



ДОНСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ТОМ 5 № 1

2022

ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА

Психология

Педагогика

Дефектология

12+

[INOV-PPD.RU](http://inov-ppd.ru)

Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология

Учредитель – ФГБОУ ВО "Донской государственный технический университет"

Главный редактор – д. пс. н. Абакумова И. В. (ДГТУ, Россия)

Заместитель главного редактора – д. биол. н. Ермаков П. Н. (ЮФУ, Россия)

Редакционный совет

Алла Константиновна Белоусова, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Валерий Павлович Белянин, доктор филологических наук, профессор (Канада)

Ася Суреновна Берберян, доктор психологических наук, профессор (Армения)

Марина Блувштейн, доктор философских наук, профессор (США)

Евгений Федорович Бороховский, доктор психологических наук, доцент (Канада)

Лазарь Стошич, доктор наук, профессор (Сербия)

Надежда Федоровна Ефремова, доктор педагогических наук, профессор (Россия)

Лаура Цраевна Кагермазова, доктор психологических наук, доцент (Россия)

Анатолий Викторович Карпов, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Евгений Ефимович Несмеянов, доктор философских наук, профессор (Россия)

Ольга Савельевна Мавропуло, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)

Елена Александровна Макарова, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Влада Игоревна Пищик, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Марина Леонидовна Скуратовская, доктор педагогических наук, доцент (Россия)

Ольга Дмитриевна Федотова, доктор педагогических наук, профессор (Россия)

Лариса Александровна Цветкова, доктор психологических наук, доцент (Россия)

Татьяна Николаевна Щербакова, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Редакционная коллегия

Елена Викторовна Воробьева, доктор психологических наук, профессор (Россия)

Татьяна Ивановна Власова, доктор педагогических наук, профессор (Россия)

Максим Николаевич Дмитриев, кандидат медицинских наук, доцент (Россия)

Александр Викторович Дятлов, доктор социологических наук, профессор (Россия)

Выпускающий и технический редактор – Евгений Александрович Проненко

Ответственные секретари –

Дарья Игоревна Попова, Маргарита Евгеньевна Беликова

Адрес редакции:

344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1, корпус 8, ауд. 8-307, editor@inov-ppd.ru

Адрес учредителя и издателя:

Донской государственный технический университет, 344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

Цена распространения: бесплатно.
12+

© Донской государственный технический университет, 2022

Сайт журнала: inov-ppd.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных техноло-
гий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор), номер свидетельства
ЭЛ № ФС 77 – 71604 от 13.11.2017 г.

Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology

Founder – Don State Technical University

Editor-in-Chief – Irina V. Abakumova (DSTU, Russian Federation)

Deputy Editor-in-Chief – Pavel N. Ermakov (SFU, Russian Federation)

Editorial Council

Alla K. Belousova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Valery P. Belyanin (Canada)

Professor, Doctor of Philology

Asya S. Berberyan (Armenia)

Professor, Doctor of Philology

Marina Bluvshstein (USA)

Professor, Doctor of Philosophy

Eugene F. Borokhovski (Canada)

Research Assistant Professor, Doctor of Psychology

Lazar Stošić (Serbia)

Professor, PhD

Nadezhda F. Efremova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Pedagogy

Laura Ts. Kagermazova (Russian Federation)

Associate professor, Doctor of Psychology

Anatolii V. Karpov (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Evgenii E. Nesmeyanov (Russian Federation)

Professor, Doctor of Philosophy

Elena A. Makarova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Olga S. Mavropulo (Russian Federation)

Associate professor, Candidate of Pedagogy

Vlada I. Pishik (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Marina L. Skuratovskaya (Russian Federation)

Associate professor, Doctor of Pedagogy

Tatiana N. Shcherbakova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Ol'ga D. Fedotova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Pedagogy

Larisa A. Tsvetkova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Editorial Board

Elena V. Vorobyeva (Russian Federation)

Professor, Doctor of Psychology

Tatyana I. Vlasova (Russian Federation)

Professor, Doctor of Pedagogy

Maksim N. Dmitriev, Associate professor, Can-

didate of Medicine (Russian Federation)

Alexander V. Dyatlov (Russian Federation)

Professor, Doctor of Sociology

Managing and Technical Editor – Evgeny A. Pronenko

Executive Editor – Daria I. Popova, Margarita E. Belikova

Editorial office:

344000, Rostov-on-Don, Gagarin Square,

1, building 8, aud. 8-307,

editor@inov-ppd.ru

Founder and publisher address:

Don State Technical University, 344000,

Rostov-on-Don, Gagarin Square, 1

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

Дарья И. Попова
Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные
аспекты и теория высокой прокрастинационной стены 6

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Маргарита Е. Беликова
Проблематика метакогнитивной осознанности в педагогической
психологии 24

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Елизавета В. Найденова
Завышенные социальные ожидания как фактор формирования
синдрома отложенной жизни 40

Валерия В. Ребенок
Обзор влияния установок и элементов типажа на выбор
романтического и брачного партнёра 53

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

Анна В. Неживова
Функциональная роль постурального контроля для поддержания
баланса, равновесия и координации движений человеческого
тела - современные методы измерения, профилактики и
коррекции постуральной устойчивости 66

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Daria I. Popova

A new perspective on academic procrastination: adaptive aspects and
high procrastination wall theory 6

PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Margarita E. Belikova

Problematics of metacognitive awareness in pedagogical psychology 24

SOCIAL PSYCHOLOGY

Elizaveta V. Naidenova

Inflated social expectations as a factor in the formation of the delayed
life syndrome 40

Valeria V. Rebenok

Review of the influence of attitudes and elements of the type on the
choice of a romantic and marital partner 53

PSYCHOPHYSIOLOGY

Anna V. Nezhivova

Functional role of postural control to maintain balance, equilibrium
and coordination of human body movements - modern methods of
measurement, prevention and correction of postural stability 66

УДК 159.9

Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены

Дарья И. Попова

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

E-mail: darpop@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8675-4775>

Аннотация

Во **Введении** приводится авторское определение академической прокрастинации и типичная для обучающегося ситуация прокрастинации. Необходимость приведения определения обуславливается комплексным характером рассматриваемого явления. Автором обозначены основные подходы к пониманию рассматриваемого явления. Академическая прокрастинация рассматривается как: ошибка саморегуляции; способ совладания с негативными эмоциями; личностная черта; стратегия эффективного решения задач в условиях ограниченного времени. Цель нашего исследования: рассмотрение академической прокрастинации с точки зрения ее адаптивных аспектов и защитной функции. Новизна настоящего исследования заключается в предложении новой перспективы на проблему академической прокрастинации в образовательной среде в качестве теории высокой прокрастинационной стены, кроме того, автор рассматривает прокрастинацию в качестве неотъемлемой части смысловой структуры личности. В разделе **«Теоретическое обоснование»** академическая прокрастинация описана в качестве действия преградного, отклоняющего и дезорганизующего влияния смысловой установки. Автором впервые приведена и подробно описана теория высокой прокрастинационной стены, где возникновение академической прокрастинации объясняется с позиции недостаточной наполненности смыслом академических заданий и учебной деятельности в целом. В разделе **«Обсуждение результатов»** академическая прокрастинация рассмотрена в контексте защитных механизмов личности. Прокрастинирующие студенты чаще всего используют механизмы «рационализация», «регрессия» и «замещение», которые являются адаптивными и в крайне малой степени искажают реальность. В **Заключении** автор указывает на необходимость смены подхода к пониманию академической прокрастинации, что может в долгосрочной перспективе не только решить проблему откладывания выполнения заданий, но и повысить интерес к образованию и занятию учебной деятельностью.

Ключевые слова

академическая прокрастинация, обучающийся, учебный процесс, смысловая установка, защитные механизмы, академические задания

Для цитирования

Попова Д. И. Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 6–23. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-6-23>

A new perspective on academic procrastination: adaptive aspects and high procrastination wall theory

Daria I. Popova

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

E-mail: darpop@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8675-4775>

Abstract

The **Introduction** provides the author's definition of academic procrastination, a typical procrastination situation for a student. The need to give a definition is due to the complex nature of the phenomenon. The author outlines the main approaches to understanding the phenomenon under consideration. Academic procrastination is considered as: self-regulatory failure; way of coping with negative emotions; personality trait; strategy for effective problem solving in "deadline" frames. The purpose of our study is to consider academic procrastination from the point of view of its adaptive aspects and defensive function. The novelty of this study is to offer a new perspective on the academic procrastination issue in the educational environment as high procrastination wall theory. In addition, the author considers procrastination as an integral part of the sense structure of personality. In the **"Theoretical justification"** section, academic procrastination is described as an action of the barrier, deflective and disorganizing influence of semantic attitude (mindset). The author for the first time presented and described in detail a high procrastination wall theory, where the occurrence of academic procrastination is explained from the position of insufficient sense content of academic tasks and educational activities in general. In the **"Discussion of results"** section, academic procrastination is considered in the context of personality defense mechanisms. Procrastinating students most often use the mechanisms of "rationalization", "regression" and "substitution", which are adaptive and distort reality to a very small extent. In the **"Conclusion"** section, the author points out the need to change the

approach to understanding academic procrastination, which in the long term can not only solve the problem of postponing tasks, but also increase interest in education and learning activities.

Keywords

academic procrastination, student, educational process, semantic attitude, defense mechanisms, academic tasks

For citation

Popova, D. I. (2022). A new perspective on academic procrastination: adaptive aspects and high procrastination wall theory. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(1), 6–23. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-6-23>

Введение

Академическая прокрастинация является распространённым феноменом, и поэтому она довольно часто становится предметом психологических исследований. Как в работе над любой темой, изучение данного вопроса стоит начать с определения академической прокрастинации, однако, мы сталкиваемся с трудностями в выделении общего определения из научной литературы. Проведенный анализ научных работ по данной теме позволил нам сформулировать следующее рабочее определение академической прокрастинации:

Академическая прокрастинация – это систематическое откладывание выполнения академических заданий, сопровождающееся негативными эмоциями и состояниями скованности и напряжения, и способное привести к снижению успеваемости.

Академическая прокрастинация выделяется как один из видов прокрастинации (Шемякина, 2013).

Приведем пример типичной ситуации «прокрастинирующего» студента. Вначале студент получает задание, на которое устанавливаются крайние сроки (сроки сдачи). Однако студент, чаще всего, приступает к выполнению работы в самые крайние сроки, за два дня перед сдачей или в ночь перед ней (Попова и Беликова, 2021). При этом, важно отметить, что студент находится в состоянии прокрастинации все время, пока он откладывает выполнение, т. е. переживает стресс, в результате чего приступить к выполнению становится еще сложнее (Попова и Беликова, 2021). В состоянии прокрастинации становится невозможным полноценно наслаждаться другими делами, которыми студент занимается вместо написания работы (Lenggono & Tentama, 2020; Bandura, 1977; Díaz-Morales, Ferrari & Cohen, 2008). Исследования Т. Р. Tibbett и J. R. Ferrari указывают на то, что люди, прокрастинирующие над принятием решений, способны вспомнить меньше счастливых воспоминаний и их детали (Tibbett &

Ferrari, 2015). М. Balkis, E. Duru и М. Bulus, подкрепляя свои слова данными ряда авторов, отмечают, что прокрастинирующие студенты проявляют меньше интереса к самообразованию (Balkis, Duru & Bulus, 2013). Решающим в начале работы над заданием становится наступление момента, когда дальнейшее откладывание становится невозможным ввиду тяжелых негативных последствий, вероятность наступления которых увеличивается многократно с течением времени. Но даже тогда студенту приходится делать выбор между значительным напряжением от выполнения заданий, когда может испытываться состояние скованности, «ступора», и последствиями за их невыполнение (например, потеря стипендии, снижение среднего балла, необходимого для участия в конкурсах, затратой дополнительных усилий при попытке пересдать работу или предмет и т. д.). И хоть студент уже получил тяжелый негативный опыт от прокрастинации, он с большой вероятностью будет и в будущем откладывать выполнение заданий и испытывать это состояние снова и снова. Потому что академическая прокрастинация, ввиду особенностей данного явления, возвращается вновь в будущем (Микляева, Реброва и Савинская, 2017).

В литературе существует несколько подходов к пониманию академической прокрастинации:

1) *Академическая прокрастинация как ошибка саморегуляции.* Студенты, только поступившие в университет, как правило, обладают высокой свободой распоряжения своим временем, т. к. родительский присмотр часто оказывается позади, в школьном периоде обучения. Обязанность регулирования собственного учебного процесса теперь ложится на самого обучающегося. Молодые студенты еще не обучены самостоятельной регуляции, поэтому без внешней поддержки со стороны университета, которая, обычно, сильно ограничена, они начинают испытывать академическую прокрастинацию (Zack & Hen, 2018; Steel & Klingsieck, 2016; Hen & Goroshit, 2020; Zimmerman, 2008; Giguère, Sirois & Vaswani, 2016).

2) *Академическая прокрастинация как способ справиться с негативными эмоциями.* В рамках данного подхода, академическая прокрастинация предстает как эмоциональная регуляция, которая в краткосрочной перспективе используется как стратегия избавления от стресса (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019; Fiore, 2013; Brinthaup & Shin, 2001; Sirois & Pychyl 2013).

3) *Академическая прокрастинация как личностная черта.* Специалисты, работающие в области дифференциальной психологии, воспринимают прокрастинацию как личностную черту, и связывают ее с другими чертами, такими как невротизм, перфекционизм, тревожность, импульсивность, и, в большей мере, сознательность (Виндекер, Сморгалова и Лебедев, 2016; Лебедева, 2016; Микляева, Реброва и Савинская, 2017; Шемякина, 2013; Hen & Goroshit, 2020; Lenggono & Tentama, 2020; Morris & Fritz, 2015; Fiore, 2003). Однако стоит отметить, что недавнее исследование, проведенное R. van Valderen с участием 125

респондентов, обнаружило отсутствие связи между академической прокрастинацией и перфекционизмом (van Valderen, 2021).

4) *Академическая прокрастинация как способ эффективно решать задачи в условиях ограниченного времени.* Специалисты, придерживающиеся данного подхода, говорят о том, что ряд студентов намеренно откладывают выполнение учебных задач на самый крайний срок, чтобы таким образом активировать все свои когнитивные способности и решить несколько задач за максимально короткий промежуток времени, получив при этом положительные эмоции (Сибирцева, 2016). Для них откладывание выполнения заданий – это средство более эффективного управления временем, а также способ уменьшения скуки и создание условий для более продуктивной работы (Zack & Hen, 2018). Академическая прокрастинация здесь рассматривается с позиции наличия в ней адаптивных аспектов (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007; Lenggono & Tentama, 2020; Choi & Moran, 2009). Противники данного подхода утверждают, что академическая прокрастинация по определению не может быть связана с хорошей академической успеваемостью (Corkin, Shirley & Lindt, 2011; Klingsieck, Grund, Schmid & Fries, 2013), хотя упоминаются случаи, когда давление, создаваемое прокрастинацией, все же может повысить успеваемость (Kim & Seo, 2013; Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2018; Ashraf, Malik & Musharraf, 2019).

Систематический характер данного явления, его распространенность и заявленная неспособность методов ее подавления изменить укоренившуюся тенденцию к откладыванию выполнения заданий (Fritzsche, Young & Hickson, 2003) указывают на необходимость смены перспективы к пониманию академической прокрастинации, что формирует *цель нашего исследования*: рассмотрение академической прокрастинации с точки зрения ее адаптивных аспектов и защитной функции.

Теоретическое обоснование

Академическая прокрастинация ранее была нами рассмотрена в связи с воздействием смысловой установки (Попова, 2020).

Исследованием смысловой установки занимался Д. А. Леонтьев в рамках психологии смысла. Он определял ее как «составляющую исполнительных механизмов деятельности, отражающую в себе жизненный смысл объектов и явлений действительности, на которые эта деятельность направлена, и феноменологически проявляющуюся в различных формах воздействия на протекание актуальной деятельности» (Леонтьев, 2003, с. 184). Смысловые установки, по мнению Д. А. Леонтьева, произвольно влияют на деятельность человека и, как правило, не осознаются (Леонтьев, 2003).

Воздействие смысловых установок можно представить в четырех различных формах:

1. Стабилизирующее влияние;
2. Преградное влияние;
3. Отклоняющее влияние;
4. Дезорганизирующее влияние.

Студент с активным стабилизирующим влиянием буквально «поглощен» выполнением значимой деятельности: его сложно отвлечь в процессе работы; он помнит о ней при занятии посторонней деятельностью; подмечает полезную для его работы информацию с большей легкостью. В стабилизирующем влиянии академическая прокрастинация не проявляется, потому как студент сосредоточен на выполнении задачи, она осмысленна. Напряжение, возникающее в связи с неоконченным действием, здесь не связано с отсутствием смысла деятельности.

Академическая прокрастинация проявляется в форме *преградного, отклоняющего и дезорганизирующего влияния*, а их характеристика соответствует характеристикам аспектов академической прокрастинации.

Обучающийся с действующим преградным, отклоняющим и дезорганизирующим влиянием будет представлять огромную сложность даже начало работы над учебной задачей. Помимо повышенной отвлекаемости, студент будет скован напряжением, и либо он вынужден будет работать через «не хочу», либо отложить выполнение этой работы, когда уровень напряжения снизится.

Мы определили, что академическая прокрастинация проявляется в форме преградного, отклоняющего и дезорганизирующего влияния. Но теперь необходимо ответить на вопрос: «Из-за чего она возникает?». Мы описали ответ на данный вопрос в виде Теории Высокой Прокрастинационной Стены.

Теория Высокой Прокрастинационной Стены (The High Procrastination Wall)

В своих исследованиях мы проделали путь от академической прокрастинации в контексте смысловой установки к академической прокрастинации, возникающей в качестве индикатора неопределенного внутриличностного конфликта (Ковылин, 2013). Мы задавались вопросами: «Что реального мы можем сделать, для достижения изменений на глубинном уровне?», «Можно ли так настроить человека, чтобы он выполнял необходимую работу без прокрастинации?». Ведь если глубоко задуматься о характеристиках письменных работ, то они, как и большинство дел в своей сути, просты в своем выполнении. Сложности нейтрализуются уточнениями и получением дополнительной информации у преподавателей и наставников, путем самостоятельного поиска, например в ситуации отсутствии поддержки научного руководителя. Но порой человек не приступает даже к сбору информации и получению навыков для облегченного выполнения задачи. Кроме того, даже об эффективности устоявшихся принципов тайм-менеджмента можно сказать с трудом, поскольку они едва ли оказывают позитивное влияние для студентов с высоким уровнем прокрастинации. Иначе,

для учащихся и первых, и выпускных курсов, не была бы так знакома ситуация, которую можно описать выражением: «Если бы я занимался этим хотя бы в течении часа за день, я бы уже сделал это».

В процессе исследования данного вопроса, мы пришли к выводу, что «трагедией прокрастинаторов» можно назвать то, что они не видят, что их задачи, в своей сути, легко выполнимы. Некоторые дела приобретают, окрашиваются в ореол сложности, ресурсозатратности, и в дальнейшем – откладываются. R. Badri Gargari, H. Sabouri & F. Norzad утверждают, что прокрастинирующие студенты и вовсе пользуются процессом «самоисключения» (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Из перечня заданий, они стараются выбирать самые объемные и требовательные (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Студенты сами создают себе ситуации, в условиях которых они не могут достичь успеха (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Например, они специально выбирают для учебы людные или шумные места, а в дальнейшем маркируют их в качестве причин своей неудачи. Но откуда появляется этот «ореол», и, самое главное, для чего он нужен? Мы полагаем, что ярлык «трудного и сложного» задания, вместе с негативными переживаниями по этому поводу, вешается на учебное задание в случае отсутствия его смысла для обучающегося.

Д. А. Леонтьев писал, что в случае отсутствия смысла выполняемой деятельности, люди ищут хоть какой-то смысл, и когда они его находят, они придерживаются его, каким бы он не был (Леонтьев, 2003). Это происходит по той причине, что выполнение задач в ситуации отсутствия смысла сопровождается сильнейшими негативными эмоциями, что делает это выполнение болезненным, граничащим с невыносимым.

В ситуации прокрастинации у студента, откладывающего выполнение какого-то либо задания, есть хоть какая-то причина для выполнения этого задания, причина искать этот смысл. В рамках работы над курсовой, причиной, например, может выступать поддержка успеваемости, освоение учебной программы в целом. Это является причиной, чтобы ее выполнять, но она не окрашена, не представлена в виде жизненного и личностного смысла для обучающегося.

Выполняя работу, не имеющую смысла, обучающийся рано или поздно начнет задаваться следующими вопросами: «Зачем я вообще занимаюсь этим делом?», «Хочу ли я всю жизнь заниматься этим?», «Правильную специальность я выбрал?», «Зачем мне образование вообще?». Эти вопросы граничат с сильнейшим, и для многих пугающим, вопросом всего бытия: «Зачем я вообще живу?». Человек, в попытках ответить на данный вопрос, может глубоко уйти в саморефлексию, начать оглядываться на прожитые года, искать в них моменты несчастья, признаки, что его путь был неправильным (иначе зачем задаваться этим вопросом сейчас, если можно было бы просто наслаждаться настоящим моментом). Академическая прокрастинация здесь воздвигается

как воображаемая стена между человеком и вопросами смысла всей жизни, откуда и происходит название нашей теории. Она помогает человеку отвлечься от бессмысленного дела, погрузившего его в подобные размышления, позволяет снизить сопутствующие негативные эмоции (но не убрать их полностью, потому что «бессмысленный» объект все еще присутствует, и его выполнение имеет причину). В данном случае, она выполняет защитные функции, потому как, подходя к экзистенциальным вопросам, человек пытается найти смысл, преодолевая сложность самой жизни. Так, например, J. R. Ferrari рассматривал прокрастинацию как способ защиты хрупкого «Я» человека (Ferrari, 2010).

Возникновение академической прокрастинации обозначает, что у выполняемой деятельности не только отсутствует смысл, но и что само это «отсутствие» очень важно. Субъективное ощущение внутреннего дискомфорта при откладывании важных дел, рассмотренное Е. Б. Лебедевым, по нашему мнению, указывает именно на значимость отсутствия для человека смысла данного дела (Лебедева, 2016). Академическая прокрастинация – это сигнал того, что человек подошел к вопросам о смысле всей жизни. Прокрастинируя, человек испытывает снижение негативных эмоций, в некоторых случаях даже облегчение, психологический комфорт (Пилюшвили, Медведева и Лазукова, 2017), потому как теперь он волен заниматься тем, что для него действительно наполнено смыслом, а «бесполезная» или «не нужная» работа теперь остается в стороне.

В результате обучающийся откладывает выполнение задания на самые крайние сроки, когда важным станет избегание негативных последствий, сохранение спокойного уклада жизни, с отсутствием проблем. Академическая прокрастинация, одновременно выступает и барьером к вопросам о смысле жизни, и будто бы выделяет время для поиска этого смысла.

Когда наступает давление крайних сроков, и дальнейшее откладывание становится невозможным без больших последствий для качества работы и ее оценки, студент на самом деле делает повторный выбор: ответить на вопрос о смысле жизни, или просто сделать эту работу, и избавиться от давления задания, больше не задавая экзистенциальных вопросов. Выполнение работы через прокрастинацию – это боязнь соприкоснуться с экзистенциальными мыслями. Эту мысль подтверждают слова L. Visser, F. A. J. Korthagen и J. Schoonenboom о том, что студенты по средним уровнем прокрастинации ориентированы в первую очередь на выполнение поставленной задачи (Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2018). Таким образом, они раньше делают выбор в пользу выполнения работы, а не ответу на экзистенциальный вопрос. Если в процессе прокрастинации смысл был найден или, своего рода, «выращен» с помощью преподавателя, о чем мы скажем позднее, студент приступает к выполнению работы, даже не подвывая к крайним срокам.

Целесообразным представляется ответить на вопрос: что же делать для того, чтобы решить ситуации «задачи на смысл» (Леонтьев, 2003), воздействовать

на процесс поиска смысла – прокрастинацию? Мы предлагаем три варианта нахождения смысла.

Первый – это *увеличение смысла причины*, заложенной в выполнении данного задания. Работа в данной области сосредоточена именно на направленном поиске отражения ценностей личности в выполнении определенного академического задания. Ориентация на приобретение ценных навыков поможет уменьшить влияние академической прокрастинации (Seo, 2009). Теперь написание условной курсовой работы не является просто «скучным» или «сложным» делом, но представляется путем к саморазвитию. Здесь фокус идет на «выращивание смысла».

Второй – это *снижение влияния второстепенных параметров*, т. е. ярлыков «сложности и непонятности». Речь идет об активном поиске поддержки со стороны преподавателя, наставника или ближайшего окружения. В результате предполагается, что студент, в первую очередь, не только получит необходимые ресурсы и информацию, но и обретет смысл написания данной работы на уровне ценностей.

Третий – это *переосмысление значимости причины*. Этот путь самый радикальный, т. к. здесь человек все же пытается дать себе ответ на вопрос «Зачем я вообще учусь?». Предполагается, что ответ на данный вопрос в большинстве случаев, без использования первого и второго пути, приведет либо к заказу работы со стороны, либо к отчислению по собственному желанию.

Говоря о первом и втором пути, мы упоминаем такой процесс как «выращивание смысла». **Выращивание смысла** – это длительный процесс создания/прививания/передачи смысла субъекту/студенту, выполняющийся при вовлеченном участии преподавателя, и в процессе совместной деятельности. Для процесса выращивания смысла большой фокус ложится на социальные отношения между преподавателем и студентами, потому как важно, чтобы слова преподавателя имели вес. Через данный процесс преподаватель способствует нахождению отражения ценностей личности в академической задаче, которую необходимо выполнить. Например, показывает, что процесс работы со списком литературы для написания курсовой работы способен в целом воздействовать на способность человека отличать качественные источники от некачественных, лучше определять непроверенную или недостоверную информацию, даже за пределами учебного процесса в университете, т. е. в повседневной жизни. В процессе выращивания смысла целесообразным представляется применение техник смыслоосознания и смыслообразования, за авторством Д. А. Леонтьева. Важность совместной деятельности необходимо особенно подчеркнуть, т. к. в процессе взаимодействия с другими студентами происходит обмен смыслами – выращивание смысла может стать еще эффективнее. Совместная деятельность как эффективный инструмент педагогического воздействия рассматривалась как в отечественных, так и в зарубежных работах (Проненко, Цахилова и Агасян, 2020; Fritzsche, Young & Hickson, 2003). В совместной деятельности преподавателя

и студентов, студент может получить безоценочную обратную связь, которая позволит ему справиться с со страхом получения оценки своей работе и своей компетентности в целом (Fritzsche, Young & Hickson, 2003). Образовательная среда, созданная с включением совместной деятельности и педагогического диалога между преподавателем и студентами в используемые методы обучения, будет способствовать поощрению студентов в высказывании их индивидуальной ситуации прокрастинации, обмену опытом (Zack & Hen, 2018), что будет способствовать образованию межличностных смыслов, что, в свою очередь, станет основой для выраживания смысла объекта прокрастинации.

Таким образом, выделим основные тезисы теории высокой прокрастинационной стены:

1. Причиной академической прокрастинации является внутриличностный конфликт, заключающийся в отсутствии смысла выполняемой деятельности.
2. Академическая прокрастинация – сигнал того, что человек подошел к вопросам о смысле всей жизни.
3. Академическая прокрастинация – это воображаемая стена, барьер, между человеком и вопросами смысла всей жизни. Она выполняет защитные функции.
4. Процесс академической прокрастинации – механизм, выделяющий человеку время для поиска смысла выполняемой деятельности.

Обсуждение результатов

Для смены точки зрения на природу академической прокрастинации, мы рассмотрели ее в контексте защитных механизмов личности.

Защитные механизмы – это бессознательные психологические процессы, которые способны изменять мысли и восприятие реальности с целью защиты личности от беспокойства и тревоги, возникающих при воздействии внутренних или внешних стрессовых факторов (Porcerelli & Grabowski, 2022; Cramer, 2010). Отмечается, что действие защитных механизмов позволяет сохранить самооценку, при угрозе ее снижения (Cramer, 2010). Являясь адаптивными механизмами психики, они уменьшают конфликт человека со средой, в которой произошло внезапные изменения (Vaillant, 2012).

Несмотря на то, что в литературе связь прокрастинации и защитных механизмов освещена слабо, отмечается, что механизм рационализации используется человеком для сохранения позитивной самооценки при прокрастинации и оправдании своего прокрастинационного поведения (Ивутина и Шуракова, 2013; Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Рационализация проявляется в форме возникновения мысли, которая становится причиной для того, чтобы сделать логическую паузу и отложить выполнение дела. N. Dyla Fajhriani считает, что

эти мысли лишь позволяют человеку «принимать желаемое за действительное», а прокрастинирующие студенты, таким образом, обманывают себя, ожидая положительный результат от дисфункционального поведения (Fajhriani, 2020, p. 135).

Наряду с «рационализацией», выделяются механизмы «замещения» и «регрессии» (Ивутина и Шуракова, 2013). Студент, с активным механизмом «регрессии», будет использовать неадекватные паттерны поведения, характерные для более раннего возраста для того, чтобы отложить выполнение важного учебного задания (Ивутина и Шуракова, 2013). Механизм «замещения» проявится в случае вымещения агрессии на предметах или объектах окружающей действительности, не имеющих особой значимости для них (Ивутина и Шуракова, 2013). Однако в исследованной литературе не было найдено ни одного примера реального исследования, доказывающего возможность деструктивного поведения, применяющегося по отношению к окружению. Кроме того, согласно нашему исследованию, студенты редко чувствуют, что в их ситуации прокрастинации виноваты окружающие люди (Попова и Беликова, 2021). Согласно классификации психологических защит В. Шебановой (Fomina, 2020), «рационализация», «регрессия» и «замещение» относятся к группе вторичных защитных механизмов личности, следовательно, они, по определению автора, являются адаптивными и в меньшей степени искажают реальность. Этим может быть подкреплена наша позиция о том, что академическая прокрастинация, в первую очередь обладает защитной функцией, и может быть рассмотрена в качестве адаптивного механизма.

Тем не менее, стоит помнить, что ни одну психологическую защиту нельзя рассматривать как однозначно как негативное или положительное явление (Fomina, 2020). Защитные механизмы облегчают адаптацию личности к собственному внутреннему миру, но сопутствующим эффектом может быть сниженная приспособляемость к внешнему миру (Fomina, 2020).

Возможно, недостаточное количество работ на данную тему объясняется тем, что академическая прокрастинация исследуется в большинстве случаев только со стороны ее негативных аспектов (Corkin, Shirley & Lindt, 2011; Klingsieck, Grund, Schmid & Fries, 2013). В научном среде представляется более освещенной взаимосвязь прокрастинации и стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий) (Ивутина и Шуракова, 2013).

Заключение

Данным исследованием мы пытаемся поставить акцент на том, что бороться нужно не с прокрастинацией как таковой, а с тем «с какой целью» и «по какой причине» она возникает.

Академическая прокрастинация все еще остается крайне распространенным явлением. По этой причине, данная проблема не может быть оставлена без внимания научного сообщества. Под «проблемой» мы понимаем не сам факт

частого откладывания заданий студентами, но смысловое наполнение этих заданий. Если процесс их выполнения будет взывать к личностным ценностям и представлять интерес для студента (Махмудов, Щевьёв и Лопатин, 2015), тогда будет достигнуто снижение уровня прокрастинации. Однако мы уверены, что тогда же будут достигнуты и более значимые цели – такие как повышение интереса к учебе и занятию научной деятельности.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Виндекер, О. С., Сморгалова, Т. Л., Лебедев, С. Ю. (2016). Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни. *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*, 150(2), 98–108.

Ивутина, Е. П., Шуракова, Е. С. (2013). Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. *Вестник Вятского государственного университета*, 4–1, 146–151.

Ковылин, В. С. (2013). Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 2(2), 22–41.

Лебедева, Е. Б. (2016). Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, 1–4, 139–143.

Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. 2-е изд. испр. М.: Смысл.

Махмудов, М. Н., Щевьёв, А. А., Лопатин, Е. А. (2015). Психологические корреляты академической прокрастинации. *Человеческий капитал*, 9(81), 13–17.

Микляева, А. В., Реброва, Д. С., Савинская, А. С. (2017). Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования. *Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология»*, 19, 59–66.

Пилюшвили, Тс., Медведева, И. А., Лазукова, А. Г. (2017). Академическая прокрастинация у студентов медицинского института РУДН. *Мир науки, культуры, образования*, 6(67), 382–385.

Попова, Д. И. (2020). Влияние смысловой установки как причина академической прокрастинации студентов высших учебных заведений. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 18(1), 5–19.

Попова, Д. И., Беликова, М. Е. (2021). Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 61–77. doi: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

Проненко, Е. А., Цахилова, К. О., Агасян, А. А. (2020). Технология совместного обучения как реализация совместной мыслительной деятельности: смысловые аспекты.

Мир науки. Педагогика и психология, 8(2). doi: <https://doi.org/10.15862/59PSMN220>

Сибирцева, Е. И. (2016). Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*, 1(26), 74–83.

Шемякина, О. О. (2013). Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. *Психология и право*, 4, 99–109.

Ashraf, M., Malik, J. A., Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18(01), 65–70. doi: <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>

Badri Gargari, R., Sabouri, H., Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76–82.

Balkis, M., Duru, E., Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 825–839. doi: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Brinthaup, T. M., Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457–471.

Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. doi: <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.195-212>

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602–606. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>

Cramer, P. (2010). *Defense Mechanisms*. In: I. B. Weiner, W. E. Craighead (eds.) *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0254>

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness – Eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240.

Dyla Fajhriani, N. (2020). Academic procrastination of students. *Abjadia: International Journal of Education*, 05(02), 132–141. doi: <https://doi.org/10.18860/abj.v5i2.9458>

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. Hoboken: Wiley.

Fiore, N. (2003). *Overcoming Procrastination: Practice the Now Habit and Guilt-Free Play*. New York.: MJF Books.

Fomina, M. (2020). Mechanisms of psychological defense of students. Bulletin of the Lviv University. Series Psychological science, 6, 129–133. doi: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-19>

Fritzsche, B. A., Young, B. R., Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549–1557.

Giguère, B., Sirois, F. M., Vaswani, M. (2016). Chapter 9 - Delaying Things and Feeling Bad About It? A Norm-Based Approach to Procrastination. In: F. M. Sirois, T. A. Pychyl (eds.) *Procrastination, Health, and Well-Being*. San Diego: Academic Press, 189–212. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00009-8>

Hen, M., Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>

Kim, K. R., Seo, E. H. (2021). The relationship between procrastination and academic performance: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

Lenggono, B., Tentama, F. (2020). Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo. *International journal of scientific & technology research*, 9(01), 454–459.

Morris, P. E., Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193–198.

Porcerelli, J. H., Grabowski, J. E. (2022). Defense mechanisms. In: *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Amsterdam: Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00043-6>

Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>

Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior and Personality*, 37, 911–920. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.911>

Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

Steel, P., Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175.

Vaillant, G. E. (2012). Defense Mechanisms. In: V. S. Ramachandran (ed.) *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. San Diego: Academic Press, 659–666. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00124-5>

van Valderen, R. (2021). *Academic Procrastination: The relationship between academic procrastination, goal setting and character traits: Thesis*. Deventer.

Visser, L., Korthagen, F. A. J., Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 808. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

Zack, S., Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46(2), 117–130. doi: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zimmerman, B. J. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. doi: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

References

Ashraf, M., Malik, J. A., Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18(01), 65–70. doi: <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>

Badri Gargari, R., Sabouri, H., Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76–82.

Balkis, M., Duru, E., Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 825–839. doi: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Brinthaup, T. M., Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457– 471.

Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. doi: <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.195-212>

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602–606. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>

Cramer, P. (2010). *Defense Mechanisms*. In: I. B. Weiner, W. E. Craighead (eds.)

The Corsini Encyclopedia of Psychology. New York: John Wiley & Sons. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0254>

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness – Eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240.

Dyla Fajhriani, N. (2020). Academic procrastination of students. *Abjadia: International Journal of Education*, 05(02), 132–141. doi: <https://doi.org/10.18860/abj.v5i2.9458>

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. Hoboken: Wiley.

Fiore, N. (2003). *Overcoming Procrastination: Practice the Now Habit and Guilt-Free Play*. New York.: MJF Books.

Fomina, M. (2020). Mechanisms of psychological defense of students. *Bulletin of the Lviv University. Series Psychological science*, 6, 129–133. doi: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-19>

Fritzsche, B. A., Young, B. R., Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549–1557.

Giguère, B., Sirois, F. M., Vaswani, M. (2016). Chapter 9 - Delaying Things and Feeling Bad About It? A Norm-Based Approach to Procrastination. In: F. M. Sirois, T. A. Pychyl (eds.) *Procrastination, Health, and Well-Being*. San Diego: Academic Press, 189–212. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00009-8>

Hen, M., Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>

Ivutina, E. P., Shurakova, E. S. (2013). Academic procrastination as a manifestation of coping behavior in students. *Bulletin of the Vyatka State University*, 4–1, 146–151. (in Russ.).

Kim, K. R., Seo, E. H. (2021). The relationship between procrastination and academic performance: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

Kovylin, V. S. (2013). Theoretical foundations for studying the phenomenon of procrastination. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 2(2), 22–41. (in Russ.).

Lebedeva, E. B. (2016). Academic procrastination and features of a personal organization of time among university students. *Current issues of the humanities and natural sciences*, 1–4, 139–143. (in Russ.).

Lenggono, B., Tentama, F. (2020). Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo. *International journal of scientific & technology research*, 9(01), 454–459.

Leont'ev, D. A. (2003). *Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of meaning reality*. 2nd ed. corr. Moscow: Smysl. (in Russ.).

Makhmudov, M. N., Shchevyov, A. A., Lopatin, E. A. (2015). Psychological correlates of academic procrastination. *Human capital. United edition (Moscow)*, 9(81), 13–17.

Miklyaeva, A. V., Rebrova, D. S., Savinskaya, A. S. (2017). Academic procrastination among students: results of the empirical study. *Bulletin of Irkutsk State University. Series "Psychology"*, 19, 59–66. (in Russ.).

Morris, P. E., Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193–198.

Pilishvili, Ts., Medvedeva, I. A., Lazukova, A. G. (2017). Academic procrastination among students of the RUDN Medical Institute. *The world of science, culture, education*, 6(67), 382–385.

Popova, D. I. (2020). The influence of the semantic attitude as a cause of academic procrastination of students of higher educational institutions. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 18(1), 5–19. (in Russ.).

Popova, D. I., Belikova, M. E. (2021). Academic procrastination: aspects of postponed performing of educational tasks by students. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 19(1), 61–77. doi: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5> (in Russ.).

Porcerelli, J. H., Grabowski, J. E. (2022). Defense mechanisms. In: *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Amsterdam: Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00043-6>

Pronenko, E. A., Tsakhilova, K. O., Agasiyan, A. A. (2020). Shared experience technology as an implementation of joint mental activity: semantic aspects. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 8(2). doi: <https://doi.org/10.15862/59PSMN220> (in Russ.).

Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>

Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior and Personality*, 37, 911–920. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.911>

Shemyakina, O. O. (2013). Influence of procrastination on stress level in students. *Psychology and Law*, 4, 99–109. (in Russ.).

Sibirtseva, E. I. (2016). Personal resources of people with different levels of procrastination. *KRAUNTS Bulletin. Humanitarian sciences*, 1(26), 74–83. (in Russ.).

Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

Steel, P., Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175.

Vaillant, G. E. (2012). Defense Mechanisms. In: V. S. Ramachandran (ed.) *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. San Diego: Academic Press, 659–666. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00124-5>

van Valderen, R. (2021). *Academic Procrastination: The relationship between academic procrastination, goal setting and character traits: Thesis*. Deventer.

Vindeker, O. S., Smorkalova, T. L., Lebedev, S. Yu. (2016). Psychological correlates of procrastination and the postponed life scenario. *Bulletin of Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture*, 150(2), 98–108.

Visser, L., Korthagen, F. A. J., Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 808. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

Zack, S., Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46(2), 117–130. doi: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zimmerman, B. J. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. doi: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

УДК 159.9

Проблематика метакогнитивной осознанности в педагогической психологии

Маргарита Е. Беликова

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

E-mail: margb@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8795-8718>

Аннотация

Данная статья является литературным обзором основных аспектов феномена метакогнитивной осознанности, его содержания и исследований в области метапознания. Новизна исследования заключается в малой изученности данного явления и комплексном анализе исследований метакогнитивной осознанности. Во **Введении** автор представила общую информацию о метакогнитивизме, метакогниции и метапознании. В том числе она обозначила различия между познанием и метапознанием, описала основные признаки метапознания и разных его компонентов. В **Теоретическом обосновании** автор описала структуру метакогнитивной осознанности, содержание её компонентов и подкомпонентов. На основе прямой взаимосвязи метакогнитивной осознанности с саморегуляцией обучающихся, автор предполагает наличие взаимосвязи метакогнитивной осознанности с уровнем эффективности познавательной деятельности и включенности обучающихся в данную деятельность. Кроме того, метакогнитивная осознанность предположительно взаимосвязана с навыками адаптации и поиска решений проблемных ситуаций, в том числе, в контексте обучения. На основе зарубежных исследований, автор пришла к выводу о том, что метакогнитивная осознанность взаимосвязана с успешностью обучения в дистанционном формате. В **Обсуждении результатов** представлены основные сходства и противоречия в суждениях разных исследователей на предмет определения понятия метакогнитивной осознанности. Автор приводит данные о взаимосвязи высокого уровня академического успеха именно со средним уровнем метакогнитивной осознанности. Это обосновывается фактом переоценки своих способностей студентами с высоким уровнем метакогнитивной осознанности. **Заключение** содержит положения, обобщающие результаты теоретического анализа и обсуждения результатов. Выводы, полученные в данной статье, являются предпосылками для эмпирических исследований взаимосвязи метакогнитивной осознанности с другими феноменами, связанными с образовательным процессом.

Ключевые слова

метакогнитивная осознанность, метапознание, метакогнитивная регуляция, метакогнитивные знания, метакогнитивная деятельность студентов, саморегуляция

Для цитирования

Беликова М. Е. Проблематика метакогнитивной осознанности в педагогической психологии // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 24–39. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-24-39>

Problematics of metacognitive awareness in pedagogical psychology

Margarita E. Belikova

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

E-mail: margb@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8795-8718>

Abstract

This article is a literary overview of the phenomenon of metacognitive awareness, its main aspects, content, and studies in the field of metacognition. The study's novelty lies in the insufficient knowledge of this phenomenon and comprehensive analysis of the studies of metacognitive awareness. In the **Introduction**, the author presented general information about metacognitivism, metacognitive and metacognition. Specifically, they identified the differences between cognition and metacognition and described the essential features of metacognition and its various components. In the **Theoretical justification**, the author describes the structure of metacognitive awareness and the content of its components and subcomponent. Based on the direct relationship of metacognitive awareness with students' self-regulation, the author suggests the correlation of metacognitive awareness with the level of effectiveness of cognitive activity and the inclusion of students in it. In addition, metacognitive awareness is allegedly interconnected with the skills of adaptation and search for solutions to problem situations, including in the context of learning. Based on foreign research, the author concluded that metacognitive awareness is interconnected with the success of learning in remote format. The **Discussion** of the results presents the main similarities and contradictions in the judgments of different researchers to determine the concept of metacognitive awareness. The authors give data on the relationship of the high level of academic success with the average level of metacognitive awareness. This is justified by the fact of reevaluation of their abilities by students with a high level of metacognitive awareness. The **Conclusion** contains provisions that generalize the

results of theoretical analysis and discussion of the results. The findings obtained in this article are the prerequisites for empirical studies of the relationship between metacognitive awareness with other phenomena associated with the educational process in psychology.

Keywords

metacognitive awareness, metacognition, metacognitive regulation, metacognitive knowledge, metacognitive activity of students, self-regulation

For citation

Belikova, M. E. (2022). Problematics of metacognitive awareness in pedagogical psychology. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(1), 24–39. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-24-39>

Введение

Изучение понятий «метопознание» и «метапознавательная деятельность» является сравнительно новым направлением психологической науки. Изучение метакогнитивизма начал в своих трудах Дж. Флейвелл в 70-х годах прошлого столетия. Ученый определял метакогницию как совокупность знаний человека об особенностях собственной познавательной деятельности и способах его контроля. Он определил три основных этапа метакогнитивных процессов, которые развиваются преимущественно посредством поиска информации, ее актуализации и систематизации (Flavell, 1979).

При объяснении понятия метапознания необходимо выявить различие между «познанием» и «метапознанием». «Познание» означает осознание и понимание чего-либо, а «метапознание» означает осознание и знание того, как человек учится. Кроме того, познание необходимо для того чтобы узнать и понять что-то, что необходимо для формирования процесса обучения и информации, в то время как метапознание требуется для того чтобы люди наблюдали, развивали и оценивали свой процесс обучения и применения своих знаний в новой ситуации (Schraw, 1998). Метапознание связано с метакогнитивными убеждениями, метакогнитивным сознанием, метакогнитивным опытом, метакогнитивным знанием, метакогнитивными навыками, исполнительными навыками, навыками более высокого порядка, метакомпонентами и метапамятью (Yavuz, Memiş, 2010). Всё это позволяет учащимся лучше осознавать «что» они делают, «почему» и «как» навыки, которые они изучают, могут по-разному использоваться в разных ситуациях (Jaleel, Premachandran, 2016).

Метапознание изучается более трех десятилетий с разных точек зрения и в различных областях. А. В. Карпов определяет метапознание как ведущую форму рефлексивной регуляции познавательной деятельности, в отличие

от когнитивных и интегративных психических процессов, входящих в структуру «регулятивной» рефлексии (Карпов, Кулакова, 2018; Карпов, Скитяева, 2005). Исследования метапознания в основном сосредоточены на определении того, что люди знают о своем собственном познании (знания о познании), и о том, как люди контролируют свое познание (регуляция познания). Существуют разные признаки метапознания и его компонентов, такие как: саморегуляция и метакогнитивное знание; метакогнитивный опыт и метакогнитивные навыки, метакогнитивные убеждения и метакогнитивное осознание, включая знания и регулирование познания. Каждый из них имеет небольшие теоретические вариации и различную терминологию. Понятие «метакогнитивная осознанность» применяется для описания воспринимаемого понимания и сознательного мышления о собственном обучении, включая как знание познания, так и регулирование познания (Young & Fry, 2012).

Теоретическое обоснование

Одной из основных функций метапознания является саморегуляция. Наивысшей формой саморегуляции является самоорганизация, связанная с повышением уровня сложности и организованности деятельности (Леонтьев, 2016, с. 28).

Саморегуляция является необходимым и эффективным инструментом формирования метакогнитивных знаний студентов в процессе обучения. Американские психологи П. Пинтрих и Д. Шунк считали, что важным пунктом включения дисциплин в рабочие программы является преподавание метакогнитивных знаний (Pintrich, Schunk, 2002). Метакогнитивная включенность является одним из ключевых элементов автономии и самостоятельности учащегося (Schraw, Dennison, 1994, с. 460). В исследовании Е. И. Периковой установлена зависимость между отдельными метакогнитивными процессами, выраженностью интеллекта и обучаемостью, а также зависимость между уровнем развития интеллекта и структурной организацией метакогнитивных процессов в целом (Бызова, Перикова, Ловягина, 2019).

Ученые утверждают, что способность к саморегуляции повышает производительность познавательной деятельности, а также позволяет выявить причины собственных неудач в этой деятельности (Schraw, Moshman, 1995).

Метакогнитивная деятельность студентов в саморегулируемом обучении рассматривается в мировой психологической науке как фактор эффективности учебной деятельности. Кроме того, метакогнитивные способности саморегулируемого обучения и соответствующая им мотивация развиваются в процессе учебной деятельности. Недостаточное развитие метакогнитивных процессов в интеллектуальной и учебной деятельности студентов не позволяет им эффективно управлять собственными психическими процессами, следовательно,

снижает эффективность обучения (Schunk, Greene, 2018). Само по себе наличие и эффективное использование метакогнитивных знаний и навыков, согласно М. А. Холодной, является психическими достижениями высокого порядка, а значит требует личностной, эмоциональной и социальной зрелости. Это условие объясняет факт слабой сформированности метакогнитивной осознанности даже у взрослых успешных людей (Щербакова, 2011; Макарова, 2018).

Итак, проще всего метапознание определяется как мышление о мышлении. Это относится к собственному мышлению и мышлению других. Оно имеет два основных измерения: метакогнитивные знания и метакогнитивное регулирование (Ayersman, 1995).

Метакогнитивные знания включают в себя три подкомпонента: условные знания, декларативные знания и процедурные знания (Schraw, Crippen, Hartley, 2006). Метакогнитивное регулирование включает пять подкомпонентов, облегчающих процессуальный аспект: планирование, стратегии управления информацией, мониторинг понимания, стратегии исправления ошибок и оценку (Schraw, Dennison, 1994).

Условные знания содержат в себе понимание того, при каких *условиях* применять те или иные знания, полученные при обучении. Такое знание помогает более эффективно распределять свои ресурсы и применять стратегии при решении профессиональных и житейских задач (Reynolds, 1992). Кроме того, владение условными знаниями влияет на эффективность и скорость адаптации к условиям новых задач, в том числе учебных (Delclos, Harrington, 1991).

Декларативные знания представляют собой знание о своих способностях, умениях и интеллектуальных ресурсах, а также о факторах, влияющих на эффективность обучения (Delclos, Harrington, 1991). Например, зная об ограничениях возможностей своей памяти, студенты могут трансформировать процесс запоминания информации так, чтобы избежать снижения его эффективности в связи с этими ограничениями (Garner, 1987; Schneider, Pressley, 1989).

Процедурные знания помогают студенту наиболее эффективно применить полученные знания в различных ситуациях. Они несут информацию о том, *как* что-то делать. Большая часть этих знаний представлена в виде стратегий (Delclos, Harrington, 1991). Высокий уровень процедурных знаний обеспечивает эффективное упорядочивание стратегий, которых у студентов с таким уровнем этих знаний зачастую больше, и более автоматизированное выполнение задач (Pressley, Borkowski, Schneider, 1987). Кроме большого количества стратегий выполнения задач, люди с высоким уровнем процедурных знаний используют качественно разные стратегии для решения проблем (Glaser, Chi, 1988).

Первый подкомпонент метакогнитивного регулирования – планирование. Уровень развития планирования влияет на выбор целей и распределение ресурсов обучения. Планирование работает со всем, что касается подготовки

к деятельности: выбор времени работы, стратегий и их последовательности, прогнозирование результата и др. (Delclos, Harrington, 1991).

Хотя в метакогнитивном регулировании многие авторы выделяют всего три компонента – планирование, мониторинг и оценку, Г. Шроу и Р. Деннисон увидели необходимость выделить отдельные такие подкомпоненты, как управление информацией и исправление ошибок (Schraw, Dennison, 1994).

Управление информацией представляет собой навыки и стратегии, используемые в процессе обучения для эффективной переработки информации (организация учебного материала, резюмирование, отбор релевантной информации).

Исправление (контроль) ошибок, как следует из названия, позволяет студенту более эффективно отслеживать свои ошибки и реализовать стратегии по их исправлению.

Суть мониторинга заключается в отслеживании степени понимания и эффективности процесса выполнения задачи. Это отслеживание происходит синхронно с процессом обучения и выполнения задач и даёт почву для следующего подкомпонента – *оценки*. Способность к мониторингу развивается медленно, и часто бывает слабо развита даже у взрослых (Pressley, Ghatala, 1990). Исследования также показывают, что способность к мониторингу улучшается с обучением и практикой (Delclos, Harrington, 1991). Исследования, проведённые ещё в прошлом столетии, обнаружили связь между уровнем метакогнитивных знаниями и точностью мониторинга (Schraw, 1994; Schraw, Dunkle, Bendixen, Roedel, 1995).

Последний подкомпонент метакогнитивной регуляции подразумевает оценку продуктов и эффективности обучения. С помощью этого навыка, например, студенты могут переоценивать свои цели и выводы, анализировать эффективность своего обучения по окончании его определенного периода (Delclos, Harrington, 1991).

Подкомпоненты метакогнитивной осознанности тесно взаимосвязаны друг с другом. Например, планирование подготавливает более качественную почву для мониторинга и оценки (Литвинов, Иволина, 2013).

Метакогнитивные навыки напрямую связаны с процессом обучения. Они включают в себя активное обучение, критическое мышление, рефлексивное обучение, решение проблем и принятие решений. Метапознание также побуждает учащихся понять, каким способом они обучаются лучше всего. Метакогнитивная практика помогает учащимся планировать, контролировать и оценивать свой прогресс в обучении (Rahman, Ferdous, Milon, 2021).

Большинство педагогических предложений, обсуждавшихся в последние годы в сфере высшего образования, совпадают в приоритизации развития навыков самообучения касательного того, чтобы у студентов развивались навыки адаптации и предложения решений проблемных ситуаций в различных контекстах. Речь идет о подготовке людей, которые могут успешно влиться

в разные сферы деятельности, а также разумно справляться с повседневными жизненными ситуациями. Таким образом, разработка и применение когнитивных и метакогнитивных стратегий обучения стали важными компонентами университетского образования. Первые способствуют увеличению и совершенствованию продуктов познавательной деятельности, благоприятствуют кодированию и хранению информации, ее последующему извлечению и использованию при решении задач. Метакогнитивные стратегии используются для планирования, мониторинга и оценки применения когнитивных стратегий (Morales Bueno, Santos Rodas, 2021).

Формирование метакогнитивной осознанности в некоторой степени происходит «на практике», то есть – во время обучения и приобретения опыта. Н. Н. Бабилова с коллегами в своей работе назвала метакогнитивную осознанность своеобразным механизмом естественного отбора, то есть разделения учащихся на преуспевающих и отстающих (Бабилова, Мальцева, Старцева, Туркина, 2018). Исследования зарубежных и отечественных авторов, проводящиеся на протяжении двух десятилетий, демонстрируют положительную взаимосвязь метакогнитивной осознанности с учебными достижениями студентов (Самойличенко, Рожкова, Токмакова, 2016; Фомин, 2017; Isaacson, Fujita, 2006; Tobias, Everson, 2000; Young, Fry, 2008).

Американские психологи Г. Шроу и Д. Мошман отмечают, что большинство исследователей в области метапознания соглашаются в том, что способность регулировать собственное познание повышает продуктивность учебной деятельности, в том числе, позволяет студентам глубже осознавать причины, вызывающие сложности в понимании учебного материала (Schraw, Moshman, 1995, с. 355). Они выделяют основные направления формирования метапознания в учебной деятельности студентов, а именно:

- 1) поощрение студентов понять важность развития метапознания;
- 2) совершенствование знаний о познании;
- 3) совершенствование регуляции познания;
- 4) создание условий, стимулирующих метакогнитивную деятельность студентов.

Исследования метакогнитивной осознанности студентов и ее связи с когнитивными и метакогнитивными аспектами учебной деятельности занимают важное место в современной мировой психологической науке, ведь именно рефлексивные способности являются своеобразным метакогнитивным механизмом, регулирующим обучение личности субъекта. Получение знаний с целью повышения эффективности обучения требует достаточного развития когнитивного уровня саморегулируемого обучения студентов. Для преодоления проблем в процессе обучения студентам нужно регулировать свои метакогнитивные процессы. Сознательное использование своих метакогнитивных стратегий делает студентов

более автономными и самодетерминированными в преодолении трудностей (Cleary, Kitsantas, 2017).

Н. А. Расщепкина в своём исследовании установила, что метакогнитивная осознанность и способности, обеспечивающие саморегуляцию, входят в систему ресурсов самоопределения и являются компонентами «метакогнитивного опыта». По её мнению, «этот потенциал понимается как конструкт, обеспечивающий использование индивидуальных ресурсов в саморегуляции действий и решений» (Расщепкина, 2015, с. 26).

Хотя важность метапознания широко признается, на практике включение конкретных стратегий для его продвижения не очень часто. Однако чрезвычайная ситуация в области здравоохранения спровоцировала обязательный переход к дистанционному обучению, а вместе с ним и необходимость пересмотра педагогических стратегий. Новый контекст подразумевает, что учащиеся берут на себя большую самостоятельность в процессе обучения, а учителя разрабатывают стратегии, способствующие развитию и укреплению навыков, необходимых учащимся для успешного достижения целей обучения. Согласно результатам исследования Р. Morales Bueno и R. Santos Rodas, уровень развития метакогнитивных навыков был выше в группе, которая обучалась дистанционно, в отличие от группы, посещавшей очные занятия (Morales Bueno, Santos Rodas, 2021).

Исследователи в области когнитивной психологии связывают метакогнитивную осознанность с рядом других психологических феноменов, таких как мотивация, критическое мышление и метапамять (Schneider, Lockl, 2002; Martinez, 2006; Ray, Smith, 2010; White, 2005).

Концепция метапознания является ценным и важным инструментом для успешного обучения ещё и в связи с тем, что делает более эффективными процессы, которые являются фундаментальными для обучения, такие как чтение и письмо (Ahmadi, Ismail, Abdullah, 2013; Ramadhanti, Yanda, 2021). Считается, что метакогнитивные процессы играют выдающуюся роль в достижении понимания. Таким образом, использование метакогнитивных стратегий в процессе чтения обычно воспринимается как эффективный инструмент в связи с положительными эффектами использования метакогнитивных стратегий в процессе чтения (Ahmadi et al., 2013).

Обсуждение результатов

Метакогнитивные способности личности и их связь с учебной успеваемостью исследовали такие ученые, как Х. Андраде, А. Бандура, А. Браун, К. Двек, Э. Дечи, А. Карпов, Д. Леонтьев, П. Пинтрих, Р. Райан, Ч. Скитяева, М. Холодная, Г. Шроу, Д. Шунк и др. (Siddiqui, Taj, Maqsood, 2020; Самойличенко и др., 2016).

Существуют некоторые разногласия по поводу того, как метакогнитивная осознанность определяется в различных исследованиях. Мартон и Блот

описывают метакогнитивную осознанность как явление, которое проявляется в вариациях способов, которыми люди переживают ситуации и явления в своей жизни и своем мире. Учащиеся, обладающие метакогнитивным мышлением, более стратегичны и работают лучше, чем неосведомленные учащиеся (Pressley, Ghatala, 1990). Метакогнитивная осознанность позволяет людям планировать, упорядочивать и контролировать свое обучение, чтобы улучшения можно было увидеть непосредственно в выступлениях (Schraw, Dennison, 1994). Как и в метапознании, в метакогнитивной осознанности обычно проводится различие между знанием познания (т. е. метакогнитивным знанием) и регуляцией познания (т. е. метакогнитивной регуляцией) (Schraw, Dennison, 1994; Schraw et al., 2006).

А. К. Самойличенко, Ю. А. Рожкова и А. А. Токмакова в своём исследовании установили связь высокого уровня успеваемости не просто с метакогнитивной осознанностью, а именно со средним уровнем развития метакогниций. В связи с этим они предположили, что именно средний уровень развития метакогнитивных компонентов является оптимальным (Самойличенко и др., 2016). В работе психологов Савина Е. Ю. и Фомина А. Е. показано, что высокий уровень развития общих метакогнитивных навыков на фоне низкого предметно-специфического знания приводит к переоценке студентами собственной компетентности, а недостаточное развитие общих метакогнитивных навыков при достаточном владении предметно-специфическим знанием – к недооценке собственной компетентности (Савин, Фомин, 2014). А значит, совершенствование метапознания должно органично сочетаться с формированием предметных знаний (Бабикова и др., 2018).

Кроме успеваемости, обучение с использованием метакогнитивной осознанности может повысить у учащихся уверенность в себе и чувство личной ответственности за свое развитие (Nickerson, 1986).

Заключение

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил выделить наиболее простое и понятное определение метакогнитивной осознанности – это система, состоящая из представлений субъекта о своих знаниях и своей способности мыслить, и навыков по управлению этими знаниями и своей деятельностью. Метакогнитивные знания включают в себя знания о себе как познающем субъекте и факторах, влияющих на процесс познания: знания о стратегиях познания, способах их применения и условиях, при которых они могут использоваться (Kallio, Virta, Kallio, 2018). Метакогнитивная регуляция представляет собой мониторинг собственной познавательной активности и включает этап планирования процесса познания, осознание своей способности его реализовать и его реализацию, оценку эффективности процессов мониторинга и выбранных стратегий познания (Литвинов, Иволина, 2013).

Метакогнитивная осознанность способна развиваться в ходе обучения и по мере приобретения опыта познания, следовательно, обучающихся можно научить рефлексировать процесс собственной мыслительной деятельности. (Литвинов, Иволина, 2013). Навыки метапознания помогают учащимся осознавать, как они учатся, оценивать и адаптировать навыки, чтобы становиться все более эффективными в обучении.

Метакогнитивная осознанность оказывает сильное влияние не только на академическую успеваемость студентов, но и на сам процесс саморегуляции обучения, а также уверенность учащихся в себе и их чувство личной ответственности за своё развитие.

Все эти факторы говорят о том, что проведение работы по направлениям формирования метапознания в учебной деятельности студентов, предложенным Г. Шроу и Д. Мошман, позволит повысить эффективность процесса обучения и косвенно увеличить количество вовлеченных в процесс обучения студентов.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Бабикова, Н. Н., Мальцева, О. А., Старцева, Е. Н., Туркина, М. С. (2018). Исследование метакогнитивной осознанности студентов университета. *Вестник марийского государственного университета*, 12(3), 9–16.

Бызова, В. М., Перикова, Е. И., Ловягина, А. Е. (2019). Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов. *Сибирский психологический журнал*, 73, 126–140.

Карпов, А. А., Кулакова, А. И. (2018). Исследование общих способностей как детерминант метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. *Ярославский педагогический вестник*, 2, 136–143.

Карпов, А. В., Скитяева, И. М. (2005). *Психология метакогнитивных процессов*. М.: Ин-т психологии РАН.

Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18–37.

Литвинов, А. В., Иволина, Т. В. (2013). Метакогниция: Понятие, структура, связь с интеллектуальными и когнитивными способностями (по материалам зарубежных исследований). *Современная зарубежная психология*, 3, 59–70.

Макарова, Д. Н. (2018). Индивидуальные паттерны метакогнитивной регуляции интеллектуальной деятельности студентов. *Петербургский психологический журнал*, 22, 88–112.

Расцепкина, Н. А. (2015). Общекультурные компетенции как компоненты инновационного потенциала студента технического вуза. *Научное мнение*, 4(2), 22–28.

Савин, Е. Ю., Фомин, А. Е. (2014). Обобщенные и предметно-специфичные метакогнитивные навыки в учебной деятельности студентов. *Психологические исследования*, 7(37), 8–22.

Самойличенко, А. К., Рожкова, Ю. А., Токмакова, А. А. (2016). Влияние метакогнитивных процессов на успеваемость студентов (на примере студентов экономического профиля). *Азимут научных исследований: Педагогика и психология*, 5(4(17)), 393–395.

Фомин, А. Е. (2017). Роль метакогнитивного мониторинга знаний в академической успешности учащихся: опыт теоретического и эмпирического анализа. *Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы II международной научно-практич. конф.* (с. 125–132). Калуга: Изд-во АКФ «Политоп».

Щербакова, О. В. (2011). Метакогнитивная регуляция интеллектуальной деятельности. *Нелинейная динамика в когнитивных исследованиях: Тезисы докладов* (с. 235–237). Нижний Новгород.

Ahmadi, M. R., Ismail, H. N., Abdullah, M. K. K. (2013). The Importance of Metacognitive Reading Strategy Awareness in Reading Comprehension. *English Language Teaching*, 6(10), 235–244.

Ayersman, D. J. (1995). Effects of Knowledge Representation Format and Hypermedia Instruction on Metacognitive Accuracy. *Computers in Human Behavior*, 11(3), 533.

Cleary, T. J., Kitsantas, A. (2017). Motivation and Self-Regulated Learning Influences on Middle School Mathematics Achievement. *School Psychology Review*, 46, 88–107. doi: <https://doi.org/10.1080/02796015.2017.12087607>

Delclos, V. R., Harrington, C. (1991). Effects of strategymonitoring and proactive instruction on children's problem-solving performance. *Journal of Educational Psychology*, 83, 35–42.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

Garner, R. (1987). *Metacognition and Reading Comprehension*. NJ: Ablex Publishing.

Glaser, R., Chi, M. T. (1988). *The Nature of Expertise* (pp. xv–xxviii). NJ: Erlbaum.

Isaacson, R. M., Fujita, F. (2006). Metacognitive Knowledge Monitoring and Self-Regulated Learning: Academic Success and Reflections on Learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 39–55.

Jaleel, S., Premachandran, P. A. (2016). Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 165–172. doi: <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2016.040121>

Kallio, H., Virta, K., Kallio, M. (2018). Modelling the Components of Metacognitive Awareness. *International Journal of Educational Psychology*, 7(2), 94–122. doi: <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2018.2789>

- Martinez, M. E. (2006). *What is metacognition?* VA: Phi Delta Kappan.
- Morales Bueno, P., Santos Rodas, R. (2021). Distance learning and metacognitive awareness: a positive relationship? *ICERI2021 Proceedings*, 7775–7780. doi: <https://dx.doi.org/10.21125/iceri.2021.1746>
- Nickerson, R. S. (1986). CHAPTER 13 - The Teaching of Thinking and Problem Solving. In: *Thinking and Problem Solving* (pp 409–449). San Diego: Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-057299-4.50019-0>
- Pintrich, P. R., Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. NJ: Merrill Prentice-Hall.
- Pressley, M., Borkowski, J. G., Schneider, W. (1987). Cognitive strategies: Good strategy users coordinate metacognition and knowledge. In R. Vasta, G. Whitehurst, eds., *Annals of Child Development*, 5 (P. 890-129). CT: JAI Press.
- Pressley, M., Ghatala, E. S. (1990). Self-regulated learning: Monitoring learning from text. *Educational Psychologist*, 25, 19–33.
- Rahman, A., Ferdous, S., Milon, M. H. (2021). An Empirical Investigation on Metacognitive Awareness of Educational Stakeholders in Bangladesh. *Asian Profile*, 49(3), 199–209.
- Ramadhanti, D., Yanda, D. P. (2021). Students' Metacognitive Awareness and Its Impact on Writing Skill. *International Journal of Language Education*, 5(3), 193–206. doi: <http://dx.doi.org/10.26858/ijole.v5i3.18978>
- Ray, K., Smith, M. C. (2010). The kindergarten child: What teachers and administrators need to know to promote academic success in all children. *Early Childhood Education Journal*, 38(1), 5–18. doi: <https://doi.org/10.1007/s10643-010-0383-3>
- Reynolds, R. E. (1992). Selective attention and prose learning: Theoretical and empirical research. *Educational Psychology Review*, 4, 345–391.
- Schneider, W., Lockl, K. (2002). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents. *Applied metacognition*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Schneider, W., Pressley, M. (1989). *Memory Development Between 2 and 20*. New York: Springer-Verlag.
- Schraw, G. (1998). Promoting General Metacognitive Awareness. *Instructional Science*, 26, 113–125.
- Schraw, G. (1994). The effect of metacognitive knowledge on local and global monitoring. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 143–154.
- Schraw, G., Crippen, K. J., Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in science education*, 36(1–2), 111–139.
- Schraw, G., Dennison, R. S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460–475.
- Schraw, G., Dunkle, M. E., Bendixen, L. D., Roedel, T. D. (1995). Does a general

monitoring skill exist? *Journal of Educational Psychology*, 87, 433–444. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.87.3.433>

Schraw, G., Moshman, D. (1995). Metacognitive Theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351–371.

Schunk, D. H., Greene, J. A. (2018). Historical, contemporary, and future perspectives on self-regulated learning and performance. *Routledge/Taylor & Francis Group*, 1–15.

Siddiqui, G. K., Taj, S., Maqsood, F. (2020). Metacognitive Awareness, Procrastination and its Impact on Students' Academic Performance. *Journal of Education & Social Research*, 3(4), 400–406.

Tobias, S., Everson, H. (2000). Assessing Metacognitive Knowledge Monitoring. G. Schraw, J. C. Impara (Ed.). *Issues in the measurement of metacognition* (P. 147–222). Lincoln, NE: Buros Institute of Mental Measurement.

White, B. A. (2005). Theoretical Framework and Approach for Fostering Metacognitive Development. *Educational Psychologist*, 40(4), 211–223.

Yavuz, D., Memiş, A. (2010). Investigation of Self-Efficacy Perception and Metacognitive Awareness of Prospective Teachers. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 1(1), 12–27.

Young, A., Fry, J. D. (2008). Metacognitive awareness and academic achievement in college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 8(2), 1–10.

References

Ahmadi, M. R., Ismail, H. N., Abdullah, M. K. K. (2013). The Importance of Metacognitive Reading Strategy Awareness in Reading Comprehension. *English Language Teaching*, 6(10), 235–244.

Ayersman, D. J. (1995). Effects of Knowledge Representation Format and Hypermedia Instruction on Metacognitive Accuracy. *Computers in Human Behavior*, 11(3), 533.

Babikova, N. N., Mal'tseva, O. A., Startseva, E. N., Turkina, M. S. (2018). A study of metacognitive awareness of university students. *Bulletin of the Mari State University*, 12(3), 9–16. (in Russ.).

Byzova, V. M., Perikova, E. I., Lovyagina, A. E. (2019). Metacognitive involvement in the system of mental self-regulation of students. *Siberian Psychological Journal*, 73, 126–140. (in Russ.).

Cleary, T. J., Kitsantas, A. (2017). Motivation and Self-Regulated Learning Influences on Middle School Mathematics Achievement. *School Psychology Review*, 46, 88–107. doi: <https://doi.org/10.1080/02796015.2017.12087607>

Delclos, V. R., Harrington, C. (1991). Effects of strategy monitoring and proactive instruction on children's problem-solving performance. *Journal of Educational Psychology*, 83, 35–42.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

Fomin, A. E. (2017). The role of metacognitive monitoring of knowledge in the academic success of students: the experience of theoretical and empirical analysis. *Personality, intelligence, metacognition: research approaches and educational practices: materials of the II international scientific and practical. conf.* (pp. 125–132). Kaluga: Publishing house of AKF "Polytop". (in Russ.).

Garner, R. (1987). *Metacognition and Reading Comprehension*. NJ: Ablex Publishing.

Glaser, R., Chi, M. T. (1988). *The Nature of Expertise* (pp. xv–xxviii). NJ: Erlbaum.

Isaacson, R. M., Fujita, F. (2006). Metacognitive Knowledge Monitoring and Self-Regulated Learning: Academic Success and Reflections on Learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 39–55.

Jaleel, S., Premachandran, P. A. (2016). Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 165–172. doi: <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2016.040121>

Kallio, H., Virta, K., Kallio, M. (2018). Modelling the Components of Metacognitive Awareness. *International Journal of Educational Psychology*, 7(2), 94–122. doi: <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2018.2789>

Karpov, A. A., Kulakova, A. I. (2018). The study of general abilities as a determinant of metacognitive regulation of managerial activity. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2, 136–143. (in Russ.).

Karpov, A. V., Skityaeva, I. M. (2005). *Psychology of metacognitive processes*. Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russ.).

Leontiev, D. A. (2016). Self-regulation, resources and personal potential. *Siberian Psychological Journal*, 62, 18–37. (in Russ.).

Litvinov, A. V., Ivolina, T. V. (2013). Metacognition: Concept, structure, connection with intellectual and cognitive abilities (based on foreign studies). *Modern Foreign Psychology*, 3, 59–70. (in Russ.).

Makarova, D. N. (2018). Individual patterns of metacognitive regulation of students' intellectual activity. *Petersburg Psychological Journal*, 22, 88–112. (in Russ.).

Martinez, M. E. (2006). *What is metacognition?* VA: Phi Delta Kappan. (in Russ.).

Morales Bueno, P., Santos Rodas, R. (2021). Distance learning and metacognitive awareness: a positive relationship? *ICERI2021 Proceedings*, 7775–7780. doi: <https://dx.doi.org/10.21125/iceri.2021.1746>

Nickerson, R. S. (1986). CHAPTER 13 - The Teaching of Thinking and Problem Solving. In: *Thinking and Problem Solving* (pp. 409–449). San Diego: Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-057299-4.50019-0>

Pintrich, P.R., Schunk, D.H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. NJ: Merrill Prentice-Hall.

Pressley, M., Borkowski, J. G., Schneider, W. (1987). Cognitive strategies: Good

strategy users coordinate metacognition and knowledge. In R. Vasta, G. Whitehurst, eds., *Annals of Child Development*, 5 (pp. 890-129). CT: JAI Press.

Pressley, M., Ghatala, E. S. (1990). Self-regulated learning: Monitoring learning from text. *Educational Psychologist*, 25, 19–33.

Rahman, A., Ferdous, S., Milon, M. H. (2021). An Empirical Investigation on Metacognitive Awareness of Educational Stakeholders in Bangladesh. *Asian Profile*, 49(3), 199–209.

Ramadhanti, D., Yanda, D. P. (2021). Students' Metacognitive Awareness and Its Impact on Writing Skill. *International Journal of Language Education*, 5(3), 193–206. doi: <http://dx.doi.org/10.26858/ijole.v5i3.18978>

Rashchepkina, N. A. (2015). General cultural competencies as components of the innovative potential of a student of a technical university. *Scientific Opinion*, 4(2), 22–28.

Ray, K., Smith, M. C. (2010). The kindergarten child: What teachers and administrators need to know to promote academic success in all children. *Early Childhood Education Journal*, 38(1), 5–18. doi: <https://doi.org/10.1007/s10643-010-0383-3>

Reynolds, R. E. (1992). Selective attention and prose learning: Theoretical and empirical research. *Educational Psychology Review*, 4, 345–391.

Samoilichenko, A. K. Rozhkova, Yu. A., Tokmakova, A. A. (2016). The Influence of Metacognitive Processes on Student Achievement (on the Example of Economics Students). *Research Azimuth: Pedagogy and Psychology*, 5(4(17)), 393–395.

Savin, E. Yu., Fomin, A. E. (2014). Generalized and subject-specific metacognitive skills in students' learning activities. *Psychological Research*, 7(37), 8–22. (in Russ.).

Schneider, W., Lockl, K. (2002). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents. *Applied metacognition*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Schneider, W., Pressley, M. (1989). *Memory Development Between 2 and 20*. New York: Springer-Verlag.

Schraw, G. (1994). The effect of metacognitive knowledge on local and global monitoring. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 143–154.

Schraw, G. (1998). Promoting General Metacognitive Awareness. *Instructional Science*, 26, 113–125.

Schraw, G., Crippen, K. J., Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in science education*, 36(1–2), 111–139.

Schraw, G., Dennison, R. S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460–475.

Schraw, G., Dunkle, M. E., Bendixen, L. D., Roedel, T. D. (1995). Does a general monitoring skill exist? *Journal of Educational Psychology*, 87, 433–444. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.87.3.433>

Schraw, G., Moshman, D. (1995). Metacognitive Theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351–371.

Schunk, D. H., Greene, J. A. (2018). Historical, contemporary, and future perspectives on self-regulated learning and performance. *Routledge/Taylor & Francis Group*, 1–15.

Shcherbakova, O. V. (2011). Metacognitive regulation of intellectual activity. *Nonlinear Dynamics in Cognitive Research: Abstracts* (pp. 235–237). Nizhny Novgorod. (in Russ.).

Siddiqui, G. K., Taj, S., Maqsood, F. (2020). Metacognitive Awareness, Procrastination and its Impact on Students' Academic Performance. *Journal of Education & Social Research*, 3(4), 400–406.

Tobias, S., Everson, H. (2000). Assessing Metacognitive Knowledge Monitoring. G. Schraw, J. C. Impara (Eds.). *Issues in the measurement of metacognition* (P. 147–222). Lincoln, NE: Buros Institute of Mental Measurement.

White, B. A. (2005). Theoretical Framework and Approach for Fostering Metacognitive Development. *Educational Psychologist*, 40(4), 211–223.

Yavuz, D., Memiş, A. (2010). Investigation of Self-Efficacy Perception and Metacognitive Awareness of Prospective Teachers. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 1(1), 12–27.

Young, A., Fry, J. D. (2008). Metacognitive awareness and academic achievement in college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 8(2), 1–10.

УДК: 159.99

Завышенные социальные ожидания как фактор формирования синдрома отложенной жизни

Елизавета В. Найденова

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

E-mail: naidenova@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4460-2399>

Аннотация

В статье рассматривается представление о завышенных социально-культурных ожиданиях как о факторах, способствующих формированию синдрома отложенной жизни в современных реалиях. Новизна работы заключается в том, что проведенное эмпирическое исследование является одним из немногих исследований, посвященных изучению взаимосвязи завышенных ожиданий общества и наличием синдрома отложенной жизни. Во **Введении** автором обзревается актуальность исследования, сформированная широким распространением социальных сетей и телевидения, которые неоднозначно сказываются на представлениях людей о собственной жизни. Приводится анализ различных подходов к проблеме синдрома отложенной жизни и влиянию общественных ожиданий на человека. В качестве эмпирического объекта исследования выступали 100 человек трудоспособного населения от 18 до 65 лет без разделения их на группы. Данный отбор был сделан исходя из представлений о данной группе, как о выборке лиц, сформировавших жизненные ценности, цели, способных оценивать собственные действия и влияние на них общественного мнения. В разделе **«Методы»** приводится авторский опросник, выполняющий задачу выявления у человека синдрома отложенной жизни, а также наличия признаков завышенного влияния общества на личность. **Результаты** исследования показывают связь между синдромом отложенной жизни и существующими социальными ожиданиями от современного человека. В разделе **«Обсуждение результатов»** автор отмечает, что синдром отложенной жизни одного человека не может привести к появлению культа успешности и достижательства во всем мире. Поэтому можно утверждать, что слишком высокие социально-культурные ожидания, возникающие из-за процесса глобализации, приводят к формированию у людей синдрома отложенной жизни.

Ключевые слова

синдром отложенной жизни, социальные ожидания, жизненный сценарий, невроз, северный сценарий, завышенные ожидания, достижательство

Для цитирования

Найденкова Е. В. Завышенные социальные ожидания как фактор формирования синдрома отложенной жизни // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 40–52. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-40-52>

Inflated social expectations as a factor in the formation of the delayed life syndrome

Elizaveta V. Naidenova

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: naidenova@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4460-2399>

Abstract

The article examines the idea of inflated socio-cultural expectations as factors contributing to the formation of the delayed life syndrome in modern realities. The novelty of the work lies in the fact that the empirical study conducted is one of the few studies devoted to the study of the relationship between the inflated expectations of society and the presence of the delayed life syndrome. In the **Introduction**, the author reviews the relevance of the study, formed by the widespread use of social networks and television, which do not unambiguously affect people's ideas about their own lives. The analysis of various approaches to the problem of delayed life syndrome and the influence of social expectations on a person is given. The empirical object of the study was 100 people of the able-bodied population from 18 to 65 years old without dividing them into groups. This selection was made based on the ideas of this group as a sample of people who have formed life values and goals and who can evaluate their own actions and the influence of public opinion on them. The section **"Methods"** contains the author's questionnaire, which identifies a person's delayed life syndrome, as well as the presence of signs of an overestimated influence of society on the individual. The **Results** of the study show a connection between the delayed life syndrome and the existing social expectations of a modern person. In the section **"Discussion of the results"**, the author notes that the delayed life syndrome of one person cannot lead to the emergence of a cult of success and achievement all over the world. Therefore, too high socio-cultural expectations arising from the process of globalization lead to the formation of delayed life syndrome in people.

Keywords

delayed life syndrome, social expectations, life scenario, neurosis, northern scenario, inflated expectations, overachieving

For citation

Naidenova, E. V. (2022). Inflated social expectations as a factor in the formation of the delayed life syndrome. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(1), 40–52. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-40-52>

Введение

Достаточное большое внимание получает сейчас в научно-популярной литературе и массовой культуре феномен синдрома отложенной жизни. Хотя, на самом деле, это явление не представляется нам чем-то новым, появившимся в последние десятилетия. Как считают некоторые авторы, первое упоминание о синдроме отложенной жизни встречается в произведениях Р. Киплинга. Он описывал жизнь англичанина, который ожидал «переворотный» момент в жизни – возвращение в Англию, после которого начнется настоящая жизнь (Кибирева, 2017). Впервые в научной литературе понятие «Синдром отложенной жизни» было обозначено В. П. Серкиным в 1997 году в рамках исследования причин миграции жителей северных регионов. В данном подходе описывались специфические жизненные сценарии, а основное место отводилось «Северному сценарию». Главной идея «Северного сценария» такова: жители северных регионов считают, что в данный момент только готовятся к «реальной» жизни, которая начнется после переезда в другой район с лучшими условиями. Исследователями выдвигался ряд причин, обуславливающих северный сценарий. Среди них выделялись: демографические, социально-экономические, религиозные, геоклиматические. Описываемый сценарий отложенной жизни достаточно напоминает выдвинутый Э. Берном сценарий «Почти» (Плигин, 2019). В дальнейшем в рамках этой теории было введено понятие «Невроз отложенной жизни». Данное понятие описывает невротические проявления у людей, которые, проигрывая сценарий отложенной жизни, не реализуют существующие в актуальный момент потребности. Как считают авторы, в отличие от классического невроза, построенного по схеме «хочу – не могу», НОЖ построен по схеме достижения – «хочу-могу-не позволяю себе». При этом такое «не позволяю себе» реализуется долго и принимает систематический характер. В. П. Серкин (2012) отмечал также и другие разновидности сценария отложенной жизни, например «колонизальные сценарии», однако центральным оставался все же «северный сценарий». В. Г. Горощко (2017) отмечает такие симптомы, характерные для СОЖ, как:

1. Существование «точки отсчета» после которой начнется именно жизнь, а не существование. Условно в представлениях человека с СОЖ весь период жизни можно разделить на: «период ожидания», «достижения», «период вознаграждения» – «настоящая» жизнь.
2. Представления о жизни после переломного момента наполнены значимыми ценностями.

3. При необходимости проявить способности возникает ощущение тревоги.
4. Отсутствуют планы и цели на «настоящую» жизнь.
5. Характерны накопительство, повышенный интерес к жизни других людей.
6. Протяженность проявлений синдрома от 5 лет и более.
7. Человек считает такой образ мыслей в порядке вещей.

К сожалению, вопрос почему данное явление появляется, какие есть предпосылки и факторы формирования, ещё не был изучен.

Развитие технологий, а именно телевидения и социальных сетей, также может влиять на формирование СОЖ. Каждый день мы видим картинку успешной и настоящей жизни. Под таким воздействием общества многие люди начинают ставить себе зачастую навязанные и абстрактные цели, достижение которых, однако, не гарантирует обретение счастья (Неяскина, 2012). Фрустрирующими факторами для человека являются невозможность вести такой образ жизни, какой он считает социально правильным и благополучным.

В данный момент представление о сценариях отложенной жизни все больше уходит от восприятия их исключительно в русле северного сценария. Происходит это и благодаря статистическим исследованиям, которые показывают достаточно сильную распространённость феномена во всех регионах, и благодаря популяризации. По статистике в прослойке менеджеров данный феномен становится болезнью, проявляющейся в трудоголизме (Лапшов, 2014). Данная проблема обостряется и благодаря тому факту, что описанное ранее поведение является социально одобряемым. Завышенные ожидания общества влияют на формирование синдрома, приводят к ощущению неудовлетворенности в рамках жизни одного человека и к появлению множества социальных проблем, таких как снижение рождаемости, миграции, в мировой перспективе, поэтому изучение данного фактора не может быть не актуальным.

Современное представление о СОЖ несколько отличается от представлений В. П. Серкина (2001), хотя факт ожидания человеком лучших времен для начала настоящей жизни остается общим. О. С. Виндекер приводит следующие определение: «Синдром отложенной жизни (СОЖ) – группа жизненных сценариев, заключающихся в том, что живущий в таком сценарии человек искренне и часто неосознанно считает, что пока он не живет настоящей жизнью, а лишь готовится к ней» (Виндекер, 2016, с. 107).

Целью исследования является изучение влияния фактора завышенных ожиданий общества на формирование синдрома отложенной жизни. Гипотеза исследования: завышенные ожидания общества имеют связь с наличием синдрома отложенной жизни и могут привести к его формированию

Методы

Для проверки выдвинутой гипотезы нами были использованы следующие

методы: анализ отечественной и зарубежной научной литературы по проблеме исследования; в качестве эмпирических методов использовались анкетирование, тестирование, методы качественной и количественной обработки данных, анализ и интерпретация полученных результатов. Надежность полученных данных обеспечивается достаточным объемом эмпирической выборки, а также благодаря методам математической статистики, использованным с целью выявления вероятностной связи показателей: корреляционный анализ с применением коэффициента Спирмена. Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: SPSS Statistica. Был составлен авторский опросник, нацеленный на выявление синдрома отложенной жизни у опрошенных, а также узнать, ощущают ли они в своей жизни завышенное влияние социальных ожиданий.

Результаты

В результате проведения исследования были выявлены следующие показатели.

Средняя сумма баллов среди респондентов по методике тестирования синдрома отложенной жизни равна 49,93. Данный результат – более 38 баллов – говорит о существовании тенденции к развитию синдрома отложенной жизни среди группы опрошенных. При этом 90 % процентов опрошенных имеют СОЖ, что представлено на рис. 1.

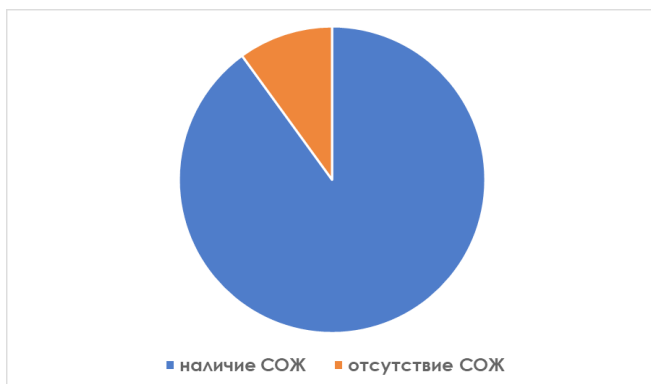


Рисунок 1. Процент респондентов с СОЖ и без него

Далее перейдем к рассмотрению результатов респондентов с выявленным синдромом отложенной жизни.

При рассмотрении вопросов 8 (я часто сравниваю свою жизнь с жизнью других людей), 12 (смотря на всеобщую успешность (в телевидении, соц. сетях), я начинаю испытывать волнение), 18 (иногда, смотря на успешных людей

(знакомых, блогеров, актеров), я думаю, что мне нужно больше работать, чтобы жить также хорошо), направленных на выявление такого фактора формирования СОЖ как влияние завышенных ожиданий общества, были выявлены следующие средние баллы, представленные в таблице 1.

Таблица 1.	
Средние баллы по вопросам, связанным с обществом	
Вопрос	Средний балл
8	3,1
12	2,7
18	3,7

По средним баллам можно заметить, что по двум вопросам из трех в группе есть тенденция к проявлению влияния завышенных ожиданий общества на жизнь респондента.

При этом на вопрос восемь 41 % респондентов дали ответ согласен или полностью согласен, 26 % сомневается в ответе, 33 % не согласны с утверждением. Данные представлены на рис. 2.

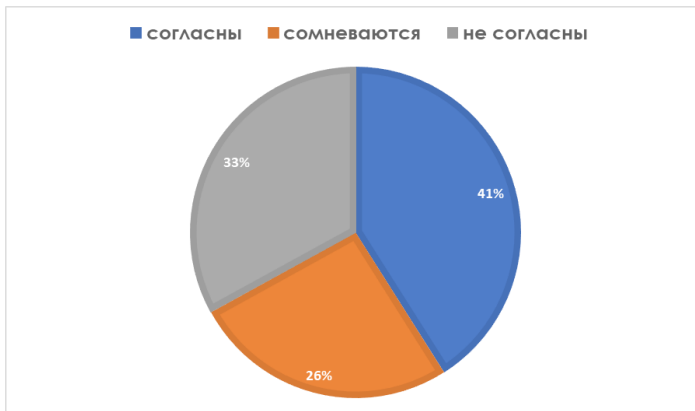


Рисунок 2. Процентное соотношение ответов на вопрос 8

На вопрос 12 нами был получен противоположный результат. 46 % испытуемых не согласны с утверждением, 22 % сомневается в ответе, 32 % согласны с утверждением, что представлено на рис. 3.

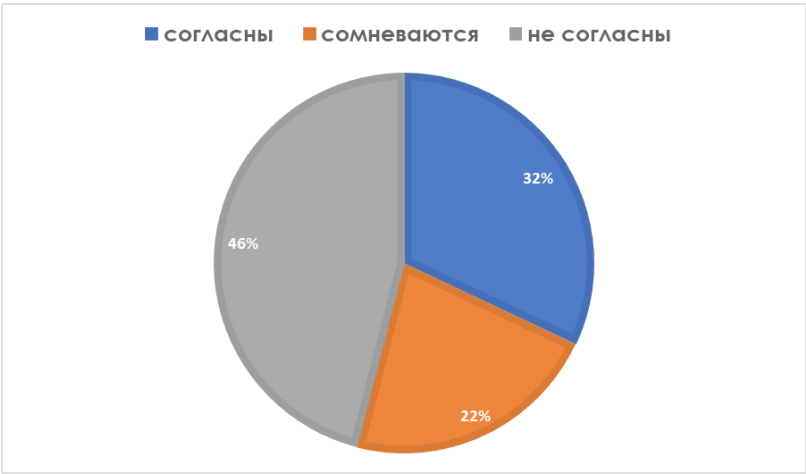


Рисунок 3. Процентное соотношение ответов на вопрос 12

На вопрос восемнадцать 64 % респондентов дали ответ «согласен», 19 % сомневались в ответе и 17 % не заметили проявления этого явления в своей жизни. Данные представлены на рис. 4.

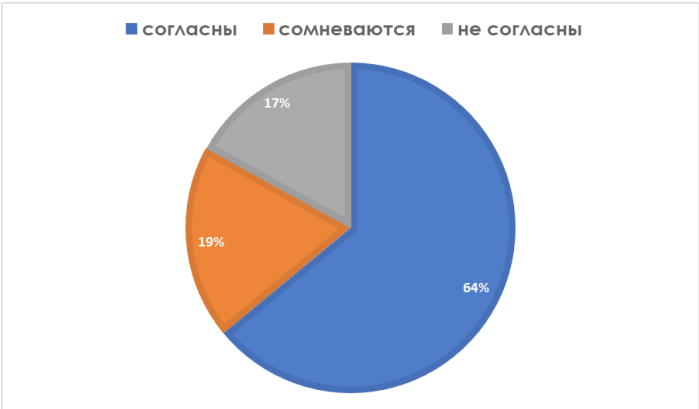


Рисунок 4. Процентное соотношение ответов на вопрос 18

Далее был произведен более тщательный анализ ответов испытуемых. испытуемый может дать следующие ответы:

1. Полностью не согласен
2. Частично не согласен
3. Затрудняюсь ответить
4. Частично согласен
5. Полностью согласен

Если испытуемый в 2-х из 3-х вопросах, относящихся к одному фактору, дает ответ согласен (4,5), значит фактор оказывает на него влияние. Если испытуемый в 2-х из 3-х вопросах, относящихся к одному фактору, дает ответ не согласен или затрудняюсь ответить, то говорить о влиянии этого фактора мы не можем.

В результате было выявлено, что 40 из 90 респондентов с выявленным синдромом отложенной жизни замечали на себе влияние завышенных общественных ожиданий.

Для того, чтобы выявить связь между вопросами, был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена (непараметрический метод). В результате проведенного корреляционного анализа были получены следующие значимые корреляции, обозначенные в таблице 2.

Таблица 2.			
Результаты корреляционного анализа.			
Корреляция	Сила связи	Уровень значимости	Описание
Баллы СОЖ & Ожидания общества	,433*	$P \leq 0,01$	существует умеренная положительная связь высокой степени значимости

Между наличием у респондентов СОЖ и завышенными социально-культурными ожиданиями существует умеренная положительная связь высокой степени значимости. Это говорит о том, что люди, подверженные синдрому отложенной жизни, замечают на себе влияние завышенных требований к современному человеку, которые в настоящий момент популяризируются в СМИ и социальных сетях. Очевидно, что синдром отложенной жизни одного человека не может привести к появлению культа успешности и достигаторства во всем мире. Поэтому можно говорить о том, что слишком высокие общественные ожидания к жизни личности, приводят к формированию у людей синдрома отложенной жизни. Такому человеку приходится много работать, чтобы достичь

незримый идеал, после получения которого он сможет по-настоящему жить. Многие исследователи приводят схожее мнение.

Обсуждение результатов

В современном обществе остро стоит проблема «достигаторства» и перфекционизма. Как показывает А. Н. Гончарова (2018) в ситуации завышенных социально-культурных ожиданий у человека формируется эмоциональное выгорание, деформации личности. Развитие социальных сетей, телекоммуникаций привело к навязыванию жизни как «с обложки», к которой стремится каждый. Современный человек каждый день сталкивается с образами «настоящей» жизни, которой живут другие люди, но не он сам. Это приводит к формированию навязанных, труднодостижимых целей. Человек невольно начинает думать, что он сам должен жить так, как ему показали. Складывается ощущение, что не только сам человек ждет этого от себя, но и все его окружение. Все это может приводить к возникновению СОЖ.

К. В. Кибирева (2017) утверждает, что в реалиях современного мира человек стремится к идеалу буквально во всем. Люди хотят трудоустроиться на идеальную работу, без особых усилий воспитать идеальных детей, найти идеальную жену или мужа, совершенно забывая о том, что нет ничего совершенного. Такие завышенные ожидания к жизни и целям жизни часто приводят к невозможности получить желаемое из-за чего впоследствии возникает потеря мотивации. Подобная тенденция говорит о том, что современная культура развивает в людях черты свойственные перфекционизму. Вместо того, чтобы стремиться к самореализации, люди все чаще тратят огромные ресурсы на следование «высоким стандартам», навязанным извне. Автор полагает, что такой перфекционизм приводит к формированию СОЖ.

Ю. С. Фролов (2014) также заявляет о пагубном влиянии завышенных ожиданий общества на человека. Он утверждает, что телевидение и социальные сети создают у молодежи мало реалистичные образы, представления о различных аспектах жизни, что во временной перспективе может пагубно сказаться на обществе. Человек, забыв о настоящем, о возможности жить здесь и сейчас, пытается достичь навязанную мечту. В результате возникает страх перед будущим, так как картина идеального и реального не совпадает, что приводит к «неврозу отложенной жизни».

Как утверждает В. Семенова (2018) людей, подверженный синдрому отложенной жизни можно разделить на несколько групп. Одни стремятся достичь своей цели, которые зачастую изначально мало достижимы. Другой тип «Откладывает» свою жизнь, чтобы удовлетворить чужие, навязанные потребности.

В зарубежной научной литературе также изучаются вопросы влияния социальных ожиданий на различные аспекты жизни. Как утверждают некоторые

исследователи, соблюдение социальных норм можно объяснить тремя основными мотивами: страх наказания со стороны сверстников, стремление к уважению других и желание соответствовать ожиданиям других (Andrighetto, Grieco, Tummolini, 2015). Хотя все играют определенную роль, только желание соответствовать ожиданиям других может поддерживать соблюдение норм, когда ни государственный, ни частный контроль невозможны. Ожидание от других определенного поведения и ожидание того, что от них будут ожидать того же, даст достаточную причину соответствовать общим ожиданиям просто из наших независимых (и совместимых) личных интересов. Другими словами, эти социальные ситуации регулируются тем особым видом социальных норм, которые являются *конвенциями* (Tummolini et al., 2013). Страх быть наказанным сверстниками, безусловно, является важным мотивом соблюдения социальных норм, и роль наказания в развитии и поддержании социальных норм хорошо понятна (Boyd, Gintis, Bowles, Richerson, 2003; Boyd, Gintis, Bowles, 2010). На самом деле, люди могут быть более готовы осуждать поведение друг друга нематериальными средствами, например, вознаграждая тех, кто ведет себя так, как ожидается, уважением, и лишая таких нематериальных преимуществ тех, кто нарушает ожидания (Brennan, Pettit, 2000). Стремление к уважению связано с более сложными эмоциями, чем простой страх. Стыд, например, неразрывно связан с самооценкой и уважением, которое нам оказывают другие, и предполагает желание быть положительно оцененным другими относительно общего стандарта, который в данном случае обеспечивается самой социальной нормой (Miceli, Castelfranchi, 1998).

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза, которая предполагала, что завышенные ожидания общества имеют связь с наличием синдрома отложенной жизни и могут привести к его формированию получила подтверждение, при количественном анализе и корреляционном результате заполнения респондентами авторского опросника.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Виндекер, О. С., Сморгалова Т. Л., Лебедев С. Ю. (2016). Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни. *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*, 150(2), 98–108.

Гончарова, Н. А. (2018). Психологические особенности перфекционизма как индивидуального стиля деятельности. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 4(80), 176–181.

Горошко, В. Г., Шубина О. В. (2017). Синдром отложенной жизни: актуальное состояние проблемы. В: И.Б. Шуванова, Ю.Э. Макаревной, И.Г. Макаревной (ред.) *Дружининские чтения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции*, Сочи, 26–27 мая 2017 года (с. 113–115). Сочи: Сочинский государственный университет.

Кибишева, К. В. (2017). Роль перфекционизма в формировании "сценария отложенной жизни". В: *Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. Сборник материалов XLVI Международной научно-практической конференции*, Екатеринбург, 31 января 2017 года. (с. 103–116). Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества".

Лапшов, А. Ю. (2014). Феномен отложенной жизни - как жизненный сценарий личности в современном обществе. В: XXXI Крашенинниковские чтения. Материалы XXXI Крашенинниковских чтений (с. 237–243). Петропавловск-Камчатский: Министерство культуры Камчатского края, Камчатская краевая научная библиотека им. С. П. Крашенинникова.

Неякина, Ю. Ю. (2012). Сценарий отложенной жизни как один из вариантов деформации временной перспективы личности. В: *Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук. Материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции*, Петропавловск-Камчатский, 08–11 февраля 2011 года (с. 184–191). Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга.

Плигин, А. А. (2019). Системное формирование жизненного пути: от сценария - к варианту жизни. В: Л. А. Григорович (ред.) *Актуальные направления социально-психологических исследований личности в онтогенезе. Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции*, Москва, 16–20 апреля 2019 года (с. 109–114). Москва: Московский государственный областной университет.

Семенова, В. (2018). *Беседы с психологом. Подсказки на каждый день*. Екатеринбург: Издательские решения.

Серкин, В. П. (2012). Социально-психологические причины миграции населения Северо-Востока России. В: А. А. Бучек, Ю. Неякина, М. Фризен (ред.); А. Серый, М. Яницкий (науч. ред.) *Личность в экстремальных условиях* (с. 161–177). Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга.

Серкин, В. П. (2001). Невроз отложенной жизни (НОЖ) и северный невроз. В: В. П. Серкин (ред.). *Ученые записки кафедры психологии СМУ. Вып. 1.* (с. 113–118). Магадан: Кордис.

Фролов, С. Ю. (2014). Глобализация как вызов смене целей и форм ранней профориентации. *Наука и современность*, 29, 187–190.

Andrighetto, G., Grieco, D., Tummolini L. (2015). Perceived legitimacy of normative expectations motivates compliance with social norms when nobody is watching.

Frontiers in Psychology, 6, 1413. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01413>

Boyd, R., Gintis, H., Bowles, S. (2010). Coordinated punishment of defectors sustains cooperation and can proliferate when rare. *Science*, 328, 617–620. doi: <https://doi.org/10.1126/science.1183665>

Boyd, R., Gintis, H., Bowles, S., Richerson, P. J. (2003). The evolution of altruistic punishment. *Proceedings of the national academy of sciences U.S.A.*, 100, 3531–3535. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.0630443100>

Brennan, G., Pettit, P. (2000). The hidden economy of esteem. *Economics & Philosophy*, 16, 77–98. doi: <https://doi.org/10.1017/S0266267100000146>

Miceli, M., Castelfranchi, C. (1998). How to silence one's conscience: cognitive defenses against the feeling of guilt. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 287–318. doi: <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00076>

Tummolini, L., Andrighetto, G., Castelfranchi, C., Conte, R. (2013). A convention or (tacit) agreement betwixt us: on reliance and its normative consequences. *Synthese*, 190, 585–618. doi: <https://doi.org/10.1007/s11229-012-0194-8>

References

Andrighetto, G., Grieco, D., Tummolini, L. (2015). Perceived legitimacy of normative expectations motivates compliance with social norms when nobody is watching. *Frontiers in Psychology*, 6, 1413. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01413>

Boyd, R., Gintis, H., Bowles, S. (2010). Coordinated punishment of defectors sustains cooperation and can proliferate when rare. *Science*, 328, 617–620. doi: <https://doi.org/10.1126/science.1183665>

Boyd, R., Gintis, H., Bowles, S., Richerson, P. J. (2003). The evolution of altruistic punishment. *Proceedings of the national academy of sciences U.S.A.*, 100, 3531–3535. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.0630443100>

Brennan, G., Pettit, P. (2000). The hidden economy of esteem. *Economics & Philosophy*, 16, 77–98. doi: <https://doi.org/10.1017/S0266267100000146>

Frolov, S. Yu. (2014). Globalization as a challenge to change goals and forms of early career guidance. *Science and Modernity*, 29, 187–190. (in Russ.).

Goncharova, N. A. (2018). Psychological features of perfectionism as an individual style of activity. *Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 4(80), 176–181. (in Russ.).

Goroshko, V. G., Shubina O. V. (2017). Postponed life syndrome: the current state of the problem. In: I. B. Shuvanova, Yu. E. Makarevskaya, I. G. Makarevskaya (ed.) *Druzhinin Readings. Collection of materials of the XVI All-Russian Scientific and Practical Conference*, Sochi, May 26–27, 2017 (pp. 113–115). Sochi: Sochi State University. (in Russ.).

Kibireva, K. V. (2017). The role of perfectionism in the formation of the "postponed life scenario". In: *Modern trends in economics and management: a new look*. Collection of

materials of the XLVI International Scientific and Practical Conference, Yekaterinburg, January 31, 2017. (pp. 103–116). Yekaterinburg: Limited Liability Company "Center for the Development of Scientific Cooperation". (in Russ.).

Lapshov A. Yu. (2014). The phenomenon of postponed life - as a life scenario of a person in modern society. In: XXXI *Krashenninnikov Readings*. Materials of the XXXI *Krashenninnikov Readings* (pp. 237–243). Petropavlovsk-Kamchatsky: Ministry of Culture of the Kamchatka Territory, Kamchatka Regional Scientific Library. S. P. *Krashenninnikova*. (in Russ.).

Miceli, M., Castelfranchi, C. (1998). How to silence one's conscience: cognitive defenses against the feeling of guilt. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 287–318. doi: <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00076>

Neyaskina, Yu. Yu. (2012). Postponed life scenario as one of the options for deformation of the personality's time perspective. In: *Theory and practice of modern humanities and natural sciences*. Proceedings of the annual interregional scientific and practical conference, Petropavlovsk-Kamchatsky, February 08–11, 2011 (pp. 184–191). Petropavlovsk-Kamchatsky: Kamchatka State University. Vitus Bering. (in Russ.).

Pligin, A. A. (2019). System formation of the life path: from the scenario - to the life option. In: L. A. Grigorovich (ed.) *Topical trends in socio-psychological research of personality in ontogeny*. Collection of materials of the Interuniversity Scientific and Practical Conference, Moscow, April 16–20, 2019 (pp. 109–114). Moscow: Moscow State Regional University. (in Russ.).

Semenova, V. (2018). *Conversations with a psychologist. Tips for every day*. Ekaterinburg: Publishing solutions. (in Russ.).

Serkin V. P. (2001). Delayed life neurosis (DPO) and northern neurosis. In: V. P. Serkin (ed.). *Scientific notes of the department of psychology SMU. Issue. 1*. (pp. 113–118). Magadan: Kordis. (in Russ.).

Serkin, V. P. (2012). Socio-psychological reasons for the migration of the population of the North-East of Russia. In: A. A. Buchek, Yu. Neyaskina, M. Friesen (ed.); A. Gray, M. Yanitsky (scientific ed.). *Personality in extreme conditions* (pp. 161–177). Petropavlovsk-Kamchatsky: Kamchatka State University. Vitus Bering. (in Russ.).

Tummolini, L., Andrighetto, G., Castelfranchi, C., Conte, R. (2013). A convention or (tacit) agreement betwixt us: on reliance and its normative consequences. *Synthese*, 190, 585–618. doi: <https://doi.org/10.1007/s11229-012-0194-8>

Vindeker, O. S., Smorkalova T. L., Lebedev S. Yu. (2016). Psychological correlates of procrastination and the postponed life scenario. *News of the Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture*, 150(2), 98–108. (in Russ.).

УДК 159.9

Обзор влияния установок и элементов типажа на выбор романтического и брачного партнёра

Валерия В. Ребенюк

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

E-mail: rebenok@sfedu.ruORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1601-0273>

Аннотация

В настоящей статье автор проводит теоретический анализ, посвящённый влиянию установок и элементов типажа на выбор партнёра для романтических отношений, рассматривает основные теории выбора партнёра для брачных отношений. Научная новизна заключается в том, что статье впервые были рассмотрены и обобщены представления о влиянии установки и отдельных элементов типажа человека на выбор романтического и/или брачного партнёра, изложенные в работах российских и зарубежных исследователей. Во **Введении** автором обосновывается актуальность изучения проблемы, приводится степень её разработанности, поставлена цель теоретического исследования. В **Теоретическом обосновании** даются основные понятия, необходимые для изучения данного вопроса. Рассматриваются основные существующие теории выбора партнёра для романтических и брачных отношений зарубежных авторов. Приводятся исследования, посвящённые влиянию отдельных факторов и определённых элементов типажа человека при выборе партнёра для романтических и/или брачных отношений у мужчин и женщин. Обозревается изучение влияния установки, а также представления о роли осознаваемой установки при выборе романтического партнёра в работах зарубежных и отечественных авторов. В **Обсуждении результатов** резюмированы и обобщены приведённые в теоретической части эмпирические исследования и теории, посвящённые влиянию различных факторов, элементов типажа на выбор партнёра для романтических и брачных отношений, а также выдвинута авторская позиция по данной проблеме. В **Заключении** автор приходит к выводу о том, что влияние установок на выбор романтического партнёра изучена недостаточно и требует проведения дополнительных исследований и более глубокого изучения.

Ключевые слова

романтический партнёр, романтические отношения, брачный партнёр, выбор, элементы типажа, теории, установка

Для цитирования

Ребенко В. В. Обзор влияния установок и элементов типажа на выбор романтического и брачного партнёра // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 53–65. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-53-65>

Review of the influence of attitudes and elements of the type on the choice of a romantic and marital partner

Valeria V. Rebenok

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

E-mail: rebenok@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1601-0273>

Abstract

In this article, the author conducts a theoretical analysis of the influence of attitudes and elements of the type on the choice of a partner for a romantic relationship, and examines the main theories of choosing a partner for marital relations. The scientific novelty lies in the fact that the article for the first time considered and summarized the ideas about the influence of the attitude and individual elements of a person's type on the choice of a romantic and/or marital partner, set out in the works of Russian and foreign researchers. In the **Introduction**, the author substantiates the relevance of studying the problem, provides the degree of its elaboration, sets the purpose and of theoretical research. The **Theoretical justification** provides the basic concepts necessary for researching this issue. The main existing theories of choosing a partner for romantic and marital relations by foreign authors are considered. The research is devoted to the influence of individual factors and certain elements of a person's type when choosing a partner for romantic and/or marital relationships for men and women. The article examines the influence of the attitude, as well as the idea of the role of the conscious attitude when choosing a romantic partner in the research works of foreign and national authors. In the **Discussion of the results**, empirical research and theories presented in the theoretical part on the influence of various factors, elements of type on the choice of a partner for romantic and marital relations are summarized and the author's position on this problem is put forward. In the **Conclusion**, the author concludes that the influence of attitudes on the choice of a romantic partner has not been sufficiently studied and requires additional research and deeper study.

Keywords

romantic partner, romantic relationship, marriage partner, choice, elements of type, theory, attitude

For citation

Rebenok, V. V. (2022). Review of the influence of attitudes and elements of the type on the choice of a romantic and marital partner. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(1), 53–65. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-53-65>

Введение

В ходе наблюдения и анализа житейского опыта окружающих, автор обратил внимание на то, что для развития романтических отношений люди часто выбирают определённый типаж женщин или мужчин, снова и снова повторяющийся на протяжении жизни. Причина такого поведения остается загадкой. Почему в качестве романтического партнёра был выбран именно этот мужчина или определена именно эта женщина? Какую роль играет типаж человека при выборе романтического партнёра?

В соответствии с этими наблюдениями можно предположить, что некоторые молодые люди имеют установку на определенный типаж человека и при выборе романтического партнёра ориентируются именно на него. Данный механизм не всегда бывает осознанным и не всегда приводит к гармоничным отношениям с противоположным полом. В этом случае, неизменно выбирая схожий типаж, они каждый раз разочаровываются, испытывают дискомфорт и неудовлетворённость в отношениях. Связано ли это с запечатлённым в прошлом опыте образом, предопределяющим выбор человека? Насколько типаж и его элементы способны повлиять на это?

В ходе поиска теоретического материала и анализа научной литературы было обнаружено, что эти вопросы в психологии и социологии изучены недостаточно. Но, поскольку данный механизм выбора романтического партнёра может приводить к деструктивным, приносящим страдания и неудовлетворённость отношениям, эту проблему важно и нужно изучать. Выявление данного механизма выбора романтического партнёра можно использовать в рамках психологической помощи.

Существует несколько авторских теорий, объясняющих выбор брачного партнёра и факторы, влияющие на него (З. Фрейд, Р. Уинч, Р. Спенсер, Б. Адамс и др.), эмпирические исследования, выявляющие главенствующие факторы при выборе определённого романтического партнёра у мужчин и женщин (Граммар, Т. Гай, Д. Басс и др.). При этом роль установок при выборе молодыми людьми романтического партнёра изучена недостаточно.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Целью исследования является рассмотрение основных теорий, посвящённых выбору брачного партнёра, а также провести обзор отечественных и зарубежных исследований, посвящённых влиянию установок и факторов, влияющих на выбор партнёра для романтических и/или брачных отношений.

Теоретическое обоснование

Определение основных понятий: «типаж», «элементы типажа», «установка»

Человек обладает набором качеств, биологических и социальных характеристик, проявляющихся в их взаимосвязи и взаимодействии, где определённые черты оказываются доминантными в определении человека, и, в зависимости от ситуации, оказывают влияние на формирования представлений о нём других людей. Воспринимая внешний облик и поведение конкретного человека, каждый составляет мнение и отношение к нему на когнитивном и эмоциональном уровне (Альжев, 2008).

Таким образом, некоторые люди могут вызывать уважение и симпатию, иные – презрение, отвращение и антипатию, что для каждого происходит индивидуально, в зависимости от прошлого опыта, воспитания, культуры и т.д. Этот же механизм восприятия другого человека проявляется и в выборе нами партнёра для романтических и брачных отношений.

Для того, чтобы изучать проблему установок при выборе определенного типажа романтического партнера у молодых людей, автор определит основные понятия.

Типаж – это «1) совокупность черт, характерных для типа; 2) человек, наделённый такой совокупностью черт» (Ефремова, 2006). То есть, типаж – это набор различных черт человека, в совокупности позволяющих отнести его к конкретному типу.

Под элементами типажа автор понимает биологические и социальные характеристики человека, а именно: черты лица, телосложение, жесты, голос, запах, стиль одежды, темперамент и др.

В рамках данного исследования автором предполагается, что на выбор определённого типажа для романтических отношений может повлиять установка.

В общем смысле, установка – это целевая направленность чего-либо, ориентация на что-либо. «Установка – это готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту» (Абраменкова, Аванесов, Агеев и др., 1985).

Установки бывают осознаваемыми и неосознаваемыми (Немов, 2020). Видом осознаваемой установки является аттитюд, более подробно рассмотренный в пункте 4.

Основные существующие теории выбора партнёра для романтических и брачных отношений

В психологии существуют теории, дающие объяснение на вопрос: почему мужчины и женщины выбирают определённого партнёра для романтических и/или брачных отношений, противоречащие друг другу. Первым над проблемой выбора партнёра для романтических отношений задумался Зигмунд Фрейд. Согласно его психоаналитической теории (Фрейд, 1989), у мальчиков формируется Эдипов комплекс, а у девочек - комплекс Электры, которые заключаются в том, что ребёнок испытывает сексуальные импульсы к родителю противоположного пола и враждебное отношение к родителю своего пола. Так, например, мальчик начинает конкурировать с отцом за право завоевать любовь и внимание матери. Конфликт разрешается в дальнейшем через перенесение любви на другие социально одобряемые объекты, роль которых и могут принять потенциальные супруги. Таким образом, женщины выбирают мужчину, чей внешний образ и стиль поведения напоминают им отца, а мужчины – женщину, чей типаж схож для них с материнским.

Теория гомогамности выбора брачного партнёра, сторонниками которой являлись Най А., Берардо Ф., Боссард Дж. и др. предполагает, что каждый выбирает себе партнёра, схожего с ним самим по многим критериям. Таким образом: «партнёры обладают одинаковыми характеристиками, имеющими первостепенное значение с точки зрения брачного выбора: раса, социальный класс, уровень образования, возраст, территориальная близость проживания и т.д» (Андреева, 2004).

Обратное объяснение даёт теория комплементарных потребностей Р. Уинча (Winch, 1954), которая гласит, что люди предпочитают выбирать в супруги тех партнёров, чьи психологические особенности противоположны и комплементарны (дополнительны) их собственным. Так, при выборе партнёра, мужчины и женщины, ищут человека с противоположными психологическими качествами, которые смогут «заполнить пробел» и максимально удовлетворить их эмоциональные потребности. С точки зрения этой теории, робкий и зависимый человек предпочтёт сильного и доминантного партнёра.

Р. Сентерсом была разработана инструментальная теория подбора супругов. В ней удовлетворение потребностей занимает главенствующее значение при выборе брачного партнёра. «Так, одни потребности являются более важными, чем другие, некоторые их них более присущи мужчинам, чем женщинам, и наоборот. Согласно Р. Сентерсу, человека влечет к тому, чьи потребности схожи с его собственными или дополняют их» (Артамонова, Екжанова, Зырянова, 2002, с. 27). Таким образом, инструментальная теория как бы объединяет в себе вышеописанные комплементарную теорию и теорию гомогамности.

Б. Мурстейн сформулировал теорию «Стимул – ценность – роль», согласно которой выбор брачного партнёра включает в себя 3 последовательно идущих

стадии. «Первая стадия «стимул» включает в себя возникновение аттракции; вторая – «ценности» – обсуждение партнерами взглядов на жизнь, семью, брак, воспитание детей, мужские и женские роли и т.п.; на третьей стадии «роль» партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого» (Галимзянова, 2009). Прочность же отношений при этом зависит от «равенства обмена», то есть, соотношения положительных и отрицательных качеств каждого из партнёров.

Исследования по выявлению главенствующих факторов, определяющих выбор романтического партнёра

Авторы множества исследований пытались ответить на вопрос, какие именно факторы играют главенствующую роль при выборе романтического партнёра, а также при дальнейшем вступлении в брак.

Р. Джеллес делит все психологические теории выбора партнёра для брачных отношений на две группы: индивидуалистические и социологические теории. Первые гласят, что выбор партнёра для брачных отношений зависит от «эмоционального опыта, бессознательных стимулов, потребности в выборе спутника жизни». Социологические теории базируются на социальных факторах, нежели на личностных качествах, потребностях и стимулах индивида (Шелехов, Слободчикова, Грицкевич, Морева, 2011).

Б. Адамс изучал прочные студенческие пары и установил, что: «первичное влечение основано, скорее, на внешних особенностях, таких как: физическая привлекательность, уравновешенность, общительность и общие интересы» (Андреева, 2004). После, при сближении и появлении взаимных обязательств, партнёры усваивают ценности и взгляды друг друга. Следующим шагом, как правило, является вступление в брак.

Теория «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса гласит, что романтические партнеры проходят через ряд фильтров, среди которых: «место жительства, сходство ценностей и совместимость ролевых ожиданий. Результатом прохождения через все фильтры является вступление в брак» (Галимзянова, 2009). Таким образом, происходит отсеивание неподходящих вариантов из множества потенциальных романтических партнеров и определение с окончательным избранником.

В психологической и социологической науке проводились исследования, которые выявляли определяющие факторы выбора романтического партнёра у мужчин и у женщин. Так, Дэвид Басс (Buss, 1989) выяснил, что: «женщины уделяют особое внимание признакам, связанным с богатством и статусом, в то время как мужчины придают первостепенное значение физической привлекательности». В своём обзоре работ Граммер (Палмер, Д., Палмер, Л., 2007) пишет о том, что мужчины, как правило, отдают предпочтение физической

привлекательности, а женщины рассматривают множество различных особенностей, включая социальный и экономический статус. Мужские брачные объявления получают откликов, если в них высок заявленный в объявлении уровень образования. Женские объявления, являются более востребованными, если в них заявлен низкий образовательный уровень (Марков, 2011).

Результаты исследований, проведенных в разных странах, свидетельствуют о том, что: «мужчины отдают предпочтение женщинам, физические данные которых говорят об их плодovitости». Женщины предпочитают мужчин: «богатство, власть и амбиции которых гарантируют условия, необходимые для защиты и воспитания детей». (Майерс, 2010).

В исследовании Т. Гай, проводившимся в мегаполисах Китая, выявлено, что наибольшим преимуществом быть избранной для романтических и брачных отношений для женщин, считаются более молодой возраст и привлекательный внешний облик, для мужчин же основным преимуществом является образование и более высокий доход (Андриенко и др., 2019).

Помимо таких характеристик, как телосложение, черты лица, уровень образования, материального обеспечения и социальное положение, существует ряд других биологических особенностей, способных оказать влияние на выбор романтического партнёра. К ним относятся голос и запах, воздействие на человека, которые также были изучены в некоторых исследованиях.

Согласно ряду исследований, люди воспринимают индивидуумов с привлекательными голосами более благоприятно, и считают, что они обладают более желательными личностными характеристиками (Hughes, Farley, Rhodes, 2010). Более того, чем выше оценки привлекательности голоса, тем более похожим на себя считает участник эксперимента говорящего и тем больше его желание вступить с ним в контакт (Zuckerman, Miyake, 1993).

В своём исследовании Хьюз с коллегами писал, что люди, имеющие привлекательный голос, обладают большими возможностями сексуальных контактов. Данные, полученные Хьюзом, также говорят о связи между уровнем привлекательности голоса и особенностями полового поведения, о которых сообщают сами испытуемые, а именно: возраст, когда был пережит первый сексуальный опыт, и количество половых партнёров (Hughes, Gallup, 2003).

В исследовании, посвящённом ольфакторности, где обозначались основные подходы к исследованию запаха и его восприятия, говорилось о том, что запах половых аттрактантов оказывает яркое эротизирующее воздействие, влияет на сексуальную привлекательность и репродуктивное поведение полов (Трофимова, Осипова, 2014).

В эмпирическом исследовании представлений о привлекательном / непривлекательном мужском и женском внешнем облике (Андриенко и др., 2019) такой фактор, как приятный запах, в описании привлекательности молодого

человека выбрали всего 3 девушки из 50. Однако при описании некрасивого человека такой критерий, как «неприятный запах», был избран 22 девушками. При описании привлекательной девушки такой критерий, как приятный запах, не был использован молодыми людьми. При описании же некрасивой девушки фактор «неприятный запах» был использован 11 людьми.

В этом же исследовании наиболее популярными критериями при оценке мужской привлекательности оказались: «физическая привлекательность (красота) — избиралась девушками 42 раза, ухоженный внешний вид — 24; интеллектуальная развитость, образованность — 21; манеры, соблюдение этических норм — 18». Самыми часто выбираемыми характеристиками привлекательности девушек стали: «физическая привлекательность (красота) — 42; ухоженный внешний вид — 37; стиль в одежде — 34; доброта, отзывчивость, бескорыстие — 29; высокий уровень интеллекта, высокий уровень образованности — 25» (Андриенко и др., 2019).

Однако не всегда привлекательность играет значимую роль при выборе романтического партнёра, так как выбор включает в себя множество факторов, осознаваемых или неосознаваемых человеком.

Изучение влияния установок на выбор романтического партнёра

В настоящее время осознаваемые установки, движимые людьми при выборе романтического партнёра, изучены недостаточно. Основной проблемой является то, что многие установки являются неосознаваемыми для субъекта как их носителя. Осознаваемой установкой, способной оказать роль на поведение и выбор человека, является аттитюд.

Аттитюд может рассматриваться как: «некая внутренняя аффективная ориентация (преднастройка), зависящая прежде всего от прошлого опыта, которая могла бы объяснять действия личности» (Мещеряков, Зинченко, 2004). В социальной психологии аттитюд — «предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения; при этом предполагается, что аттитюд имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и, как итог, действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом» (Мещеряков, Зинченко, 2004).

В своей работе Х. Дикс говорит о том, что выбор партнера осуществляется либо по принципу похожести партнера на родителей, либо «от обратного» (Dicks, 1963). «Тогда выбирается партнер, обладающий внешне противоположными родительскими качествами. Кроме того, по мнению исследователя, может происходить преследование черт характера, недостатков или неудач партнера, отвергаемых у себя самого. Или поиск в партнере недостающих частей личности» (Галимзянова, 2009). Это интегрирует в себе теории З. Фрейда и Р. Уинча.

Е. В. Волченкова, О. А. Воронина в своём исследовании изучали установки, влияющие на выбор будущего супруга/супруги у представителей молодёжи. Среди них рассматривались: «1) установка на характеристики брачного партнёра; 2) установка на действия, предшествующие заключению брака и 3) установка на возраст вступления в брак». В результате данного исследования, было выявлено, что: «благоприятными для будущей семейной жизни являются следующие установки: 1) осознание важности для семейной жизни факторов: социального статуса, уровня образования, системы ценностей, разницы в возрасте, отношения родителей к браку; 2) признание необходимости совершения до заключения брака следующих действий: познание характера, привычек и т. д. избранника(цы), знакомство с его (ее) родителями и проектирование совместной семейной жизни; 3) ориентацию на создание семьи в возрасте от 21 до 26 лет» (Волченкова, Воронина, 2016).

В ходе анализа литературы автору не удалось обнаружить исследований, которые бы изучали установку людей молодого возраста на выбор определённого типажа партнёра для романтических отношений. Это доказывает необходимость проведения дополнительных исследований по данной проблеме.

Обсуждение результатов

Существует множество теорий, в основном, зарубежных авторов, объясняющих причины и детерминанты выбора того или иного человека в качестве партнёра для супружеских отношений. Однако многие из них противоречат друг другу, выделяют полярные факторы, оказывающие главенствующее влияние в данном процессе. Так, например, теория комплементарных потребностей Р. Уинча базируется на том, что люди отдают предпочтение партнёру, обладающему признаками, недостающими им самим, или же имеющему противоположные психологические качества. Таким образом, пары как бы «дополняют» друг друга, образуя баланс в отношениях. При этом, гомогамная теория (Най А., Бернардо Ф., Боссард Дж. и др), напротив, гласит, что человек выбирает партнёра, похожего на него по многим признакам, имеющего схожие качества.

Интерес вызывает психоаналитическая теория З. Фрейда, предполагающая, что, повзрослев, женщина выбирает себе мужчину, напоминающего ей отца, а мужчина – женщину, похожую на мать. Таким образом, разрешается конфликт запрета проявления сексуальных импульсов взрослеющего ребёнка к родителю противоположного пола (Эдипов комплекс, комплекс Электры).

Существуют ряд теорий, предполагающих наличие фильтров, через которые проходит человек, чтобы быть избранным в качестве романтического и брачного партнёра (Мурстейн Б., Керкгоффа А., Дэвиса К. и др). Так, потенциальные партнёры проходят через ряд фильтров, в данном процессе происходит постепенное отсеивание людей и сужение индивидуального выбора, результатом

которого является вступление в брак.

Исследования отечественных и зарубежных авторов, имеющие цель определить качества и характеристики, влияющие на выбор партнёра для романтических и брачных отношений, в целом, показали, что для мужчин наиболее важную роль имеют физические данные и привлекательность женщины, тогда как для представительниц женского пола решающее значение при выборе партнёра имеют социальное положение и материальное обеспечение мужчины (Buss D., Палмер Д., Палмер Л., Майерс Д., Гай Т. и др). Это может быть связано с социальными ролями, которые выполняют партнёры в семье: женщина – мать и хранительница очага, что предполагает вынашивание и рождение детей, мужчина – обеспечивающий материальное благополучие и экономическую безопасность членов семьи.

Таким образом, автор настоящей статьи считает, что процесс выбора партнёра для романтических и брачных отношений сложен и многоаспектен. Более того, он является индивидуальным для каждого отдельного человека и может зависеть не только от внешних факторов и личностных качеств партнёра, но и от прошлого опыта самого субъекта. Таковыми могут являться: детство, отношения в родительской семье, принимаемые роли в формальных и неформальных группах, а также иные факторы, оказывающие влияние на взросление и формирование личности, а значит, и на представление о себе и окружающих, о межличностном взаимодействии и на оценку себя и других в социальном мире. Данный вопрос крайне широк и обширен и требует, скорее, изучения «жизненного пути», факторов среды и формирования отдельного индивида.

Заключение

Таким образом, в подавляющем большинстве, описанные теории посвящены выбору брачного партнёра. Они разнятся между собой, некоторые из них противоречат друг другу (З. Фрейд, Р. Уинч, Р. Спенсер). Это говорит о том, что в психологии не существует единой концепции по поводу того, как происходит выбор партнёра для романтических и супружеских отношений, что влияет на избрание того или иного человека в качестве романтического партнёра. Существует множество факторов, в разной степени вносящих свой вклад в данный процесс. На данный момент в психологической и социологической науке автором не было найдено теории, которая бы в полной мере объясняла столь сложный и многогранный процесс.

Современные эмпирические исследования также не дают точного ответа на интересующий автора вопрос о том, существуют ли определённые осознаваемые установки при выборе романтического партнёра молодыми людьми. Они лишь описывают некоторые качества, являющиеся важными при выборе партнёра у мужчин и женщин.

Таким образом, автор считает необходимым более глубокое изучение проблемы влияния установок, которые движут людьми при выборе партнёра для романтических отношений.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

- Абраменкова, В. В., Аванесов, В. С., Агеев, В. С. (1985). *Краткий психологический словарь*. М.: Политиздат.
- Альжев, Д. В. (2008). *Социальная педагогика: конспект лекций*. М.: Эксмо.
- Андреева, Т. В. (2004). *Семейная психология: Учеб. пособие*. СПб.: Речь.
- Андриенко, Т. А., Гура, О. Р., Дроздова, И. И., Зинченко, Е. В., Никитина, Д. А., Лабунская, В. А., Погонцева, Д. В., Сериков, Г. В., Шкурко, Т. А., Якименко, Д. И. (2019). *Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования. Коллективная монография*. Ростов-на-Дону: Мини-Тайп.
- Артамонова, Е. И., Екжанова, Е. В., Зырянова, Е. В. и др. (2002). *Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. М.: Академия.
- Волченкова, Е. В., Воронина, О. А. (2016). Установки молодежи, влияющие на выбор брачного партнера. *Наука, техника и образование*, 10(28), 103–104.
- Галимзянова, М. В. (2009). Отношения в родительской семье и выбор партнера. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 2–1, 277–286.
- Ефремова, Т. Ф. (2006). *Современный толковый словарь русского языка. В 3 томах. Том 2*. М.: АСТ.
- Майерс, Д. (2010). *Социальная психология*. СПб.: Питер.
- Марков, А. В. (2011). *Эволюция человека. в 2-х томах. Книга 1. Обезьяны, кости и гены*. М.: Астрель: Corpus.
- Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. (2004). *Большой психологический словарь*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.
- Немов, Р. С. (2020). *Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния: учебник и практикум для среднего профессионального образования. 6-е изд., перераб. и доп.* М.: Юрайт.
- Палмер, Д., Палмер А. (2007). *Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens*. СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК.
- Трофимова, Н. А., Осипова, В. В. (2014). Современные проблемы филологии, межкультурной коммуникации и перевода. В: *Ученые записки. Том 15: Современные проблемы филологии, межкультурной коммуникации и перевода* (с. 102–111). СПб.: ИВЭСЭП.
- Фрейд, З. (1989). *Введение в психоанализ: Лекции*. М.: Наука.
- Шелехов, И. Л., Слободчикова, М. Ю., Грицкевич, Н. К., Морева, С. А. (2011). Противоречия мотиваций в выборе студентками университета партнера

для долговременных отношений. *Сибирский психологический журнал*, 39, 71–79.

Buss, D. (1989). Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(01), 1–14. doi: <http://doi.org/10.1017/S0140525X00023992>

Dicks, H. V. (1963). Object relations theory and marital studies. *Journal of Medical Psychology*, 36(2), 125–129. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1963.tb01274.x>

Hughes, S., Farley, S., Rhodes, B. (2010). Vocal and Physiological Changes in Response to the Physical Attractiveness of Conversational Partners. *Journal of Nonverbal Behavior*, 34(3), 155–167. doi: <http://doi.org/10.1007/s10919-010-0087-9>

Hughes, S., Gallup, Jr., (2003). Sex differences in morphological predictors of sexual behavior: Shoulder-to-hip and waist-to-hip ratios. *Evolution and Human Behavior*, 24, 173–178. doi: [http://doi.org/10.1016/S1090-5138\(02\)00149-6](http://doi.org/10.1016/S1090-5138(02)00149-6)

Winch, R. F. (1955). The Theory of Complementary Needs in Mate-Selection: A Test of One Kind of Complementariness. *American Sociological Review*, 20, 52. doi: <https://doi.org/10.2307/2088200>

Zuckerman, M., Miyake, K. (1993). The attractive voice: What makes it so? *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(2), 119–135. doi: <http://doi.org/10.1007/BF01001960>

References

Abramenkova, V. V., Avanesov, V. S., Ageev, V. S. et al. (1985). *A brief psychological dictionary*. Moscow: Politizdat. (in Russ.).

Alzhev, D. V. (2008). *Social pedagogy: lecture notes*. Moscow: Eksmo. (in Russ.).

Andreeva, T. V. (2004). *Family psychology: Textbook*. St. Petersburg: Speech. (in Russ.).

Andrienko, T. A., Gura, O. R., Drozdova, I. I., Zinchenko, E. V., Nikitina, D. A., Labunskaya, V. A., Pogontseva, D. V., Serikov, G. V., Shkurko, T. A., Yakimenko, D. I. (2019). *Social psychology of appearance: theoretical approaches and empirical research. Collective monograph*. Rostov-on-Don: Mini-Type. (in Russ.).

Artamonova, E. I., Ekzhanova, E. V., Zyryanova E. V. et al. (2002). *Psychology of family relations with the basics of family counseling: Textbook for students. higher. studies. establishments*. Moscow: Academia. (in Russ.).

Buss, D. (1989). Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(01), 1–14.

Dicks, H. V. (1963). Object relations theory and marital studies. *Journal of Medical Psychology*, 36(2), 125–129. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1963.tb01274.x>

Efremova, T. F. (2006). *Modern explanatory dictionary of the Russian language*. In 3 volumes. Volume 2. M.: AST. (in Russ.).

Freud, Z. (1989). *Introduction to Psychoanalysis: Lectures*. Moscow: Nauka. (in Russ.).

Galimzyanova, M. V. (2009). Relationships in the parental family and the choice of a partner. *Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*, 2-1, 277–286. (in Russ.).

Hughes, S., Farley, S., Rhodes, B. (2010). Vocal and Physiological Changes

in Response to the Physical Attractiveness of Conversational Partners. *Journal of Nonverbal Behavior*, 34(3), 155–167. doi: <http://doi.org/10.1007/s10919-010-0087-9>

Hughes, S., Gallup, Jr., (2003). Sex differences in morphological predictors of sexual behavior: Shoulder-to-hip and waist-to-hip ratios. *Evolution and Human Behavior*, 24, 173–178. doi: [http://doi.org/10.1016/S1090-5138\(02\)00149-6](http://doi.org/10.1016/S1090-5138(02)00149-6)

Markov, A. V. (2011). *Human evolution. In 2 volumes. Book 1. Monkeys, bones and genes*. M.: Astrel: Corpus. (in Russ.).

Meshcheryakov, B. G., Zinchenko, V. P. (2004). *A large psychological dictionary*. St. Petersburg: Prime-EUROZNAK. (in Russ.).

Myers, D. (2010). *Social psychology*. St. Petersburg: Piter. (in Russ.).

Nemov, R. S. (2020). *General Psychology in 3 vol. Volume II in 4 books. Book 4. Speech. Mental states: textbook and workshop for secondary vocational education. 6th ed., rev. & add.* Moscow: Yurayt. (in Russ.).

Palmer, D., Palmer L. (2007). *Evolutionary psychology. Secrets of the behavior of Homo sapiens*. St. Petersburg: Prime – EURO SIGN. (in Russ.).

Shelekhov, I. L., Slobodchikova, M. Yu., Gritskevich, N. K., Moreva, S. A. (2011). Contradictions of motivations in university students' choice of a partner for long-term relationships. *Siberian Psychological Journal*, 39, 71–79. (in Russ.).

Trofimova, N. A., Osipova, V. V. (2014). Modern problems of philology, intercultural communication and translation. In: *Scientific Notes. Volume 15: Modern problems of philology, intercultural communication and translation* (pp. 102–111). St. Petersburg: Institute of Foreign Economic Relations, Economics and Law. (in Russ.).

Volchenkova, E. V., Voronina, O. A. (2016). Attitudes of young people that influence the choice of a marriage partner. *Science, technology and education*, 10(28), 103–104. (in Russ.).

Winch, R. F. (1955). The Theory of Complementary Needs in Mate-Selection: A Test of One Kind of Complementariness. *American Sociological Review*, 20, 52. doi: <https://doi.org/10.2307/2088200>

Zuckerman, M., Miyake, K. (1993). The attractive voice: What makes it so? *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(2), 119–135. doi: <http://doi.org/10.1007/BF01001960>

UDC 611.7

Functional role of postural control to maintain balance, equilibrium and coordination of human body movements - modern methods of measurement, prevention and correction of postural stability

Anna V. Nezhivova

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: annanezhivova@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6993-5010>

Abstract

This article, by means of an in-depth review, reflects «how» and «why» these two parts - the mind and the upright posture are interconnected, and how relevant are the current outlooks of psychophysiological methods for assessing, maintaining, and correcting of a postural tone as well as human balance and equilibrium. At the moment, the subject of a diagnostics and successful correction of a postural tone and stability of the human body in the area of a preventive medicine and physical rehabilitation is relevant and requires additional study and further scientific research. The meaning, purpose, and novelty of this study: a theoretical analysis of the quality of human movement for the subsequent development of a program for correcting disorders in a correct movement stereotype. The **Introduction** contains a brief overview of the current situation in the area of an intellectual and physical development of a person. This part also provides a definition of a term "posture". The prospects and meaning of the following thesis are devoted to the biomechanics of a human movement, its effective psychophysiological assessment and adequate correction of movement disorders, postural balance, coordination, and stability. The **Theoretical justification** contains a detailed analysis of the following theoretical aspects: the vertical posture of a person as part of postural management; the main function of a postural control and statokinetic system; postural tone; the role of diagnosing and assessing the balance and equilibrium of the body to reduce the level of traumatism; future prospects for stabilometric rehabilitation. The **Discussion** reflects the intersection of the author's position with the scientific works of other authors in this area. The author points out the importance of the analysis and synthesis of information from articles about the practical application of single tests as well as balance tests for the scientific research. The **Conclusion** contains a brief description of the main results of the theoretical overview.

Keywords

balance, postural tone, postural control, statokinetic system, stabilometrics

For citation

Nezhivova, A. V. (2022). Functional role of postural control to maintain balance, equilibrium and coordination of human body movements - modern methods of measurement, prevention and correction of postural stability. Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology, 5(1), 66–84. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-66-84>

Функциональная роль постурального контроля для поддержания баланса, равновесия и координации движений человеческого тела - современные методы измерения, профилактики и коррекции постуральной устойчивости

Анна В. Неживова

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: annanezhivova@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6993-5010>

Аннотация

Данная статья, с помощью углублённого обзора пытается отразить «почему» и «как» две части — разум и прямохождение связаны между собой, и на сколько актуальны на сегодняшний момент современные перспективы психофизиологических методов оценки, поддержания и коррекции постурального тонуса, а также баланса и равновесия человека. На сегодняшний день тема диагностики и успешной коррекции постурального тонуса и устойчивости тела человека в области превентивной (предупреждающей) медицины и физической реабилитации является актуальной и требующей дополнительного изучения, и дальнейших научных исследований. Смысл, цель и новизна проведения данного исследования: теоретический анализ качества человеческого движения для последующей разработки программы коррекции нарушений правильного стереотипа движения. **Введение** содержит краткий обзор актуального положения дел в сфере интеллектуального и физического развития человека. В этом разделе также приводится определение понятия «постура». Излагаются перспективы и смысл последующего диссертационного исследования, которое будет посвящено биомеханике человеческого движения, его эффективной психофизиологической оценке и адекватной коррекции двигательных нарушений, постурального равновесия, координации и устойчивости. **Теоретическое обоснование** содержит развернутый анализ таких теоретических аспектов, как: вертикальная поза человека как часть постурального менеджмента; основная функция постурального

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

контроля и статокINETическая система; постуральный тонус; роль диагностики и оценки баланса и равновесия тела для снижения уровня травматизации; будущие перспективы стабилметрической реабилитации. **Обсуждение результатов** отражает пересечение авторской позиции с положениями работ других авторов в данной области. Автор указывает на важность анализа и синтеза информации авторов статей о применении на практике простых проб и тестов на равновесие для своего исследования. **Заключение** содержит тезисное описание основных результатов теоретического обзора.

Ключевые слова

баланс, постуральный тонус, постуральный контроль, статокINETическая система, стабилметрия

Для цитирования

Неживова А. В. Функциональная роль постурального контроля для поддержания баланса, равновесия и координации движений человеческого тела - современные методы измерения, профилактики и коррекции постуральной устойчивости // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 66–84. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-66-84>

Introduction

It is popularly believed that a human of today comes from Homo Erectus (an erect-walking individual), who probably is the ancestor of Homo Sapiens (a rational individual). In case of accenting the key points of the main human characteristics, this name changes into Homo sapiens erectus. Humans have become rational and erect-walking over a long evolution. The aim if a human race is not to lose these two properties because they are inextricably tied up, and determine a seamlessly developed and a healthy person.

At the moment, along with the technocratic progress that has fallen on the way of life and rhythm of every person, there is a tendency to disrupt posture, gait, and physique, intellectual and physical development. As a result, the acquired motor compensations and the loss of important movement patterns with a significant loss of the unique properties of the human body and personality are revealed as a whole. This is a payment for "the blessings" of civilization to some extent, and it also comes from an ignorance and laziness.

This article provides an in-depth review of the connection between the mind and bipedalism. The relevance of a modern outlook on psychophysiological methods for assessing, maintaining and correcting of the postural tone, as well as human balance and equilibrium, has been revised. The term "posture" is defined as the position maintained by the body, either through muscular activity

or as a result of a coordinated contraction of a group of muscles specifically working to maintain it.

This article is one of the starting points for the upcoming research, which will be devoted to the biomechanics of a human movement, its effective psychophysiological assessment and adequate correction of movement disorders, postural balance, coordination and stability.

The purpose of this work is to improve the quality of a movement by generating new hypotheses and involving engineers, physicians and scientists specializing in the problems of human body movements, to involve specialists and patients in the community focused on the studying of body movements, to collect and develop a knowledge base, skills and technologies, helping clients and patients to move correctly.

Theoretical justification

Vertical human posture as a part of postural management

A newborn baby cannot walk and sit at once. Being in a venter a child does not experience gravity, so he floats in the amniotic fluid, as if in weightlessness. The embryo is folded into a spiral, which gradually unfolds. At the time of birth, the newborn straightens up a little, but the legs and arms are still pressed. In one way or another, the straightening has already begun. In the further process the diaphragm is the central point of straightening. Figuratively speaking, as the pump pumps up the deflated halves of the ball from below and straightens it from above, so in the chest and abdominal cavities the pressure must be maintained at the proper level, otherwise atmospheric pressure will not allow the organs to work and develop to the full extent. On the other hand, under the influence of a constantly working diaphragm, core muscles begin to form, some of them are postural ones - responsible for bipedalism and posture. And if we touch upon the basic neurological patterns of newborn children, and consider how muscles develop gradually and resist gravity – at first the head is raised and held, so the assessment of the world begins. Then the child rolls over, rises, and begins to sit, stand and walk. It can be said that all periods of development replace each other relatively quickly, but they are of a cardinal nature.

The patterns themselves are quite simple - (1) lie on the back and move arms and legs, (2) roll over from the back to the abdomen, (3) raise the head, (4) crawl, (5) walk on all fours, (6) stand on the feet, (7) walk on two legs (Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering Paperback 1995). Initially, the child is unsteady, falls and rises. Then by means of long daily trainings their balance and stability improve. At the same time, during the first year the child undergoes the most intensive development and formation of the brain and nervous system (Zdenek, 1999). If we compare the proportions of the body of an adult and a child, the fact of the combined development of the postural and nervous systems becomes obvious.

In the first year of life, the brain of a child doubles and weighs about 1 kg, and the mass of the brain of an adult is just over 2 kg. During this period, neural connections are able to form in areas of the brain that are responsible for physical development, speech and emotions. They develop at a high rate of up to 700 synapses per second, provided that the child actively acquires motor and other skills, often repeating movements, which is a kind of a constant training. Children have the heavier upper part of the body in the size of the head compared to the lower limbs. The child has the center of inertia at the level of the last thoracic vertebra, and the adult - at the level of the fifth lumbar – the first sacral.

Due to the small stature, immaturity of a musculoskeletal system and high center of inertia, children sway more frequently than adults. That is, the task of maintaining the balance in statics turns out to be a little more difficult for children, since the body sways with a bigger frequency and amplitude. However, after the age of 7 years old there is no correlation between anthropometric parameters (height, weight, age) and swaying in the upright position (Lebiedowska, Syczewska, 2000; Masaryk, 1964). Uprightness is a property determined by the harmonious and correct functioning of many organs and systems of our body. Here it is necessary to focus on the following components: firstly, musculoskeletal structures that are responsible for biomechanical interactions between related body segments range of motion in the joints, flexibility of the spine, normal muscle tone (Os'minina, 2020; Lowen, 2000; Lowen, 2006; Lowen, 2007). Second, the neural components essential for postural control consist of the neuromuscular connection (transmission of impulse from the nerve directly to the muscle); from sensory\proprioceptive processes that combine information from the visual, vestibular and somatosensory systems; from cognitive processes of the highest level to ensure activity, prediction and adaptive reactions of postural control. These high level processes can be defined as cognitive influences on the regulation of body position in space. It is important to specify two main processes. The first is the process of adaptive postural control involving the changing in the sensory and motor systems in response to what the person wants to do at the moment in the environment (for example, accidentally slipping). And the process of predictive postural control preparing the sensory and motor systems in advance for postural requirements based on prior experience (for example, when planning to walk on a slippery surface). Other cognitive processes affecting postural control (Duarte, Sternad, 2008; Del Porto, Pechak, Smith, Reed-Jones, 2012; Capodaglio, Cimolin, Tacchini, Parisio, Galli, 2012) include attention, motivation, and aim.

That is, maintaining an upright position is the result of complex interactions of multiple systems in the human body working in concord to control both orientation and body stability. From a biomechanical point of view, the anatomical and functional model of the statokinetic system compares the human body with a model

of an inverted pendulum, and its stability is achieved via the work of muscles. The main posture of a healthy person in the projection shown in Fig. 2, is a vertical passing through the CCI (common center of inertia) of the body, descending from the center of the head, passing 1 cm forward from the 3rd–4th lumbar vertebra through the center of the hip joint, onwards the knee joint and lies on the supporting area for 4–5 cm forward the line of the inner ankles. The hip and knee joints are closed passively, the ankle joint is closed by the tension of the triceps muscle of the leg – this is how the balance of the body in the main posture is controlled. Ideal verticalization in a standing posture allows the body to maintain the balance with minimal loss of internal energy.

The main function of postural control and the statokinetic system

Let's consider the major function of a postural control – balance and keeping balance. Balance is one of the most important activities in a daily life. Pathological processes can cause the loss of stability and complicate the daily life of people. Poor posture forces the body to redistribute the energy of the body to maintain balance against the other processes - digestion, respiration, blood circulation, mental work and physical endurance. The consequences of impaired stability reduce vitality and raise the risk of falls. What is the functional role of balance? Balance is a fundamental ability of human movement. Maintaining of balance during anti-gravity activities, as well as correct body posture is the basis for performing other secondary movements. These features are meant for moving and interacting with the environment (Winter, 1995; Panjan, Sarabon, 2010) A vivid illustrative example of people for whom balance is important but at the same time they have its shortage is the elderly. Falls are a big problem among elderly people. The balance is lost due to the influence of various factors, which is the reason for the increased risk of falls. Approximately 15% of falls require medical attention due to concussions and fractures (Matthews, Ellis, Furness, Hing, 2021). In comparison with the past, the risk of hip fracture has quadrupled due to an increase in osteoporosis in the extremities (Corciulo, Cronstein, 2020; Pang, Ashe, Eng, 2007).

Elderly people mostly fall down while walking, on stairs, and when transferring from one vehicle to another (Michael, Patel, Rabchevsky, 2019).

Postural instability or (impairment of balance) is one of the most common complaints in neurology and orthopedics. At the moment the number of patients with balance disorders is increasing. The frequency of occurrence of pathological disorders of central nervous system ranges from 40% to 100%, depending on the nosological form of the disease and the age of the patient. Imbalance is a short-term or permanent inability to control the body posture in space, shown by unsteady gait, unexpected falls, swaying, and impaired coordination. Postural instability has a high social significance, since the majority of patients are people of working age,

and this set of maladjusted symptoms significantly worsens their quality of life and limits their professional activities.

A complex statokinetic system is involved in the implementation of the balance function (Fig. 1), including afferent (vestibular, visual, proprioceptive) and efferent links (neurovegetative, muscular). The receptors of the vestibular apparatus are activated at first. They are the nerve impulses from which the descending vestibulospinal tracts come through to the muscles of the trunk and extremities, as well as through the vestibulocerebellar connections to the cerebellum. The nerve impulses from proprioceptors pass along the ascending pathways into the nuclei of the basal ganglia and the cerebellum. Then they switch over in the thalamus to the second neuron and project into the parietal lobe of the brain, where the body schema is formed.

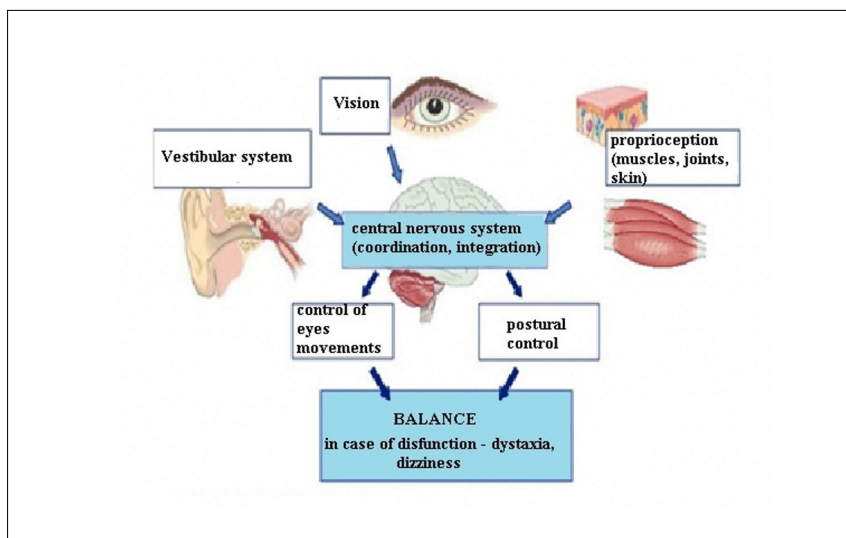


Figure 1. Scheme of the statokinetic system operation.

In a statokinetic system, all its constituent parts are equally important; it's not as if any one analyzer or physiological mechanism plays an exclusive role. At present the statokinetic stability is understood as the ability of a person to maintain a stable functional state, spatial orientation, balance function, professional performance due to the optimal control of all physiological functions under the influence of statokinetic stimuli occurring passively and actively in space. And a concept of similar import "postural balance" is defined as the ability to maintain, control the common center of inertia (CCI) of the body in order to prevent the loss of balance in static and dynamic positions. The concept of a single human statokinetic system

is the methodological basis for assessing the function of balance and coordination of movements (Rud, Melnikova, Rassulova, Gorelikov, 2017).

Postural tone

Many researchers have been studying the mechanisms of regulation of maintaining a human posture for 100 years. The founder of the theoretical basis of modern posturology is the Russian physiologist N. A. Bernshtein, who clearly formulated the concept of a feedback in the physiology of movements and three main types of postural balance control mechanisms: reflexes - automatic responses of the nervous system to changing conditions; synergies - the classes of motions with kinematic characteristics; strategies - the complex movements performed unconsciously or consciously to obtain the desired result.

Let's consider the example of difficulty standing at rest. The inability to stand upright at rest is pathological and is a common symptom for those with various types and degrees of disorders. The inability to assume and maintain a stable posture during any movement often requires the use of the arms to maintain balance. So, it limits the use of the arms for carrying out usual tasks. Postural imbalance also increases the risk of falls and injury. The factors contributing stability of a standing person include: body alignment, muscle and postural tone, movement strategies that control spontaneous swaying, and recovery from the loss of stability. To maintain balance in standing posture it is necessary to assess the position of the body in space first of all. This is provided by many receptor sensors perceiving the tension or relaxation of each muscle, whether a person is standing straight or deviating, and the force of the feet leaning on the ground. It is also important to give recognition for the environment. What allows you to take an upright position remaining the body stable? The stability defining the sitting and standing positions is often referred to as "static balance" because the area of support remains constant. The breadth of stance is determined by the space where the feet are placed to make the body is stable. People with postural deficits or a poor posture have a larger breadth of stance than healthy people, so they usually try to stand with their legs wide apart, and if this distance is reduced, then they have to take a step to maintain balance. However, this term can be misleading, since maintaining the verticality of the body is a dynamic process whether a person is sitting or standing motionlessly. A motionless standing is characterized by a small amount of spontaneous swinging. Normally, this is almost imperceptible. A stabilometric platform is often used to determine the degree and type of swaying. A number of factors hold up the stability in this position. First, the straightened position of the body minimizes the effect of gravity tending to decentralize. Secondly, the muscle tone keeps the body from falling down in response to gravity. Three main factors hold up the basic muscle tone when a person is standing still:

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

- the quality of the muscles;
- basic muscle tension turning out in all muscles due to the influences of the nervous system;
- postural tone - activation of anti-gravity muscles. When a person stands upright he counteracts the gravity, which pulls his body down (Tkach, Huang, Kuiken, 2010; Kendall, H., Kendall, F., Boynton, 1952; Kendall, McCreary, Provance, 1983; Schenkman, Butler, 1989).

In the vertical position of the body the activity of postural anti-gravity muscles increases resisting the gravity. This is called a postural tone. Sensory information from multiple systems is necessary for its maintenance. Damage of dorsal (sensory) horns of the spinal cord leads to decreased postural tone, indicating the importance of somatosensory sensitivity in postural responses. This mechanism is formed during the period of infancy, if the baby slides a finger along the plantar side of the foot, this causes a reflex of support and automatic walking, thereby increasing the postural tone of the extensor muscles.

Somatosensory impulses occurring during the change of the head position can also affect the distribution of muscle tone of the body and extremities. The muscle tone is influenced by the visual and vestibular systems. When the position of the head changes vestibular influences also change the muscle tone in the neck and limbs and are called "vestibulospinal reflexes". In the medical literature much attention has been paid to the concept that a postural muscle tone is the primary mechanism in holding the body against gravity. In particular, a lot of clinicians believe that muscle tone is a key element in maintaining normal postural stability in the upright position (Davies et al., 1985; Schenkman, Butler, 1989).

Researchers have found that lots of body muscles are tonically active during a stationary upright posture (Tkach et al., 2010). Some of these muscles are shown in Fig. 2 and include:

- m. soleus and m. gastrocnemius, as the axis of gravity runs slightly anterior to the knee and ankle
- m. tibialis anterior, when the body leans back;
- m. gluteus medius, m. tensor fasciae latae;
- m. iliopsoas, which prevents hyperextension of the hip;
- chest part m. erector spinae (with periodic activation of the abdominal muscle group), since the gravitational axis runs in front of the spine;
- diaphragm. Recent studies have convincingly shown that the diaphragm plays an important role in maintaining a postural control. It simultaneously performs two functions - postural and respiratory. Diaphragm activation is the basis of any body movement by reducing and then providing the necessary intra-abdominal pressure, thereby stabilizing the lumbar spine.



Figure 2. Active muscles holding the Barre vertical (Adapted on Kendall F. P., McCreary E. K. Muscles: testing and function. 1983)

Scientific studies show that the muscles of the body are constantly tonically active, keeping the body at rest in a limited vertical position. While the term "static" postural control can traditionally be used for an upright position at rest, the process is actually dynamic. In practice, active sensory processing occurs during the holding of a posture, with a constant display of ongoing activities. In this way, the postural system can figure out exactly where the body is and where it will be in space, and what actions should be taken.

The role of diagnosing and assessing the equilibrium and balance of the body to reduce the level of trauma. Future prospects for stabilometric rehabilitation

Let's consider another important aspect of balance observed in sports - a violation of the balance of the body and, as a result, the possibility of injury. It was found that the lack of balance is caused by various pathologies and may even be their reason (de Noronha, Refshauge, Herbert, Kilbreath, Hertel, 2006). But on the other hand, an excellent sports mastery also requires a good balance. For example, a gymnast during the beam training must rely on a good balance to perform various acrobatic elements. Much attention has been paid to understanding the concept

of balance (Benvenuti, 2001; Winter, 1995; Winter, Patla, Ishac, Gage, 2003). From a mechanical point of view, this concept is defined as the ability to keep the body center of inertia within the area of bearing (Sarabon, Rosker, Loeffler, Kern, 2010). If the athlete is not able to fulfill these conditions, she begins to fall. The area of bearing is determined by the space between the feet or the area the athlete stands on. For example, the size of the area of bearing can be reduced by using a narrower area, as well as by standing on a tightrope in a circus.

Our bodies maintain balance using the different strategies. The two most basic are the "hip strategy" and "ankle strategy" (Winter, Patla, Prince, Ishac, Gielo-Perczak, 1998, Winter, 1995). The first is used by the body when the area of bearing is moving, or when there are more unbalanced conditions. The second strategy is usually used to compensate the rotational and other minor conditions influencing the balance. A clear difference between these two strategies can be seen only in simple movements. As the intensity of balancing increases, they seem to work synchronically, compensating the different types of external interferences, or allowing more complex skills to be performed (Bardy, Oullier, Bootsma, Stofregen, 2002)

Based on knowledge of the mechanisms used to maintain balance, specific prevention and rehabilitation protocols have been developed (Alentorn-Geli et al., 2009; Hübscher et al., 2010; Myers, 2009; Goble, Cone, Fling, 2014) or general reactions of a body using functional training (Bean, Vora, Frontera, 2004). Usually this type of training is called balance, or teaching the proprioceptive sensation of the sensorimotor system (Lephart, Riemann, Fu, 2000; Aman, Elangovan, Yeh, Konczak, 2015). From the above-mentioned examples, 2 main arguments can be concluded for an even better and more comprehensive understanding of balance. If a healthy person is found to have a prior poor balance, some appropriate preventive measures can be taken to prevent falls and injury (Alentori-Geli et al. 2009). The same applies to the elderly (Karinkanta, Piirtola, Sievänen, Uusi-Rasi, Kannus, 2010). The second argument advises to assess the balance of athletes in advance, as poor balance can negatively affect certain sports skills and future achievements (Behm, Anderson, 2006; Hellström, 2009).

As an example of a further application of the results of this work, the use of advanced technical tools can serve for analyzing the human gait and movements in the process of diagnosing, restoring and developing of the body via retraining and training. By virtue of the versatility of game modules and game exercises, as well as various virtual reality settings with profiles for sports, rehabilitation and occupational therapy, this format can be used both in the field of rehabilitation and in physical therapy. Balance and coordination biofeedback training devices can offer hundreds of ready-to-use exercises and programs for posture training, functional training, balance exercises and strength exercises. It will be possible to perform some loading exercises with a closed and open kinetic chain, which can

be suitable for both healthy people and people with pathologies of the lower and / or upper extremities (orthopedic and neurological nature). The training device can also provide objective balance testing to assess fall risk and manage injury.

The specialists in related fields can use to improve their work the following functions of such training devices:

- testing and training in various modes of motor activity and aerobic training; testing and training postural stability during movement; testing and training of coordination and sensorimotor-segmental and general skills; testing and corrective training therapy for joint dysmetria/asymmetry (presence of dysmorphisms and/or paramorphisms) with an emphasis on the head, trunk, shoulders, hips and knees; biofeedback that evaluates each joint according to its movement physiology. Use in orthopedic treatment (post-acute phase, if practicable and/or possible),

in particular:

- restoration of a shoulder mobility; after prosthetics of the hip joint; after prosthetics of the knee joint; after prosthetics of the ankle joint; reconstruction of ligaments (shoulder, hip, knee, ankle joint); instability and weakness of ligaments (shoulder, hip, knee, ankle joint); restoration of tendons of varying degrees; problems with the spine; degenerative problems; patella; restoration of tone; trophic dynamics.

Use in neurological treatment: (post-acute phase, where practicable and/or possible), in particular:

- restoration of general motor skills (upper and lower limbs); stroke; hemiplegia; disorder of coordination of movements; multiple sclerosis (sm) (Cattaneo, Jonsdottir, Regola, Carabalona, 2014); kinesthetic regulation of motor skills; paraparesis (damage to the spinal cord); parkinson's disease (pd) (Ferrazzoli et al, 2015); degenerative diseases.

Typical users will be able to:

- test and train posture, conduct functional training and fitness; have testing and training therapy to maintain/enhance performance and to prevent/plan recovery activities.

Results and Discussion

In short, I would like to note why I chose the topic of psychophysiological assessment and correction of postural stability for review, annotation and analysis. The topic of my thesis work is directly related to the study of measurement methods and further correction of human postural control. Therefore, this scientific area and disputes about the application and effectiveness of various methods for studying the balance of the human body are very relevant in the conduct and description of my thesis experiment. The analysis and synthesis of the information on the practical application of simple trials and balance tests turned out to be very important. Such as, the Romberg test in all its variations. A more complicated version of the balance

assessment is the Flamingo test, the Tinneti balance test for the elderly people to assess the risk of falls, as well as the stellar excursion balance test (SEBT), completely unknown to Russian psychophysiology

It is interesting to note that various data of the balance tests are obligatory included in the methods of modern neurological research (screening) of human motor functions. Moving from the description and analysis of elementary simple balance tests to more complex and expensive ones, various authors touched upon such important concepts for maintaining the stability of a person's balance as: proprioception (the ability to recognize one's body in space), exteroception (the ability to feel touch or pressure), vision (which can be used to monitor changes in balance) and the vestibular analyzer (an important component of the human coordination and balance system). The basis of most methods measuring balance and equilibrium is that the latter is achieved through the combination of several complex neurological systems, namely proprioception, vestibular system and vision. If any two of these systems work properly, the test person should have been able to demonstrate a reasonable degree of balance. And only when you come to grips considering the work of "smart and high" nanotechnologies of the latest generation for assessing, analyzing and training of the balance of the human body, you understand that such achievements could not be successful without the "neurological foundation" which the entire structure of movement is built on: from a stationary position or static body, to motor sequences and all-encompassing movement leading to a change in position or movement in space.

Conclusion

The movements of the human body are performed not only by muscle retraction, each movement has several constituent parts. By the means of movements, a person is born and integrated into society. A movement consists of body positions, simple and complex movements of body parts. Motor skills are part of a person's general abilities and affect the quality and completeness of interaction with the outside world. The catastrophically increasing number of disabled and maladjusted children and adults is shocking.

If a disability is congenital, this is a misfortune, but when a person moves towards his incapacity, it is a fatality, a catastrophe of our modern society. The human body is designed to perform specific actions, and if a person is weak, one will not be able to perform the certain progressive movements leading him to his personal optimum and maximum. The body needs work. It is simply necessary for development and improvement, which must be accompanied by work, pain and effort. This is an inevitability discharging from weakness and vital immobility. An absolutely perfect geometry is put initially in our body. This means a perfect posture, and consequently the real perfection of the physical form of each person.

And in turn this affects not only the area of the human musculoskeletal system, and every sphere of human existence. This article was intended to highlight the current state and level of development of existing methods for assessing (stabilometry) and correcting postural stability (stabilotraining). So undoubtedly, they can help to maintain the geometry of more than one human body with their effective and adequate use in rehabilitation practice.

The authors have no conflicts of interest to declare.

Литература

- Зденек, М. (1999). *Развитие правого полушария*. Минск: Попури.
- Лоуэн, А. (2000). *Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика)*. СПб.: Речь.
- Лоуэн, А. (2006). *Физическая динамика структуры характера*. М.: Компания Пани.
- Лоуэн, А. (2007). *Психология тела*. М.: Институт общегуманитарных исследований.
- Осьминина, Н. (2020). *Квантовая биомеханика тела. Методика оздоровления опорно-двигательного аппарата. Часть 1*. СПб.: Вест.
- Рудь, И. М., Мельникова, Е. А., Рассулова, М. А., Гореликов, А. Е. (2017). Современные аспекты стабилометрии и стабилотренинга в коррекции постральных расстройств. *Медицинская реабилитация*, 11(140), 51–56.
- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., Lázaro-Haro, C., Cugat, R. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: a review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy: Official Journal of the ESSKA*, 17(8), 859–879.
- Aman, J. E., Elangovan, N., Yeh, I.-L., Konczak, J. (2015). The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1075. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.01075>
- Bardy, D. G., Oullier, O., Bootsma, R. J., Stofregen, T. A. (2002). Dynamics of human postural transitions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 28, 499–514.
- Bean, J. F., Vora, A., Frontera, W. R. (2004). Benefits of exercise for community-dwelling older adults 1. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 31–42.
- Behm, D. G., Anderson, K. G. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 20(3), 716–722.
- Benvenuti, F. (2001). Physiology of human balance. *Advances in Neurology*, 87, 41–51.
- Capodaglio, P., Cimolin, V., Tacchini, E., Parisio, C., Galli, M. (2012). Balance

Control and Balance Recovery in Obesity. *Current Obesity Reports*, 1, 166–173. doi: <https://doi.org/10.1007/s13679-012-0018-7>

Cattaneo, D., Jonsdottir, J., Regola, A., Carabalona, R. (2014). Stabilometric assessment of context dependent balance recovery in persons with multiple sclerosis: a randomized controlled study. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 11, 100. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-11-100>

Corciulo, C., Cronstein, B. N. (2020) Signaling of the Purinergic System in the Joint. *Frontiers in Pharmacology*, 10. doi: <https://doi.org/10.3389/fphar.2019.01591>

Davies, K. E., Speer, A., Herrmann, F., Spiegler, A. W. J., McGlade, S., Hofker, M. H., Briand, P., Hanke, R., Schwartz, M., Steinbicker, V., Szibor, R., Korner, H., Sommer, D., Pearson, P. L., Coutelle, C. (1985). Human X chromosome markers and Duchenne muscular dystrophy. *Nucleic Acids Research*, 13(10), 3419–3426. doi: <https://doi.org/10.1093/nar/13.10.3419>

de Noronha, M., Refshaug, K. M., Herbert, R. D., Kilbreath, S. L., Hertel, J. (2006). Do voluntary strength, proprioception, range of motion, or postural sway predict occurrence of lateral ankle sprain? *British Journal of Sports Medicine*, 40(10), 824–828.

Del Porto, H. C., Pechak, C. M., Smith, D. R., Reed-Jones, R. J. (2012). Biomechanical Effects of Obesity on Balance. *International Journal of Exercise Science*, 5(4), 301–320.

Duarte, M., Sternad, D. (2008). Complexity of human postural control in young and older adults during prolonged standing. *Experimental Brain Research*, 191(3), 265–276. doi: <https://doi.org/10.1007/s00221-008-1521-7>

Ferrazzoli, D., Fasano, A., Maestri, R., Bera, R., Palamara, G., Ghilardi, M. F., Pezzoli, G., Frazzitta, G. (2015). Balance Dysfunction in Parkinson's Disease: The Role of Posturography in Developing a Rehabilitation Program. *Parkinson's Disease*, 2015, 520128. doi: <https://doi.org/10.1155/2015/520128>

Goble, D. J., Cone, B. L., Fling, B. W. (2014). Using the Wii Fit as a tool for balance assessment and neurorehabilitation: the first half decade of “Wii-search”. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 11, 12. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-11-12>

Hellström, J. (2009). Competitive elite golf: a review of the relationships between playing results, technique and physique. *Sports Medicine*, 39(9), 723–741.

Hübscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hänsel, F., Vogt, L., Banzer, W. (2010). Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 413–421.

Karinkanta, S., Piirtola, M., Sievänen, H., Uusi-Rasi, K., Kannus, P. (2010). Physical therapy approaches to reduce fall and fracture risk among older adults. *Nature Reviews. Endocrinology*, 6(7), 396–407.

Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G. (1983). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kendall, H. O., Kendall, F. P., Boynton, D. A. (1952). *Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Lebiedowska, M. K., Syczewska, M. (2000). Invariant sway properties in children. *Gait Posture*, 12(3), 200–204. doi: [https://doi.org/10.1016/s0966-6362\(00\)00080-1](https://doi.org/10.1016/s0966-6362(00)00080-1)
- Lephart, S. M., Riemann, B. L., Fu, F. H. (2000). Introduction to the sensorimotor system. *Proprioception and neuromuscular control in joint stability*, 162–169.
- Masaryk, T. G. (1964). *Die philosophischen und sociologischen Grundlagen des Marxismus. Studien zur socialen Frage*. Osnabrück: Zeller.
- Matthews, W., Ellis, R., Furness, J., Hing, W. A. (2021). The clinical diagnosis of Achilles tendinopathy: a scoping review. *PeerJ*, 9, e12166. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.12166>
- Michael, F. M., Patel, S. P., Rabchevsky, A. G. (2019). Intraspinal Plasticity Associated With the Development of Autonomic Dysreflexia After Complete Spinal Cord Injury. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00505>
- Myers, T. W. (2009). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier.
- Pang, M. Y. C., Ashe, M. C., Eng, J. J. (2007). Muscle weakness, spasticity and disuse contribute to demineralization and geometric changes in the radius following chronic stroke. *Osteoporosis International*, 18, 1243–1252. doi: <https://doi.org/10.1007/s00198-007-0372-6>
- Panjan, A., Sarabon, N. (2010). Review of Methods for the Evaluation of Human Body Balance. *Sport Science Review*, XIX, 131–163. doi: <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0036-5>
- Sarabon, N., Rosker, J., Loeffler, S., Kern, H. (2010). Sensitivity of body sway parameters during quiet standing to manipulation of support surface size. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 431–438.
- Schenkman, M., Butler, R. B. (1989). A model for multisystem evaluation, interpretation, and treatment of individuals with neurologic dysfunction. *Physical Therapy*, 69(7), 538–547. doi: <https://doi.org/10.1093/ptj/69.7.538>
- Tkach, D., Huang, H., Kuiken, T. A. (2010). Study of stability of time-domain features for electromyographic pattern recognition. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 7, 21. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-7-21>
- Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & Posture*, 3(4), 192–214.
- Winter, D. A., Patla, A. E., Ishac, M., Gage, W. H. (2003). Motor mechanisms of balance during quiet standing. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 13(1), 49–56.
- Winter, D. A., Patla, A. E., Prince, F., Ishac, M., Gielo-Perczak, K. (1998). Stiffness control of balance in quiet standing. *Journal of Neurophysiology*, 80(3), 1211–1221.

References

- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., LázaroHaro, C., Cugat, R. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: a review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy: Official Journal of the ESSKA*, 17(8), 859–879.
- Aman, J. E., Elangovan, N., Yeh, I.-L., Konczak, J. (2015). The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1075. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.01075>
- Bardy, D. G., Oullier, O., Bootsma, R. J., Stofregen, T. A. (2002). Dynamics of human postural transitions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 28, 499–514.
- Bean, J. F., Vora, A., Frontera, W. R. (2004). Benefits of exercise for communitydwelling older adults 1. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 31–42.
- Behm, D. G., Anderson, K. G. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 20(3), 716–722.
- Benvenuti, F. (2001). Physiology of human balance. *Advances in Neurology*, 87, 41–51.
- Capodaglio, P., Cimolin, V., Tacchini, E., Parisio, C., Galli, M. (2012). Balance Control and Balance Recovery in Obesity. *Current Obesity Reports*, 1, 166–173. doi: <https://doi.org/10.1007/s13679-012-0018-7>
- Cattaneo, D., Jonsdottir, J., Regola, A., Carabalona, R. (2014). Stabilometric assessment of context dependent balance recovery in persons with multiple sclerosis: a randomized controlled study. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 11, 100. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-11-100>
- Corciulo, C., Cronstein, B. N. (2020) Signaling of the Purinergic System in the Joint. *Frontiers in Pharmacology*, 10. doi: <https://doi.org/10.3389/fphar.2019.01591>
- Davies, K. E., Speer, A., Herrmann, F., Spiegler, A. W. J., McGlade, S., Hofker, M. H., Briand, P., Hanke, R., Schwartz, M., Steinbicker, V., Szibor, R., Korner, H., Sommer, D., Pearson, P. L., Coutelle, C. (1985). Human X chromosome markers and Duchenne muscular dystrophy. *Nucleic Acids Research*, 13(10), 3419–3426. doi: <https://doi.org/10.1093/nar/13.10.3419>
- de Noronha, M., Refshaug, K. M., Herbert, R. D., Kilbreath, S. L., Hertel, J. (2006). Do voluntary strength, proprioception, range of motion, or postural sway predict occurrence of lateral ankle sprain? *British Journal of Sports Medicine*, 40(10), 824–828.
- Del Porto, H. C., Pechak, C. M., Smith, D. R., Reed-Jones, R. J. (2012). Biomechanical Effects of Obesity on Balance. *International Journal of Exercise Science*, 5(4), 301–320.
- Duarte, M., Sternad, D. (2008). Complexity of human postural control in young and older adults during prolonged standing. *Experimental Brain Research*, 191(3),

265–276. doi: <https://doi.org/10.1007/s00221-008-1521-7>

Ferrazzoli, D., Fasano, A., Maestri, R., Bera, R., Palamara, G., Ghilardi, M. F., Pezzoli, G., Frazzitta, G. (2015). Balance Dysfunction in Parkinson's Disease: The Role of Posturography in Developing a Rehabilitation Program. *Parkinson's Disease*, 2015, 520128. doi: <https://doi.org/10.1155/2015/520128>

Goble, D. J., Cone, B. L., Fling, B. W. (2014). Using the Wii Fit as a tool for balance assessment and neurorehabilitation: the first half decade of "Wii-search". *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 11, 12. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-11-12>

Hellström, J. (2009). Competitive elite golf: a review of the relationships between playing results, technique and physique. *Sports Medicine*, 39(9), 723–741.

Hübscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hänsel, F., Vogt, L., Banzer, W. (2010). Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 413–421.

Karinkanta, S., Piirtola, M., Sievänen, H., Uusi-Rasi, K., Kannus, P. (2010). Physical therapy approaches to reduce fall and fracture risk among older adults. *Nature Reviews. Endocrinology*, 6(7), 396–407.

Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G. (1983). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kendall, H. O., Kendall, F. P., Boynton, D. A. (1952). *Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Lebiedowska, M. K., Syczewska, M. (2000). Invariant sway properties in children. *Gait Posture*, 12(3), 200–204. doi: [https://doi.org/10.1016/s0966-6362\(00\)00080-1](https://doi.org/10.1016/s0966-6362(00)00080-1)

Lephart, S. M., Riemann, B. L., Fu, F. H. (2000). Introduction to the sensorimotor system. *Proprioception and neuromuscular control in joint stability*, 162–169.

Lowen, A. (2007). *Body psychology*. Moscow: Institute for General Humanitarian Studies. (in Russ.).

Lowen, A. (2006). *Physical dynamics of character structure*. Moscow: Company Pani. (in Russ.).

Lowen, A. (2000). *Therapy that works with a body (Bioenergetics)*. St. Petersburg: Rech'. (in Russ.).

Masaryk, T. G. (1964). *The philosophical and sociological foundations of Marxism. Studies on the social question*. Osnabruck: Zeller.

Matthews, W., Ellis, R., Furness, J., Hing, W. A. (2021). The clinical diagnosis of Achilles tendinopathy: a scoping review. *PeerJ*, 9, e12166. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.12166>

Michael, F. M., Patel, S. P., Rabchevsky, A. G. (2019). Intraspinal Plasticity Associated With the Development of Autonomic Dysreflexia After Complete Spinal Cord Injury. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00505>

Myers, T. W. (2009). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement*

Therapists. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier.

Os'minina, N. (2020). *Quantum biomechanics of the body. The method of health improvement of the supporting-motor apparatus. Part 1*. St. Petersburg: Ves'. (in Russ.).

Pang, M. Y. C., Ashe, M. C., Eng, J. J. (2007). Muscle weakness, spasticity and disuse contribute to demineralization and geometric changes in the radius following chronic stroke. *Osteoporosis International*, 18, 1243–1252. doi: <https://doi.org/10.1007/s00198-007-0372-6>

Panjan, A., Sarabon, N. (2010). Review of Methods for the Evaluation of Human Body Balance. *Sport Science Review*, XIX, 131–163. doi: <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0036-5>

Rud', I. M., Mel'nikova, E. A., Rassulova, M. A., Gorelikov, A. E. (2017). Modern aspects of stabilometry and stabilotraining in the correction of postural disorders. *Medical rehabilitation*, 11(140), 51–56

Sarabon, N., Rosker, J., Loeffler, S., Kern, H. (2010). Sensitivity of body sway parameters during quiet standing to manipulation of support surface size. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 431–438.

Schenkman, M., Butler, R. B. (1989). A model for multisystem evaluation, interpretation, and treatment of individuals with neurologic dysfunction. *Physical Therapy*, 69(7), 538–547. doi: <https://doi.org/10.1093/ptj/69.7.538>

Tkach, D., Huang, H., Kuiken, T. A. (2010). Study of stability of time-domain features for electromyographic pattern recognition. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 7, 21. doi: <https://doi.org/10.1186/1743-0003-7-21>

Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & Posture*, 3(4), 192–214.

Winter, D. A., Patla, A. E., Ishac, M., Gage, W. H. (2003). Motor mechanisms of balance during quiet standing. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 13(1), 49–56.

Winter, D. A., Patla, A. E., Prince, F., Ishac, M., Gielo-Perczak, K. (1998). Stiffness control of balance in quiet standing. *Journal of Neurophysiology*, 80(3), 1211–1221.

Zdenek, M. (1999). *Development of the right hemisphere*. Minsk: Potpourri. (in Russ.).

Научное издание

Сетевое издание «Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология» - рецензируемое научное издание, публикуется в сети Интернет, не имеет печатной версии и полностью находится в свободном доступе.

Цена распространения: бесплатно
12+

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано Федеральной службой по надзору с сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор),
номер свидетельства
ЭЛ № ФС 77 – 71604 от 13.11.2017 г.

Учредитель и издатель: Донской государственный технический университет, 344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

Адрес и электронная почта редакции: г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1, корпус 8, ауд. 8-307, editor@inov-ppd.ru

**ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА:
ПСИХОЛОГИЯ. ПЕДАГОГИКА. ДЕФЕКТОЛОГИЯ
2022
ТОМ 5 № 1**

**INNOVATIVE SCIENCE:
PSYCHOLOGY. PEDAGOGY. DEFECTOLOGY
2022
Vol. 5 Issue 1**

Дата выхода в свет: 28 февраля 2022