Эксперт-Наука»  
(ООО «Эксперт-Наука»)  
e-mail: [expert-nauka@mail.ru](mailto:expert-nauka@mail.ru)  
[www.expert-nauka.ru](http://www.expert-nauka.ru)

Главный редактор Бажин А.С.  
Научный редактор Кравцова Н.А.

**Б52 Виртуальный мир и психология [Электронный ресурс] : коллективная монография / [Довгая Н. А., Кравцова Н. А., Довженко А. Ю. и др.] ; под науч. ред. Н. А. Кравцовой. – Электрон. дан. (1 файл: 154 с. : ил.). – Владивосток : Изд-во «Эксперт-Наука», 2025. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM) : зв., цв. ; 12 см. – Систем. требования: РС с процессором 1 ГГц ; 512 Мб ОЗУ ; Microsoft Windows ; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-6055161-0-1 (в обл.). – Текст : электронный.**

© Коллектив авторов, 2025

© Оформление, издание. ООО «Эксперт-Наука», 2025