

представлять материалы по русскому танцу для детей с ограниченными возможностями здоровья в формате онлайн-курса, насколько удобна навигация продукта проекта при переходе с одного модуля на другой, и насколько он актуален для семей с такими детьми. По результатам опроса на вопрос о возможности внедрения в деятельность с детьми с ОВЗ танцевального творчества 61,5% опрошенных были уверены в организации такой деятельности, а 38,5% отметили утверждение «Возможно, но частично». Отвечая на вопрос о том, с какими категориями детей с ОВЗ можно использовать в коррекционно-развивающей работе танец, были предложены следующие варианты: «Любые категории, но важен подход и минимальная возможность движения»; «Дети с расстройствами аутистического спектра»; «Дети с задержкой психического развития, с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата; дети с нарушением слуха или речи»; «Дети с интеллектуальными нарушениями»; «Дети с нарушениями речи». Наибольшую поддержку (19,6% голосов) при оценке эффективности дистанционных технологий в работе с детьми с ОВЗ получил вариант онлайн-курса. Большинство опрошенных (53,8%) оценили удобство навигации разработанного онлайн-курса на максимальный балл (5), а остальные (46,2%) поставили 4 балла. Актуальность проекта для семей с детьми с ОВЗ была оценена респондентами по шкале от 0 до 5. При этом 76,9% участников отметили наивысшую степень актуальности, присвоив проекту 5 баллов, а 23,1% оценили его на 4 балла.

Заключение. Предполагается, что онлайн-курс «Русский танец без границ» станет отличным помощником для семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья. Онлайн-курс, представляя собой инструмент взаимодействия в дистанционной образовательной среде, открывает для родителей детей с ОВЗ возможность не только поддерживать непрерывную связь с педагогом, но и получать доступ к обучающим видеороликам и всесторонней методической поддержке в сфере танца. Также онлайн-курс предлагает комфортный способ погружения детей в мир танца, позволяя им заниматься в удобное время и в привычной обстановке, при поддержке педагога и запоминающегося героя.

1. Рыкова, Е. А. Непрерывная социализация и интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в социокультурном пространстве / Е. А. Рыкова // Актуализация ресурсного потенциала семьи и ребенка с ограниченными возможностями здоровья в образовательном и социокультурном пространстве : Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 12 ноября 2024 года. – Нижний Новгород: ИП Гладкова О.В., 2024. – С. 161–166. – EDN ENHNVU.

2. Рыкова, Е. А. Организация доступной среды в социокультурном пространстве / Е. А. Рыкова // Подросток и город: векторы взаимного развития : сборник статей по материалам всероссийской научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 30-летию МГПУ, Москва, 26 марта 2025 года. – Москва: Парадигма, 2025. – С. 285–291.

3. Сивохина, С. Ю. Роль хореографии во всестороннем развитии детей с ограниченными возможностями здоровья / С. Ю. Сивохина // Наука, техника и образование. 2017. №8 (38).

4. Сунагуллина, И. И. Возможности дистанционного обучения в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / И. И. Сунагуллина, А. А. Пушкарева, О. В. Пустовойтова, Л. А. Яковлева // Современное педагогическое образование. 2020. №6.

5. Хараш, С. М. Онлайн-курс «Русский танец без границ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stepik.org/238111>. – Дата доступа: 08.09.2025.

РОЛЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА В ФОРМИРОВАНИИ НЕГАТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СЕБЯ

Хисматулина С.О.,

студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент

В условиях современного общества, ориентированного на успех, продуктивность и постоянное сравнение, внутренняя критика становится одним из ключевых факторов, влияющих на психологическое благополучие личности. Внутренний критик – это не просто голос сомнения, а устойчивый механизм самооценки, который может как стимулировать развитие, так и разрушать уверенность в себе. Особенно остро эта проблема проявляется у студентов и у молодых специалистов, находящихся в процессе формирования профессиональной и личной идентичности. Под влиянием социальных ожиданий, академического давления

и идеализированных образов в медиасреде, внутренний критик может трансформироваться в источник тревожности, перфекционизма и синдрома самозванца.

Актуальность избранной нами темы также обусловлена тем, что внутренний критик часто формируется в раннем возрасте под воздействием значимых взрослых и сохраняет своё влияние на протяжении всей жизни. Он может стать причиной хронической неудовлетворённости собой, эмоционального выгорания и затруднений в построении здоровых отношений – как с собой, так и с окружающими. В условиях растущего интереса к ментальному здоровью и самопознанию, исследование роли внутреннего критика приобретает практическую значимость. Оно позволяет не только глубже понять механизмы формирования негативного восприятия себя, но и разработать стратегии психологической поддержки, направленные на развитие самосострадания, принятия и устойчивой самооценки.

О.В. Белановская в этой связи отмечает, что самость формируется у личности только сквозь призму открытия себя как знак для других [1].

Внутренний критик – это внутренний голос, который оценивает и комментирует собственные действия, мысли и чувства, часто в негативном ключе. Современные исследования И.В. Данилюк, Л.А. Пергаменщика, С.А. Игумнова в области клинической психологии и когнитивно-поведенческой терапии показывают, что чрезмерная активность внутреннего критика тесно связана с низкой самооценкой, депрессивными состояниями и тревожными расстройствами [2]. В последнее время влияние данного феномена усилено за счёт актуализации социальных сетей и блогов, опираясь на которые человек сравнивает себя с медиа-личностями.

Так, цель статьи – изучить определённые психологические механизмы, посредством которых внутренний критик способствует формированию негативного восприятия себя, а также определить актуальные подходы к его смягчению.

Материал и методы. Материалами работы послужили статьи О.В. Белановской, К.Д. Нефф по проблематике исследования, а также результаты анкетирования респондентов. При выполнении работы использовались следующие методы: анализ источников по проблеме исследования; логические методы исследования; анкетирование; математические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Анкета, используемая в исследовании, состоит из 35 вопросов, среди которых как закрытые, так и открытые, направленные на определение особенностей восприятия себя, уровня самокритики, а также влияния внутреннего критика на эмоциональное состояние и поведение студентов. Целью проведения анкеты являлось изучение роли внутреннего критика в формировании негативного восприятия себя у студентов, а также выявление взаимосвязи между уровнем самокритики и такими показателями, как самооценка, тревожность и мотивация. Респондентами выступили студенты различных университетов Республики Беларусь, обучающиеся на гуманитарных, социальных и технических факультетах. Участие было добровольным и анонимным. Выборка включает 120 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Выборка была сформирована с учётом гендерного баланса, уровня образования (бакалавриат, магистратура) и регионального распределения (Минск, Витебск, Гомель, Брест и др.). Такой подход позволил обеспечить репрезентативность данных и отразить разнообразие студенческого опыта в рамках республики.

Результаты анкетирования показали, что 40% участников анкетного опроса при ошибке ищут причины и учатся на ней, 41% – относятся к неудачам как к обычному явлению, и лишь 19% респондентов стремятся перекладывать вину на внешние обстоятельства. Это указывает на преимущественно здоровое восприятие ошибок с готовностью к самоанализу и минимальным уровнем внешнего обвинения.

90% респондентов принимают комплименты с благодарностью, а менее 10% – стремятся их обесценить или оправдаться. Такие результаты демонстрируют высокий уровень самопринятия и уверенности в себе.

Половина участников опроса полностью избегает сравнения с другими, 10% – рассматривают чужой опыт как урок, 5% респондентов находят в нём мотивацию, тогда как 35% – испытывают зависть и разочарование. Несмотря на понимание бесполезности сравнения, значительная доля остаётся уязвимой к чувству неполноценности.

Внутренний диалог у 62% участников анкетного опроса поддерживающий, у 22% – нейтральный, у 6% – критичный, а у 10% респондентов меняется в зависимости от ситуации. Большинство ощущает дружелюбное отношение к себе, но 16% – по-прежнему сталкиваются с самокритикой.

55% участников анкетирования спокойно воспринимают критику, 31% – полностью её игнорируют, и только 14% – испытывают вину или пытаются извлечь из неё урок. Это свидетельствует о том, что для большинства респондентов критика остаётся управляемым фактором, но часть из них по-прежнему склонна к внутреннему напряжению.

Современные исследования К.Д. Нефф показывают, что внутренняя критика закладывается в раннем опыте через родительские установки, культурные нормы и перенесённые неудачи [2]. Мозг воспринимает постоянный самоконтроль через осуждение как угрозу, вызывая стрессовые реакции и удерживая нас в состоянии внутреннего напряжения.

Когнитивные искажения усиливают негативное восприятие «образа «Я»: «чтение мыслей» заставляет нас ждать чужой критики, а «катастрофизация» раздувает любую ошибку до масштаба личного провала. Параллельно стыд и вина фиксируют в мозге опыт неудачи как правило, а не как исключение.

Социальные сети и медиа, в свою очередь, демонстрируют идеальные образы успеха, в сравнении с которым собственные достижения кажутся незначимыми. В результате внутренний критик использует их в качестве недостижимой планки и постоянно упрекает нас за якобы незначительные промахи.

Избыточная самокритика связана с повышенным риском депрессии, тревожности и эмоционального выгорания, поскольку переживание собственной некомпетентности активирует систему угрозы так же, как реальную опасность.

Меры, которые системно можно использовать для борьбы с внутренним критиком, направлены на возвращение справедливой самооценки, результатов деятельности без сравнения с достижениями других, т.е. признание самоценности и принятие себя таким, какой ты есть на самом деле, что позволяет в конечном счете развить самосострадание, сформировать осознанность и постоянно практиковать когнитивную реструктуризацию (таблица 1).

Таблица 1 – Направления «смягчения» внутреннего критика

НАИМЕНОВАНИЕ	РЕАЛИЗАЦИЯ
Развитие самосострадания	Отношение к себе с той же заботой и поддержкой, которые вы дарите близким друзьям.
Формирование осознанности	Определение критикующих мыслей без оценки и возвращение внимания к настоящему моменту.
Когнитивная реструктуризация	Фиксация автоматических негативных установок и замена их более объективными формулировками.

Заключение. Таким образом, внутренний критик – это результат раннего опыта и когнитивных искажений, постоянно активирующий в мозге систему угрозы и подавляющий позитивные эмоции. Регулярная практика самосострадания, осознанности и когнитивной реструктуризации постепенно превращает упреки в поддерживающий диалог, снижая стресс и укрепляя уверенность.

1. Белановская, О. В. Генезис Я-форм замещения у детей раннего возраста в условиях нормы и социальной депривации : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук / О. В. Белановская. – Минск, 2000. – 20 с. – URI : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36577> (дата доступа : 11.09.2025).

2. Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии : сборник статей II Международной научно-практической конференции, г. Минск, 5–6 ноября 2020 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол. : Д. Г. Дьяков [и др.]. – Минск : БГПУ, 2020. – 164 с. – Режим доступа : <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/50463.pdf> (дата доступа : 08.09.2025).

3. Нефф К. Д. Самосострадание: как прекратить издеваться над собой и начать принимать себя / К. Д. Нефф; пер. с англ. И. В. Ивлева. – СПб. : Питер, 2017. – 288 с.