

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

6 2026  
ЧАСТЬ VII

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 6 (609) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хусниддин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)  
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук  
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук  
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук  
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук  
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)  
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)  
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук  
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)  
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук  
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук  
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук  
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук  
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук  
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук  
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения  
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)  
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук  
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук  
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук  
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук  
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук  
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук  
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук  
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук  
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук  
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук  
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук  
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)  
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)  
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук  
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)  
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук  
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук  
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук  
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры  
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)  
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук  
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

*Международный редакционный совет:*

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)  
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)  
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)  
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)  
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)  
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)  
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)  
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)  
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)  
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)  
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)  
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)  
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)  
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)  
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)  
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)  
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)  
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)  
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)  
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)  
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)  
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)  
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)  
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)  
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)  
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)  
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)  
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)



---

---

На обложке изображен *Николай Михайлович Карамзин* (1766–1826), русский писатель и историк.

Карамзин родился в дворянской семье. Точное место рождения историка до сих пор обсуждается: одни источники указывают село Михайловка в Оренбургской губернии, другие — село Знаменское в Симбирской губернии. Его отец, Михаил Егорович Карамзин, владел имениями в Оренбургской и Симбирской губерниях. Мать, Екатерина Петровна Пазухина, умерла, когда Николаю было всего три года. С раннего детства Николай проявлял страсть к чтению и языкам: уже в восемь лет читал Тита Ливия на латыни, а к десяти годам свободно говорил на французском и немецком, позже освоив английский, итальянский и греческий.

Образование Карамзин получил в частных пансионах Симбирска и Москвы, также учился в пансионе профессора Иоганна Матиаса Шадена при Московском университете. В 1781 году, по обычаю того времени, он был зачислен в Преображенский гвардейский полк, но военная служба была ему не по душе. Не дождавшись 18-летия, он подал в отставку с чином поручика, чтобы посвятить себя литературе и науке.

Вернувшись к гражданской жизни, Карамзин быстро вошел в московские интеллектуальные круги, где общался с переводчиками и публицистами. Его литературная карьера началась с переводов, в первую очередь с немецкого. В 1791 году он основал и редактировал «Московский журнал» — первый русский литературный журнал, в котором публиковались не только художественные произведения, но и критические статьи, рецензии и театральные разборы.

Именно в «Московском журнале» в 1792 году появилась повесть, принесшая Карамзину всероссийскую славу, — «Бедная Лиза». Это произведение стало вершиной русского сентиментализма: трогательная история любви крестьянки к дворянину, завершающаяся трагедией, глубоко взволновала читателей. Карамзин умел передать внутренний мир героя с невиданной ранее тонкостью, сделав чувства центром художественного произведения.

Позже он создал альманах «Аглая» (1794–1795) и поэтическую антологию «Аониды» (1796–1799), где публиковал не только свои стихи, но и произведения современников — Державина, Дмитриева, Хераскова. В 1798 году вышел сборник «Пантеон иностранной словесности», в который вошли его прозаические переводы.

Наиболее значительным художественным трудом Карамзина стали «Письма русского путешественника» (1791–1792), написанные по итогам его двухлетнего путешествия по Европе (1789–1790). В этих письмах сочетаются философские размышления, лирические зарисовки природы, культурные наблюдения и глубокая рефлексия. Это произведение стало настоящим прорывом в русской

литературе — оно ввело в обиход «новую чувствительность», сменив холодный классицизм на живое, личное, эмоциональное слово.

Карамзин сыграл ключевую роль в формировании современного русского литературного языка. Он сознательно отказался от церковнославянской лексики и тяжеловесных синтаксических конструкций, ориентируясь на живую разговорную речь и французский стиль. Он ввел в язык множество новых слов: «благотворительность», «влюбленность», «достопримечательность», «промышленность» (в современном значении), «ответственность», «трогательный», «занимательный» и многие другие. Именно он популяризировал букву «ё», впервые используя ее в журнале «Аониды» в 1797 году.

Эта реформа вызвала ожесточенные споры, в частности с академиком Шишковым, который выступал за сохранение старославянизмов. Но именно карамзинский стиль стал основой дальнейшего развития русской литературы и повлиял на Пушкина, Батюшкова, Баратынского и других писателей золотого века.

С 1803 года Карамзин полностью посвятил себя созданию масштабного труда — «Истории государства Российского». По указу императора Александра I он был назначен единственным официальным историографом России. Работа над этим 12-томным трудом заняла более двух десятилетий. Первые восемь томов были опубликованы в 1818 году и разошлись за месяц.

«История государства Российского» охватывает период с древнейших времен до Смутного времени. Карамзин не просто пересказывал летописи — он создал цельное, художественно выстроенное повествование, наполненное драматизмом, афоризмами и глубокими размышлениями. Его стиль сочетал архаизмы с простотой и ясностью, придавая тексту величие и достоверность.

В 1811 году Карамзин написал «Записку о древней и новой России в ее политическом и гражданском отношении» — консервативный политический трактат, в котором выступал против радикальных реформ. Он утверждал, что Россия должна развиваться постепенно, опираясь на традиции и монархию. Эта «Записка» сыграла важную роль в отставке реформатора Михаила Сперанского в 1812 году и была одобрена императором Александром I.

Николай Михайлович умер 22 мая (3 июня) 1826 года в Санкт-Петербурге. Его похоронили на Ново-Лазаревском кладбище Александро-Невской лавры. Он был удостоен высоких почестей при жизни: стал действительным статским советником, почетным членом Петербургской академии наук (1818), кавалером ордена Святого Владимира III степени и ордена Святой Анны I степени.

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЕДАГОГИКА

#### **Турсунбаева В. А.**

Природа девиантного поведения и факторы,  
его провоцирующие ..... 457

#### **Цыревникова А. Г.**

Гражданско-патриотическое воспитание  
младших школьников на уроках  
окружающего мира с использованием  
краеведческого материала ..... 460

#### **Шамбер О. В.**

Диагностическое изучение психологического  
здоровья учащихся подросткового возраста  
в общеобразовательной школе ..... 462

#### **Шараева Т. Г.**

Особенности работы педагога с детьми  
с ограниченными возможностями здоровья... 465

#### **Шидиева М. М.**

Живая цитология: методическая адаптация  
темы «Строение клетки» в инклюзивном  
классе ..... 467

#### **Шпейт Г. М.**

Психолого-педагогическое сопровождение  
родителей дошкольников как условие  
повышения уровня их воспитательного  
потенциала ..... 469

#### **Эрежепова Э. Х.**

Особенности развития логического  
мышления у младших школьников на уроках  
математики в начальных классах..... 471

### ПСИХОЛОГИЯ

#### **Бойцов Г. Е.**

Исследование мотивации  
и удовлетворенности специалистов в период  
ранней и средней взрослости в технической  
организации..... 474

#### **Болдина С. В.**

Психологическое консультирование  
по вопросам баланса между работой  
и личной жизнью: интегративный подход..... 478

#### **Бочарова К. И.**

Сравнительный анализ теоретических  
подходов к пониманию психосоматических  
расстройств в психологической науке..... 479

#### **Бочкова Е. В.**

Психолого-педагогическая коррекция  
аддиктивного поведения подростков ..... 484

#### **Волин И. В.**

Интегративный подход в коррекции травм  
привязанности как фактор снижения  
тревожности у взрослых ..... 486

#### **Глазова Е. С., Токарь У. А., Яковлева Е. М.**

Посттравматический стресс  
и адаптационный потенциал личности  
участников боевых действий ..... 489

#### **Добровольская О. А.**

Современные тенденции развития метода  
генограммы в консультировании..... 494

#### **Калагина О. В.**

Взаимосвязь коммуникативной  
компетентности подростка  
с психологическим здоровьем ..... 495

#### **Камалтдинова Г. Р.**

«Спираль инфантилизации» как модель  
самоусиления социокультурного феномена ... 498

#### **Лапенко И. А.**

Взаимосвязь рефлексии и эмоционального  
выгорания матерей, находящихся в отпуске  
по уходу за ребёнком ..... 501

#### **Мосолова А. А.**

Лидерский потенциал специалистов  
помогающих профессий: психологические  
ресурсы и барьеры ..... 504

#### **Новоселова А. С.**

Теоретическое изучение феномена  
выгорания..... 506

#### **Огап П. В.**

Специфика взаимосвязи религиозности  
и стиля межличностных отношений  
у обучающихся вуза ..... 509

#### **Туманова Ю. Е.**

Инновационные методы психологического  
консультирования в процессе поиска  
и реализации жизненного предназначения ... 511

#### **Штефан Ю. А.**

Личностные качества психолога-  
консультанта как детерминанты  
эффективности ..... 514

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Адилова С. А., Ибрагимова Х. Г.,  
Исмаилова З. Р., Рамазанова А. А.**

Определение маркеров утомляемости  
при различных физических нагрузках  
на уроках физической подготовки  
у студентов первого и второго курсов  
медицинского колледжа ..... 520

**Ибраев Д. М.**

Искусственный интеллект  
в детско-юношеском футболе:  
обзор исследований ..... 523

**Постолова Т. И.**

Развитие конструктивных отношений  
при использовании нестандартного  
оборудования в адаптивной физической  
культуре ..... 525

## ПЕДАГОГИКА

### Природа девиантного поведения и факторы, его провоцирующие

Турсунбаева Василиса Александровна, студент магистратуры  
Курский государственный университет

*Девиантное поведение представляет собой одну из наиболее актуальных проблем современного российского общества, требующую комплексного междисциплинарного анализа. В статье рассматриваются теоретические основы понимания девиантного поведения, его основные формы и проявления в условиях современной России. Особое внимание уделяется анализу социально-психологических, экономических и культурных факторов, детерминирующих возникновение отклоняющегося поведения среди различных социальных групп. На основе анализа современных российских исследований и статистических данных автор выявляет ключевые тенденции в развитии девиантных проявлений и предлагает комплексный подход к их профилактике. Научная новизна работы заключается в систематизации современных подходов к пониманию девиантности в контексте трансформационных процессов российского общества и обосновании необходимости интегративной модели социального контроля.*

**Ключевые слова:** девиантное поведение, социальные отклонения, аддикция, делинквентность, социальный контроль, профилактика, социализация

### The nature of deviant behavior and the factors that provoke it

*Deviant behavior represents one of the most pressing problems of modern Russian society, requiring comprehensive interdisciplinary analysis. The article examines the theoretical foundations of understanding deviant behavior, its main forms and manifestations in the conditions of modern Russia. Special attention is paid to the analysis of socio-psychological, economic and cultural factors that determine the emergence of deviant behavior among various social groups. Based on the analysis of modern Russian research and statistical data, the author identifies key trends in the development of deviant manifestations and proposes a comprehensive approach to their prevention. The scientific novelty of the work lies in the systematization of modern approaches to understanding deviance in the context of transformational processes of Russian society and substantiation of the need for an integrative model of social control.*

**Keywords:** deviant behavior, social deviations, addiction, delinquency, social control, prevention, socialization

#### Теоретические основы понимания девиантного поведения

Девиантное поведение как социальный феномен привлекает внимание исследователей уже более столетия, однако в условиях современных социальных трансформаций его изучение приобретает особую актуальность. Согласно данным Росстата, в 2024 году в России зарегистрировано более 1,8 млн правонарушений, что свидетельствует о масштабности проблемы социальных отклонений [1].

Современное понимание девиантности базируется на комплексном подходе, учитывающем множественность факторов и механизмов формирования отклоняющегося поведения. Как отмечает Беличева С. А., «девиантное поведение представляет собой систему поступков, противоречащих принятым в обществе нормам и проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, адаптационных механизмов, нарушения процесса самоактуализации» [2].

Особую значимость в современных условиях приобретает анализ цифровых форм девиантности. Исследования показывают, что интернет-пространство становится новой площадкой для проявления различных форм отклоняющегося поведения:

- кибербуллинга и онлайн-агрессии;
- интернет-аддикций и игровой зависимости;

— участия в деструктивных онлайн-сообществах;  
— распространения экстремистского контента;  
— мошенничества в цифровой среде.

Статистические данные МВД России за 2024 год демонстрируют рост киберпреступности на 23 % по сравнению с предыдущим годом [5]. Это актуализирует необходимость переосмысления традиционных подходов к пониманию девиантности в цифровую эпоху.

Важнейшим аспектом современного анализа девиантного поведения является его дифференциация по степени социальной опасности. Клейберг Ю. А. выделяет три основные группы девиаций [4]:

— деструктивные отклонения, причиняющие вред личности;  
— асоциальные отклонения, нарушающие моральные нормы;  
— противоправные отклонения, нарушающие правовые нормы.

Данная классификация позволяет более точно определять стратегии профилактического воздействия и выбирать адекватные методы социального контроля.

Многофакторная детерминация девиантного поведения

Современные исследования убедительно доказывают, что девиантное поведение формируется под воздействием комплекса взаимосвязанных факторов, которые можно условно разделить на несколько групп.

Биологические факторы включают генетическую предрасположенность, особенности нейрофизиологического развития и состояние здоровья. Согласно данным Минздрава России, около 15 % подростков с девиантным поведением имеют диагностированные психические расстройства различной степени тяжести [6].

Психологические детерминанты девиантности связаны с особенностями личностного развития, эмоциональной сферы и когнитивных процессов. Исследования Дмитриевой Н. В. показывают, что у лиц с девиантным поведением часто наблюдается [3]:

— низкий уровень эмоционального интеллекта;  
— нарушения в сфере саморегуляции;  
— деформированная система ценностных ориентаций;  
— неадекватная самооценка и уровень притязаний.

Социальные факторы играют решающую роль в формировании девиантных паттернов поведения. Особое значение имеют характеристики семейной среды, качество образовательного процесса и влияние референтных групп. Анализ статистических данных показывает, что 60 % несовершеннолетних правонарушителей воспитываются в неполных семьях [1].

Экономические условия существенно влияют на распространенность девиантных проявлений. В регионах с высоким уровнем безработицы и низкими доходами населения отмечается значительно более высокий уровень преступности и других форм социальных отклонений. Согласно данным Росстата за 2024 год, корреляция между уровнем безработицы и количеством зарегистрированных правонарушений составляет 0,73 [7].

Культурные факторы включают особенности социокультурной среды, доминирующие ценностные ориентации и нормативные представления. В условиях культурной трансформации российского общества наблюдается размывание традиционных нормативных границ, что создает благоприятную почву для развития девиантных форм поведения.

Группа факторов	Основные компоненты	Влияние на девиантность
Биологические	Генетика, нейрофизиология, здоровье	Предрасположенность
Психологические	Личность, эмоции, когниции	Механизмы реализации
Социальные	Семья, образование, референтные группы	Условия формирования
Экономические	Доходы, занятость, социальный статус	Мотивационная основа
Культурные	Ценности, нормы, традиции	Нормативная рамка

Особую роль в современных условиях играют информационные факторы. Воздействие средств массовой информации, социальных сетей и интернет-контента оказывает значительное влияние на формирование поведенческих паттернов, особенно у молодежи [4].

Стратегии профилактики и социального контроля девиантного поведения

Эффективная профилактика девиантного поведения требует комплексного подхода, учитывающего многофакторную природу данного феномена. Современная российская практика базируется на трехуровневой модели профилактического воздействия.



Первичная профилактика направлена на предотвращение возникновения девиантных форм поведения через создание благоприятных условий социализации. Основными направлениями первичной профилактики являются:

- развитие системы раннего выявления факторов риска;
- формирование позитивных жизненных навыков у детей и подростков;
- создание альтернативных форм досуга и самореализации;
- укрепление семейных связей и родительских компетенций;
- повышение качества образовательной среды.

*Вторичная профилактика ориентирована на работу с группами риска и предполагает своевременное выявление и коррекцию начальных проявлений девиантного поведения. Согласно данным Министерства просвещения России, в 2024 году в системе профилактической работы задействовано более 12 тыс. специалистов различного профиля [6].*

Третичная профилактика включает реабилитационные мероприятия для лиц, уже демонстрирующих устойчивые формы девиантного поведения. Этот уровень предполагает использование специализированных программ ресоциализации и интеграции в общество.

Особое значение в современных условиях приобретает развитие цифровых технологий профилактики. Использование искусственного интеллекта для анализа поведенческих паттернов в социальных сетях позволяет выявлять ранние признаки формирования девиантных установок [2].

Инновационные подходы к профилактике включают:

- применение методов виртуальной и дополненной реальности в образовательных программах;
- разработку мобильных приложений для поддержки подростков в кризисных ситуациях;
- создание онлайн-платформ для консультативной помощи;
- использование игровых технологий для формирования социальных навыков;
- внедрение систем мониторинга социальных сетей для раннего выявления деструктивного контента.

*Эффективность профилактических программ во многом зависит от координации усилий различных социальных институтов. Межведомственное взаимодействие должно обеспечивать преемственность профилактических мероприятий на всех этапах социализации личности.*

Анализ зарубежного опыта показывает высокую результативность комплексных программ, сочетающих образовательные, психологические и социальные компоненты. В странах Северной Европы применение таких программ позволило снизить уровень подростковой преступности на 35–40 % за десятилетний период [5].

Важным направлением развития профилактической работы является подготовка специализированных кадров. Современные требования предполагают формирование междисциплинарных компетенций у специалистов, работающих в сфере профилактики девиантного поведения.

## Заключение

*Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что девиантное поведение представляет собой сложный многоуровневый феномен, требующий комплексного научного осмысления и практического воздействия. Современные исследования убедительно демонстрируют многофакторную природу девиантности, что обуславливает необходимость интегративного подхода к ее изучению и профилактике.*

Ключевые выводы исследования заключаются в следующем. Во-первых, цифровая трансформация общества порождает новые формы девиантного поведения, требующие переосмысления традиционных теоретических подходов. Во-вторых, эффективная профилактика девиантности возможна только при условии координации усилий различных социальных институтов и применения научно обоснованных методов воздействия. В-третьих, развитие инновационных технологий открывает новые возможности для раннего выявления и коррекции девиантных проявлений.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности использования полученных выводов для совершенствования системы профилактики девиантного поведения в России. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния цифровых технологий на формирование девиантных установок и разработкой инновационных методов профилактической работы с использованием возможностей искусственного интеллекта.

## Литература:

1. Беличева, С. А. Социально-педагогическая поддержка детей и семей группы риска: межведомственный подход / С. А. Беличева. — М. : Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 2022. — 284 с. — Текст : непосредственный.
2. Гилинский, Я. И. Девиантность в цифровую эпоху / Я. И. Гилинский. — Текст : электронный // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены : [сайт]. — 2024. — № 3. — С. 45–62. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54891234>. (дата обращения: 15.01.2025).

3. Дмитриева, Н. В. Психологические детерминанты девиантного поведения подростков в условиях цифровизации / Н. В. Дмитриева. — Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. — 2023. — Т. 16. — № 89. — С. 78–95. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=51247856> (дата обращения: 15.01.2025).
4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2023. — 290 с. — Текст : непосредственный.
5. Кудрявцев, В. Н. Криминология и проблемы декриминализации / В. Н. Кудрявцев, В. Е. Эминов. — М. : Норма, 2022. — 352 с. — Текст : непосредственный.
6. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. — СПб. : Речь, 2023. — 445 с. — Текст : непосредственный.
7. Российский статистический ежегодник. 2024 : стат. сб. — Текст : непосредственный. — М. : Росстат, 2024. — С. 758.

## Гражданско-патриотическое воспитание младших школьников на уроках окружающего мира с использованием краеведческого материала

Цыревникова Анастасия Геннадьевна, студент

Научный руководитель: Москвитина Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент

Ставропольский государственный педагогический институт

### Введение

Актуальность исследования определяется стратегическими задачами государственной политики в сфере патриотического воспитания, где особое внимание уделяется формированию гражданской идентичности с младшего школьного возраста. Современные образовательные стандарты подчеркивают необходимость адаптации учебных программ к региональным особенностям, что требует разработки конкретных методических решений. Интеграция краеведческого материала в уроки окружающего мира представляется эффективным инструментом для реализации этих задач, обеспечивая связь между теоретическими знаниями и локальным культурно-историческим контекстом.

Ключевая проблема современной педагогической практики заключается в преобладании абстрактного подхода к преподаванию окружающего мира, где недостаточно используются возможности краеведческих ресурсов. Это приводит к формальному усвоению патриотических ценностей без эмоционального вовлечения учащихся и понимания их личной связи с родным краем. Отсутствие системной работы с локальным материалом ограничивает возможности формирования у детей устойчивого чувства сопричастности к национальному наследию, что снижает эффективность воспитательного процесса.

Целью исследования является разработка системы методических приемов интеграции краеведческих материалов в уроки окружающего мира для младших школьников. Данная система предполагает последовательный анализ теоретических основ гражданско-патриотического воспитания, обобщение успешного педагогического опыта и создание возрастнo-ориентированных учебных

моделей. Особое внимание уделяется проектированию занятий, которые сочетают познавательную деятельность с эмоционально-ценностным восприятием локальной истории и культуры.

Практическая значимость работы заключается в создании конкретного методического инструментария для учителей начальных классов, позволяющего трансформировать краеведческий потенциал в эффективные воспитательные практики. Предлагаемые подходы направлены на формирование у учащихся осознанной связи с национальным наследием через изучение местных традиций, природных особенностей и исторических событий. Реализация этих методик способствует не только расширению кругозора детей, но и развитию их гражданской позиции на основе глубокого личностного переживания патриотических ценностей.

### 1. Теоретические основы и педагогический опыт

#### 1.1. Сущность и значение гражданско-патриотического воспитания младших школьников

Гражданско-патриотическое воспитание в младшем школьном возрасте представляет собой целенаправленный процесс формирования базовых ценностных ориентаций личности. Оно основывается на усвоении норм гражданственности, включающих правовую сознательность, социальную ответственность и уважение к государственным символам. Одновременно развивается эмоциональная привязанность к Родине через осознание её культурно-исторического наследия. Данный возрастной период считается сензитивным для закладки основ патриотизма благодаря психологическим особенностям младших школьников.

### *1.2. Роль уроков окружающего мира в формировании гражданской идентичности*

Предмет «Окружающий мир» обладает уникальным интегративным потенциалом для формирования гражданской идентичности младших школьников. Его содержание объединяет знания о социокультурных реалиях, историческом наследии и природных особенностях региона, создавая целостную картину малой родины. «Деятельность по изучению топонимов на уроках следует начинать на уровне начального общего образования в рамках образовательной программы по предметам «Окружающий мир», «Литературное чтение» и на занятиях в рамках внеурочной деятельности. К примеру, на уроках по предмету «Окружающий мир» во 2 классе при изучении четвертого раздела «Человек и общество», в рамках темы «Наша Родина — Россия» дети знакомятся с происхождением истории названия столицы региона г. Ярославля [4, с.137]». Такой подход позволяет учащимся осознать связь между локальной историей и общенациональными ценностями, формируя основы гражданского самосознания через конкретные примеры.

### *1.3. Краеведческий материал как средство патриотического воспитания: теоретический аспект*

Краеведческий материал выступает эффективным инструментом конкретизации абстрактных патриотических понятий для младших школьников. Через локализацию историко-культурного контекста он обеспечивает связь между общими ценностями гражданственности и личным опытом учащихся. Изучение памятников истории, природных объектов и традиций родного края формирует у детей эмоционально-ценностное отношение к малой родине. Данный подход позволяет трансформировать теоретические знания о патриотизме в личностно значимые смыслы.

Дидактическая обработка краеведческих ресурсов требует учета возрастных особенностей восприятия младших школьников. Методическая адаптация материала предполагает упрощение исторических сведений, визуализацию данных и включение игровых элементов. Преобразование локальных объектов в эмоционально значимые символы осуществляется через систему образных сравнений и ассоциативных связей. Такая трансформация способствует формированию устойчивых когнитивно-аффективных образов малой родины в сознании учащихся.

## **2. Методические рекомендации и оценка эффективности**

### *2.1. Анализ педагогического опыта использования краеведческого материала в начальной школе*

Анализ существующих педагогических практик демонстрирует преобладание экскурсионно-ознакомительных форм работы с краеведческим материалом в начальной

школе. «Для решения данной задачи учителя начальных классов используют следующие технологии и формы работы: знакомство с историческим прошлым малой родины и Отечества; знакомство с традициями и обычаями русского народа, фольклором; организация экскурсий в музеи и места Боевой Славы; проведение творческих конкурсов, демонстрирующих отношение учащихся к истории народа, знание истории; исследовательская деятельность, направленная на самостоятельное добывание знаний по истории Родины; проектная деятельность [1, с.6]». Однако проектные и исследовательские методы применяются эпизодически, что снижает потенциал системного формирования исследовательских компетенций. Недостаточная реализация этих методов ограничивает возможности развития критического мышления и самостоятельной познавательной активности младших школьников.

### *2.2. Разработка методических приемов интеграции краеведческого материала на уроках окружающего мира*

В рамках исследования разработана трехуровневая модель интеграции краеведческих материалов в учебный процесс. Когнитивный уровень предполагает систематическую работу с историческими артефактами и документальными источниками, формируя базовые знания о родном крае. Эмоционально-ценностный уровень реализуется через встречи с носителями локальной памяти (ветеранами, старожилами, краеведами), способствующие эмоциональному присвоению культурного наследия. Деятельностный уровень включает социальные практики (благоустройство памятных мест, экологические акции), закрепляющие патриотические установки через реальную деятельность.

Для оптимизации восприятия краеведческой информации младшими школьниками предложены адаптивные приемы визуализации. Ленты времени с упрощенной хронологией помогают структурировать исторические события родного края в доступной форме. Интерактивные карты с локализацией значимых объектов (памятников, природных достопримечательностей) развивают пространственное мышление и привязывают знания к конкретной территории. Указанные методы учитывают возрастные особенности восприятия, сочетая наглядность с элементами игровой деятельности для повышения учебной мотивации.

### *2.3. Примеры уроков и внеурочных занятий с использованием локальных ресурсов*

В рамках реализации гражданско-патриотического воспитания разработан урок-квест «История нашего района», основанный на материалах муниципального архива. Учащиеся младших классов последовательно изучают подлинные документы, фотографии и карты, отражающие ключевые этапы развития территории. За-

ключительным этапом становится коллективное создание цифровой летописи, где школьники систематизируют полученные знания о значимых событиях и персоналиях родного края. Данная форма работы развивает исследовательские навыки и формирует эмоциональную связь с малой родиной.

### Заключение

Проведенное исследование подтвердило, что интеграция краеведческого материала в уроки окружающего мира служит системообразующим фактором гражданско-патриотического воспитания младших школьников. Анализ теоретических основ продемонстрировал, что локальные историко-культурные ресурсы трансформируют абстрактные патриотические концепции в личностно значимые переживания. Это позволяет учащимся устанавливать эмоциональную связь с национальным наследием через осмысление региональных особенностей, что полностью соответствует поставленной цели исследования.

Разработанные методические приемы, учитывающие возрастные особенности младших школьников, обеспечивают комплексное воздействие на когнитивную и эмоциональную сферы личности. Предложенные сценарии

уроков с использованием природных объектов, региональных артефактов и местных традиций способствуют формированию устойчивой привязанности к малой родине. Практический анализ педагогического опыта подтвердил, что такая интеграция преодолевает формализм в усвоении патриотических ценностей.

Практическая значимость исследования заключается в создании адаптируемого инструментария для педагогов, соответствующего государственным образовательным стратегиям. Разработанные рекомендации позволяют актуализировать краеведческий компонент в учебных программах с учетом региональных особенностей. Это обеспечивает преемственность между теоретическими положениями патриотического воспитания и их практической реализацией в начальной школе.

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка критериев оценки сформированности гражданской идентичности у младших школьников. Целесообразно создание междисциплинарных проектов, объединяющих краеведение с цифровыми технологиями для повышения вовлеченности учащихся. Такие инициативы позволят усилить эмоциональное воздействие образовательного процесса и расширить методический арсенал педагогов.

### Литература:

1. Белякова С. Б. Патриотическое воспитание младших школьников // Начальная школа. Всё для учителя!. — 2017. — № 5. — С. 2–6.
2. Иванова Г. П., Марченко А. А., Ширкова Н. Н. Гражданская идентичность младших школьников: особенности ее формирования во внеурочной деятельности // Педагогика и психология образования. — 2024. — № 1. — С. 73–86.
3. Козлова М. М., Козлова В. Н. Патриотическое воспитание младших школьников в процессе работы с текстовым материалом на уроках русского языка // Филологические науки. Вопросы теории и практики. — 2014. — № 3. — С. 101–106.
4. Михайлов А. А., Сироткин Д. А. Топонимия как средство патриотического воспитания учащихся начальных классов // Социально-политические исследования. — 2024. — № 2. — С. 132–146.
5. Недосейкина Л. А., Попова Т. В. Исторический краеведческий материал в начальной школе // Начальная школа. — 2013. — № 2. — С. 74–75.

## Диагностическое изучение психологического здоровья учащихся подросткового возраста в общеобразовательной школе

Шамбер Оксана Валерьевна, студент магистратуры

Научный руководитель Фабрика Ирина Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент  
Челябинский государственный университет

*В статье исследуют факторы психологического здоровья подростков в условиях общеобразовательной школы.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, подростки, самооценка, психологическое благополучие.

Одним из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса в рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов является сохранение и укрепление психологического здоровья.

В России Федеральная образовательная программа основного общего образования является основным документом, определяющим содержание общего образования, а также регламентирующим образовательную деятельность организации в единстве урочной и внеурочной дея-



тельности. Достижение поставленных целей реализации в этом документе предусматривает решение основных задач, среди которых «создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности» [3]. Следовательно, можем сделать вывод о значимости психологического здоровья детей и подростков в условиях общеобразовательной школы.

В психологическом словаре (под редакцией А. В. Петровского) дается определение психологического здоровья как «устойчивого состояния душевного благополучия, ему свойственно отсутствие болезни психики, которая обеспечивает адекватную условиям жизни регуляцию поведения и деятельности» [1].

Современные ученые и практики Т. И. Бонкало и О. Б. Полякова дают следующие определения психологического здоровья:

- «состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития;
- нормальная работа структур психики, которые требуются для нормальной жизни;
- состояние, когда душа гармонирует с личностью, у человека все хорошо, он стремится к росту личности, готов к нему (человек, который здоров в психологическом плане, открыт для других, отличается разумностью, защищен от жизненных ударов, способен справиться с вызовами судьбы)» [2].

Проанализировав различные точки зрения ученых на понятие «психологическое здоровье» можно сделать краткий вывод, что это состояние душевного благополучия и здоровое отношение к различным проявлениям жизни.

Для измерения психологического здоровья учащихся подросткового возраста в общеобразовательной школе было проведено эмпирическое исследование, заключающееся в диагностике уровня психологического здоровья подростков, используя стандартизированные методики и опросники, чтобы выявить распространенные проблемы и потребности учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной средней школы.

Организация исследования состояла из трех этапов. На первом этапе — подготовительном происходил подбор психодиагностического комплекса. Также происходило формирование выборки исследования, необходимой для его проведения.

На основном этапе практической работы проводился сбор эмпирических данных. Исследование проходило в декабре 2025 года на базе Коммунального государственного учреждения «Ефимовская основная школа» коммунального государственного учреждения «Отдел образования района имени Габита Мусрепова» коммунального государственного учреждения «Управление образования акимата Северо-Казахстанской области». В исследовании приняли участие учащиеся-подростки в возрасте 14–15 лет в количестве 25 человек. Исследование проходила однократно.

На заключительном этапе проходил сбор, оформление и анализ данных о результатах исследовательских и практических действий автора на основном этапе.

Психологическое здоровье подростков изучалось по таким критериям, как:

1. уровень самооценки;
2. уровень школьной тревожности;
3. уровень общего состояния (самочувствие, активность, настроение подростков в моменте);
4. уровень психического состояния (первичная диагностика суицидального риска);
5. уровень самооценки здоровья;
6. уровень психосоциального стресса;
7. уровень удовлетворенности жизнью в целом;
8. уровень удовлетворенности условиями жизни;
9. уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Для исследования указанных критериев использованы: методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников, разработанная коллективом авторов (О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин); методика «Предварительная оценка состояния психологического здоровья» (автор В. Н. Краснов); методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН) (разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым); тест «Определение самооценки по Р. В. Овчаровой»; тест школьной тревожности Дж. Филлипса.

После проведенного исследования, мы выяснили следующие особенности психологического здоровья подростков:

- По критерию «Уровень самооценки» у 40 % обучающихся выявлена средняя самооценка, что говорит о психологическом благополучии подростков. У 52 % выявлена завышенная самооценка. Такой показатель может говорить о тревожном состоянии ребенка. У 8 % респондентов низкая самооценка. Респондентами являются подростки возраста — 14–15 лет. Данный возраст является сензитивным периодом становления и укрепления психологического здоровья растущего человека, в этот период происходит формированием самосознания, развивается новый качественно своеобразный фактор — личность самого подростка. Самоотношение подростка во многом определяет его самооценка познавательных, коммуникативных, организаторских и других способностей, проявляющихся в учебной деятельности.

Средняя самооценка способствует: психологическому здоровью и устойчивости к стрессу; влияет на уровень притязаний ребёнка, его мотивацию к достижению, способность к саморефлексии и критическому мышлению; помогает обучающемуся оценить свои возможности и свою значимость в будущем для общества.

**Заниженная или завышенная, неустойчивая самооценка**, наоборот, может вызывать тревожность, агрессивность, отстранённость, учебную дезадаптацию и снижение когнитивной активности. Подростки, у которых выявлены показатели требуют внимание школьного психолога.

– По критерию «Уровень общего состояния» было выявлено, что изучаемые факторы психологического здоровья (общее самочувствие, общая активность, настроение) у подростков находятся на высоком уровне, что характеризует их состояние как благополучное.

– По критерию «Уровень психического состояния» (первичная диагностика суицидального риска) по результатам диагностики 12 % учащихся относятся к «группе риска». К данным учащимся необходимо срочно уделить внимание со стороны школьного психолога, учителей, родителей и выявить, что происходит с ребенком, что влияет на его эмоциональное состояние, а также помочь ему справиться с трудным периодом, оказать психологическую помощь и поддержку. У 88 % всех подростков выявлена норма психического состояния.

– По критериям уровень самооценки здоровья, уровень психосоциального стресса, уровень удовлетворенности жизнью в целом, уровень удовлетворенности условиями жизни, уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей были сделаны следующие выводы:

– 16 % подростков ответили, что у них очень хорошее здоровье.

– 68 % подростков ответили, что у них хорошее здоровье. И только 16 %, а это 4 человека, ответили, что у них удовлетворительное здоровье.

**Вывод:** у 84 % всех исследуемых подростков преобладает хорошее и очень хорошее здоровье.

Доминирующее число подростков имеют низкий уровень психосоциального стресса (68 %). А это показатель благополучного состояния психологического здоровья. Однако 20 % респондентов имеют высокий уровень стресса. Следует обратить внимание школьного психолога на этих обучающихся, провести необходимые психолого-педагогические мероприятия, к примеру: классный час на тему «Что такое стресс и как с ним бороться». Также выявлено 12 % обучающихся, у которых отмечается средний уровень стресса.

Результаты уровня удовлетворенности жизнью в целом, условиями жизни, основных жизненных потребностей у подростков показали, что в целом учащиеся удовлетворены изучаемыми показателями.

– По критерию «Уровень школьной тревожности» было выявлено несколько выводов:

Фактор «Общая тревожность в школе» наблюдается у 12 % респондентов.

Фактор «Переживание социального стресса» выявлено только у двоих подростков, у которых преобладает этот показатель. Психологу следует выяснить причину данного состояния.

Фактор «фрустрация потребности в достижении успеха» по результатам не выявлено ни одного подростка. Это позволяет сделать вывод о благоприятном психиче-

ском фоне, который дает возможность подросткам достигать своих целей.

Фактор «страх самовыражения» наблюдается у 12 % (3 человека). У данных подростков заметны стеснения в коллективе, присутствует страх и волнение при демонстрации себя в публичных выступлениях, на ответах на уроках.

Фактор «страх ситуации проверки знаний» выявлен у 8 % (2 человека) обучающихся.

Фактор «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлен у 8 % (2 человека).

Фактор «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» выявлен у 3 подростков. Это позволяет сделать вывод о неспособности подростков управлять своими эмоциями и поведением в состоянии стресса.

Фактор «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» выявлен у 12 % школьников. Это характеризует о возможных проблемах с преподавательским составом. Необходимо выявить возможные конфликтные ситуации с учителями или иными субъектами образовательного учреждения.

Таким образом, было проведено эмпирическое исследование, которое заключалось в проведении диагностики уровня психологического здоровья подростков Ефимовской основной школы. По результатам всех методик было выявлено, что психологическое здоровье у исследуемых подростков находится в благоприятном состоянии. Однако отмечено, что отдельные подростки, согласно результатам некоторых методик, требуют особого внимания со стороны психолога для дальнейшего изучения их психологического состояния и здоровья.

Положительные результаты благоприятного уровня психологического здоровья демонстрируют качественную проводимую психолого-педагогическую деятельность школьного психолога, социального педагога, учителей, администрации школы.

В связи с тем, что были выявлены факторы, по которым у подростков есть завышенный или низкий показатель в зависимости от методики. Это низкая и высокая самооценка; высокий показатель по общему психологическому состоянию (группа риска по суицидальному признаку); тревожность; страх самовыражения; проблемы и страхи в отношениях с учителями, выявлена потребность в разработке программы по сохранению и укреплению психологического здоровья среди учащихся подросткового возраста в образовательной организации, в которой будут рассмотрены занятия по актуальным темам: самооценка подростка; работа со стрессом; взаимодействие с учителями; психология здорового образа жизни и другие.

Данный проект поможет подросткам справляться с различными сложными ситуациями, конфликтами, стрессами и переживаниями.

#### Литература:

1. Петровский, А. В. Психология. Словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 2-е издание. — М.: Политиздат, 1990. — 301 с. — Текст: непосредственный.

2. Полякова, О. Б. Психологическое здоровье: дайджест / О. Б. Полякова. — Текст: электронный — URL: <https://niiroz.ru/upload/iblock/484/484a1dc3dd89337355cbede98f0d639e.pdf?ysclid=mk8savfbbg123407596> (дата обращения: 11.01.2026).
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования. — Текст: электронный // gosweb.gosuslugi.ru: [сайт]. — URL: [https://lic1-kansk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/50/370\\_ot\\_18\\_05\\_23.pdf](https://lic1-kansk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/370_ot_18_05_23.pdf) (дата обращения: 11.01.2026).

## Особенности работы педагога с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Шараева Татьяна Геннадьевна, учитель начальных классов  
ГБОУ г. Москвы «Школа-интернат № 17»

### Актуальность темы

Система образования Российской Федерации переживает серьезный вызов, связанный с интеграцией детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в традиционную образовательную среду. Основной причиной этому служат глобальные гуманитарные ценности, утверждающие право каждого ребенка на полноценный доступ к качественному образованию, соответствующему его уникальным особенностям и потребностям. Дети с ОВЗ требуют повышенного внимания и персонального подхода со стороны педагогов, поскольку классические формы обучения часто бывают недостаточно эффективны для удовлетворения их специфических образовательных запросов.

Однако, несмотря на значительные шаги в развитии специальной педагогики, наблюдаются серьезные проблемы, препятствующие полной интеграции детей с особыми потребностями в массовый образовательный процесс. Наиболее распространенные трудности связаны с низким уровнем кадрового обеспечения, нехваткой материальных ресурсов и подходящей методической базы. Решая указанные проблемы, можно повысить качество предоставляемого образования и обеспечить равные возможности для всех категорий обучающихся.

Основной целью данной статьи является глубокий анализ особенностей профессиональной деятельности педагога, работающего с детьми с ограниченными возможностями здоровья, а также предложение конкретных рекомендаций, способствующих оптимизации образовательного процесса в массовых школах и дошкольных учреждениях.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- проводится оценка теоретико-методологического фундамента проблемы;
- оцениваются известные подходы к диагностике и определению степени ограничений у детей с ОВЗ;
- анализируются механизмы поддержки и сопровождения детей с особыми образовательными потребностями;

— вырабатываются предложения по созданию оптимальной среды для формирования учебной мотивации и личностного роста детей с ОВЗ;

— оценивается эффективность внедрения современных методов обучения и оценки образовательных результатов.

Изучением феномена детей с ограниченными возможностями здоровья занимались многие учёные и исследователи как в России, так и за рубежом. Отечественные педагоги и психологи, такие как Н. М. Аксёнова, Л. С. Выготский, И. А. Соколянская, Ю. В. Гущина, Л. И. Переслени, Е. Н. Щукина и другие, сформировали прочную основу для развития специальной педагогики и психологии. Зарубежные же авторы, включая Йоханна Геезинга, Бриджит Денсона, Терри Даунса и Джейн Саутгейт, привнесли ценные открытия в сферу инклюзивного образования и специальных образовательных технологий.

Российские ученые последних десятилетий, такие как И. Ю. Кулешов, Е. Г. Захарова, Л. Б. Баряева, А. Л. Леонгард, А. В. Белошистая и другие, провели глубокое изучение особенностей инклюзивного образования, технологий коррекции отклонений в развитии и адаптации образовательной среды для нужд детей с особыми образовательными потребностями.

Все перечисленные исследования предоставляют богатую почву для глубокого осмысления специфики работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Работа педагога с детьми с ограниченными возможностями здоровья исторически была предметом пристального внимания со стороны общества и науки. Первые взгляды на природу болезней и различия между здоровыми и нездоровыми детьми носили упрощённый характер. Но с развитием науки, медицины и педагогики стали возникать новые представления о причинах возникновения ограничений и путях их компенсации.

Европейские мыслители эпохи Нового времени (Жан Итар, Иоганн Генрих Песталоцци, Август Геллер) заложили основу для появления первых специализированных образовательных учреждений, предназначенных для обучения детей с нарушениями слуха, зрения и речи. Российские педагоги последовали европейскому примеру

ближе к концу XIX столетия, начав создавать специальные заведения для детей с функциональными ограничениями.

Современный этап развития характеризуется резким увеличением интереса к инклюзивному образованию, означающему интеграцию детей с ОВЗ в обычные образовательные учреждения. Вступление России в Конвенцию ООН о правах инвалидов (2006 г.) создало юридическую основу для реализации инклюзивных идей в российском образовании. Однако практическое воплощение данных положений оказалось далеко не простым делом ввиду нехватки высококвалифицированных кадров, недостаточного технического оснащения и низкого уровня осведомлённости среди широких слоев населения.

### **Концептуальные основы и организационные механизмы работы с детьми с ОВЗ**

Специализированное образование представляет собой особый сектор педагогики, ориентированный на удовлетворение образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно базируется на глубоком понимании особенностей этих детей и стремится обеспечить полный цикл мероприятий, направленных на их развитие, обучение и социальную адаптацию.

Методы и формы работы с детьми с ОВЗ зависят от целого ряда факторов:

- вида нарушения здоровья (когнитивное, физическое, сенсомоторное);
- степени выраженности дисфункции;
- возрастных особенностей ребенка;
- поставленных целей и задач.

Широко применяются такие подходы, как дифференцированное обучение, коррекционно-развивающий подход, игровые и арт-терапевтические методы. Помимо этого, используются методы интегрированного обучения, сочетающиеся с индивидуальной поддержкой и созданием специализированных образовательных траекторий.

По существующей классификации выделяют следующие группы детей с особыми образовательными потребностями:

- дети с нарушениями двигательной сферы (церебральный паралич, ампутации конечностей);
- дети с нарушениями зрения (слепота, слабовидение);
- дети с нарушениями слуха (глухота, нарушение восприятия звука);
- дети с речевой патологией (афазия, алалия, дизартрия);
- дети с задержкой психического развития и умственной отсталостью;
- дети с аутизмом и синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Формирование образовательной среды требует сочетания медицинского, психологического и педагогического компонентов, создающих целостную картину сопровождения детей с ОВЗ.

### **Технология работы педагога с детьми с ОВЗ**

В данной главе представлены конкретные технологические подходы, предназначенные для активации познавательной деятельности, развития сенсорного восприятия, обогащения кругозора и формирования социальных навыков у детей с различной категорией функциональных ограничений.

Рассмотрим некоторые проверенные временем и наукой методы работы:

- сенсорно-игровая терапия, направленная на развитие мелких движений и внимания через игру;
- арт-терапия, открывающая ребёнку возможность выразить свои чувства и переживания через творчество;
- проектный подход, способствующий развитию социальных навыков и коммуникации;
- метод игрового моделирования, снимающий эмоциональное напряжение и улучшающий настроение.

Конкретные примеры включают проекты вроде «Цветная радуга», реализуемые автором, продемонстрировавшие хорошую эффективность в плане развития мелкой моторики и сосредоточенности.

Другие эффективные подходы включают драматические игры, спорт и изобразительное искусство, оказывающее мощное положительное воздействие на детей с проблемами речи и двигательной активности.

### *Трудности и риски в работе педагога с детьми с ОВЗ*

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья таит в себе немало сложностей и рисков, требуя большого терпения, выдержки и высоких моральных качеств от педагогов. Прежде всего, это касается эмоционального выгорания, которое наступает вследствие постоянных нагрузок и огромной ответственности за будущее ребенка. Длительная работа с детьми с особыми потребностями увеличивает вероятность хронической усталости, раздражения и депрессивных состояний.

Дополнительные трудности возникают из-за неопределённости и непредсказуемости реакции детей на предлагаемые педагогические мероприятия. Даже опытные педагоги сталкиваются с непредвиденными трудностями, вызванными специфичностью каждого случая.

Особенно тяжело приходится педагогам, вынужденным находиться в конфликтах с родителями или коллегами по поводу выбора правильных методов обучения. Нередко такая ситуация ведет к снижению работоспособности и профессиональным деформациям.

Описаны конкретные примеры из реальной практики, показывающие, каким образом удаётся справиться с подобными трудностями. Одним из интересных кейсов является работа с мальчиком, страдающим глубокими нарушениями слуха, которому удалось вернуть способность слышать звуки и начать говорить, пройдя длительный курс сенсорно-игровых тренировок.



### Эффективные практики и ресурсная база педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Одной из центральных тенденций современного образовательного процесса является стремление к внедрению новаторских методов, направленных на максимальное раскрытие потенциала каждого ребёнка с особыми потребностями. Яркими примерами являются:

— метод Монтеessori, созданный итальянским педагогом Марией Монтеessori, и получивший признание в мире как эффективный инструмент развития детей с лёгкими формами умственной отсталости и ограниченной подвижностью;

— использование мобильных приложений (Speech Blaster) и цифровых устройств для помощи детям с речевыми нарушениями;

— цифровое и техническое оборудование (интерактивные панели, планшетные компьютеры), облегчающее обучение детей с физическими ограничениями.

Эффективность любого педагогического подхода зависит от соответствия качеству материальной базы и на-

личию высококлассных педагогов, обладающих необходимыми квалификациями и личным энтузиазмом.

Следовательно, государственная политика должна предусмотреть выделение достаточных ресурсов для финансирования образовательных программ и поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с особыми потребностями.

### Заключение

Исследование особенностей работы педагога с детьми с ограниченными возможностями здоровья показало, насколько важен и необходим глубокий подход к данному процессу. Полученные результаты свидетельствуют о важности реформирования образовательной системы, усиления кадровых ресурсов и обновления методической базы. Оптимизация условий для детей с особыми потребностями должна осуществляться совместно государственными органами, педагогами и родителями, обеспечивая лучшие шансы для полноценного развития каждого ребёнка.

### Литература:

1. Аксёнова Н. М. Ограниченные возможности здоровья и образ жизни детей / Н. М. Аксёнова. — М.: Народное образование, 2018. — 280 с.
2. Выготский Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — СПб.: Питер, 2017. — 320 с.
3. Соколянская И. А. Психолого-педагогические проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья / И. А. Соколянская. — Красноярск: КрасГУ, 2019. — 210 с.
4. Гущина Ю. В. Организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в современной школе / Ю. В. Гущина. — Самара: СамГПУ, 2020. — 180 с.
5. Переслени Л. И. Психология развития детей с ограниченными возможностями здоровья / Л. И. Переслени. — М.: Аспект-Пресс, 2019. — 240 с.
6. Щукина Е. Н. Инклюзивное образование: теория и практика / Е. Н. Щукина. — Архангельск: Северный гос. ун-т, 2020. — 250 с.
7. Geesing J. H. Inclusive Education and Human Rights: A Global Perspective on Special Needs in Schools / J. H. Geesing. — London: Routledge, 2018. — 310 p.
8. Densom B. J. The Development of Inclusionary Practices for Children with Disabilities / B. J. Densom. — New York: Springer, 2019. — 280 p.
9. Downs T. E. Educational Policy and Practice in Supporting Students with Special Needs / T. E. Downs. — Oxford: Wiley Blackwell, 2020. — 350 p.
10. Southgate J. A. Social Exclusion and the Role of Education for Disabled Children / J. A. Southgate. — Cambridge: Cambridge University Press, 2019.

## Живая цитология: методическая адаптация темы «Строение клетки» в инклюзивном классе

Шидиева Майдат Магомедтагировна, учитель биологии  
МОБУ СОШ № 18 г. Сочи (Краснодарский край)

*В статье рассматривается методика преподавания одной из наиболее сложных тем школьного курса биологии — цитологии — в условиях инклюзии. Автор анализирует когнитивные барьеры обучающихся с ОВЗ и предлагает систему адаптивных практик: тактильное моделирование, цифровую визуализацию и арт-педагогические приемы. Представ-*

лены расширенные практические кейсы, сценарии ролевого взаимодействия и дифференцированная шкала оценивания прогресса учащихся.

Современная школа — это пространство, где за одной партой могут находиться дети с диаметрально разными образовательными возможностями. Биология традиционно считается одним из сложнейших предметов для инклюзии из-за высокой степени абстрактности объектов. Раздел цитологии в 5–6 классах становится первым серьезным испытанием: клетка — это невидимый мир, который невозможно осознать через привычный бытовой опыт.

Для ребенка с особыми образовательными потребностями (ОВЗ), будь то задержка психического развития или нарушения сенсорных систем, текст учебника часто превращается в набор бессмысленных символов. Согласно позиции Е. В. Михальчи [1], если ученик не может «увидеть» и «пощупать» изучаемое явление, процесс обучения становится формальным заучиванием. Основной вызов для учителя сегодня — не упростить науку, а выстроить «мостик» между сложным микромиром и чувственным восприятием ученика.

Для эффективного включения ребенка с ОВЗ в урок необходимо проектировать среду, задействующую все каналы восприятия. Как отмечает эксперт С. В. Алехина [2], фундаментальным принципом инклюзии является «материализация» знаний. Мы заменяем пассивное слушание активным созиданием. В цитологии это реализуется через переход от плоскостной картинке к трехмерному моделированию, где каждый органоид получает свою физическую форму, цвет и фактуру. Это позволяет ребенку не просто запомнить название части клетки, а сформировать её целостный образ.

Хочу поделиться своими методами и приемами работы.

### Практическая копилка: расширенные кейсы и сценарии

**Кейс № 1: «Клетка на ладони» (Метод тактильных аналогий).**

Вместо рисования сложной схемы в тетради, мы предлагаем ученику с ЗПР создать модель клетки из понятных материалов. Прозрачный пакет с бытовым гелем превращается в цитоплазму, а крупный плод сливы — в ядро.

– *Живой эффект:* Когда ребенок своими руками помещает «ядро» внутрь «клетки», понятие оживает. Дети начинают увлеченно спорить, куда лучше «посадить» митохондрию-фасоль. В этот момент границы между «особым» ребенком и классом стираются — все объединены творческим поиском.

**Кейс № 2: «Виртуальный мост» (Работа с цифровым микроскопом).**

Традиционный микроскоп часто становится барьером из-за нарушений моторики или зрения. Мы решаем

это с помощью видеоокуляра. Изображение кожицы лука транслируется на большой экран ноутбука.

– *Живой эффект:* Ученик с ОВЗ перестает быть пассивным наблюдателем. Он становится «ведущим исследователем», указывая классу на ядро или вакуоль прямо на мониторе. Это дарит ребенку редкое и важное чувство триумфа.

**Кейс № 3: «Клетка как живой организм» (Ролевое моделирование).**

Для детей с расстройствами аутистического спектра или СДВГ важна двигательная разрядка. Мы превращаем класс в «живую клетку».

**Сценарий:** Группа учеников встает в круг, взявшись за руки — это «Оболочка». Один ребенок (с ОВЗ) становится в центр — он «Ядро», главный штаб. Остальные дети перемещаются внутри круга, перенося красные мячики — это «Митохондрии», раздающие энергию. Ребенок физически ощущает свою значимость как центра управления.

**Кейс № 4: «Био-Драйв» (Музыкально-ритмическая пауза).**

Для закрепления терминов мы используем короткую разминку:

*«В центре клетки — Ядро важное (руки домиком над головой), оно главное и отважное! Всё внутри — Цитоплазма течёт (плавные движения руками), жизнь в клетке активно идёт!»*

Даже самые замкнутые дети начинают двигаться в такт, и термины запоминаются сами собой, без мучительного зазубривания.

Для того чтобы предложенные методы работали, необходимы специфические условия:

**1. Визуальные подсказки:** Стены кабинета должны быть «говорящими». Плакаты с крупными органоидами и минимумом текста служат постоянной опорой.

**2. Положительное подкрепление:** Мы отмечаем каждое маленькое открытие. «Сегодня ты сам нашел ядро!» — эта фраза для ребенка с ОВЗ может значить больше, чем оценка в журнале.

В инклюзивном классе мы оцениваем индивидуальный шаг вперед, используя прозрачную таблицу критериев:

Применение интерактивных моделей, цифровых ассистентов и ритмизированных упражнений на уроках биологии делает сложную тему «Строение клетки» доступной. Различные способы передачи знаний способствует не только усвоению предметного материала, но и формированию ситуации успеха, необходимой для социализации детей с ОВЗ.

Инклюзивная биология — это не про облегчение программы, а про расширение границ. Когда мы заменяем страх перед непонятным на радость открытия, мы воспитываем не просто ученика, знающего цитологию, а уверенную в своих силах личность.

Литература:

1. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование: учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 301 с.
2. Алехина, С. В. Методология и технологии инклюзивного образования: монография / С. В. Алехина. — Москва: МГППУ, 2023. — 256 с.

## Психолого-педагогическое сопровождение родителей дошкольников как условие повышения уровня их воспитательного потенциала

Шпейт Галина Мейрамовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Трушина Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент  
Челябинский государственный университет

*В статье рассматривается проблема повышения воспитательного потенциала родителей дошкольников через организацию системного психолого-педагогического сопровождения в условиях дошкольного образовательного учреждения. Представлены результаты эмпирического исследования, проведенного в три этапа (констатирующий, формирующий, контрольный) с участием 30 семей. В ходе формирующего этапа была реализована специальная программа, включающая 14 разноформатных мероприятий (тренинги, мастер-классы, консультации и др.). Сравнительный анализ данных, полученных с использованием диагностических методик, показал значительную положительную динамику: увеличение доли родителей с высоким уровнем воспитательного потенциала с 27 % до 60 %, улучшение показателей детско-родительского взаимодействия и сдвиг в сторону либерально-демократического стиля воспитания. Доказана эффективность комплексного сопровождения как средства укрепления семьи и гармонизации семейных отношений.*

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, воспитательный потенциал семьи, дошкольное образование, детско-родительское взаимодействие, педагогическая компетентность родителей, стили семейного воспитания.

Современные условия развития дошкольного образования предъявляют повышенные требования к взаимодействию детского сада и семьи. Воспитательный потенциал семьи, являясь важнейшим фактором успешного развития личности ребёнка, напрямую зависит от уровня педагогической компетентности родителей, их осознания целей воспитания, знаний возрастных особенностей и владения эффективными методами взаимодействия с детьми. При этом практика показывает, что многие родители испытывают трудности в организации воспитательного процесса, не всегда обладают достаточной осведомлённостью и нуждаются в методической и психологической поддержке со стороны педагогов.

В связи с этим особую актуальность приобретает организация психолого-педагогического сопровождения родителей, направленного на повышение уровня их воспитательного потенциала и развитие конструктивных форм детско-родительского взаимодействия.

Анализ научной литературы показывает, что проблема психолого-педагогического сопровождения семьи является актуальной и широко обсуждаемой в современной педагогике и психологии.

В работах таких авторов, как Н. А. Дубровина и Е. С. Набойченко, подчеркивается важность методологически выверенного подхода к организации такого со-

провождения, что закладывает теоретическую основу для практической работы [1].

Исследования С. Л. Кокшаровой и О. Г. Шалиной раскрывают специфику сопровождения семей с детьми раннего возраста, акцентируя внимание на роли консультационных центров при ДООУ [2], в то время как Т. С. Ткачева рассматривает сопровождение родителей именно старших дошкольников, что напрямую соотносится с темой данной статьи, где участвовали семьи с детьми 5–6 лет [3].

Центральной для данного исследования является идея сотрудничества с родителями как условия качества дошкольного образования, подробно рассмотренная С. Г. Шабас. В своих работах [4; 5] автор не только обосновывает необходимость такого партнерства, но и доказывает эффективность психолого-педагогического сопровождения семьи в стенах детского сада, что находит прямое подтверждение в результатах представленного эксперимента.

Проведенный анализ литературы демонстрирует теоретическую обоснованность и практическую необходимость разработки программ психолого-педагогического сопровождения родителей.

Исследование в рамках данной статьи проведено с целью выявления эффективности специально разработанной программы сопровождения родителей воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

Экспериментальная работа проводилась на базе дошкольного образовательного учреждения. В исследовании приняли участие 30 семей, воспитывающих детей в возрасте 5–6 лет. Исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе был проведён анализ исходного уровня воспитательного потенциала родителей. Диагностика проводилась с использованием анкеты уровня воспитательного потенциала семьи (В. Г. Максимова), опросника «Взаимодействие родитель — ребёнок» (И. М. Марковская) и методики «Стратегии семейного воспитания» (О. Кондаш).

Результаты констатирующего этапа показали, что большинство родителей обладают достаточным уровнем знаний и навыков в области воспитания детей. Они стремятся создать благоприятные условия для развития своих детей, активно участвуют в жизни детского сада и готовы к сотрудничеству с педагогами. Однако некоторые родители нуждаются в дополнительной поддержке и консультациях специалистов. Им может быть полезна информация о возрастных особенностях детей, методах воспитания и развития, а также о способах решения возможных проблем.

На формирующем этапе была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения родителей, включающая 14 мероприятий. Программа сочетала традиционные и инновационные формы работы: родительские собрания, лекции, консультации, тренинги, творческие мастерские, совместные досуговые мероприятия и открытые занятия. Каждое мероприятие имело конкретную цель — от повышения педагогической культуры до формирования у родителей эмоциональной чуткости, уверенности и умения конструктивно взаимодействовать с ребёнком.

В рамках программы особое внимание уделялось практической направленности встреч: родители участвовали в обсуждениях, выполняли упражнения, моделировали педагогические ситуации, анализировали типичные ошибки и находили пути их преодоления. В результате активного включения родителей в образовательный процесс наблюдалось усиление их интереса к воспитанию детей и готовность применять полученные знания в повседневной жизни.

Особенностью разработанной программы стало её построение на принципе двойной адресности, когда психолого-педагогическое сопровождение одновременно направлено и на повышение компетентности родителей, и на укрепление эмоциональной связи между взрослым и ребёнком. В отличие от традиционных форм работы, ориентированных преимущественно на информационно-просветительский компонент, программа включала практические блоки, предполагающие совместное участие родителей в игровых, творческих и тренинговых активностях. Такой формат позволил не только передавать знания, но и создавать условия для непосредственного переживания позитивного опыта взаимодействия с ре-

бёнком, что значительно усиливало мотивацию родителей к изменениям.

Кроме того, в программу был включён модуль «Рефлексивное родительство», в рамках которого родители анализировали собственные модели воспитания, сравнивали их с возрастными потребностями детей и учились видеть взаимосвязь между своим эмоциональным состоянием и поведением ребёнка. Данный компонент позволил вывести работу за рамки простого информирования и сформировал у участников устойчивые навыки саморегуляции, осознанности и конструктивного реагирования в воспитательных ситуациях. Именно это сочетание практики, рефлексии и эмоционального взаимодействия стало ключевым отличительным преимуществом программы.

На контрольном этапе исследования были повторно применены те же диагностические методики, что и на констатирующем. Сравнение данных позволило выявить положительную динамику по всем исследуемым компонентам.

Для статистической проверки значимости различий между результатами, полученными на констатирующем и контрольном этапах исследования, был рассчитан t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Расчёты проводились по каждому из ключевых показателей воспитательного потенциала и детско-родительского взаимодействия. Полученные значения t-эмпирического оказались статистически значимыми по большинству шкал:

- понимание целей и задач воспитания —  $t = 3,14$ ;  $p < 0,01$ ;
- уровень педагогической культуры —  $t = 2,87$ ;  $p < 0,01$ ;
- применение методов воспитания на практике —  $t = 3,42$ ;  $p < 0,01$ ;
- эмоциональная близость в детско-родительских отношениях —  $t = 2,95$ ;  $p < 0,01$ ;
- сотрудничество с ребёнком —  $t = 3,21$ ;  $p < 0,01$ ;
- последовательность воспитательных требований —  $t = 3,78$ ;  $p < 0,001$ .

Средние различия по стилям семейного воспитания также оказались статистически значимыми:

- снижение выраженности авторитарного стиля —  $t = 2,54$ ;  $p < 0,05$ ;
- увеличение распространённости либерального стиля —  $t = 4,02$ ;  $p < 0,001$ .

Полученные значения t-критерия свидетельствуют о высокой устойчивости изменений, зафиксированных после реализации программы, и позволяют говорить о том, что выявленные различия не являются случайными, а обусловлены именно воздействием сформированной программы психолого-педагогического сопровождения.

Результаты экспериментальной работы подтвердили эффективность психолого-педагогического сопровождения как формы взаимодействия детского сада с семьёй. Благодаря систематической работе с родителями, сочетанию лекционно-информационных, практиче-



ских и интерактивных методов удалось достичь значимых изменений в их воспитательных установках и поведении.

Родители стали проявлять большую осознанность в вопросах воспитания, чаще обращаться к педагогам за советом, участвовать в жизни детского сада. Улучшились показатели эмоциональной вовлечённости и сотрудничества с детьми, снизилась конфликтность, повысилась удовлетворённость семейными отношениями. В целом можно утверждать, что реализованная программа способствовала укреплению воспитательного потенциала семьи и улучшению качества воспитания дошкольников.

Проведённое экспериментальное исследование подтвердило, что системное психолого-педагогическое сопровождение родителей является эффективным средством повышения воспитательного потенциала семьи. Разработанная программа способствовала росту педагогической культуры родителей, осознанию ими воспитательных целей и задач, развитию навыков конструктивного общения с детьми и формированию более позитивного эмоционального климата в семье. Статистическая про-

верка данных подтверждает, что положительная динамика в уровнях воспитательного потенциала, особенностях детско-родительского взаимодействия и стилях семейного воспитания имеет достоверный характер. Достигнутые изменения не только статистически значимы, но и практически значимы, что позволяет рассматривать программу как эффективный инструмент повышения качества семейного воспитания и развития партнёрского формата взаимодействия между родителями и дошкольным образовательным учреждением.

Таким образом, можно сделать вывод, что сотрудничество семьи и дошкольного образовательного учреждения на основе партнёрства и взаимодействия создаёт оптимальные условия для личностного и эмоционального развития ребёнка. Представленные результаты доказывают необходимость внедрения подобных программ в практику работы детских садов, а также расширения форм просветительской деятельности с родителями, направленной на укрепление института семьи и гармонизацию семейных отношений.

#### Литература:

1. Дубровина, Н. А. Анализ методологических подходов в организации психолого-педагогического сопровождения семьи / Н. А. Дубровина, Е. С. Набойченко // Педагогическое образование в России. — 2016. — № 11. — С. 211–215.
2. Кокшарова, С. Л. Психолого-педагогическое сопровождение семей, имеющих детей раннего возраста, в консультационном центре дошкольной образовательной организации / С. Л. Кокшарова, О. Г. Шалина. — Краснодар: Экоинвест, 2024. — 306 с.
3. Ткачева, Т. С. Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста / Т. С. Ткачева // Молодой ученый. — 2021. — № 23(365). — С. 486–489.
4. Шабас С. Г. Сотрудничество с родителями как условие качества дошкольного образования // Современное дошкольное образование. Теория и практика. — 2017. — № 8. — С. 4–11.
5. Шабас, С. Г. Эффективность психолого-педагогического сопровождения семьи в детском саду / С. Г. Шабас // Воспитание и обучение детей младшего возраста. — 2020. — № 8. — С. 562–563.

## Особенности развития логического мышления у младших школьников на уроках математики в начальных классах

Эрежепова Элина Хамидулаевна, студент

Научный руководитель: Москвитина Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент  
Ставропольский государственный педагогический институт

В современном информационном обществе на сегодняшний день произошли большие изменения, и прежде всего, в системе образования. Это привело к переосмыслению обучения в общеобразовательной школе и возникновению Федеральных государственных образовательных стандартов. Согласно данному документу современная система образования направлена на то, чтобы младший школьник достиг личностных результатов в обучении благодаря реализации компетентно-деятельностного подхода.

В начальной школе основополагающими умениями считаются способность к самостоятельному рассуждению, сопоставлению, сравнению, поиску альтернативных решений проблемы. Следовательно, младший школьник должен научиться давать оценку проблеме. Основными его умениями становятся умение выделения главных и второстепенных признаков, умение использовать полученные знания на практике.

В начальных классах одним из предметов, наиболее значащих в развитии логического мышления является мате-

матика. Именно математика способна привести от наглядно-действенного мышления к образному, а в дальнейшем и к логическому. Математические правила и объекты математических умозаключений формируют умения формулировать четкие определения, обосновывать суждения, развивать логическую интуицию. Анализ современных психолого-педагогических исследований доказывает, что именно с дошкольного и младшего школьного возраста начинают развиваться логические структуры мышления, а также развиваются логические приемы мыслительной деятельности. Данные возрастные периоды являются наиболее благоприятными не только для усвоения определенного багажа знаний и навыков, но и для развития собственной познавательной активности ребенка, возникающей при определенных условиях [1].

Л. Ф. Тихомира определяет логическое мышление как вид мышления, который заключается в использовании понятий, логических конструкций, функционирующих на основе языка и языковых средств [3, с. 76]. Данный автор большое значение придавала учебному предмету математика при развитии логического мышления. По ее мнению, для эффективного развития логического мышления нужно из дня в день проводить работу над развитием культуры мышления. А также придерживаться логики в изложении и обосновании учебных материалов. Ежедневно привлекать младших школьников в мыслительную деятельность. При этом необходимо использовать теоретические знания, а точнее, применять знания о способе ориентировки в выполнении умственных действий [3].

Образовательный стандарт нового поколения ставит перед начальным образованием новые цели. Теперь в начальной школе ребёнок должны научить не только, читать, считать и писать, чему и сейчас учат вполне успешно. Ему должны привить две группы новых умений. Речь идёт, во-первых, об универсальных учебных действиях, составляющих умения учиться: навыках решения творческих задач и навыка поиска, анализа и интерпретации информации. Во-вторых, речь идёт о формировании у детей мотивации к обучению, саморазвитию, самопознанию. Педагогу начальных классов необходимо будет решать новые нестандартные задачи. Следовательно, уже в начальной школе дети должны овладеть элементами логических действий (сравнения, классификации, обобщения, анализа и др.). Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем начальных классов, является развитие самостоятельной логики мышления, которая позволила бы детям строить умозаключения, приводить доказательства, высказывания, логически связанные между собой, делать выводы, обосновывая свои суждения, и, в конечном итоге, самостоятельно приобретать знания. Математика именно тот предмет, где можно в большой степени это реализовывать [4].

Именно математика у младших школьников является главным условием развития многих познавательных действий, особенно логических. Так же особой задачей мате-

матического образования считается вооружение школьников общими приемами пространственного воображения и мышления, развитие способности понимать смысл решаемой задачи, умение правильно и логично приходить к правильным выводам. Итак, необходимо подчеркнуть, что благодаря учебному предмету математика в начальной школе можно развивать логическое мышление младших школьников и их творческие способности [1].

При сознательном усвоении математических знаний младшие школьники пользуются основными операциями мышления в доступном для них виде: анализом и синтезом, сравнением, абстрагированием и конкретизацией, обобщением; ученики делают индуктивные выводы, проводят дедуктивные рассуждения. Итак, развитие логического мышления — важная составная часть педагогического процесса. Благодаря тому, что младшие школьники сознательно усваивают математические знания, у них развивается логическое мышление, и как следствие происходит развитие мыслительных операций, и они могут освоить новые знания. Помочь младшим школьникам в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал — одна из основных задач современной школы.

Значение математики в развитии логического мышления исключительно велика. Причина столь исключительной роли математики в том, что это самая теоретическая наука из всех изучаемых в школе. В ней высокий уровень абстракции и в ней наиболее естественным способом изложения знаний является способ восхождения от абстрактного к конкретному. Математика дает детям реальные предпосылки для развития логического мышления, задача учителя — полнее использовать эти возможности при обучении математике [1].

Совершенствование мыслительных операций происходит за счет развития мыслительной деятельности. Самым главным условием для эффективного усвоения учебного материала является способность логически мыслить, не использовать наглядность при решении задач, сравнивать материал строго правил. Для это применяют логические задачи, игровые задачи, ребусы, кроссворды и нестандартные задания [5].

Итак, именно на учебном предмете математика происходит развитие многих познавательных процессов у младших школьников, особенно логических. Также особой задачей математического образования считается обучение младших школьников общими приемами пространственного воображения и мышления, развитие способности понимать смысл решаемой задачи, умение правильно и логично приходить к правильным выводам. В большей степени, именно математика является тем предметом, используя материал, которого можно проводить целенаправленную работу по развитию мышления школьников и их творческих способностей.

В результате целенаправленного обучения, продуманной системы работы можно добиться у младших школьников такого умственного развития детей, которое

делает ребенка способным к овладению приемами логического мышления общими для разных видов работ и усвоения разных учебных предметов, для использования усвоенных приемов при решении новых задач.

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для развития логического мышления, но мы считаем, что процесс развития основ логического мышления необходимо начинать раньше путем подбора специальных заданий.

Т. Е. Демидова отмечает основные особенности развития логического мышления младших школьников на уроках математики. К ним относятся:

- применение дидактических и наглядных материалов;
- применение различных практических действий, которые являются основой для умственной деятельности;
- употребление ранее сформировавшихся представлений и освоенных действий в быту, игре, труде, т. е. в разнообразных видах деятельности.

Таким образом, задания на таком учебном предмете как математика целенаправленно развивают мышление, особенно логическое, так как предметом её изучения являются отвлечённые понятия и закономерности, которыми в свою очередь занимается математическая логика.

#### Литература:

1. Демидова Т. Е. Формирование умений логического мышления у младших школьников на уроках математики // Начальная школа плюс до и после. — 2023. — № 10. — С.10–15.
2. Рындак В. Г. Личность. Творчество. Развитие. — М.: Пед. поиск, 2001. — 153 с.
3. Тихомирова Л. Ф. Развитие логического мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: «Академия развития», 2024. — 240 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]// Министерство образования и науки Российской Федерации 2009. — URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 22.10.2025).
5. Эрдниев П. М. Обучение математике в начальных классах. — М., 2007. — 160 с.

## ПСИХОЛОГИЯ

### Исследование мотивации и удовлетворенности специалистов в период ранней и средней зрелости в технической организации

Бойцов Григорий Ефимович, студент магистратуры  
Северо-Западный институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации (г. Санкт-Петербург)

*В статье автор исследует основные психологические факторы, влияющие на удовлетворенность и удержание инженерного персонала в технических организациях.*

**Ключевые слова:** психологические факторы, адаптация, удовлетворенность, мотивация.

Вопрос удержания персонала технических организаций встает все острее: дефицит кадров в промышленности не сглаживает обороты, новых кадров мало, а те, что имеются на рынке труда — не удовлетворяют потребности высокотехнологичных производств. Наиболее выгодным и рациональным путём становится не столько привлечение новых сотрудников, сколько ориентация на удержание уже имеющихся.

Данное исследование проходило на базе одной из технологичных организаций название которой, принято решение, не разглашать. Цель данного исследования — выявить наиболее чувствительные для сотрудников факторы удовлетворенности и разработать мероприятия для удовлетворения потребностей персонала.

В первую очередь стоит отметить, что мы понимаем под психологическими факторами удержания персонала. Психологические факторы удовлетворенности и удержания персонала — это совокупность социальных (коллектив, организационная культура, отношения с руководством) и личностных (интерес к выполняемым задачам) факторов, которые формируют у сотрудника чувство ценности и уважения, доверительную атмосферу, ощущение поддержки, чувство гордости за организацию и причастности к важному делу, а также возможности для самореализации [2], [4].

Таким образом, в рамках исследования было выбрано несколько групп психологических факторов:

- 1) Мотивация
- 2) Условия труда
- 3) Отношения в коллективе

Мотивация персонала представляет собой комплекс психологических и организационных механизмов, направленных на формирование устойчивой внутренней и внешней направленности работника на достижение целей организации, что непосредственно влияет на производительность труда и операционную эффективность предприятия.

В современных условиях выделяют два основных типа мотивационных стимулов: материальные и нематериальные. Материальные стимулы традиционно включают заработную плату и премиальные системы, при этом исследователи отмечают эффективность привязки части вознаграждения к показателям производительности труда как способа усиления мотивации персонала [3, с. 273]. Нематериальные стимулы приобретают особую значимость в периоды кризисных явлений, выступая ключевым инструментом поддержания лояльности сотрудников без существенных финансовых затрат [1, с. 40]. К ним относятся гибкие системы коммуникации с регулярными встречами руководства и платформами для обратной связи, снижающие уровень неопределённости у персонала, а также программы признания достижений, включая системы наставничества и внутренние награды.

Психологическая основа мотивации в кризисных организациях определяется сочетанием внешних детерминант — ориентации руководителей на личностно-профессиональное развитие персонала и субъектного подхода в сопровождении деятельности — и внутренних факторов, таких как сформированная у сотрудников мотивация на достижение высокой эффективности и творческое отношение к делу [1, с. 39].

Способы повышения мотивации включают цифровизацию мотивационных механизмов как элемент адаптивных HR-стратегий, что позволяет поддерживать вовлечённость персонала даже при сокращении штата на 15–20 % [1, с. 40]. Важным параметром выступает также оптимизация организационных процессов через внедрение бережливого произ-



водства, что косвенно влияет на мотивацию за счёт снижения непроизводительных затрат времени и повышения вовлечённости сотрудников [3, с. 272].

В свою очередь, переходя к следующему фактору, стоит отметить, что условия труда в психологическом контексте представляют собой совокупность объективных и субъективных факторов производственной среды, непосредственно влияющих на психологическое благополучие, мотивацию и удовлетворённость сотрудника, а также опосредованно определяющих уровень его вовлечённости и приверженности организации. К компонентам условий труда относятся физические параметры рабочего пространства — освещение, акустика, эргономика рабочего места, чистота и порядок в помещениях, что создаёт основу для снижения профессионального стресса и предотвращения выгорания [4, с. 146]. Важным элементом выступает техническое оснащение: наличие современного, высокотехнологичного оборудования и инструментов, обеспечивающих комфортную реализацию профессиональных задач [2, с. 146]. Социальная инфраструктура организации включает зоны отдыха, столовые, спортивные площадки, способствующие восстановлению психофизиологических ресурсов в течение рабочего дня. Не стоит забывать и про организационные условия: гибкость графика работы, возможность удалённого формата, баланс между профессиональной и личной жизнью, которые напрямую коррелируют с уровнем стресса и удовлетворённости трудовой деятельностью [4, с. 147]. Географическое расположение предприятия и его транспортная доступность также формируют субъективное восприятие условий труда, влияя на ежедневную энергетическую затрату сотрудника. Совокупность этих факторов определяет не только физический комфорт, но и психологическую безопасность работника, создавая предпосылки для устойчивой внутренней мотивации и снижения намерений к увольнению.

С точки зрения психологии, отношения в трудовом коллективе являются одним из самых значимых организационных факторов, влияющих на психо-эмоциональное состояние сотрудников и формирование организационной приверженности. К числу таких факторов относятся психологический климат, организационная справедливость, а также поддержка со стороны коллег и руководства [5, с. 394]. Напряжённость межличностных отношений часто возникает в условиях дисбаланса между требованиями работы и доступными ресурсами, что описано в модели «Требований и ресурсов работы» (TRP). Согласно данной модели, высокие требования к персоналу в сочетании с неблагоприятной социально-психологической средой могут превращаться в стрессоры, когда «соответствие предъявляемым требованиям ведет к усилиям, с которыми сотрудник не в состоянии справиться» [5, с. 395]. Подобное состояние способствует накоплению психоэмоционального напряжения, которое при длительном переживании, наряду с профессиональным стрессом, способно привести к выгоранию и снижению вовлечённости.

Переходя непосредственно к самому исследованию, стоит определить, кто вошел в итоговую выборку. В первую очередь, были рассмотрены сотрудники так называемых «дефицитных профессий»: категория «специалисты» — инженеры-технологи, инженеры-конструкторы, инженеры по подготовке производства, техники и т. д.

Раскрывая гендерный состав выборки, наиболее наглядным представлением является диаграмма на рис.1:

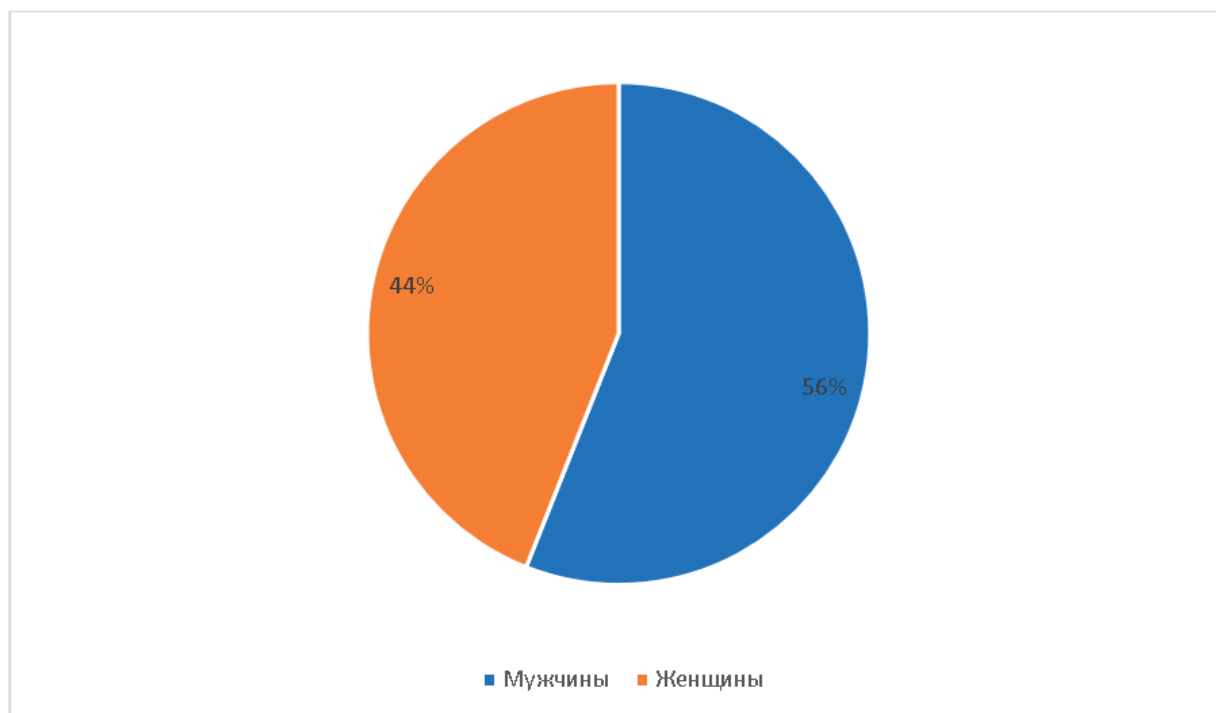


Рис. 1. Гендерный состав специалистов

Таким образом, большая часть респондентов среди специалистов — мужчины (38 человека), оставшаяся малая доля — это женщины (30 человек).

С точки зрения возраста, наиболее активными респондентами оказались сотрудники от 18 до 30 лет. Более конкретную процентовку по возрастам можно рассмотреть на диаграмме (рис. 2):

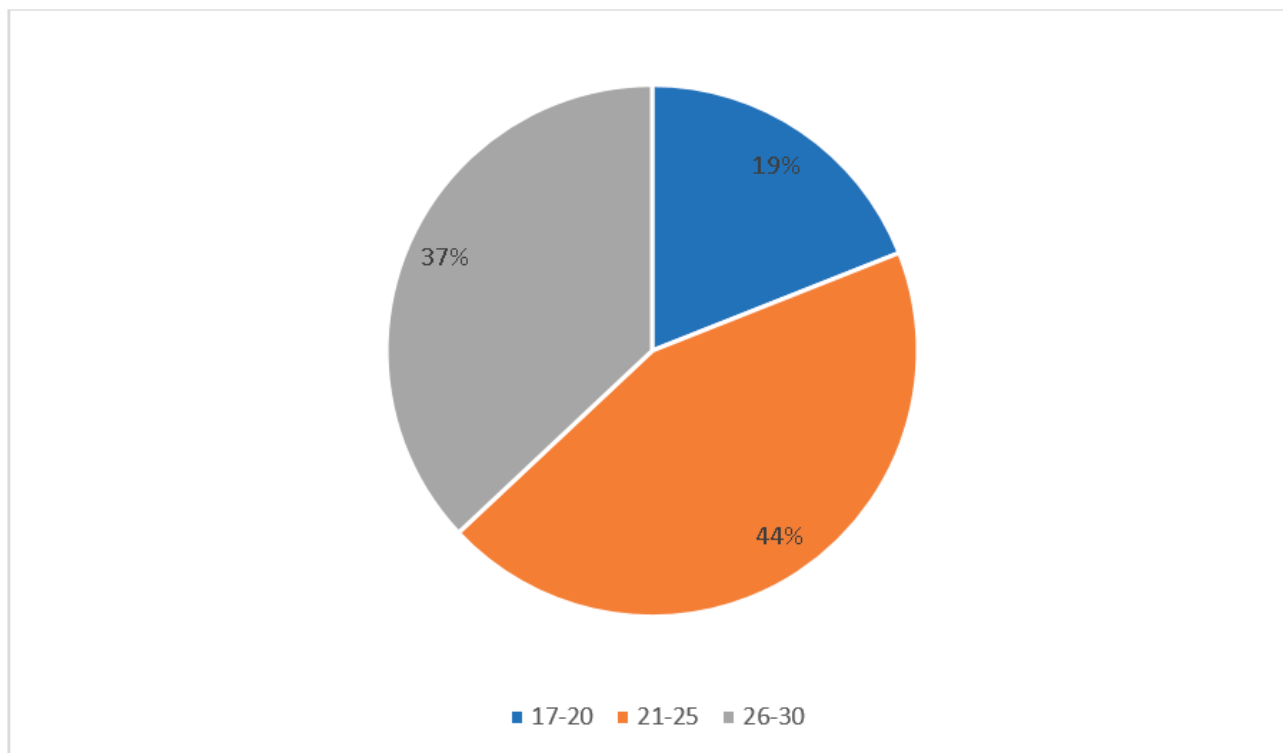


Рис. 2. Возрастной состав специалистов

Исследование проходило с использованием специально разработанной анкеты, официально утвержденной в качестве опросного материала на предприятии, по выявлению удовлетворенности персонала. Анализ результатов показал уровень лояльности (eNPS) в 0 % исходя из показателей в 33 % сторонников и 33 % критиков.

В рамках исследования были выделены следующие факторы, по которым респондентам было предложено оценить их удовлетворенность:

- 1) Ресурсы
- 2) Заработная плата
- 3) Оборудование
- 4) Условия труда
- 5) Охрана труда
- 6) Роста и развитие
- 7) Бизнес-процессы
- 8) Адаптация
- 9) Социальная политика
- 10) Корпоративные мероприятия
- 11) Информирование о деятельности производства
- 12) Содержание труда
- 13) Режим работы
- 14) Взаимодействие с коллегами
- 15) Взаимодействие с руководством

Описывая кратко результат оценки удовлетворенности по данным факторам, можно сделать вывод, что в целом — сотрудники удовлетворены условиями труда (обобщая оценки по факторам балл не опускался ниже 7.0 из 10.0), однако для наиболее глубокого анализа удовлетворенности дополнительно к каждому фактору были собраны комментарии сотрудников. Ниже представлена таблица, отражающая наиболее негативные факторы по количеству комментариев:

Таблица 1. Факторы удовлетворенности, оцененные сотрудниками негативно

Фактор	Количество комментариев
Условия труда	55
Оборудование	26
Зарботная плата	15
Ресурсы	12
Бизнес процессы	10

Следует отметить, что среди позитивных факторов было отмечено лишь два: социальная политика (3 комментария) и зарботная плата (1 комментарий). Среди нейтральных комментариев самыми популярными являются категории рост и развитие, корпоративные мероприятия, зарботная плата, социальная политика и оборудование.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что наиболее чувствительными категориями для специалистов является не столько зарботная плата, а больше ресурсы, оборудование, условия труда и только потом зарботная плата. С точки зрения трудовой мотивации — это позитивный знак: сотрудники заинтересованы в работе на предприятии и их беспокоит состояние материальной базы, а не ищут новую работу, о чем свидетельствует и нейтральный показатель лояльности. Однако данные категории напрямую влияют на их психологическое состояние и стресс. Помимо прочего, инженеры, чья трудовая функция сама по себе является частью общего производственного процесса, большое внимание уделяют бизнес-процессам, что в большой степени влияет как на уже адаптированных сотрудников и удобство их работы, так и на «новичков», кому только предстоит вникнуть и понять то, как работает конкретное производство, что очень сильно влияет на первичную и вторичную адаптацию в организации.

В целях предотвращения снижения лояльности и удовлетворенности сотрудников, помимо прочих, были разработаны и психологические мероприятия для повышения лояльности и нивелирования негативных комментариев (таблица 2):

Таблица 2. Разработанные социально-психологические мероприятия

Категория мероприятия	Пример
Социальная политика	Повсеместное информирование о социальных программах предприятия
Удержание персонала	Разработка корректного процесса коммуникации между отделами
Корпоративные мероприятия	Совместные выезды для повышения лояльности и вовлеченности
Развитие персонала	Организация тренингов и обучение «soft-skills»

Что касается категорий, таких как условия труда, ресурсы и оборудование, то штатный психолог или специалист по персоналу не имеет возможности и компетенции в реализации данных мероприятий и отнесению оных в категорию «социально-психологические», однако в данных конкретных случаях специалист подобного профиля может выступать в роли посредника или медиатора для проведения наиболее эффективной коммуникации между работниками и руководителями, кто является ответственным за разработку и реализацию мероприятий для удовлетворения потребностей персонала.

Таким образом, можно сделать вывод, что с точки зрения потребностей, наибольший вес имеет удовлетворение потребности в качественных условиях труда, комфорте и безопасности, что соответствует специфике работы технологичной организации. В данном случае психолог имеет возможность для создания канала коммуникации между сотрудниками и руководителями подразделений, а также для создания мероприятий, основной целью которых является повышение лояльности и нормализации психоэмоционального состояния специалистов в рамках неудовлетворенности производственными и материальными факторами.

#### Литература:

1. Аднашов, Д. Д. Управление трудовыми ресурсами в условиях кризиса: стратегии сохранения эффективности и ключевых компетенций / Д. Д. Аднашов, О. В. Селина. — Текст: непосредственный // Международный научный журнал «Вестник науки». — 2026. — № 1. — С. 35–43.
2. Батоврина, Е. В. Факторы привлечения и удержания персонала в российских инновационных компаниях. / Е. В. Батоврина. — Текст: непосредственный // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. — 2023. — № 4. — С. 142–152.
3. Фасуляк, В. А. Оценка производительности труда и разработка мер по её повышению / В. А. Фасуляк, А. А. Ефремова. — Текст: непосредственный // Международный научный журнал «Вестник науки». — 2026. — № 1. — С. 267–276.

4. Шипицына, В. В. Методы и факторы, влияющие на эффективность удержания персонала / В. В. Шипицына. — Текст: непосредственный // Международный научный журнал «Вестник науки». — 2025. — № 2. — С. 144–150.
5. Якимова, З. В. Приверженность и психоэмоциональная напряженность сотрудников. / З. В. Якимова, Н. А. Царева. — Текст: непосредственный // АНИ: педагогика и психология. — 2019. — № 4. — С. 393–398.

## Психологическое консультирование по вопросам баланса между работой и личной жизнью: интегративный подход

Болдина Светлана Владимировна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается актуальная проблема нарушения баланса между профессиональной и личной сферами жизни в современных социально-экономических условиях. Анализируется роль психологического консультирования в профилактике и преодолении синдрома эмоционального выгорания, хронического стресса и снижения удовлетворенности жизнью. Представлен интегративный подход к консультированию, сочетающий элементы когнитивно-поведенческой терапии, коучинга и техник тайм-менеджмента. Основное внимание уделяется методам диагностики дисбаланса, стратегиям установления границ и развитию навыков саморегуляции. Статья адресована практикующим психологам, HR-специалистам и исследователям в области организационной психологии.*

**Ключевые слова:** *work-life balance, баланс работа-жизнь, психологическое консультирование, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, границы, тайм-менеджмент.*

### Введение

В условиях цифровизации, стирания границ между офисом и домом, а также роста требований к производительности, проблема нарушения баланса между работой и личной жизнью (work-life balance, WLB) приобретает масштабный характер. Хронический дисбаланс ведет к негативным последствиям как для индивида (эмоциональное выгорание, соматические заболевания, семейные конфликты), так и для организаций (снижение лояльности, текучесть кадров, падение эффективности). Несмотря на обширную теоретическую базу и корпоративные программы wellbeing, индивидуальные запросы на восстановление баланса часто требуют адресной психологической помощи. Целью данной статьи является систематизация подходов и методов психологического консультирования, направленного на восстановление и поддержание WLB.

Задачи:

- 1) проанализировать основные причины и диагностические признаки дисбаланса;
- 2) описать интегративную модель консультативного вмешательства;
- 3) выделить ключевые техники работы с клиентом.

### Основная часть

*Диагностика дисбаланса: ключевые мишени для консультирования*

Первичная задача консультанта — совместно с клиентом провести аудит жизненных сфер. Используются как стандартизированные методики (опросники на выявление

уровня стресса, выгорания, удовлетворенности жизнью), так и проективные техники («Колесо баланса жизни»).

Ключевыми мишенями выступают: размытые личностные и профессиональные границы, синдром «трудоголизма», перфекционизм, неэффективные паттерны тайм-менеджмента, отсутствие навыков делегирования и коммуникации о своих потребностях.

### *Интегративная модель консультирования по WLB*

Авторская модель строится на синтезе трех направлений:

Когнитивно-поведенческий блок: Работа с дисфункциональными установками («Я должен быть идеальным работником и родителем», «Отдых — это безделье»). Техники когнитивного рефрейминга помогают сформировать более адаптивные убеждения о ценности отдыха и личных границ.

Коучинговый блок: Фокус на целеполагании и поиске ресурсов. Консультант в роли коуча помогает клиенту определить приоритеты не только в карьере, но и в личной жизни, сформулировать конкретные шаги по изменению распорядка дня, научиться говорить «нет».

Блок практических навыков: Включает обучение техникам тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, метод Pomodoro), основам цифровой гигиены (отключение уведомлений), методам эмоциональной и физической саморегуляции (дыхательные техники, осознанность).

### *Специфика работы с организационным контекстом*

Эффективное консультирование часто требует работы не только с индивидом, но и с его восприятием органи-



зационных требований. Консультант помогает клиенту проанализировать корпоративную культуру, разработать стратегию коммуникации с руководством о гибком графике или пересмотре нагрузки, что способствует снижению чувства беспомощности.

### Заключение

Психологическое консультирование по вопросам work-life balance представляет собой востребованное направление практики, находящееся на стыке клинической, организационной и консультативной психологии. Предложенный интегративный подход, сочетающий работу с мышлением, поведением и конкретными навыками, позволяет оказывать комплексную помощь клиенту.

Основные выводы проделанного анализа:

Успешность консультирования определяется точностью первичной диагностики сфер и причин дисбаланса.

### Литература:

1. Айвазова, А. Е. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы / А. Е. Айвазова, В. А. Пономаренко. — Москва: Институт психологии РАН, 2018. — 320 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 336 с. — (Серия «Практическая психология»).
3. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — Москва: Академия, 2017. — 304 с.
4. Стейл, К. Работа и жизнь в балансе. Как безболезненно устанавливать границы / К. Стейл; пер. с англ. Т. О. Навиковой. — Москва: Альпина Паблишер, 2020. — 280 с.
5. Шейнов, В. П. Управление конфликтами. Теория и практика / В. П. Шейнов. — Москва: Харвест, 2019. — 912 с.

## Сравнительный анализ теоретических подходов к пониманию психосоматических расстройств в психологической науке

Бочарова Кристина Игоревна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье представлен сравнительный анализ основных теоретических подходов к пониманию психосоматических расстройств в психологической науке. Рассматриваются психодинамический, психофизиологический и стрессовый, когнитивно-поведенческий подходы, а также биопсихосоциальная модель. Анализ проводится с точки зрения представлений о природе психосоматических расстройств, механизмов симптомообразования и направлений психологического анализа и работы. Показано, что многообразие теоретических концепций отражает сложный и многоуровневый характер психосоматических проявлений, а их сопоставление позволяет уточнить границы применимости каждого подхода в рамках психологического анализа.*

**Ключевые слова:** психосоматика, психосоматические расстройства, теоретические подходы, сравнительный анализ, биопсихосоциальная модель, психодинамический подход, когнитивно-поведенческий подход, симптомообразование, психологическая помощь.

### Введение

Проблематика психосоматических расстройств остается одной из наиболее сложных зон междисциплинарного знания из-за неоднородности клинических проявлений

Ключевой фактор изменений — помощь в установлении и защите здоровых психологических границ.

Наиболее эффективным является синтез методов, направленных как на внутренние установки клиента, так и на оптимизацию его внешнего взаимодействия со средой (семьей, работой).

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой дифференцированных программ консультирования для различных профессиональных групп, а также с изучением долгосрочных эффектов таких вмешательств на карьерную траекторию и личное благополучие. Важным направлением является также адаптация методов коучинга и консультирования по WLB к цифровой среде, учитывающей специфику удаленной и гибридной занятости. Таким образом, развитие данного направления практики способствует не только индивидуальному благополучию, но и формированию более здоровой и продуктивной организационной культуры в целом.

и многофакторности механизмов симптомообразования. На уровне практики это выражается в типичном разрыве между соматическим обследованием и психологической помощью, а также в трудностях выбора оптимальной модели сопровождения клиента. В современных концепциях

психосоматики преодолевается традиционное противопоставление органических и психогенных факторов, что позволяет рассматривать телесные симптомы в контексте их многоуровневой детерминации и устойчивых психологических механизмов поддержания.

Цель статьи — провести сравнительный анализ основных теоретических подходов к пониманию психосоматических расстройств и определить их практическую применимость в работе психолога.

Задачи статьи:

1. Проанализировать представления о природе психосоматических расстройств в рамках основных теоретических подходов психологической науки.
2. Выделить и сопоставить ключевые механизмы симптомообразования, описываемые в различных теоретических подходах к психосоматике.
3. Рассмотреть основные направления психологической работы с психосоматическими расстройствами, вытекающие из соответствующих теоретических оснований.
4. Определить сильные стороны каждого подхода с точки зрения возможности интерпретации симптома и его практической применимости в работе психолога.
5. Выявить ограничения рассматриваемых подходов, затрудняющие их использование в рамках комплексной психологической помощи.

### **1. Психодинамический подход: конфликт, аффект и символизация симптома**

Психодинамический подход к пониманию психосоматических расстройств сформировался в русле психоаналитической традиции и связан с именами Зигмунд Фрейд, Франц Александер, а также представителей психосоматической медицины и клинического психоанализа [1; 10]. В рамках данного подхода телесный симптом рассматривается как особая форма выражения неосознаваемого психического конфликта, возникающая при нарушении процессов символизации и вербализации эмоционального опыта [5; 10].

Согласно психодинамическому пониманию, психосоматические проявления формируются в условиях, когда интенсивные аффекты не находят адекватного психического «переработчика» и не могут быть осознаны или интегрированы в структуру личности. В результате эмоциональное напряжение реализуется на телесном уровне, выступая своеобразным способом регуляции внутреннего конфликта. В классических работах подчёркивалась роль устойчивых эмоциональных паттернов, раннего опыта и особенностей межличностных отношений в формировании соматической уязвимости, а клиническое понимание симптома связывалось с анализом внутренней динамики личности и её жизненной истории [1; 10].

Ключевым механизмом симптомообразования в психодинамическом подходе выступают вытеснение, соматизация аффекта и дефициты символизации, что особенно характерно для состояний с выраженной алекситимией

и трудностями эмоциональной дифференциации [5; 10]. Телесный симптом в этом контексте рассматривается не как случайное проявление, а как функционально значимый элемент психической адаптации, выполняющий защитную или компенсаторную роль [5].

Основные направления психологической работы в рамках психодинамического подхода ориентированы на осознание эмоционального содержания симптома, восстановление связи между телесными ощущениями и психическим опытом, а также на анализ повторяющихся межличностных сценариев и защитных механизмов. Практическая ценность данного подхода заключается в возможности глубокой проработки личностного смысла симптома и его включённости в структуру жизненного опыта клиента [5].

Сильной стороной психодинамического подхода является акцент на индивидуальной истории формирования психосоматического симптома и его связи с устойчивыми внутриличностными конфликтами, что делает данный подход особенно значимым при хронических и рецидивирующих расстройствах [1; 5; 10]. Вместе с тем данный подход обладает рядом ограничений.

Ограничения психодинамического подхода:

- доминирование психологической интерпретации симптома при ограниченном учёте других уровней его формирования и поддержания;
- значительный временной ресурс, необходимый для терапевтической работы;
- трудности операционализации ключевых понятий, что осложняет эмпирическую проверку и сравнительный анализ в исследовательских дизайнах [5].

### **2. Психофизиологический и стрессовый подходы: регуляция, нагрузка и адаптационные системы**

Психофизиологический и стрессовый подходы к пониманию психосоматических расстройств сформировались на стыке физиологии, медицины и психологии и связаны с работами Ганса Селье, а также с развитием представлений о нейрофизиологических механизмах адаптации и регуляции [8; 9]. В рамках данного направления психосоматические расстройства рассматриваются как следствие нарушения процессов адаптации организма к длительным или интенсивным стрессовым воздействиям [8].

Согласно психофизиологическому подходу, психосоматическая симптоматика возникает в условиях хронической нагрузки, при которой адаптационные системы организма (вегетативная нервная система, нейроэндокринная регуляция, иммунные реакции) функционируют в режиме напряжения или истощения. Телесные симптомы в этом контексте трактуются как результат дисбаланса регуляторных процессов, а не как прямое выражение внутриличностного конфликта [9]. Психологические факторы — переживание стресса, тревоги, субъективная оценка ситуации — выступают пусковыми и поддерживающими элементами физиологических реакций [6].

Ключевым механизмом симптомообразования в рамках данного подхода является нарушение стресс-реакции и процессов саморегуляции, при котором кратковременные адаптационные реакции приобретают хронический характер. Повторяющееся или длительное воздействие стрессоров приводит к устойчивым изменениям функционального состояния организма, что повышает вероятность формирования соматических симптомов и функциональных расстройств [8; 9].

Основные направления психологической работы, вытекающие из психофизиологического и стрессового подходов, ориентированы на снижение уровня хронического напряжения, восстановление регуляторного баланса и формирование навыков стресс-менеджмента. В практической работе это включает психообразование, развитие навыков саморегуляции, работу с тревожностью, а также использование телесно-ориентированных и релаксационных техник, направленных на снижение физиологической активации [11].

К сильным сторонам психофизиологического и стрессового подходов относится их ориентация на объективные механизмы регуляции и адаптации, что позволяет учитывать телесный уровень функционирования при анализе психосоматических расстройств. Данный подход способствует снижению стигматизации психосоматических симптомов, поскольку рассматривает их как закономерный результат адаптационных процессов, а не как «психологическую слабость» или вторичную проблему [3].

Вместе с тем психофизиологический и стрессовый подходы обладают рядом ограничений.

Ограничения психофизиологического и стрессового подходов:

- ограниченное внимание к индивидуальному психологическому смыслу симптома и его включённости в личностную историю;
- тенденция к преимущественной фокусировке на регуляторных и стрессовых механизмах при недостаточном анализе внутриличностных и межличностных факторов;
- риск универсализации стрессовой модели, при которой разнообразие психосоматических проявлений объясняется преимущественно через общий механизм стресса [8].

### **3. Когнитивно-поведенческий подход: интерпретации, внимание к симптомам и избегающее поведение**

Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психосоматических расстройств сформировался в рамках когнитивной и поведенческой психотерапии и связан с работами Аарона Бека и Альберта Эллиса [2; 12]. В данном подходе психосоматические расстройства рассматриваются как состояния, при которых выраженность телесных симптомов, субъективного дистресса и функциональных ограничений поддерживается особенностями когнитивной переработки телесных ощущений и закреплёнными поведенческими стратегиями [2; 4].

С позиции когнитивно-поведенческого подхода ключевым является не столько наличие телесных ощущений как таковых, сколько их интерпретация и значение, придаваемое им человеком. Склонность к катастрофизации, повышенное внимание к телесным сигналам, ожидание неблагоприятных последствий и формирование убеждений о собственной уязвимости способствуют усилению тревоги и фиксации на симптомах. В результате телесные ощущения воспринимаются как угрожающие, что поддерживает замкнутый круг «симптом — тревога — усиление симптома» [2; 12].

Ключевыми механизмами симптомообразования в рамках когнитивно-поведенческого подхода выступают искажения интерпретации телесных ощущений, селективное внимание к симптомам и избегающее или проверяющее поведение. Ограничение активности, постоянный самоконтроль и поиск подтверждений болезни временно снижают тревогу, но в долгосрочной перспективе способствуют закреплению симптома и снижению уровня функционирования [2; 7].

Основные направления психологической работы, вытекающие из когнитивно-поведенческого подхода, ориентированы на выявление и модификацию дисфункциональных убеждений, развитие более реалистичных интерпретаций телесных ощущений и изменение поддерживающих поведенческих паттернов. Практическая работа включает психообразование, формирование навыков управления вниманием, постепенное расширение активности и развитие стратегий совладания с тревогой и телесным дискомфортом [2; 4; 7].

К сильным сторонам когнитивно-поведенческого подхода относится его структурированность и направленность на конкретные механизмы поддержания психосоматической симптоматики. Данный подход позволяет работать с актуальным уровнем функционирования клиента, способствует снижению выраженности дистресса и восстановлению повседневной активности, что делает его особенно востребованным в рамках краткосрочной психологической помощи [4; 7].

Вместе с тем когнитивно-поведенческий подход имеет ряд ограничений.

Ограничения когнитивно-поведенческого подхода:

- ограниченное внимание к глубинным личностным и эмоциональным факторам формирования симптома;
- риск фокусировки преимущественно на текущих проявлениях без анализа индивидуальной истории возникновения психосоматических расстройств;
- необходимость высокой вовлечённости и мотивации клиента к активной работе с убеждениями и поведением [12].

### **4. Биопсихосоциальная (интегративная) модель: рамка для согласования уровней**

Биопсихосоциальная модель психосоматических расстройств сформировалась как ответ на ограничен-

ность односторонних биомедицинских и психологических объяснений и связана прежде всего с работами Джорджа Энгеля [13]. В рамках данной модели психосоматические расстройства рассматриваются как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов, каждый из которых вносит вклад в формирование и поддержание телесной симптоматики [13].

С позиции биопсихосоциального подхода психосоматический симптом не может быть объяснён исключительно через один уровень детерминации. Биологические особенности организма (функциональное состояние систем регуляции, соматическая уязвимость), психологические характеристики (эмоциональная регуляция, когнитивные установки, способы совладания) и социальный контекст (межличностные отношения, стрессовые условия среды, ролевые нагрузки) образуют взаимосвязанную систему факторов, определяющих динамику симптома [1; 3; 13].

Ключевым механизмом симптомообразования в рамках биопсихосоциальной модели выступает нарушение согласованности между различными уровнями функционирования человека. Телесный симптом при этом рассматривается как результат длительного дисбаланса в системе «биологическое — психологическое — социальное», а также как индикатор недостаточной адаптации к внутренним и внешним требованиям [3; 9; 13]. Такой подход позволяет уйти от противопоставления «телесного» и «психического» и рассматривать симптом в контексте целостного функционирования личности.

Основные направления психологической работы, вытекающие из биопсихосоциальной модели, ориентированы на комплексную оценку факторов, поддерживающих психосоматическую симптоматику, и построение

индивидуальной формулировки случая. В практической деятельности это предполагает сочетание методов, направленных на снижение физиологического напряжения, работу с эмоциональными и когнитивными процессами, а также учёт социального контекста жизни клиента и особенностей его межличностных взаимодействий [1; 3; 13].

К сильным сторонам биопсихосоциальной модели относится её интегративный характер, позволяющий объединять различные теоретические подходы без их взаимного противопоставления. Данный подход создаёт методологическую основу для междисциплинарного взаимодействия и способствует более гибкому выбору стратегий психологической помощи в зависимости от индивидуальных особенностей клиента и характера психосоматических проявлений [1; 3; 13].

Вместе с тем биопсихосоциальная модель имеет ряд ограничений.

Ограничения биопсихосоциальной модели:

- высокий уровень обобщённости модели, усложняющий определение приоритетных направлений психологической работы в каждом конкретном случае;
- риск эклектичности при отсутствии ясной клинической формулировки и приоритетов в работе;
- повышенные требования к профессиональной подготовке психолога и его способности интегрировать различные уровни анализа [3; 13].

### Сравнительный анализ подходов

Для практики психолога принципиально сравнивать подходы не по идеологическим основаниям, а по их клинической полезности: что именно они позволяют увидеть, как формулируют механизм поддержания симптома и какие инструменты психологической работы предлагают.

Таблица 1. Сравнение подходов к пониманию психосоматических расстройств

Подход	Представление о природе психосоматических расстройств	Ключевые механизмы симптомообразования	Основные направления психологической работы	Сильные стороны подхода	Ограничения подхода
Психодинамический	Психосоматические расстройства рассматриваются как следствие неосознаваемых внутриспсихических конфликтов и вытесненных аффектов	Вытеснение эмоций, хронические конфликты, нарушения символизации переживаний	Осознание конфликтов, работа с аффектами, анализ переноса и сопротивлений	Глубинный анализ личности, внимание к истории симптома	Длительность терапии, ограниченная эффективность при необходимости быстрой стабилизации
Когнитивно-поведенческий	Психосоматические симптомы поддерживаются дисфункциональными убеждениями и неадаптивным поведением	Катастрофизация интерпретации телесных ощущений, гиперфокус внимания на телесных сигналах	Коррекция когнитивных искажений, формирование адаптивных стратегий совладания	Структурированность, краткосрочность, эмпирическая проверяемость	Ограниченное внимание к глубинным эмоциональным и телесным процессам



Подход	Представление о природе психосоматических расстройств	Ключевые механизмы симптомообразования	Основные направления психологической работы	Сильные стороны подхода	Ограничения подхода
Стрессовый (психофизиологический)	Симптом рассматривается как результат хронического стресса и перегрузки регуляторных систем организма	Аллостатическая нагрузка, дисрегуляция вегетативной и эндокринной систем	Снижение уровня стресса, восстановление физиологической регуляции, обучение саморегуляции	Биологическая обоснованность, связь психики и физиологии	Недостаточный учёт субъективного смысла симптома
Биопсихосоциальная (интегративная) модель	Психосоматические расстройства имеют многофакторную природу	Взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов	Учет и согласование когнитивных, эмоциональных и телесных факторов в анализе симптома	Гибкость, индивидуализация психологической помощи	Требует высокой профессиональной и методологической подготовки

### Заключение

Проведённый сравнительный анализ теоретических подходов к пониманию психосоматических расстройств показывает, что многообразие существующих концепций отражает сложный и многоуровневый характер взаимосвязи психических и телесных процессов. Каждый из рассмотренных подходов акцентирует различные аспекты формирования и поддержания психосоматической симптоматики и опирается на собственные объяснительные основания.

Психодинамический подход позволяет рассматривать психосоматический симптом в контексте индивидуальной истории личности, эмоциональной динамики и неосознаваемых конфликтов. Психофизиологический и стрессовый подходы фокусируются на процессах регуляции и адаптации организма в условиях хронической нагрузки, подчёркивая роль функциональных нарушений регуляторных систем. Когнитивно-поведенческий подход,

в свою очередь, обращает внимание на значение интерпретации телесных ощущений и поведенческих стратегий в поддержании симптома. Биопсихосоциальная модель интегрирует данные уровни анализа, задавая общую рамку для их сопоставления.

Результаты анализа позволяют сделать вывод о том, что ни один из подходов не обладает универсальной объяснительной моделью психосоматических расстройств. Их теоретическая ценность определяется не возможностью взаимного исключения, а вкладом в понимание различных механизмов симптомообразования. Это подчёркивает необходимость комплексного и дифференцированного подхода к анализу психосоматических проявлений в психологической науке.

Полученные выводы создают теоретическую основу для дальнейшего исследования психосоматических расстройств и могут быть использованы при построении целостных моделей психологической помощи, учитывающих многофакторную природу телесной симптоматики.

### Литература:

1. Александер, Франц. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Франц Александер. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 352 с. — Текст: непосредственный.
2. Бек, А. Т. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход / А. Т. Бек, Г. Эмери. — СПб.: ОСЮ «Диалектика», 2020. — 432 с. — Текст: непосредственный.
3. Бройтигам, В. Психосоматическая медицина. Краткий учебник / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад. — М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. — 376 с. — Текст: непосредственный.
4. Добсон, Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии / Д. Добсон, К. Добсон. — СПб.: Питер, 2021. — 400 с. — Текст: непосредственный.
5. Кернберг, Отто. Развитие личности и травма / Отто Кернберг. — Текст: непосредственный // *Persönlichkeitsstörungen*. — 1999. — С. 5–15.
6. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. — Текст: непосредственный // *Эмоциональный стресс*. — Л.: Лениздат, 1970. — С. 208.
7. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. — Питер: Питер, 2017. — 40 с. — Текст: непосредственный.
8. Селье, Ганс. Стресс без дистресса / Ганс Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 128 с. — Текст: непосредственный.
9. Судаков, К. В. Системные основы эмоционального стресса / К. В. Судаков, П. Е. Умрюхин. — М.: Геотар-медиа, 2010. — 112 с. — Текст: непосредственный.
10. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. — СПб.: Азбука; Азбука-Аттикус, 2021. — 512 с. — Текст: непосредственный.

11. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для вузов / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с. — Текст: непосредственный.
12. Эллис, А. Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему / А. Эллис, Р. Харпер. — СПб.: Питер, 2021. — 352 с. — Текст: непосредственный.
13. Engel G. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. 1977. № 196. P. 129–136. — Текст: непосредственный.

## Психолого-педагогическая коррекция аддиктивного поведения подростков

Бочкова Елизавета Владимировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Мельник Елена Викторовна, кандидат психологических наук, доцент  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (г. Челябинск)

*В статье рассматривается проблема аддиктивного поведения подростков как одного из значимых факторов дезадаптации в современном социуме. Проведено теоретическое обоснование и опытно-экспериментальное исследование психологических особенностей подростков, склонных к формированию зависимого поведения. По результатам диагностики установлено, что для части подростков характерны выраженная эмоциональная неустойчивость, сниженная способность к произвольной регуляции поведения и склонность к поиску быстрых компенсаторных форм удовлетворения потребностей.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, подростки, девиантное поведение, психологопедагогическая коррекция, профилактика зависимостей.

## Psychological and pedagogical correction of addictive behavior in adolescents

Bochkova Elizaveta Vladimirovna, master's student

Scientific advisor: Melnik Yelena Viktorovna, ph.d. in psychology, associate professor  
South Ural State Humanitarian-Pedagogical University (Chelyabinsk)

*The article examines the problem of addictive behavior in adolescents as one of the significant factors of maladaptation in modern society. A theoretical justification and an empirical-experimental study of the psychological characteristics of adolescents prone to developing addictive behavior have been conducted. Based on the diagnostic results, it was found that some adolescents are characterized by pronounced emotional instability, a reduced capacity for voluntary behavioral regulation, and a tendency to seek quick compensatory ways of satisfying their needs.*

**Keywords:** addictive behavior, adolescents, deviant behavior, psychological and pedagogical correction, prevention of addictions.

В условиях современного общественного развития различные виды девиантного поведения подростков рассматриваются как следствие социальноэкономических и политических трансформаций, затрагивающих, прежде всего, семью как базовый институт социализации. Кризис семейных отношений способствует росту числа несовершеннолетних с отклонениями в психическом развитии и поведении, увеличению количества беспризорных и участников криминальных подростковых группировок. Особое место среди девиаций занимает аддиктивное поведение (зависимость от психоактивных веществ, азартных игр, интернета и др.), усиливающее личностные и социальные риски подростков и представляющее серьёзную гуманитарную проблему [1].

Рост числа несовершеннолетних с девиациями, фиксируемый в статистике правонарушений, свидетельствует о нравственном неблагополучии семьи и общества в целом и актуализирует необходимость разработки эф-

фективных программ профилактики и коррекции аддиктивного поведения. При наличии значительного количества исследований по девиантологии и подростковой психологии остаётся недостаточно разработанным научно-методическое обеспечение процесса психологопедагогической коррекции именно аддиктивных форм поведения [2].

Цель исследования — теоретически обосновать и опытноэкспериментально проверить эффективность программы психологопедагогической коррекции аддиктивного поведения подростков. Объект исследования — аддиктивное поведение подростков, предмет — процесс его психологопедагогической коррекции.

Гипотеза заключается в предположении, что коррекция аддиктивного поведения будет результативной при разработке и реализации специальной программы, включающей групповые тренинги, индивидуальные упражнения и психологические игры.

Теоретикометодологическую основу составили положения возрастной и социальной психологии о развитии личности в подростковом возрасте (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, А. В. Петровский), концепции девиантного и аддиктивного поведения (В. Д. Менделевич, Т. А. Марцинковская и др.), личностнодеятельностный подход (К. А. Абульханова, А. Г. Асмолов), а также когнитивноповеденческие и социокультурные подходы. В исследовании использовались теоретические методы (анализ, синтез, моделирование), констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, психодиагностические методики определения склонности к аддиктивному и девиантному поведению (СОП А. Н. Орла, «ДАПП»).

Эмпирическая база исследования — МБОУ «СОШ № 3 им. Б. А. Феофанова» г. Мытищи Московской области; в эксперименте участвовали 30 подростков 13–15 лет.

Представим результаты исследования.

Результаты по методике «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП, А. Н. Орел) показали, что все подростки выборки (100 %, 30 человек) характеризуются выраженной предрасположенностью к использованию иллюзорно-компенсаторных копинг-стратегий. Полученные данные указывают на недостаточную сформированность конструктивных способов совладания со стрессом, слабость навыков саморегуляции и рефлексии, что выступает значимым фактором риска раннего формирования аддиктивных паттернов.

Диагностика по методике «ДАПП» выявила высокую распространённость склонности к аддиктивному поведению среди старших подростков. Более половины выборки (53,3 %, 16 человек) отнесены к группе с ярко выраженной предрасположенностью к зависимому поведению, что проявляется в нарушении социальных норм, высокой конфликтности, импульсивности, эмоциональной неустойчивости и выраженных трудностях произвольного контроля собственных реакций. Остальные подростки (46,7 %, 14 человек) также продемонстрировали наличие признаков аддиктивной направленности, однако в менее острой форме: для них характерны эпизодические агрессивные отклики, повышенная психоэмоциональная возбудимость, обидчивость, недоверие к окружающим, склонность к вербальной и пассивной агрессии, эпизоды социальной изоляции и провоцирования конфликтов.

На основании полученных результатов исследования аддиктивного поведения подростков, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

При разработке программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков были учтены положения Л. С. Выготского о значении социальной среды и идеи Д. Б. Эльконина о возрастных особенностях подростков [3]. Важное значение имели исследования В. Д. Менделевича, раскрывающие природу зависимого поведения, и работы Т. А. Марцинковской, посвящённые социализации личности [4].

Основу коррекционного подхода составили принципы личностно-деятельностного подхода (К. А. Абульханова, А. Г. Асмолов), а также элементы когнитивно-поведенческой терапии, основанные на работах А. Бека и А. Бандуры. Разработанная программа строится на междисциплинарной основе и ориентирована на формирование у подростков адаптивных моделей поведения [5].

В результате реализации программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков были получены эмпирически подтвержденные позитивные изменения в уровне склонности к аддиктивному поведению. Программа, оказала статистически значимое влияние на коррекцию аддиктивного поведения подростков.

Результаты исследования аддиктивного поведения подростков по методике определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А. Н. Орел) показали следующие результаты: до реализации программы все подростки (100 %, 30 человек) продемонстрировали средний уровень склонности к аддиктивному поведению. Повторная диагностика после завершения коррекционной программы показала существенное снижение риска: 40 % участников (12 человек) перешли в группу с низким уровнем аддиктивной предрасположенности, а у оставшихся 60 % (18 человек), сохранивших средний уровень, зафиксирована положительная внутренняя динамика (смягчение симптоматики, частичная перестройка копинг-стратегий).

Первичная диагностика по методике «ДАПП» показала, что более половины испытуемых (53,3 %, 16 подростков) находились в зоне высокого риска аддиктивного поведения, а оставшиеся 46,7 % (14 человек) демонстрировали выраженную, хотя и менее острую, предрасположенность к формированию зависимости. Повторное обследование после реализации психологопедагогической программы выявило существенное снижение доли подростков с высокой склонностью к аддиктивному поведению до 26,6 % (8 человек), что свидетельствует о выраженной положительной динамике и эффективности проведённой коррекционной работы.

Подтверждена эффективность программы коррекции: расчеты по Т-критерий Вилкоксона показали статистическую значимость выявленных сдвигов ( $T_{\text{эмп}} \leq p < 0,01$ ), что позволяет отвергнуть нулевую гипотезу и принять альтернативную — об интенсивности положительных изменений в снижении уровня аддиктивного поведения подростков.

По результатам проведенного исследования и с учетом рекомендаций психологов и педагогов по профилактике аддиктивного поведения подростков [6] были разработаны практические рекомендации психологам и педагогам по коррекции аддиктивного поведения подростков.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков способствовала формированию у подростков внутренней мотивации к личному развитию, самоутверждению через социально одобряемые формы деятельности, а также фор-

мирование образа будущего без зависимости от внешних компенсаторных стимулов. Это подтверждает гипотезу исследования о том, что коррекция аддиктивного поведения подростков будет эффективной, если разрабо-

тать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, психологические игры.

#### Литература:

1. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований / С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, И. В. Воробьева, А. И. Матвеева // Образование и наука. — 2022. — Т. 24, № 6. — С. 84–121.
2. Рудакова А. В. Проблемы аддиктивного поведения старших подростков / А. В. Рудакова // Наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития: Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Железноводск, 24 мая 2024 года. — Ставрополь, 2024. — С. 177–180.
3. Федотов И. С. Профилактика аддиктивных форм поведения у подростков / И. С. Федотов, Л. В. Андреева // Культурологический подход в дошкольном и специальном образовании: психолого-педагогический аспект: Сборник научных статей, Чебоксары, 22–25 апреля 2024 года. — Чебоксары, 2024. — С. 128–131.
4. Барышникова Е. В. Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности психолога в сфере образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. № 4 (29). С. 21–24.
5. Долгова, В.И., Капитанец Е. Г., Кондратьева О. А., Нуртдинова А. А. Профилактика конфликтов в образовательной среде. Москва: Издательство «Перо», 2022. 151 с.

## Интегративный подход в коррекции травм привязанности как фактор снижения тревожности у взрослых

Волин Иван Валерьевич, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Статья обосновывает интегративную программу коррекции детских травм привязанности у взрослых для снижения личностной тревожности. Анализируется связь между дезадаптивными внутренними рабочими моделями и устойчивой тревожностью. Программа основана на нейросеквенциальном принципе и включает три этапа: соматическую стабилизацию, эмоциональную переработку (EMDR, эмоционально-фокусированная терапия) и развитие ментализации. Описан дизайн эмпирического исследования на выборке из 80 человек. Подчеркивается, что трансформация внутренних рабочих моделей обеспечивает долгосрочную редукцию тревожности.*

**Ключевые слова:** привязанность, психологическая травма, личностная тревожность, внутренние рабочие модели, ментализация, нейросеквенциальный подход, EMDR, психологическое консультирование.

### Введение

Динамика современной социальной среды характеризуется возрастающей неопределенностью и избыточным информационным давлением, что ведет к неуклонному росту когнитивно-вегетативных нарушений у взрослых.

Психологическое благополучие человека в этих условиях перестает быть результатом только лишь текущей адаптации, обнаруживая глубокую зависимость от качества раннего эмоционального опыта. Фундаментальным фактором, определяющим траекторию социализации и способность личности выдерживать стрессовые нагрузки, выступает привязанность к первичному опекуну [4, с. 12]. Именно в раннем возрасте закладывается психобиологический базис саморегуляции, который в норме обеспечивает субъекту ощущение «безопасной базы» для освоения мира [3, с. 112].

Нарушение этих первичных связей в форме эмоциональной депривации или непредсказуемости взрослого приводит к формированию дезадаптивных внутренних рабочих моделей (IWM) [3, с. 346]. Данные когнитивно-аффективные структуры функционируют как ригидные фильтры восприятия, заставляя личность интерпретировать нейтральные межличностные стимулы сквозь призму потенциального отвержения или угрозы [7, с. 654]. Хроническая активация систем детекции опасности, вызванная переработанной травмой привязанности, трансформируется во взрослом возрасте в устойчивую личностную тревожность [9].

Проблема заключается в том, что традиционные методы симптоматической коррекции тревоги часто оказываются неэффективными из-за игнорирования этиологической связи симптома с нарушениями привязанности [1, с. 12]. Необходимость трансформации глубинных моделей



«Я — Другой» требует разработки комплексных программ, воздействующих на соматический, эмоциональный и когнитивный уровни психики одновременно. Настоящая статья направлена на теоретическое обоснование и описание дизайна исследования эффективности интегративной программы коррекции травм привязанности как ключевого условия редукции тревожности у взрослых.

## Обзор литературы

### *Зарубежные исследования привязанности и тревожности*

Adams G. C. и соавторы (2018) установили корреляцию между небезопасными типами привязанности и спецификой обращения за профессиональной помощью [7, с. 651]. J. R. Urban (2020) обосновала детерминированность тревожных расстройств через паттерны эмоциональных связей с опекуном [15]. В работах Bagga A. (2024) доказано критическое влияние детской травматизации на развитие генерализованной тревоги и изменение функций мозга в зрелом возрасте [9]. Gomez A. M. и Hosey J. (2025) представили анализ долгосрочного наследия травм привязанности как устойчивых дезадаптивных стратегий регуляции аффекта [12, с. 400].

### *Российские исследования*

В отечественной науке М. А. Василенко (2011) определила привязанность базовым фактором первичной социализации и формирования доверия к миру [4, с. 12]. Т. В. Казанцева (2011) изучила социально-психологические детерминанты межличностных установок взрослых на зависимость и независимость [6, с. 11]. Е. Г. Бардавелидзе и Т. Ш. Алахвернова (2025) раскрыли значимость нарушений привязанности в этиопатогенезе тревожных, депрессивных и личностных расстройств [2].

### *Пробел в исследованиях*

Несмотря на обширную теоретическую базу, в литературе наблюдается дефицит описания комплексных программ, интегрирующих соматические, аффективные и когнитивные методы воздействия [13]. Практически отсутствуют системные разработки, построенные на нейросеквенциальном принципе иерархического восстановления функций головного мозга [14, с. 45]. Существующий методологический вакуум в практике консультирования обуславливает потребность в создании модели, направленной на глубокую трансформацию внутренних рабочих моделей привязанности и редукцию тревожности.

## Теоретико-методологическое обоснование

Нейробиологические основания проблемы описывают механизмы физического изменения мозговых структур под влиянием раннего негативного опыта. Исследо-

вания А. Шора подтверждают, что реляционная травма в возрасте до трех лет нарушает развитие правого полушария, ответственного за аффективную регуляцию и невербальную коммуникацию [14, с. 40]. Длительный стресс в детстве провоцирует гипертрофию миндалевидного тела и снижение модулирующей функции префронтальной коры [9]. Данная дизрегуляция ведет к хронической гиперактивации нервной системы и формированию устойчивых тревожных состояний во взрослом возрасте [7, с. 651]. В результате эти нарушения лишают субъекта способности эффективно успокаивать себя.

Центральной проблемой психологического консультирования является высокая ригидность дезадаптивных внутренних рабочих моделей (IWM). Личность подсознательно стремится поддерживать стабильность своего «Я» даже через деструктивные паттерны, отфильтровывая информацию, которая им противоречит. Преодоление этой инерции требует не просто симптоматической помощи, а глубокой трансформации межличностных установок через получение нового безопасного опыта в отношениях со специалистом [6, с. 11]. Развитие рефлексивной функции (ментализации) позволяет субъекту осознавать свои чувства и мысли, не идентифицируясь с деструктивными схемами прошлого, что выступает фундаментом для долгосрочной редукции тревоги [10, с. 49].

## Структура интегративной программы

### *Этап 1. Соматическая стабилизация и регуляция*

Работа начинается с уровня телесных ощущений и нормализации функционирования вегетативной нервной системы, поскольку когнитивная переработка невозможна в состоянии физиологического перевозбуждения [14, с. 43]. Использование техник «заземления» и методов соматического переживания П. Левина позволяет завершить биологические реакции оцепенения и расширить «окно толерантности» клиента к межличностному стрессу [5, с. 70, 74]. На данном этапе консультант выполняет функцию внешнего регулятора аффекта, обеспечивая физиологическую безопасность и фундамент для последующей глубокой работы с травматическим опытом [5, с. 74].

### *Этап 2. Эмоциональная переработка и трансформация внутренних рабочих моделей*

Центральным инструментом переработки травматической памяти выступает метод EMDR (десенсибилизация и переработка движениями глаз), активирующий механизмы нейропластичности на основе модели адаптивной переработки информации (AIP) [5, с. 52–53]. В логике эмоционально-фокусированной терапии (EFT) прорабатывается реляционный дефицит и дезорганизованный паттерн «приближения-избегания» [12, с. 401]. Через взаимодействие с консультантом как с новой «надежной базой» клиент получает коррективный эмоциональный опыт, по-

звolyающий пересмотреть дезадаптивные внутренние рабочие модели Себя и Другого [1, с. 12].

### *Этап 3. Развитие ментализации и когнитивная интеграция*

Финальный вектор работы направлен на укрепление рефлексивной функции и развитие способности к ментализации по П. Фонаги [10, с. 91]. Укрепление этой способности позволяет клиенту дифференцировать прошлый «бессловесный ужас» травмы от актуальных событий реальности и сформировать связный автобиографический нарратив [12, с. 401]. Результатом реализации программы становится обретение состояния «заработанной безопасной привязанности», характеризующегося осознанной саморегуляцией, повышением жизнестойкости и устойчивой редукцией личностной тревожности [5, с. 311].

### **Эмпирический дизайн исследования**

#### *Характеристика выборки и критерии отбора*

Выборка исследования составит 80 респондентов (по 40 человек в экспериментальной и контрольной группах) в возрасте 25–45 лет. Критериями включения стали повышенный уровень личностной тревожности (свыше 45 баллов по шкале Спилберга) и наличие отчетливых дезадаптивных паттернов в близких отношениях [4, с. 20].

#### *Методики диагностики*

Психодиагностический комплекс будет включать опросник ECR-R в адаптации Т. В. Казанцевой для оценки внутренних рабочих моделей и шкалу Спилберга–Ханина для измерения интенсивности тревожных переживаний [6, с. 11]. Дополнительно будут использоваться личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор для объективации хронических состояний. Сбор данных будет проводиться в три этапа: до начала программы, сразу после ее завершения и через 3 месяца для верификации долгосрочных эффектов.

#### **Литература:**

1. Авдеева, Н. Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы [Электронный ресурс] / Н. Н. Авдеева // Современная зарубежная психология. — 2017. — Т. 6, № 2. — С. 7–14. — Режим доступа: <http://psyjournals.ru/jmfp/2017/n2/Avdeeva.shtml> (дата обращения: 02.02.2026).
2. Бардавелидзе, Е. Г. Роль привязанности в формировании психических расстройств [Электронный ресурс] / Е. Г. Бардавелидзе, Т. Ш. Алахвернова // Вестник науки. — 2025. — № 2 (83). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-privyazannosti-v-formirovanii-psihicheskikh-rasstroystv> (дата обращения: 02.02.2026).
3. Боулби, Дж. Привязанность [Текст] / Дж. Боулби. — М.: Гардарики, 2003. — 480 с..
4. Василенко, М. А. Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации [Текст]: автореф. дис.... канд. психол. наук / М. А. Василенко. — Курск, 2011. — 26 с..
5. Гурина, Е. С. Работа психолога с детской травмой [Текст]: учебное пособие / Е. С. Гурина, М. И. Кошенова. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. — 311 с..

### **Процедура исследования**

Интегративная программа длительностью 12 недель будет включать 24 индивидуальные сессии по 60 минут. Работа распределится по этапам: соматическая стабилизация (недели 1–4), эмоциональная переработка опыта методами EMDR и EFT (недели 5–10) и развитие ментализации (недели 11–12) [5, с. 70, 74], [1, с. 12], [12, с. 401]. Контрольная группа «листа ожидания» интервенцию не получит, участвуя только в аналогичных диагностических замерах.

### *Статистическая обработка результатов*

Анализ данных будет выполняться в программе SPSS 21.0 с применением t-критерия Стьюдента для оценки межгрупповых различий и коэффициента корреляции Пирсона для установления связи между трансформацией привязанности и уровнем тревоги. Статистическая значимость результатов принималась при уровне ошибки  $p < 0,05$ .

### **Заключение**

Теоретический анализ подтверждает, что предложенный интегративный подход, системно воздействуя на соматический, эмоциональный и когнитивный уровни функционирования, обеспечивает глубокую трансформацию дезадаптивных внутренних рабочих моделей привязанности [5, с. 70, 74]. Нейропластичность взрослого мозга позволяет успешно корректировать негативные паттерны из раннего детства, что создает условия для долгосрочной редукции тревожности. Формирование «заработанной безопасной привязанности» в процессе консультирования становится возможным благодаря развитию рефлексивной функции и получению нового опыта эмоциональной доступности в отношениях со специалистом [1, с. 12], [7, с. 651].

Разработанная программа может быть использована психологами-консультантами в практике и центрах при работе с тревогой. Результаты исследования вносят вклад в понимание механизмов коррекции хронической тревожности и могут служить методологической базой для повышения эффективности психологической помощи взрослым клиентам [2].

6. Казанцева, Т. В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности [Текст]: автореф. дис.... канд. психол. наук / Т. В. Казанцева. — СПб., 2011. — 22 с..
7. Adams, G. C. The Relationship between Adult Attachment and Mental Health Care Utilization: A Systematic Review [Текст] / G. C. Adams, A. J. Wrath, X. Meng // The Canadian Journal of Psychiatry. — 2018. — Vol. 63, No. 10. — P. 651–660.
8. Ainsworth, M. D. S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation [Текст] / M. D. S. Ainsworth [et al.]. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. — 391 p..
9. Bagga, A. From Childhood to Adulthood: The Impacts of Trauma on Anxiety Disorders [Электронный ресурс] / A. Bagga [et al.] // OxJournal. — 2024. — 16 Sept. — Режим доступа: <https://www.oxjournal.org/from-childhood-to-adulthood-the-impacts-of-trauma-on-anxiety-disorders/> (дата обращения: 02.02.2026).
10. Fonagy, P. Affect regulation, mentalization, and the development of the self [Текст] / P. Fonagy [et al.]. — New York: Other Press, 2002. — 491 p..
11. Fraley, R. C. The development of adult attachment styles: Four lessons [Текст] / R. C. Fraley, G. I. Roisman // Current Opinion in Psychology. — 2019. — Vol. 25. — P. 26–30.
12. Gomez, A. M. Attachment trauma and its legacies across development: A clinical commentary [Текст] / A. M. Gomez, J. Hosey // Clinical Neuropsychiatry. — 2025. — Vol. 22, No. 5. — P. 400–402.
13. Recognising and Treating Attachment Trauma in Adulthood [Электронный ресурс] / Therapy Central; clinically reviewed by R. Antonino. — 2025. — 6 July. — Режим доступа: <https://therapy-central.com/> (дата обращения: 02.02.2026).
14. Schore, A. N. Affect dysregulation and disorders of the self [Текст] / A. N. Schore. — New York: W. W. Norton & Company, 2003. — 403 p..
15. Urban, J. R. Attachment Theory and Its Relationship with Anxiety [Электронный ресурс] / J. R. Urban // The Kabod. — 2020. — Vol. 6, Iss. 2. — Art. 2. — Режим доступа: <https://digitalcommons.liberty.edu/kabod/vol6/iss2/2> (дата обращения: 02.02.2026).

## Посттравматический стресс и адаптационный потенциал личности участников боевых действий

Глазова Екатерина Сергеевна, студент;  
Токарь Ульяна Александровна, студент;  
Яковлева Елизавета Михайловна, студент

Научный руководитель: Медведева Владислава Андреевна, преподаватель  
Тихоокеанский государственный медицинский университет (г. Владивосток)

*Приводятся результаты психологического обследования, направленного на изучение взаимосвязи между посттравматическим стрессом и адаптационным потенциалом личности участников боевых действий, находящихся на стационарном лечении. Основное внимание уделяется психологическим механизмам адаптации и факторам, влияющим на способность личности справляться с последствиями участия в боевых действиях. Ключевым состоянием является постстрессовая астения с дефицитом адаптационной энергии, при которой травматический опыт в основном интегрирован, но общая способность к гибкому реагированию и поддержанию устойчивости истощена. Результаты подчеркивают необходимость смещения акцента психокоррекционной работы с терапии травмы на дифференцированное восстановление и укрепление общего адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости и систем саморегуляции.*

**Ключевые слова:** *посттравматический стресс, адаптационный потенциал личности, адаптационные способности, индекс травматичности, боевые действия, боевой стресс, постстрессовая астения.*

Боевые действия предъявляют исключительные требования к психике военнослужащих, подвергая их длительному и интенсивному воздействию факторов боевого стресса. Последствия такого опыта часто проявляются в форме посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое становится предметом пристального внимания клинической психологии и психиатрии. Было

описано множество симптомов, но долгое время не было четкого понимания, как их диагностировать. Только к 1980 году было собрано достаточно информации для анализа результатов экспериментальных исследований. Так, комплекс симптомов, наблюдаемых у людей, переживших травматический стресс, получил название — посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) [1].

Переживание психической травмы проявляется как посттравматическое стрессовое состояние — психическое состояние, включающее множество свойств и признаков, имеющих специфическую природу развития и проявления, обусловленную влиянием экстремальной ситуации и опытом, приобретенным в процессе социо- и филогенетического развития [4].

Посттравматическое стрессовое расстройство — это психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающееся экстремальным стрессом [7]. ПТСР развивается в том случае, если у человека не хватает ресурсов, чтобы справиться с экзогенным психотравмирующим воздействием чрезвычайной силы. Стоит отметить, что ПТСР отличается высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами и при длительном течении может вызывать стойкие патохарактерологические нарушения, ухудшающие адаптацию и социальное функционирование пациентов [2].

Основные симптомы ПТСР можно условно разделить на две группы в зависимости от двух ведущих тенденций, которые откладывают свой отпечаток во всех сферах личности: тенденции вторжения (навязчивые воспоминания, кошмарные сновидения и т. п.), тенденции избегания (чувство отчужденности, отгороженности, избегание социальных контактов, невозможности переживания удовольствия от жизни).

Особую актуальность приобретает изучение этих процессов на этапе первичной реабилитации военнослужащих, переведённых в условия стационара после непосредственного участия в боевых действиях. В этот период острота психотравмирующих переживаний может снижаться, но на первый план могут выходить последствия хронического стрессового напряжения: истощение психических ресурсов, снижение толерантности к нагрузкам и общая дезадаптация, не всегда сопровождающаяся классическими симптомами ПТСР. Противоречие между субъективно переработанным травматическим опытом и объективно сниженными адаптивными возможностями формирует специфическое состояние постстрессовой астении, требующее особых подходов к диагностике и психологической коррекции.

Однако клинически очерченное ПТСР является лишь частью широкого спектра возможных реакций на травматизацию. Не менее значимым, но менее изученным феноменом выступает общее снижение адаптационного потенциала личности — базовой способности психики к гибкому реагированию, переработке нового опыта и поддержанию психоэмоционального гомеостаза в изменяющихся условиях.

Адаптация представляет собой процесс приспособления организма к новым условиям, который позволяет поддерживать гомеостаз и сохранять работоспособность в разнообразных ситуациях. Адаптационные возможности человека зависят от множества факторов, включая

его индивидуальные особенности, уровень развития навыков и умений, а также наличие или отсутствие поддержки со стороны окружения [5].

Особенности адаптации и поведения человека в экстремальных ситуациях следует рассматривать с точки зрения личностно-ситуационного подхода, в единстве объективного и субъективного аспектов. Субъективный аспект отражает специфику индивидуально-личностных адаптационных возможностей и ресурсов человека, определяемых рядом исследователей понятием «адаптационный потенциал» [6].

А. Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Именно эти особенности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды [5].

Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться [6].

Наличие высокого адаптационного потенциала способствует более успешной адаптации к новым условиям, позволяет человеку быстрее и эффективнее приспосабливаться к изменениям, преодолевать возникающие трудности и сохранять психологическое равновесие. Низкий адаптационный потенциал, напротив, может затруднить процесс адаптации и привести к возникновению различных проблем, таких как стресс, тревожность, депрессия и другие.

Важными характеристиками воинской службы, вызывающими трудности адаптации, являются: постоянная боевая готовность, физические нагрузки, использование боевой техники, оружия и т. п. Таким образом, определяя воинскую службу как экстремальную, ряд авторов указывают на частое нарушение адаптации солдат в ситуации их профессиональной деятельности [3].

Для реализации поставленной цели было проведено комплексное психологическое обследование, направленное на диагностику двух ключевых аспектов: специфической симптоматики посттравматического стресса и базовых адаптационных способностей личности. Выбор методик осуществлялся с учетом их валидности, надежности и адекватности для работы с контингентом военнослужащих, переживших боевую травму.

Для комплексной оценки исследуемых феноменов использовались следующие методики:



1. *Опросник травматических ситуаций (Life Events Questionnaire, LEQ) в адаптации Н. В. Тарабриной.* Данный опросник предназначен для оценки «индекса травматичности» — интегративного показателя, отражающего субъективную уязвимость человека к стрессогенному воздействию травмирующих событий и интенсивность их переживания.

2. *Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) в адаптации Н. В. Тарабриной.* Методика является стандартизированным инструментом для скрининга симптомов посттравматического стрессового расстройства согласно критериям МКБ-10.

3. *Методика оценки адаптационных способностей (МОАС-99) И. В. Соловьёва.* Данный опросник направлен на диагностику базовых, относительно стабильных характеристик личности, определяющих ее способность к эффективному приспособлению к изменяющимся условиям среды.

Обследование проводилось индивидуально в условиях стационара. Всем участникам были обеспечены конфиденциальность и разъяснены цели диагностики. Применение указанного комплекса методик позволило получить сопоставимые данные как о специфической травматической симптоматике, так и об общем состоянии адаптационных ресурсов личности, что создало основу для комплексного анализа и формулирования дифференцированных рекомендаций по психологическому сопровождению.

**Характеристика выборки.** Выборка исследования составила 7 человек, что обусловлено спецификой объекта изучения, и связана с ограниченным количеством военнослужащих, находящихся в центре реабилитации, где проводилось исследование, а также с графиком их службы. Исследование носит качественный характер, направленный на глубокий анализ индивидуальных случаев, а не на статистическую репрезентативность. Следует учитывать, что результаты не могут быть обобщены на всю популяцию военнослужащих, но предоставляют ценные данные для дальнейшего изучения исследуемого нами феномена.

**Алексей, 37 лет.** По профессии технолог промышленной обработки. В прошлом индивидуальный предприниматель, в настоящее время находится на военной службе. Религия — православие. Имеет судимость. На службе получил множественные ранения и был направлен в больницу и прооперирован. Не чувствует стресса, избегает разговоров о боевых действиях. *Диагностика:* ШОВТС — нет признаков посттравматического стресса; LEQ — низкий индекс травматичности (0,9), отсутствие ПТСР; МОАС-99 — высокий адаптационный потенциал (Кад = 2,7, I группа). Результат по шкале достоверности (MD = 10) говорит о сниженном уровне искренности ответов респондента, однако позволяет интерпретировать результаты с вниманием к этому фактору. *Личностные характеристики:* эмоциональная устойчивость (C = 11) — высокая сопротивляемость стрессу, самоконтроль; общительность (A = 10), смелость (H = 8) — хорошие навыки взаимодействия и выполнения рискованных задач; довер-

чивость (L = 4), уверенность (O = 5), расслабленность (Q = 4) — адекватное восприятие окружения, внутреннее спокойствие. Психологический профиль Алексея показывает его способность к эффективной деятельности и быстрому обучению, адекватное поведение и низкий риск дезадаптации. Однако он стремится усилить социально-приемлемые качества, что указывает на возможные скрытые психологические особенности.

**Олег, 26 лет.** Окончил архитектурно-строительный колледж, работал на стройке, с 2018 года служит в армии. После ранения в руку прошел операцию. Увлекается поэзией. Справляется со стрессом благодаря поддержке жены и старается «не думать о случившемся». Считает участие в СВО реализацией потенциала отца, который был военным. *Диагностика:* ШОВТС — легкие проблемы с избеганием травмирующих событий; LEQ: низкий индекс травматичности (1,9), отсутствие признаков посттравматического стресса; МОАС-99 — высокий адаптационный потенциал (Кад = 2,8, I группа), данные достоверны (MD = 7). *Личностные характеристики:* эмоциональная устойчивость (C = 10) — сохраняет самоконтроль и работоспособность; общительность (A = 8), смелость (H = 10) — легко устанавливает контакты и выполняет рискованные задачи; средний уровень доверчивости (L = 5) — реалистично воспринимает окружающих; низкая уверенность в себе (O = 3), расслабленность (Q = 3) — невозмутимость и уравновешенность. Олег способен к эффективной деятельности и обучению, демонстрирует адекватное поведение без значительного стресса. Может избегать воспоминаний о травмах, но риск дезадаптации низкий.

**Халид, 35 лет.** Служит более 15 лет, работал электриком. Женат, трое детей. Ранен в колено, состояние нестабильное, жалуется на быструю смену настроения, чувствительность к шуму и толпам. Плохой сон, иногда кошмары о службе. Исповедует ислам. *Диагностика:* ШОВТС — низкий уровень по всем трем показателям: избегание, вторжение, физиологическое возбуждение. Есть ночные кошмары и навязчивые мысли; LEQ — выраженный индекс травматичности (3,5), признаки посттравматического стресса; МОАС-99 — адаптационный потенциал неудовлетворительный (Кад = -0,33), нервно-психическая неустойчивость. *Личностные характеристики:* эмоциональная устойчивость (C = 5) — склонность к спокойному реагированию, но переменчивость настроения; общительность (A = 5), смелость (H = 9) — избирательные отношения, готовность к риску; подозрительность (L = 7) — осторожное отношение к людям, устойчивое мнение; тревожность (O = 8), спокойствие (Q = 6) — беспокойство, плохое настроение, напряженность. Халид испытывает посттравматический стресс и не способен эффективно адаптироваться к условиям службы.

**Евгений, 36 лет.** Родился в Благовещенске. Семья: родители развелись; отчим злоупотреблял алкоголем; напряженные отношения с матерью; близость сохранилась с бабушкой и тетей. Имеет судимость. Доброволец в зоне боевых действий (стрелок на передовой); мотивирован

«очистить прошлое». Состояние после возвращения: операция на руке, хронические боли, вспыльчивость, ночные кошмары. Желает повторно отправиться на передовую, затем переехать во Владивосток. Ресурсы совладания со стрессом: вера в Бога, мысли о девушке. *Диагностика:* ШОВТС — демонстрируется диссоциация в выраженности ключевых симптомокомплексов; LEQ — низкий индекс травматизации (1); МОАС-99 — высокий уровень адаптационного потенциала (Кад = 1.5 ед., I группа). Результат по шкале достоверности (MD = 5) подтверждает валидность полученных данных. *Личностные характеристики:* эмоциональная устойчивость (C = 8) — наличие резистентности к стрессу, позволяющая сохранить самоконтроль и работоспособность в напряженных ситуациях; умеренно выраженные общительность (A = 4) и смелость (H = 4) — установление конструктивных служебных взаимоотношений и активное освоение новых ролей; сбалансированный уровень доверчивости (L = 3), уверенности в себе (O = 2) и расслабленности (Q = 2) — адекватное, реалистичное восприятие социального окружения без излишней настороженности или внутренней настороженности. Психологическое обследование выявило у Евгения хронический кризис. Высокий уровень эмоциональной устойчивости и волевого контроля используется для возвращения в травмирующую среду для переработки непрожитого опыта и обретения контроля над прошлым.

*Николай, 47 лет.* Родился и вырос в Новосибирске в полной семье. С детства придавал значение семейным ценностям и создал большую семью (женат, четверо взрослых детей). Имеет среднее профессиональное образование, много лет работал электриком. В начале 2025 года добровольно поехал в зону боевых действий из-за материальных соображений. Получил ранение в колено, лечился во Владивостоке. Тяготы службы связывал с разлукой с семьёй, о боевых действиях и травме с близкими не говорит. В стрессе опирался на мысль о возвращении к семье и веру. *Диагностика:* ШОВТС — демонстрирует выраженное избегание при полном отсутствии симптомов вторжения и минимальном физиологическом возбуждении; LEQ — индекс травматичности находится на среднем уровне (2,4); МОАС-99 — адаптационный потенциал неудовлетворительный (Кад. = 0 ед., IV группа), результат по шкале достоверности (MD = 7) подтверждает валидность полученных данных. *Личностные характеристики:* высокая подозрительность и критичность (L = 7), повышенная тревожность и неуверенность в себе (O = 5) — формирование хронической внутренней настороженности и напряженности; умеренная эмоциональная устойчивость (C = 6) и смелость (H = 5) нивелируются сниженной общительностью (A = 3) и выраженной внутренней напряженностью (Q = 2) — низкая социальная пластичность и высокая уязвимость к стрессу в условиях регламентированной деятельности и группового взаимодействия. Психологическое обследование выявило дезадаптацию у Николая. Его главный ресурс — семья, ради которой он избегает и подавляет травматический опыт.

Это создаёт иллюзию благополучия, но истощает его ресурсы, делая личность ригидной и уязвимой к новым вызовам.

*Александр, 50 лет, женат, двое детей.* Электрик, ранее занимался ИП, сейчас не работает. Православный, служил в армии (3 года по контракту с 2025 года). Попал в больницу с закупоркой сосуда в левой ноге, началась парализация. *Диагностика:* ШОВТС — нет симптомов вторжения, избегания или возбуждения; LEQ — средний уровень травматичности (2,1), возможны эпизодические симптомы ПТСР, посттравматического стресса не выявлено; МОАС-99 — адаптационный потенциал неудовлетворительный (Кад. = 0,33, IV группа), сниженный уровень искренности ответов (MD = 10). *Личностные характеристики:* высокая общительность (A = 8) — высокая способность к установлению контактов, развитые навыки социального взаимодействия; эмоциональная устойчивость (C = 8) — хорошая стрессоустойчивость, самоконтроль, адекватная самооценка; средняя смелость (H = 5) — рациональный подход к риску, умеренная готовность к вызовам; высокая доверчивость (L = 7), уверенность в себе (O = 8) — склонность к открытому общению, низкий уровень подозрительности, стабильная самооценка, внутренняя уверенность, способность принимать решения; средняя расслабленность (Q = 4). Так, Александр не способен эффективно адаптироваться к условиям службы, при этом нами не было выявлено признаков посттравматического стресса. Наличие сниженного уровня искренности ответов может говорить о желании респондента усилить социально-приемлемые качества.

*Владислав, 30 лет.* Работает монтажником. В романтических отношениях, есть дочь от первого брака. Заключил контракт с МО из-за нужды в деньгах. Попал в больницу после обвала здания, получил 20+ переломов правой ноги, на реабилитации 10 месяцев. Жалуется на сон, боли в ноге, раздражительность по утрам. Работал с психологом два месяца, без значительного эффекта. На момент исследования состояние удовлетворительное, настроение хорошее, но устает после бесед. *Диагностика:* ШОВТС — средний уровень вторжения и физиологической возбудимости, низкий уровень избегания, травма остается актуальной, но не подавляется полностью; LEQ — средний уровень травматичности (2,9), способность адаптироваться, но возможны эпизоды посттравматического стресса; МОАС-99 — высокий адаптационный потенциал (Кад. = 1,8, I группа), достоверные результаты (MD=7). *Личностные характеристики:* общительность (A = 7) — высокий уровень коммуникативных навыков, умение находить общий язык с разными людьми; высокая эмоциональная устойчивость (C = 8) — способность сохранять самоконтроль в сложных ситуациях; смелость (H = 7) — готовность к обоснованным рискам, уверенность при решении сложных задач, способность действовать в нестандартных ситуациях; доверчивость (L = 3) — осторожный подход к межличностным отношениям, склонность к критическому анализу ситуаций; уверенность в себе (O = 7) — ста-

бильная самооценка, внутренняя уверенность, способность принимать самостоятельные решения; расслабленность ( $Q = 1$ ) — высокий уровень внутреннего напряжения, склонность к тревожности, потребность в дополнительных механизмах восстановления. Владислав обладает высоким адаптационным потенциалом, но низкий уровень расслабленности и осторожность в отношениях требуют внимания.

**Результаты.** По результатам методики «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС) только у 1 из 7 респондентов не было выявлено признаков посттравматического стресса. При этом у 5 из 6 респондентов, у которых были выявлены данные признаки, проявления негативной симптоматики остаются легкой степени выраженности и только у одного бойца одна из шкал (шкала «Вторжение») повышена до умеренной степени. У 5 из 7 участников боевых действий была выявлена легкая степень выраженности по субшкале «Избегание», что говорит о наличии у них эмоционального и когнитивного дистанцирования от пережитых травмирующих событий. Легкая степень выраженности по субшкале «Физиологическое возбуждение», выражающаяся в возможных нарушениях сна, повышенной раздражительности, пугливости и тревожности, была обнаружена у 3 респондентов из 7. Эти участники боевых действий в рамках беседы подчеркивали, что их беспокоят такие симптомы, как физиологическая активизация на различные обыденные для мирной жизни стимулы, например, как «звук самолета» или «шум детей во дворе», плохой сон, вспыльчивость. Признаки субшкалы «Вторжение» выявлены у 3 из 7 исследуемых, из них у одного проблемы достигают умеренной степени, в то время как у 2 других отражают легкую степень выраженности. Это свидетельствует о наличии у этих бойцов следующих симптомов — навязчивые мысли, вторгающиеся яркие воспоминания, сны о травмирующих событиях. При этом проявления всех трех субшкал были выявлены у 2 из 7 исследуемых. Так, у большинства участников исследования присутствуют преимущественно легкие признаки посттравматического стресса.

Результаты по методике «Опросник травматических ситуаций» (LEQ) помогают понять сталкивалась ли исследуемая группа с травматичными событиями и насколько они действительно были субъективно тяжелыми для переживания. Индекс травматичности, отражающий усредненный показатель влияния на индивида психической травмы, у 1 из 7 респондентов является выраженным, что свидетельствует о наличии посттравматического стресса. У 3 из 7 респондентов индекс травматичности средний, это указывает на имеющуюся у них симптоматику посттравматического стресса. Оставшиеся 3 исследуемых из 7 имеют низкий индекс травматичности, что говорит об отсутствии у них посттравматического стресса. Таким образом, у 4 из 7 исследуемых выявлены либо признаки ПТС, либо его полное проявление.

Полученные данные по методике «Методика оценки адаптивных способностей» (МОАС-99) позволяют оценить адаптационный потенциал личности каждого исследуемого.

Так, у 3 из 7 участников боевых действий выявлены высокие адаптационные способности. Эта группа может легко адаптироваться к новым условиям деятельности, быстро и адекватно ориентироваться в различных ситуациях и эффективно вырабатывать стратегию поведения в них. 1 из 7 респондентов имеет удовлетворительный уровень адаптационных способностей, что говорит о его способности адаптироваться к новым условиям среды, но успешность этой адаптации может изменяться в зависимости от ситуации и её условий. Другая группа, 3 из 7 исследуемых, имеют неудовлетворительные адаптационные способности, что свидетельствует о невозможности их успешной адаптации к условиям службы и вследствие этого они представляют собой объект повышенного риска с точки зрения нарушений нервно-психической деятельности. Данная группа может иметь явно выраженные признаки нервно-психической неустойчивости. Согласно данным результатам, можно заключить, что исследуемая выборка поделится поровну на респондентов, имеющих возможность на момент исследования адаптироваться к различным условиям и респондентов, которым пока сложно проявлять адаптивные способности.

Сопоставляя данные по всем трем методикам, можно выявить следующую закономерность. Исследуемые с высоким и удовлетворительным адаптационным потенциалом в основном имели низкий индекс травматичности, лишь у одного из них данный индекс среднего уровня. А также имели легкую или среднюю степень выраженности симптоматики по всем или некоторым из субшкал «Избегание», «Вторжение», «Физиологическое возбуждение» методики ШОВТС. То есть их признаки посттравматического стресса были легкими, редко средними (у 1 из 7) и они субъективно оценивали пережитые ими события как менее травматичными по сравнению с другими респондентами. Группа с низким адаптационным потенциалом имели средний и выраженный индекс травматичности, а также обладали легкой степенью выраженности по субшкалам «Избегание», «Вторжение» и «Физиологическое возбуждение» методики ШОВТС. Следует отметить, что выраженный индекс травматичности имеет исследуемый, у которого по всем трем субшкалам ШОВТС выявлены проявления, остальные два респондента со средним индексом травматичности имели признаки только по шкале «Избегание». В данной группе признаки посттравматического стресса также как и в первой были легкими, однако индекс травматичности был выше, что свидетельствует о большей субъективной значимости для исследуемых этой группы произошедших с ними травматичных событий.

Таким образом, можно судить о наличии связи между способностью личности, находившейся в условиях боевых действий, адаптироваться к различным жизненным, а также боевым ситуациям и выраженностью влияния на индивида психической травмы. Чем ниже личность оценивает влияние на неё психической травмы, тем более успешно она способна адаптироваться к окружающей среде.

## Литература:

1. Биктина Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие // Оренбургский государственный университет. ¼ Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. ¼ 166 с.
2. Васильева А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство — от травматического невроза к МКБ-11: особенности диагностики и подбора терапии // МС, 2023. ¼ № 3. ¼ С. 94–108.
3. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Кандыбович С. Л., Урбанович А. А., Шабуневич Б. Б. Военная психология и педагогика. Мн.: Военная академия, 1999. ¼ 357 с.
4. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. И доп. ¼ М.: Юрайт, 2020. ¼ 644 с.
5. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. ¼ 2001. ¼ Т. 22. ¼ № 1. ¼ С. 16–24.
6. Маклаков А. Г. Адаптационный потенциал личности в экстремальных условиях // Психологический журнал. ¼ 2018. ¼ Т. 39. ¼ № 4. ¼ С. 78–89.
7. Посттравматическое стрессовое расстройство в парадигме доказательной медицины: патогенез, клиника, диагностика и терапия: методические рекомендации / А. В. Васильева, Т. А. Караваева, Н. Г. Незнанов, К. А. Идрисов, Д. В. Ковлен, Н. Г. Пономаренко, Д. С. Радионов, Д. А. Старунская, Ю. С. Шойгу. ¼ СПб.НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева, 2022. ¼ 33 с.

## Современные тенденции развития метода генограммы в консультировании

Добровольская Ольга Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается эволюция метода генограммы в контексте развития и современных тенденций психологической науки.*

**Ключевые слова:** генограмма, современные тенденции психологии, цифровизация, трансгенерационная травма.

Метод генограммы, разработанный Мюрреем Боуэном в середине XX века, прочно зарекомендовал себя в как классический инструмент системного анализа [1]. Однако динамичное развитие психологической науки в последние десятилетия вносит коррективы в традиционные методики. Генограмма, которая представляет собой схему («карту») семейной системы, она не остается статичной, а также развивается и адаптируется под влиянием современности, которые определяют лицо современной психологии. В данной статье рассматривается, как ключевые современные тенденции трансформируют практику использования генограммы в консультативном процессе.

В современном мире один из наиболее значимых трендов является стремительная цифровизация психологической помощи. Развитие интернета привело к распространению онлайн-консультирования, особенно активизировавшееся в последние годы, потребовало адаптации метода генограммы к дистанционному формату [31]. В 2020 году распространение коронавирусной инфекции COVID-19 вынудило людей не социализироваться, оставаться дома, что привело к резкому росту популярности онлайн-консультаций. Удаленный формат позволил сохранить взаимодействие психологов и клиентов и стало довольно востребованной нишей. Преимуществ у онлайн-

консультирования много это и доступность услуг вне зависимости от географического положения, экономия времени и ресурсов, удобство планирования встреч. Сегодня совместное построение генограммы на физическом листе бумаги уступает место работе на цифровых платформах и досках (Miro, Jamboard), а также с использованием современного ПО (GenoPro). Это не только решает технические задачи, но и открывает новые возможности, можно легко редактировать изображение, можно сохранить разные версии, также возможность использования разных мультимедийных элементов (фотографий, ссылок).

Последний год происходит просто «бум» применения возможностей искусственного интеллекта. Появляются чат-боты и платформы на базе нейросетей, которые, в свою очередь, могут помогать в первичном сборе семейного анамнеза или структурировании информации, полученной в ходе интервью [31]. Но здесь следует отметить, что основная аналитическая и терапевтическая работа остается за специалистом.

Более того, сегодня особенно активно начинают развиваться инструменты на базе искусственного интеллекта, способные помогать в первичной структуризации семейного анамнеза, хотя терапевтическая интерпретация и анализ остаются исключительной прерогативой специалиста [37]. Цифровизация делает метод более доступным



и технологичным, не отменяя, а модифицируя процесс его совместного с клиентом создания.

Психология сегодня все меньше существует в отрыве от нейронауки и генетики. Тренд на интеграцию знаний о мозге и биологических основах поведения формирует новый контекст для понимания данных генограммы [32]. Генограмма, традиционно фокусирующаяся на социальных и психологических паттернах, теперь может интегрироваться с данными о наследственных предрасположенностях. В частности, анализ медицинской генограммы (склонность к депрессии, тревожным расстройствам, зависимостям) помогает отличить чисто психологические сценарии от состояний, имеющих нейробиологическую основу [32]. Благодаря генограмме повышается точность диагностики и появляется возможность строить комплексные планы вмешательства совместно с психиатрами и неврологами, а также с поддержкой других специалистов-медиков (эндокринологов, гинекологов). Происходит создание так называемой биопсихосоциальной модели.

И вот представьте, если все вышеназванные современные тенденции сложить воедино и, например, создать

генограмму по запросу на здоровье, при этом использовать рекомендации невролога, эндокринолога и наложить на искусственный интеллект, то можно просчитать вероятные риски и направления консультационной работы с клиентом.

Делая вывод, можно сказать, что современные тенденции развития психологии выступают мощным катализатором эволюции метода генограммы. Из относительно статичного диагностического инструмента в рамках одной теоретической школы он трансформируется в динамичный, интегративный и технологичный метод. Цифровизация меняет форму его презентации, нейронаука углубляет содержание анализа, культурная чувствительность расширяет границы применения. Для современного молодого специалиста владение генограммой означает не просто умение рисовать схему родства, а способность использовать этот мощный инструмент для комплексного анализа жизненной истории клиента в биопсихосоциальном и историко-культурном контексте, что открывает новые перспективы для эффективной и этичной помощи.

#### Литература:

1. Боуэн М. Теория семейных систем. М.: Когито-Центр, 2005.
2. Олифирович Н. И. Семейные драмы и их трансгенерационный контекст: использование генограммы в терапии // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т.25, № 3.
3. Сухорученков М. Генограмма в семейной психотерапии [Электронный ресурс]. URL: <https://psychologyjournal.ru/public/genogramma-v-semeynoy-psikhoterapii/> (дата обращения: 23.01.2026).
4. Программа «Генограмма в практике психотерапии и консультирования» [Электронный ресурс]. URL: <https://familyland.ru/specialists/apg/genogramma-v-praktike-psikhoterapii-i-konsultirovaniya/> (дата обращения: 23.01.2026).
5. Тренинг-самопознание с использованием генограммы [Электронный ресурс]. URL: <https://family-therapy.ru/education/.discipline/detail.php?ID=156> (дата обращения: 23.01.2026).
6. Цифровизация психотерапии: новые возможности и вызовы // Журнал практической психологии и психоанализа. 2022. № 4.
7. Нейронаука и психотерапия: точки соприкосновения // Современная зарубежная психология. 2021. Т.10, № 3.
8. Культурная компетентность в психологическом консультировании // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т.28, № 2.
9. Интеграция методов в evidence-based психотерапию // Психологическая наука и образование. 2019. Т.24, № 1.
10. Трансгенерационная травма: психологические и эпигенетические аспекты // Вопросы психологии. 2023. № 1.
11. Искусственный интеллект в ментальном здоровье: систематический обзор // Психиатрия и психофармакотерапия. 2023. Т.25, № 3.

## Взаимосвязь коммуникативной компетентности подростка с психологическим здоровьем

Калагина Оксана Владимировна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассмотрены основные виды исследования и наблюдения, опросы и диагностики.*

**М**ы живём в мире, где каждый день рождаются миллионы слов — сообщения, истории, посты, коммен-

тарии. Но за этой суетой чаще всего скрывается тишина. Подростки проводят часы в переговорах, которые никуда



не ведут, в разговорах, которые никто не завершает. Они говорят, но их не слышат. Слушают, но не понимают.

Психологи давно говорят, что умение общаться — ключ к успешной жизни. Но что, если дело не только в навыках, а в том, как мы говорим? Не в количестве слов, а в их весе. Не в скорости ответа, а в глубине паузы.

Я уверена: способ, которым подросток выстраивает диалог — с собой, с друзьями, с миром — прямо влияет на его эмоциональное состояние. Это не просто социальная игра. Это способ существовать.

Ранее люди выстраивали связь через глубокие взгляды, тактильные жесты и часами растянутые беседы у огня. Каждый день я ловлю себя на мысли, что общение ушло в экранные пространства. Символы, эмодзи, короткие реплики — всё это размывает смысл, делает слова плавающими. Но мне интересно: что, если мы попробуем выйти из этого потока? Если научимся чувствовать собеседника не как абстрактного получателя, а как живого человека — с его темпом ритмом, эмоциями, скрытыми смыслами?

Я убеждена, что настоящий диалог начинается не с произнесенных фраз, а с готовности услышать — не ушами, а всем внутренним состоянием. Это не про технари-технари язык комбинаций, а про живое взаимодействие, где осколки разного опыта складываются в общую мозаику.

В своей магистерской работе я исследую, как сдвиг от формальной коммуникации к внутренней регуляции помогает подросткам переживать кризисы. Это не про «навык от общения», а про умение оставаться собой в мире, где одиночество стало вирусной нормой. Искусство говорить — не инструмент, а способ выжить в себе самом.

А потом — выжить в мире.

### **Зачем переизобретать велосипед? Новый взгляд на старую проблему**

О коммуникативной компетентности (КК) написаны тонны литературы. Её обычно раскладывают по полочкам: вербальные навыки, невербальные, эмпатия, активное слушание. Это полезно, но слишком статично. Это похоже на изучение устройства автомобиля по отдельным деталям, без понимания, как он едет.

Я предлагаю взглянуть на КК динамично — как на живой процесс внутренней регуляции, который выходит наружу в виде общения. Подростковый возраст — время, когда внутренний мир превращается в бушующий океан. Эмоции сильны и противоречивы, мысли путаются, самооценка скачет. Чтобы не утонуть в этом хаосе, психике нужны «каналы связи».

Вот как это работает: Невыраженная, «запертая» внутри эмоция (например, обида или страх) не исчезает. Она ищет выход. И находит его в виде психосоматики (начал болеть живот перед контрольной), вспышки гнева «на ровном месте» или уходе в себя. Подросток с развитой КК умеет трансформировать этот внутренний хаос в связанное сообщение: «Я боюсь этой контрольной» или «Меня обидели твои слова». Проговаривая, он структурирует переживание, делает его понятным себе и доступным

для помощи извне. Он не просто «общается» — он регулирует своё состояние через диалог.

Таким образом, КК становится не набором приёмов, а метакомпетентностью — способностью управлять своим внутренним миром с помощью речи и понимания другого.

### **Из чего на самом деле состоит умение общаться? Три кита здоровья**

Отказавшись от сухих классификаций, я выделяю три ключевых компонента КК, каждый из которых — опора для психологического здоровья.

#### **1. Эмоциональный переводчик.**

Это способность не просто чувствовать, а называть свои чувства. Разница между смутным дискомфортом и чётким «я сейчас раздражён и чувствую несправедливость» — колоссальна. Первое состояние ведёт к беспомощности и вытеснению, второе — к поиску решения. Подростки, у которых этот «переводчик» не работает (явление, близкое к алекситимии), часто становятся заложниками своих же эмоций. Их гнев, печаль, тревога проявляются действиями, а не словами: ударом кулака по столу, уходом из дома, тихим срывом наедине с собой. Развитие этого компонента — это профилактика соматических расстройств и импульсивного поведения.

#### **2. Дешифратор намерений.**

Подростковый мир полон подтекстов. Взгляд родителя, шутка одноклассника, холодность в голосе друга — всё это может быть истолковано как глобальная катастрофа: «Они меня ненавидят», «Я опозорился навсегда». Здоровая КК включает в себя умение проверять свои интерпретации. Не «он на меня косо посмотрел, значит презирает», а «он странно посмотрел, может, у него своё настроение? Спрошу-ка».

Эта способность останавливать катастрофизацию — мощнейший щит против социальной тревоги и паранойи. Она позволяет видеть мир не как угрожающий и враждебный, а как сложный, но в целом безопасный.

#### **3. Режиссёр общения (метакоммуникация).**

Это высший пилотаж. Речь идёт о способности выйти из самого разговора и посмотреть на него со стороны. Понять: «Стоп, мы сейчас ссоримся не по делу», или «Я слишком агрессивно говорю, надо смягчиться», или «Ей сейчас нужно не решение, а просто моё участие». Это навык гибкости. Подросток, застрявший в одной роли (жертвы, агрессора, шута), обречён на одни и те же болезненные сценарии. Умение менять «регистр» общения в зависимости от ситуации и состояния собеседника — признак психологической зрелости и залог здоровых, а не токсичных отношений.

### **Что ломается? Типичные коммуникативные «ловушки»**

Когда эти три компонента развиты слабо, подросток попадает в ловушки, которые методично разрушают его психическое благополучие.

Ловушка «глянцевого я».

Общение становится перформансом для соцсетей и сверстников. Показывается только успех, только позитив, только сила. Настоящие чувства (страх, неуверенность, грусть) запираются внутри как нечто постыдное. Результат — хроническое чувство фальши, одиночество в толпе «друзей» и эмоциональное выгорание в 16 лет. Внутри растёт пустота.

Ловушка «глухого бункера».

Страх быть неправильно понятым, осмеянным или отвергнутым, приводит к полному отказу от глубокого общения. Подросток формально отвечает, отмалчивается, уходит в онлайн-игры или другие миры. Эмоции, не находя выхода, накапливаются, как пар в котле. Рано или поздно это приводит к «взрыву» (истерика, агрессия) или «коррозии» изнутри — тревожному или депрессивному расстройству.

Ловушка «вечного шторма».

Здесь общение, особенно конфликтное, становится единственным известным способом почувствовать контакт с другим, доказать своё существование. Ссоры, скандалы, выяснения отношений — это болезненный, но привычный способ ощутить себя живым. Такие подростки часто неосознанно провоцируют конфликты, потому что в спокойной жизни им невыносимо скучно и тревожно. Эта модель — прямая дорога к формированию пограничных черт личности.

### Что делать? Практические следствия для психологов и педагогов

Если мы принимаем мою концепцию, то и подход к работе с подростками должен меняться кардинально.

1. Диагностика. Вместо тестов на «уровень общительности» нужны инструменты, оценивающие именно способность к эмоциональной дифференциации и метакоммуникации. Простые беседы-интервью, проективные методики («Опиши ситуацию, когда тебя не поняли») часто дают больше, чем формальные опросники.

### Литература:

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 1999.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2008.
3. Савина Е. А., Смирнова О. Л. Подросток в виртуальном и реальном общении: риски и ресурсы // Консультативная психология и психотерапия. — 2022. — Т. 30, № 1. — С. 124–145.
4. Фромм Э. Искусство любить. — М.: АСТ, 2021.
5. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.
6. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence.

2. Профилактика и развитие. Тренинги общения должны быть не про «как красиво говорить», а про «как слышать себя и договариваться с собой, чтобы потом договариваться с другими».

Лаборатория чувств: Упражнения на расширение словаря эмоций. Не просто «плохо/хорошо», а «разочарован, взволнован, ностальгирую, чувствую досаду».

Школа гипотез: Тренировка проверки своих интерпретаций. «Что ещё это могло бы значить? Как я могу это узнать?».

Тренинг метапозиции: Разбор реальных или разграниченных диалогов с точки зрения «режиссёра». «Что происходило между нами? Какой был мой настоящий запрос? Какой был его?».

3. Консультативная и терапевтическая работа. Сам процесс терапии с подростком становится главным полем для восстановления КК. Психолог создаёт безопасное пространство, где можно, наконец, попробовать тот самый «эмоциональный перевод», не боясь осуждения. Где можно учиться формулировать свои потребности и проверять свои страхи. Терапевтические отношения сами по себе — модель здоровой коммуникации, которую подросток может потом перенести в жизнь.

В заключение хочу ещё раз отметить, что для подростков умение строить диалог — не просто полезный навык, а вопрос выживания. Это не о правилах, а о том, чтобы слышать себя и быть услышанным. Это не инструкция, а инструмент — не пульт управления, а скорее, компас в ладони.

Когда подросток учится говорить честно — а значит, и слушать, не только ушами, но и через все свои шрамы — он перестаёт строить мосты на песке. Вместо маскировки и манипуляции приходит подлинность, а страх отказа уступает место связи. Почему на этом так важно остановиться? Потому что в этом возрасте человек смотрит впервые себе в глаза и выбирает, какие слова произнести.

Я говорю об этом не как эксперт, а как человек, видевший, как один разговор вырастает в годы доверия, а другая фраза ломает всё.

## «Спираль инфантилизации» как модель самоусиления социокультурного феномена

Камалудинова Гульназ Рамилевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В рамках исследования разработана циклическая модель, раскрывающая инфантилизацию как процесс с положительной обратной связью. Описаны два ключевых витка спирали: 1) нисходящий (от макросоциальных изменений к формированию «цифровой субъективности») и 2) восходящий (от сложившейся психологии масс к институциональной адаптации и культурной легитимации). Выявлен кумулятивный «эффект снежного кома», приводящий к нормализации инфантильных паттернов в межпоколенческой динамике.*

*Предложенная модель имеет значительную объяснительную силу, раскрывая причину устойчивости инфантилизации в современном обществе. Она задаёт новую методологическую рамку для разработки комплексных стратегий психолого-педагогического и социального противодействия, которые должны быть направлены на разрыв порочного круга на индивидуально-личностном, институциональном и культурно-дискурсивном уровнях одновременно.*

**Ключевые слова:** инфантилизация, спиральная модель, самовоспроизводство, растянутое взросление, цифровая субъективность, кидалтизм, психологическое консультирование.

### Введение

Актуальность исследования обусловлена нарастающей в обществе позднего модерна тенденцией к размытию традиционных критериев взрослости и массовому распространению практик «растянутого взросления». Данный социокультурный сдвиг порождает новые вызовы для психологической практики, требуя переосмысления феномена инфантилизации не как набора индивидуальных девиаций, а как устойчивой системной закономерности.

**Цель статьи** — представить и теоретически обосновать авторскую модель «спирали инфантилизации», объясняющую механизм самовоспроизводства и усиления этого феномена.

Методы исследования включали критический анализ научной литературы по проблеме, междисциплинарный синтез данных из психологии, социологии и культурологии, а также теоретическое моделирование для выявления системных связей между различными уровнями феномена.

Современный этап социокультурного развития, характеризующийся как эпоха позднего модерна, отмечен парадоксальным феноменом: на фоне беспрецедентного технологического прогресса и роста продолжительности жизни наблюдается массовое усложнение и отсрочка процесса взросления. Традиционные социобиографические маркеры зрелости (завершение образования, финансовая автономия, создание семьи) утрачивают свою однозначность и обязательность, уступая место практике «растянутого взросления» [5]. Этот сдвиг находит выражение в масштабном процессе инфантилизации — распространении среди взрослого населения моделей поведения, ценностных ориентаций и способов саморегуляции, свойственных более ранним возрастным периодам [4, с. 445]. Инфантилизация перестает быть сугубо клиническим или индивидуально-психологическим феноменом, превращаясь в значимый социокультурный симптом транс-

формации социальных институтов, рыночной экономики и цифровой среды [6,7].

Существующий корпус исследований убедительно описывает спектр факторов, детерминирующих инфантилизацию: кризис традиционных институтов социализации (семьи, образования), доминирование культуры потребления и гедонизма, экономическую нестабильность и влияние цифровых технологий, формирующих «клиповое» сознание. Однако преобладающие объяснительные схемы носят преимущественно линейно-детерминистский характер, представляя феномен как прямое следствие воздействия независимых внешних причин. Подобные подходы оказываются методологически недостаточными для ответа на ключевой вопрос: почему инфантилизация демонстрирует устойчивость и способность к самовоспроизводству в межпоколенческой динамике? Линейные модели фиксируют статичную картину «причин и следствий», но не раскрывают внутренних механизмов усиления и циркуляции инфантильных паттернов, что составляет существенный пробел в теоретическом осмыслении проблемы.

Целью настоящей статьи является преодоление указанного концептуального ограничения путем разработки и обоснования циклической модели «спирали инфантилизации». Данная модель призвана объяснить феномен не как результат однонаправленного воздействия, а как самоусиливающуюся систему с положительной обратной связью.

Для достижения поставленной цели в статье последовательно решаются следующие задачи:

1. Критически проанализировать методологическую ограниченность линейных объяснительных моделей инфантилизации.
2. Описать архитектуру и ключевые механизмы предложенной спиральной модели, выделив основные витки её развития (нисходящий и восходящий) и кумулятивный эффект.
3. Обсудить практические импликации модели для сфер психологического консультирования и социальной

политики, наметив стратегии комплексного вмешательства, направленного на разрыв порочного круга.

Научная новизна исследования заключается в принципиально новом ракурсе рассмотрения инфантилизации. Впервые она концептуализируется как динамическая система с петлей положительной обратной связи, где психологические и поведенческие следствия макросоциальных изменений (первый виток) сами становятся причиной трансформации социальных институтов и культурных норм (второй виток), что, в свою очередь, закрепляет и усиливает исходные психологические паттерны у следующего поколения. Таким образом, модель объясняет не только генезис, но и устойчивость, и самовозрастающий характер исследуемого феномена.

### **От линейности к цикличности: необходимость новой объяснительной модели**

Современные исследования инфантилизации традиционно выделяют ряд ключевых детерминирующих факторов. К ним, прежде всего, относят утверждение идеологии потребления, культивирующей установку на немедленное удовлетворение желаний и гедонистическую мотивацию [4, с. 447]. Не менее значимым является кризис традиционных институтов социализации: трансформация семьи в сторону гиперопеки или деструктивных моделей, ослабление нормативного влияния системы образования [5]. Наконец, цифровизация всех сфер жизни выступает как технологический базис, формирующий клиповое мышление, экстернализацию памяти и внимания, а также предлагающий готовые симулякры социального взаимодействия [6].

Однако, сколь бы убедительным ни был этот перечень, он описывает, по сути, линейную причинно-следственную цепочку: наличие факторов (А, Б, В) приводит к следствию — инфантилизации (Х). Такая модель отвечает на вопрос «почему феномен возник?», но оказывается слепа к вопросу «почему он не только сохраняется, но и усиливается?». Факторы, взятые по отдельности, необходимы, но недостаточны для объяснения самоподдерживающегося характера процесса. Требуется модель, способная показать, как эти факторы вступают в синергетическое взаимодействие, а их совокупный эффект — сформировавшаяся массовая психология — начинает оказывать обратное причинное влияние на социальные институты и культурные коды, замыкая порочный круг. Такой подход позволяет перейти от статичной констатации к анализу динамики, что и является задачей предлагаемой модели «спирали инфантилизации».

### **Архитектура «спирали инфантилизации»**

*Первый виток (нисходящий): от макросоциальных сдвигов к психологическому комплексу*

Первичный импульс спирали задается глубинными трансформациями технологического и экономического

базиса. Цифровая экономика внимания и массовая культура конструируют идеал «вечного детства» (кидалтизм), размывая смысловые границы между аудиториями детей и взрослых и легитимируя эскапистские модели досуга [5]. Этот культурный запрос оказывает деструктивное давление на социальные институты:

- Семья подвергается атомизации, а цифровые сервисы минимизируют необходимость бытовой компетентности, консервируя психологическую зависимость взрослых детей и формируя феномен «поколения бумерангов».

- Образование и труд: хроническая нестабильность рынка превращает образовательную траекторию в «перманентную подготовку», а экономические барьеры институционально закрепляют статус «вечного студента».

Кумулятивным результатом этого нисходящего воздействия становится формирование специфического психологического склада — «цифровой субъективности». Для неё характерны: внешний локус контроля (агентность приписывается алгоритмам, родителям, государству), гедонистический императив немедленного вознаграждения, клиповое мышление и сниженная толерантность к фрустрации и неопределённости материального мира. Индивид, достигший биологической зрелости, функционально остаётся на доличностной стадии развития [3].

*Второй виток (восходящий): от психологии к новой социальной норме*

Сформировавшийся психологический комплекс перестаёт быть пассивным следствием и начинает активно структурировать реальность, запуская восходящий виток. Массовый спрос на безопасность, простоту и немедленное вознаграждение порождает новые рыночные ниши — возникает экономика «цифровой опеки» (сервисы доставки, минимизации усилий). Ностальгия по детству капитализируется индустрией развлечений, целенаправленно производящей контент для кидалтов.

Социальные институты адаптируются под этот спрос, системно инкорпорируя инфантильные практики:

- Образование внедряет геймификацию, подменяя внутреннюю мотивацию внешней системой поощрений.

- Сфера труда формирует «пуф-позиции» с акцентом на комфорт, а не на ответственность.

- Институт семьи становится ключевым агентом воспроизводства: родители с незавершённой сепарацией или инфантильными установками, стремясь дать ребенку «лёгкое детство», невольно лишают его опыта преодоления трудностей. Эмпирически доказано, что низкий уровень завершённости психологической сепарации от родительской семьи прямо коррелирует с высокими показателями личностного инфантилизма и слабым развитием волевых качеств [2].

Замыкание цикла происходит на уровне культурного кодирования. Инфантильные практики, ставшие массовыми, получают символическое закрепление в медиа



и публичном дискурсе, где безответственное поведение может преподноситься как «осознанность» или «эмоциональный интеллект». Инфантильность перестаёт восприниматься как девиация, становясь вариативной, а подчас и поощряемой социальной нормой.

Эффект «снежного кома»: нормализация и кумулятивное усиление.

Запущенный цикл обладает свойством кумулятивного самовозрастания. Поколение Z и последующие когорты начинают социализацию не с нуля, а в уже структурированной инфантильной среде, где «растянутое взросление» — исходная норма. Это приводит не к простому воспроизводству, а к систематическому ускорению и радикализации тенденций. Происходит сдвиг от «растянутого» к «перманентно отсроченному» взрослению, где иммерсивные цифровые среды (метавселенные, гиперперсонализированные соцсети) предлагают всё более убедительные онтологические альтернативы сложной взрослой реальности.

В результате дихотомия «зрелость — инфантильность» теряет аналитическую ценность. То, что для предыдущих поколений было признаком незрелости, в «поколенческой оптике» зумеров получает иную, позитивную интерпретацию [5]. Спираль инфантилизации оказывается не патологией системы, а её новым, самонастраивающимся режимом функционирования, что делает феномен исключительно устойчивым и требующим для преодоления не точечных, а системных стратегий вмешательства.

### Заключение

Проведённое исследование позволило преодолеть методологический разрыв в изучении инфантилизации, предложив принципиально новую объяснительную модель. Резюмируя основные результаты, можно констатировать, что разработанная модель «спирали инфантилизации» осуществляет переход от линейного, детерминистского понимания феномена (где факторы порождают следствие) к его рассмотрению как самоподдерживающейся системы с положительной обратной связью. Ключевыми элементами этой системы являются два взаимосвязанных витка: нисходящий (от макросоциальных изменений к формированию «цифровой субъективности») и восходящий (от сложившейся психологии к институциональной адаптации и культурной легитимации), действие которых усиливается кумулятивным «эффектом снежного кома».

Теоретическая значимость предложенной модели заключается в её повышенной объяснительной силе. Она

позволяет не просто перечислить причины инфантилизации, но и вскрыть механизм её устойчивости и межпоколенческой трансмиссии. Модель демонстрирует, как психологические следствия социальных процессов, будучи капитализированы рынком и закреплены в культуре, возвращаются в социальную среду в качестве обновлённой нормы, создавая условия для воспроизводства тех же паттернов у следующего поколения. Тем самым инфантилизация предстаёт не как временный дисбаланс, а как устойчивая характеристика общества позднего модерна.

Практическая значимость исследования напрямую вытекает из его теоретических выводов. Главный практический имплицит состоит в том, что для эффективного противодействия инфантилизации недостаточно точечных коррекций; необходимо комплексное вмешательство, направленное на разрыв порочного круга спирали на всех уровнях:

1. На психолого-педагогическом уровне — целенаправленное формирование субъектности, развитие осознанности (системной рефлексии), эмоциональной саморегуляции и навыков проактивного жизненного проектирования.

2. На институциональном уровне — трансформация практик ключевых институтов. В образовании это переход от трансляции знаний к среде, развивающей субъектность, через внедрение принципов самоуправляемого обучения [1]. В семейной и социальной политике — поддержка процессов здоровой психологической сепарации и обретения молодыми людьми автономии.

3. На культурно-дискурсивном уровне — формирование публичного нарратива, поддерживающего ценности долгосрочной ответственности, гражданской зрелости и осмысленного взросления как источника возможностей, а не ограничений.

Ограничениями представленного исследования является его теоретико-моделирующий характер. Предложенная схема требует дальнейшей эмпирической верификации и операционализации. В качестве перспективы дальнейших исследований видится разработка и апробация конкретных диагностических инструментов, позволяющих оценивать выраженность параметров «спирали» на разных уровнях, а также создание и валидизация коррекционно-развивающих программ, непосредственно направленных на формирование компонентов «взрослой позиции» и ослабление механизмов самовоспроизводства инфантильности. Таким образом, представленная модель открывает новые возможности как для углублённого научного анализа, так и для проектирования социально и психологически обоснованных практик.

### Литература:

1. Абдуллаева Н. И., Досаева Р. Н., Подосинникова Е. А., Шаймакова Ж. Б. Психолого-педагогические аспекты высшего образования современного поколения молодежи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 190–206. DOI: 10.34670/AR.2023.65.69.022.

2. Бахтина П. С. Исследование взаимосвязи процесса сепарации от родительской семьи с уровнем инфантилизма и проявлением волевых качеств у студентов: выпускная квалификационная работа / П. С. Бахтина. — Екатеринбург: УрФУ, 2024.
3. Илларионов А. А., Купарева Е. М. Формы инфантилизации современного общества // Наука в жизни человека. — 2025. — № 1. — С. 110–118.
4. Пузанова Ж. В., Ларина Т. И., Тertyшников А. Г. Инфантилизация молодежи: методологический подход к измерению // Вестник РУДН. Серия: Социология. — 2021. — Т. 21, № 3. — С. 444–456. — DOI: 10.22363/2313-2272-2021-21-3-444-456.
5. Тихомандрицкая О. А., Рикель А. М. (Не)взрослое поколение: модель исследования поколенческой относительности оценки взрослости // Психологическая газета: проф. интернет-изд. — 2023. — 1 июня. — URL: <https://psy.su/feed/11001/> (дата обращения: 10.11.2025).
6. Bernardini J. The Infantilization of the Postmodern Adult and the Figure of Kidult. Postmodern Openings. 2014. Vol. 5, iss. 2. P. 39–55. ISSN 2068–0236 (print), 2069–9387 (electronic). URL: <http://postmodernopenings.com> (дата обращения: 06.12.2025).
7. Ghosh S. Infantilism as a Social Phenomenon // Advances in Literature, Social Science, Commerce and Management: сборник статей = collection of articles / под ред. = Eds. Dr. Yashodhara Varale [и др.] = et al. — Kolhapur: Bhumi Publishing, 2023. — Vol. IV. — P. 35–41. — ISBN 978–93–88901–33–8. — Текст: электронный // Bhumi Publishing: — URL: <https://www.bhumipublishing.com/book/> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: свободный.

## Взаимосвязь рефлексии и эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком

Лапенко Инна Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье представлен теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком. Рассматриваются особенности материнского эмоционального выгорания, его последствия для психологического благополучия женщины и эмоционального развития ребёнка. Особое внимание уделяется анализу психологических ресурсов профилактики эмоционального выгорания, в частности роли рефлексии как механизма осознания и саморегуляции эмоциональных состояний. Показано, что развитая способность к рефлексии способствует формированию внутренней опоры личности, позволяет своевременно отслеживать признаки эмоционального истощения и понимать причины негативных эмоциональных состояний. Обосновывается необходимость эмпирического исследования взаимосвязи рефлексии и эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, материнство, декретный отпуск, рефлексия, саморегуляция, психологические ресурсы.

### Введение

В последние десятилетия проблема эмоционального выгорания занимает одно из центральных мест в психологических исследованиях, преимущественно в контексте профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий. Первоначально феномен эмоционального выгорания был описан Х. Фрейденбергером как состояние эмоционального и физического истощения, возникающее вследствие длительного воздействия хронического стресса и высокой эмоциональной вовлеченности. В дальнейшем концепция эмоционального выгорания получила развитие в работах К. Маслач, предложившей трехкомпонентную модель синдрома, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Современные исследования существенно расширили границы понимания эмоционального выгорания, показав, что данный феномен может формироваться не только в профессиональной сфере, но и в социально значимых жизненных ролях, требующих высокой эмоциональной включенности и ответственности. Одной из таких ролей является материнство, особенно в период отпуска по уходу за ребёнком, когда женщина сталкивается с резким изменением образа жизни, социальной ситуации развития и структуры повседневной активности.

Материнство в раннем возрасте ребёнка сопровождается высокой эмоциональной нагрузкой, хроническим дефицитом восстановления, социальной изоляцией и усилением внутренних требований к себе. В этих условиях у женщин возрастает риск формирования эмоционального выгорания, которое проявляется в эмоциональном

истощении, снижении удовлетворенности материнской ролью, раздражительности и эмоциональной отстраненности. При этом эмоциональное выгорание матери представляет опасность не только для её психологического благополучия, но и для эмоционального развития ребёнка и качества детско-родительских отношений.

Несмотря на возрастающий интерес к проблеме материнского выгорания, в современной психологии недостаточно изучены внутренние психологические ресурсы, способствующие его профилактике. В данном контексте особый научный интерес представляет феномен рефлексии как механизма осознания, саморегуляции и формирования внутренней опоры личности. Рефлексия позволяет женщине отслеживать собственные эмоциональные состояния, понимать причины возникающего напряжения и своевременно предпринимать действия, направленные на восстановление эмоционального баланса. Это позволяет предположить существование значимой взаимосвязи между уровнем рефлексии и выраженностью эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком.

### **Эмоциональное выгорание как психологический феномен**

Эмоциональное выгорание рассматривается в современной психологии как сложное многоуровневое состояние, возникающее в условиях хронического стресса и дефицита ресурсов восстановления. Согласно классическим представлениям, эмоциональное выгорание формируется постепенно и сопровождается нарастанием эмоционального истощения, утратой энергии, снижением мотивации и ощущением внутренней опустошенности.

В отечественной психологии эмоциональное выгорание нередко рассматривается как форма психологической защиты, возникающая в ответ на длительное эмоциональное напряжение. В рамках данного подхода подчеркивается адаптационная функция выгорания на ранних этапах его развития, однако в долгосрочной перспективе данный механизм приводит к дезадаптации личности и снижению качества жизни.

Современные исследования подчеркивают, что эмоциональное выгорание следует рассматривать не как изолированное состояние, а как результат несоответствия между требованиями среды и доступными психологическими ресурсами личности. В этом смысле ключевую роль в развитии выгорания играет не только интенсивность стрессоров, но и способность субъекта осознавать и регулировать собственное эмоциональное состояние.

### **Специфика материнского эмоционального выгорания**

Материнское эмоциональное выгорание представляет собой особую форму выгорания, формирующуюся в контексте родительской роли. В период декретного отпуска

женщина оказывается в условиях постоянной эмоциональной вовлеченности, высокой ответственности и ограниченных возможностей восстановления. Отсутствие четких границ между «работой» и «отдыхом», хронический недосып, социальная изоляция и идеализация образа материнства существенно повышают риск эмоционального истощения.

Исследования показывают, что материнское выгорание проявляется в снижении эмоциональной включенности в взаимодействие с ребенком, раздражительности, чувстве вины, тревожности и снижении удовлетворенности материнской ролью. Длительное пребывание в состоянии эмоционального истощения негативно отражается на психофизиологическом состоянии женщины и может сопровождаться соматическими нарушениями.

Особую опасность материнское выгорание представляет для системы «мать — ребенок». Согласно теории привязанности Д. Боулби, эмоциональное состояние матери является ключевым фактором эмоциональной регуляции ребенка. Эмоциональная отстраненность, тревожность или хроническое напряжение матери нарушают процессы ко-регуляции, повышают уровень тревожности у ребенка и затрудняют формирование надежной привязанности. Таким образом, эмоциональное выгорание матери может запускать негативную спираль взаимной дезадаптации в диаде «мать — ребенок».

### **Психологические ресурсы профилактики эмоционального выгорания матери**

В рамках ресурсного подхода эмоциональное выгорание рассматривается как следствие утраты или истощения психологических ресурсов личности. В период декретного отпуска внешние ресурсы поддержки нередко оказываются ограниченными или нестабильными, что повышает значимость внутренних ресурсов личности.

К числу ключевых психологических ресурсов, способствующих профилактике эмоционального выгорания, относятся эмоциональный интеллект, осознанность и способность к саморегуляции. Особую роль здесь играет способность к осознанию собственных эмоциональных состояний и потребностей. Своевременное распознавание признаков усталости и эмоционального напряжения позволяет вовремя принять необходимые меры и предотвратить переход временного истощения в хроническое.

### **Рефлексия как механизм осознания и саморегуляции**

Рефлексия в современной психологии рассматривается как способность субъекта осознавать, анализировать и переосмысливать собственные психические состояния, действия и жизненные ситуации. Рефлексия обеспечивает переход от автоматического реагирования к осознанному управлению поведением и эмоциональными реакциями.

Согласно дифференциальному подходу, выделяются различные формы рефлексии, отличающиеся по своей

продуктивности. Продуктивная, системная рефлексия направлена на целостное осмысление ситуации и поиск адаптивных решений, тогда как непродуктивные формы рефлексии могут усиливать фиксацию на негативных переживаниях.

В контексте материнства рефлексия позволяет женщине:

- отслеживать собственное эмоциональное состояние;
- понимать причины возникающего напряжения;
- корректировать ожидания по отношению к себе и материнской роли;
- своевременно предпринимать действия по восстановлению ресурсов.

Таким образом, рефлексия выступает важным механизмом формирования внутренней опоры личности и профилактики эмоционального выгорания.

### **Перспективы исследования взаимосвязи рефлексии и эмоционального выгорания матерей**

Теоретический анализ позволяет предположить существование значимой взаимосвязи между уровнем и качеством рефлексии и выраженностью эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска. Развитая способность к рефлексии способствует более осознанному переживанию материнской роли, снижению уровня эмоционального истощения и формированию устойчивых стратегий саморегуляции.

#### **Литература:**

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Базалева Л. А. Эмоциональное выгорание матерей: диагностика и результаты исследования: монография / Л. А. Базалева. Сочи: Сочинский государственный университет, 2024. 160 с. ISBN 978-5-88702-697-8. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/150417.html> (дата обращения: 02.02.2026). Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Базалева Л. А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti> (дата обращения: 02.02.2026).
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинъ, 1996. 472 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.: Питер; СПб.: 2008. 258 с.
7. Ильина Т. И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком // Диссертационные советы. Санкт-Петербургский государственный университет. URL: [https://disser.spbu.ru/files/2021/disser\\_ilina.pdf?ysclid=ml5lei2bjo856811410](https://disser.spbu.ru/files/2021/disser_ilina.pdf?ysclid=ml5lei2bjo856811410) (дата обращения: 02.02.2026).
8. Ильина Т. И. Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 6А. С. 111–118.
9. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004. 424 с.
10. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya-horoshaya-i-durnaya-ot-obyasnitelnoy-modeli-k-differentsialnoy-diagnostike> (дата обращения: 02.02.2026).
11. Леонтьев Д. А. Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.02.2026)

В то же время непродуктивные формы рефлексии могут усиливать эмоциональное напряжение и повышать риск выгорания. Это обосновывает необходимость проведения эмпирического исследования, направленного на выявление характера взаимосвязи различных типов рефлексии с показателями эмоционального выгорания матерей.

### **Заключение**

Проведенный теоретический анализ показывает, что эмоциональное выгорание матерей в период отпуска по уходу за ребёнком является актуальной психологической проблемой, затрагивающей как благополучие женщины, так и развитие ребёнка. В условиях высокой эмоциональной нагрузки особую значимость приобретают внутренние психологические ресурсы личности.

Рефлексия рассматривается как ключевой механизм осознания и саморегуляции, способствующий формированию внутренней опоры и профилактике эмоционального выгорания. Развитая способность к рефлексии позволяет матери своевременно отслеживать изменения своего эмоционального состояния, понимать причины негативных переживаний и принимать меры по восстановлению ресурсов. Это подтверждает актуальность дальнейших эмпирических исследований взаимосвязи рефлексии и эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком.



12. Пучкова Г. В. Теоретические основы психологического исследования: учеб. пособие / Г. В. Пучкова. Тольятти: Тольяттинский гос. ун-т, 2013. 183 с.
13. Сапольски Р. М. Кто мы такие? Гены, наше тело, общество. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 290 с.
14. Филиппова Г. Г. Психология материнства: учебник для вузов / Г. Г. Филиппова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2026. 212 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-06007-2. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/584253> (дата обращения: 02.02.2026).
15. Brown K. W. Ryan R. M., Creswell J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects // Psychological Inquiry. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
16. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory / S. E. Hobfoll // Applied Psychology. — 2001. — Vol. 50, No. 3. — P. 337–421. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/1464-0597.00062?ysclid=ml6yc3w27x282309409> (дата обращения: 02.02.2026).
17. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future / J. Kabat-Zinn // Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10, No. 2. P. 144–156. URL: [https://jonkabat-zinn.com/wp-content/uploads/2023/01/JonKabat-Zinn\\_MindfulnessBased-InterventionsContext.pdf](https://jonkabat-zinn.com/wp-content/uploads/2023/01/JonKabat-Zinn_MindfulnessBased-InterventionsContext.pdf) (дата обращения: 02.02.2026).
18. Maslach C. Job burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
19. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
20. Mikolajczak M. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2) / M. Mikolajczak, I. Roskam // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 886. P. 1–12.
21. Nunes C. The effects of mindfulness-based interventions on parenting stress, child stress, and parent-child relationships: A systematic review / C. Nunes, M. R. Simões, A. Ferreira [et al.] // Mindfulness. 2022. Vol. 13, No. 6. P. 1309–1329.
22. Roskam I. Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory / I. Roskam, M.-E. Raes, M. Mikolajczak // Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8. Article 163. P. 1–12.
23. Schore A. N. Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health // Infant Mental Health Journal. 2001. P. 7–66.
24. Sorkkila M. Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism / M. Sorkkila, K. Aunola // Journal of Child and Family Studies. 2020. Vol. 29, No. 3. P. 648–659.

## Лидерский потенциал специалистов помогающих профессий: психологические ресурсы и барьеры

Мосолова Анастасия Александровна, студент  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье представлен теоретический анализ проблемы развития лидерского потенциала специалистов помогающих профессий. Рассматриваются психологические ресурсы, обеспечивающие развитие лидерского потенциала, а также внутренние барьеры, ограничивающие профессиональную и лидерскую самореализацию специалистов. Особое внимание уделяется роли эмоционального интеллекта, профессиональной субъектности и психологического консультирования как ресурса развития лидерского потенциала. Обоснована научная новизна подхода, заключающаяся в рассмотрении лидерского потенциала специалистов помогающих профессий через систему взаимодействия личностных ресурсов и психологических барьеров профессионального развития.*

**Ключевые слова:** лидерский потенциал, помогающие профессии, эмоциональный интеллект, профессиональная субъектность, психологические барьеры, психологическое консультирование.

### Введение

Современные социально-экономические условия характеризуются высокой степенью неопределённости профессиональной среды, что усиливает требования к личностным и профессиональным ресурсам специалистов. Особую актуальность приобретает проблема развития

лидерского потенциала специалистов помогающих профессий, деятельность которых связана с высокой эмоциональной нагрузкой, ответственностью за результаты взаимодействия и необходимостью самостоятельной организации профессиональной деятельности.

В современной психологической литературе проблема лидерства традиционно рассматривается преимуще-

ственно в контексте управленческой и организационной деятельности. Вместе с тем лидерский потенциал специалистов помогающих профессий, особенно в условиях частной практики, изучен недостаточно полно. Существующие исследования преимущественно фокусируются на отдельных компонентах лидерского потенциала — лидерских качествах, эмоциональном интеллекте, профессиональной саморегуляции, — однако системный анализ взаимодействия психологических ресурсов и барьеров развития представлен фрагментарно.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью расширения представлений о психологических механизмах развития лидерского потенциала специалистов помогающих профессий и выявления факторов, способствующих его реализации в профессиональной деятельности.

Лидерский потенциал как интегративная характеристика личности специалиста.

Современные научные подходы рассматривают лидерский потенциал как интегративное личностно-профессиональное образование, включающее мотивационные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Лидерский потенциал отражает способность личности к эффективному влиянию, организации взаимодействия и принятию ответственности в профессиональной деятельности.

В современных исследованиях лидерский потенциал определяется как система личностных ресурсов, обеспечивающих готовность субъекта к проявлению лидерского поведения в различных условиях деятельности [2 с.10]. Отмечается, что лидерский потенциал носит динамический характер и может развиваться в процессе профессиональной деятельности и психологического сопровождения.

Исследования лидерских качеств показывают, что значимыми компонентами лидерского потенциала являются коммуникативная компетентность, саморегуляция, самомотивация, эмпатия и ответственность [8 с. 378].

В рамках организационно-психологических исследований подчёркивается связь лидерского потенциала с личностными ресурсами, включая самоэффективность, проактивность и готовность к инновационной деятельности [1 с.4.]. Указанные характеристики обеспечивают активную профессиональную позицию специалиста и способность к адаптации в условиях профессиональной неопределённости.

Эмоциональный интеллект как ресурс развития лидерского потенциала.

Эмоциональный интеллект рассматривается как важнейший личностный ресурс, обеспечивающий эффективность профессионального взаимодействия и психологическую устойчивость специалиста. Эмоциональный интеллект определяется как способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также управлять эмоциональными состояниями в процессе деятельности [4 с. 30].

Развитие эмоционального интеллекта способствует формированию профессиональной субъектности личности, повышению способности к принятию решений в условиях неопределённости и сохранению устойчивой профессиональной позиции. Высокий уровень эмоционального интеллекта связан с эффективностью межличностного взаимодействия и способностью к эмоциональной саморегуляции.

В профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий эмоциональный интеллект выступает значимым фактором профилактики профессионального выгорания и поддержания психологической устойчивости [5 с.3.]. Способность к осознанному управлению эмоциональными реакциями позволяет специалисту сохранять эффективность деятельности в условиях высокой эмоциональной нагрузки.

Психологические барьеры профессионального развития специалистов помогающих профессий.

Профессиональное развитие специалистов помогающих профессий сопровождается воздействием ряда психологических барьеров, ограничивающих профессиональную активность и реализацию лидерского потенциала. Психологические барьеры рассматриваются как система внутренних ограничений, препятствующих реализации личностных возможностей субъекта.

К числу наиболее распространённых барьеров относятся страх профессиональной несостоятельности, сомнения в собственной компетентности, страх оценки и негативной обратной связи. Формирование данных барьеров связано с высокой личностной вовлечённостью специалистов в профессиональную деятельность и значимостью профессиональной идентичности.

Длительное эмоциональное напряжение и невозможность конструктивного преодоления профессиональных трудностей могут способствовать развитию эмоционального выгорания, что снижает профессиональную мотивацию и ограничивает реализацию лидерского потенциала личности [5 с. 3].

Психологическое консультирование как ресурс развития лидерского потенциала.

Психологическое консультирование рассматривается как значимый ресурс развития личностных и профессиональных характеристик специалистов. Консультирование способствует расширению осознанности, формированию ответственности за профессиональные решения и развитию субъектной позиции личности [3 с. 15].

Исследования показывают, что участие в консультировании способствует развитию коммуникативных навыков, саморегуляции, эмпатии и самомотивации, являющихся значимыми компонентами лидерского потенциала [8 с. 379; 9 с. 133].

Консультирование обеспечивает условия для осознания и преодоления психологических барьеров профессионального развития, что способствует активизации личностных ресурсов и формированию активной профессиональной позиции специалиста.

### Заключение

Проведённый теоретический анализ позволяет рассматривать лидерский потенциал специалистов помогающих профессий как комплексное личностно-профессиональное образование, включающее систему взаимосвязанных психологических ресурсов. Лидерский потенциал формируется и развивается в процессе профессиональной деятельности и психологического сопровождения специалиста.

Значимую роль в развитии лидерского потенциала играет эмоциональный интеллект, обеспечивающий психологическую устойчивость, эффективность межлич-

ностного взаимодействия и способность к осознанному управлению профессиональной деятельностью.

Психологические барьеры и профессиональные страхи выступают значимыми факторами, ограничивающими профессиональную активность и реализацию лидерского потенциала личности. Осознание и психологическая работа с данными барьеров являются важным условием профессионального развития специалистов.

Психологическое консультирование выступает эффективным ресурсом развития лидерского потенциала специалистов помогающих профессий, обеспечивая условия для активизации личностных ресурсов и формирования субъектной профессиональной позиции.

### Литература:

1. Абрамова О. А. Стили лидерства, организационная культура и личностные характеристики как факторы ориентации сотрудников на инновации в организации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2022. 24 с.
2. Комаров В. В. Лидерский потенциал личности: состояние и перспективы исследований // Личность: ресурсы и потенциал. 2025. № 1.С. 9–23.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
4. Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: теория, измерение, применение. М.: Институт психологии РАН, 2004. 176 с.
5. Москаленко В. М. Эффективность деятельности психологов в ситуации пандемии как ответ цивилизации на вызовы современности // Мировые цивилизации. 2020. № 3–4, Том 5 URL статьи: <https://wcj.world/PDF/14PSGK320.pdf>
6. Пучкова Г. В. Теоретические основы психологического исследования: учеб. пособие. Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2013. 183 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
8. Синёва О. В., Зимина Е. В., Михайлова О. П. Развитие лидерских качеств у руководителей в процессе психологического консультирования // Электронный научный журнал Байкальского государственного университета 2025. № 1. С. 375–385.
9. Сукнева Е. А., Чернецкая Н. И., Кедярова Е. А., Монжиевская В. В., Уварова М. Ю. Развитие лидерских способностей студентов-психологов средствами... Российский психологический журнал, 2021, Т. 18, № 3, 130–144.

## Теоретическое изучение феномена выгорания

Новоселова Анастасия Сергеевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

**А**ктуальность темы исследования обусловлена теоретической и практической значимостью изучения феномена «выгорания» среди представителей помогающих профессий, чья деятельность связана с интенсивным межличностным взаимодействием, высокой ответственностью и постоянным эмоциональным перенапряжением. **Актуальность исследования** обусловлена комплексом факторов, связанных с ростом эмоциональных нагрузок в профессиональной сфере «человек–человек» и необходимостью разработки эффективных мер профилактики выгорания.

### Введение

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, профессиональный стресс является «болезнью XXI века» [11]. Стрессовые состояния встречаются у представителей различных профессий по всему миру, особенно у тех, чья деятельность связана с интенсивным межличностным общением, высокой ответственностью и работой в условиях критических ситуаций. В настоящее время это явление приобрело глобальный масштаб распространения.

При вынужденном общении в сфере «человек-человек», гиперответственности, напряжённости, многозадачности, постоянных кризисных и экстренных рабочих ситуациях, длительное воздействие стресса становится одной из центральных причин формирования синдрома выгорания, что требует глубокого и всестороннего изучения.

### Теоретическое изучение феномена «выгорания»

История изучения феномена «выгорания» началась в 1968 году, когда советский учёный, академик Б. Г. Ананьев (последователь В. М. Бехтерева), впервые использовал выражение «эмоциональное сгорание» для описания негативного настроения работников, чья деятельность связана с интенсивным взаимодействием в сфере «человек — человек» [1]. Однако в тот период данное направление не получило дальнейшего развития.

Позднее, в 1974 году, американский психолог Герберт Фрейденбергер (ученик А. Маслоу) ввёл в научный обиход термин «burnout» («эмоциональное выгорание») [19]. Наблюдая за волонтерами нью-йоркской клиники для людей с зависимостями, он описал состояние истощения у изначально высокомотивированных сотрудников, которые под влиянием дистресса становились эмоционально отстранёнными, раздражительными, циничными и теряли интерес к работе, что сопровождалось соматическими жалобами (головные боли, нарушения сна).

С конца 1970-х годов социальные психологи К. Маслач и С. Джексон из Калифорнийского университета в Беркли начали масштабные исследования выгорания у представителей помогающих профессий (врачей, педагогов, социальных работников) [22]. Они концептуализировали выгорание как психологический синдром — ответную реакцию на хронический межличностный стресс, характеризующийся триадой: эмоциональным истощением, деперсонализацией (безразличным отношением) и редукцией профессиональных достижений [22].

В современном мире, характеризующемся стремительными темпами жизни и высокими требованиями, представители помогающих профессий сталкиваются с чрезмерными эмоциональными нагрузками, многозадачностью и хроническим стрессом, что закономерно приводит к развитию синдрома профессионального выгорания [6]. Данное явление оказывает деструктивное воздействие на личностное развитие специалиста, эффективность его профессиональной деятельности и функционирование организации в целом.

В отечественной и зарубежной научной литературе нет единого понимания в определении понятия, поэтому в источниках используются термины «эмоциональное выгорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» и др. [22]. Несмотря на длительную историю изучения, научное сообщество до сих пор не выработало единого понятийного аппарата, что актуализирует задачу определения базового термина.

### Зарубежные подходы к пониманию выгорания

Г. Фрейденбергер определял выгорание как состояние психического, физического и умственного истощения у психически здоровых людей под воздействием хронического стресса в помогающих профессиях [19, Р. 159].

К. Маслач и С. Джексон описали его как многокомпонентный психологический синдром в ответ на длительный стресс, способный существенно изменять личность [21, Р. 99].

А. Пайнс и Е. Аронсон рассматривали выгорание как состояние физического и психического истощения вследствие продолжительного пребывания в эмоционально напряженных условиях и вынужденного общения. Чуть позднее учёные разработали психодиагностическую «Шкалу выгорания» (Burnout Measure, BM) [24].

Б. Перлман и Е. А. Хартман охарактеризовали его как эмоциональное и физическое истощение, сопровождающееся низкой продуктивностью [23, Р. 283].

Д. Боярле определял выгорание как прогрессирующее состояние со снижением когнитивных возможностей и нарастанием профессиональной неудовлетворённости [4].

R. Senior рассматривал его как комплексное явление, сочетающее телесные и экзистенциальные аспекты [26].

К. Кондо связывал выгорание с производственными стрессами и дезадаптацией [20, Р. 238].

С. Cherniss анализировал его как процесс негативной трансформации профессионального поведения [18].

А. Лэнгле рассматривал выгорание как проявление неэкзистенциальной жизненной установки [12].

### Отечественные подходы к пониманию выгорания

Российские исследователи предлагают следующие определения феномена «выгорание»:

Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова определяют выгорание как феномен личностной деформации — многомерный конструкт, включающий комплекс негативных переживаний [5].

А. В. Ракицкая рассматривает его как приобретённый стереотип поведения, ведущий к снижению эмоционального реагирования [14].

О. Н. Рыбников относит выгорание к форме профессионального стресса [15].

В. В. Лукьянов, А. Б. Леонова и др. характеризуют его как целостное, динамическое образование, включающее эмоциональные, когнитивные, мотивационные и поведенческие компоненты [11, С. 145].

В. В. Бойко интерпретирует выгорание как механизм психологической защиты в форме эмоционального отстранения [3].

Л. Д. Демина и И. А. Ральникова видят в нём механизм, позволяющий экономить энергетические ресурсы [9].

Н. В. Гришина рассматривает выгорание как результат взаимодействия личностных особенностей и профессиональной ситуации [8].



Таким образом, на основе проведённого теоретического анализа научной психологической литературы, можно сформулировать следующее определение: выгорание — это многокомпонентный феномен, который развивается как результат длительного воздействия

профессионального стресса, характеризующийся хроническим физическим и эмоциональным истощением, негативными переживаниями, цинизмом, деперсонализацией, дезадаптивным поведением и деформацией личности.

#### Литература:

1. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. — М.: Наука, 1977. — 304 с.
2. Бойко, В. В. Психология профессионального выгорания / В. В. Бойко. — М.: Проспект, 2018. — 288 с.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. — М.: Филинь, 1996. — 256 с.
4. Боярле, Д. Эмоциональное выгорание: природа, диагностика, профилактика / Д. Боярле. — Киев: Наукова думка, 2010. — 224 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 288 с.
6. Воробьёва, А. В. Эмоциональное выгорание у педагогов: причины, проявления, профилактика // Психология и педагогика. — 2020. — № 4. — С. 45–52.
7. Григорьева, Л. И. Стресс и выгорание в профессиях, связанных с общением: монография / Л. И. Григорьева. — СПб.: Питер, 2021. — 208 с.
8. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. — СПб.: Питер, 2008. — 288 с.
9. Демина, Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. — Барнаул: Изд-во АГУ, 2003. — 192 с.
10. Козлова, Т. Н. Профессиональное выгорание у социальных работников: дис.... канд. психол. наук / Т. Н. Козлова. — М., 2019. — 167 с.
11. Лукьянов, В. В. Психическое выгорание как интегральный показатель дезадаптации в профессиональной деятельности / В. В. Лукьянов, А. Б. Леонова и др. // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. — М.: Изд-во МГУ, 2015. — С. 145–162.
12. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом: прикладная логотерапия / А. Лэнгле. — М.: Генезис, 2014. — 256 с.
13. Попова, О. В. Профессиональное выгорание у медиков: диагностика и коррекция / О. В. Попова. — М.: Медицина, 2020. — 176 с.
14. Ракицкая, А. В. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников: дис.... канд. психол. наук / А. В. Ракицкая. — СПб., 2005. — 184 с.
15. Рыбников, О. Н. Психология стресса и профессиональное здоровье / О. Н. Рыбников. — М.: Институт психологии РАН, 2017. — 312 с.
16. Селье, Г. Стресс без вреда / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 312 с.
17. Смирнова, Е. В. Профессиональный стресс и его влияние на здоровье работников // Вестник психологии и педагогики. — 2021. — № 1. — С. 33–40.
18. Cherniss, C. Professional Burnout in Human Service Organizations / C. Cherniss. — New York: Praeger, 1980. — 240 p.
19. Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30, № 1. — P. 159–165.
20. Kondo, K. Burnout as a process of maladaptation to work stress / K. Kondo // Japanese Journal of Psychology. — 1991. — Vol. 62, № 4. — P. 238–245.
21. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. — 1981. — Vol. 2, № 2. — P. 99–113.
22. Maslach, C. Maslach Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter. — 4th ed. — Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 2020. — 34 p.
23. Perlman, B. Burnout: summary and future research / B. Perlman, E. A. Hartman // Human Relations. — 1982. — Vol. 35, № 4. — P. 283–305.
24. Pines, A. Career Burnout: causes and cures / A. Pines, E. Aronson. — New York: Free Press, 1988. — 224 p.
25. Selye, H. The Stress of Life / H. Selye. — New York: McGraw-Hill, 1956. — 400 p.
26. Senior, R. The Phenomenology of Burnout: An Existential-Phenomenological Study / R. Senior. — London: Routledge, 2015. — 208 p.

## Специфика взаимосвязи религиозности и стиля межличностных отношений у обучающихся вуза

Огап Полина Васильевна, студент

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского (г. Симферополь)

*В статье представлены результаты эмпирического исследования связи религиозности и межличностных отношений у студентов.*

**Ключевые слова:** религиозность, стиль межличностных отношений, студенты.

Изучение религиозности как психологического феномена, влияющего на поведение личности, сохраняет свою значимость в условиях плюрализма ценностей, характерного для современного общества. Особый интерес представляет студенческий возраст — период активного формирования идентичности и построения системы межличностных отношений. В это время мировоззренческие установки, к которым относятся и религиозные убеждения, могут существенно влиять на стиль взаимодействия с окружающими людьми.

Феномен религиозности является междисциплинарным объектом изучения. В психологии сформировались различные подходы к его пониманию начиная от психоанализа З. Фрейда, где религия рассматривается как проекция и способ совладания с тревогой, до аналитической психологии К. Г. Юнга, видевшего в ней выражение архетипов коллективного бессознательного и путь к индивидуации. [1,2,3] Значимым для эмпирических исследований стало разграничение религиозности на два типа: внешнюю и внутреннюю, введенное Г. Олпортом. Внешняя религиозность носит инструментальный, утилитарный характер (религия как источник комфорта, социальных связей или статуса). Внутренняя религиозность представляет центральную в мотивационно-ценностной системе личности ориентацию, когда религиозные убеждения становятся внутренним мотивом и основой для восприятия мира и взаимодействия с ним. Именно внутренняя религиозность, согласно Олпорту, связана с большей личностной зрелостью, толерантностью и альтруизмом. [4]

В контексте социального взаимодействия важной характеристикой личности является стиль межличностных отношений. В рамках данного исследования под «межличностными отношениями» мы понимаем избирательные эмоционально-оценочные связи между людьми, характер и глубина которых обусловлены индивидуальными особенностями участников и качеством их взаимодействия. [5] Формирование стиля межличностных отношений происходит в рамках конкретных социальных групп, например, в студенческом коллективе.

Студенческая группа представляет собой специфическую среду, характеризующуюся формальными и неформальными целями, возрастной и социальной однородностью, интенсивным межличностным общением и совместной учебной деятельностью. [6] Согласно Э. Эриксону, в период юности и ранней зрелости, совпа-

дающей с обучением в вузе, происходит активный поиск идентичности, пересмотр ценностей и построение системы отношений. В этом контексте идеологические принципы, включая религиозные убеждения, могут выступать значимым фактором, влияющим на выбор стилей межличностного взаимодействия.

Несмотря на наличие множества исследований по темам религиозности и межличностных отношений, вопрос взаимосвязи между структурой индивидуальной религиозности и стилями межличностных отношений в студенческой среде изучен недостаточно. Не до конца ясно, как и какие аспекты индивидуальной религиозности соотносятся с разными стилями взаимоотношений у студентов.

Целью исследования является выявление и анализ специфики взаимосвязи между уровнем и структурой религиозности и доминирующими стилями межличностных отношений у студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между структурой индивидуальной религиозности и стилями межличностного взаимодействия

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 17 человек — из них 12 респондентов женского пола и 5 — мужского. Возраст респондентов от 20 до 23 лет, все они являются студентами 3 курса факультета психологии КФУ им. В. И. Вернадского.

Проверка гипотезы осуществлялась с помощью следующих методов:

— Методика определения индивидуального уровня религиозности И. С. Шемет. [7]

— Методика «Структура индивидуальной религиозности», Ю. В. Щербатых;

— Методика «Тест диагностики межличностных отношений» Т. Ф. Лири;

— Математико-статистических методов обработки данных.

Оценка степени связи определялась по характеристике корреляционной связи, которая численно оценивалась с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Уровень статистической значимости принят за  $p \leq 0.05$ . Обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics 26.

Вначале респондентам было предложено заполнить анкету определения индивидуального уровня религиозности. По результатам методики большая часть респон-

дентов (52,94 %) продемонстрировали средний уровень религиозности, 29,41 % — высокий. Это говорит о том, что религиозность в данной выборке выражена преимущественно умеренно, но при этом значительная часть респондентов проявляет высокую степень религиозной вовлеченности.

Далее, с целью исследования структуры индивидуальной религиозности у испытуемых в данной выборке, нами была использована методика «Структура индивидуальной религиозности», Ю. В. Щербатых. Результаты этого исследования позволяют сделать вывод о том, что религиозность в данной выборке носит преимущественно внутренний и личностный характер. Большинству опрошенных присуща тенденция признавать существование высшей силы, создавшей мир, (52,94 %) что в сочетании с низким уровнем внешней религиозности (52,94 %) позволяет сделать вывод о том, что для испытуемых важнее внутренние убеждения, чем ритуальные или социальные проявления веры. Так же, для большинства респондентов религиозные убеждения служат важным инструментом эмоциональной поддержки и способом преодоления жизненных трудностей (47,06 %). Помимо этого, примерно

у трети опрошенных вера в магию занимает значительное место в их системе верований.

После чего респондентам предлагалось пройти методику «Тест диагностики межличностных отношений» Т. Ф. Лири для исследования представлений испытуемых о себе и определения преобладающего типа отношений с окружающими людьми. Результаты исследования демонстрируют общую тенденцию к адаптивным формам взаимодействия в группе: большинство респондентов избегают доминирования, агрессии и пассивной зависимости, сохраняя баланс между самостоятельностью и сотрудничеством. Несмотря на это, часть опрошенных проявляет повышенную агрессивность. Кроме того, примерно у половины респондентов наблюдается избирательность в социальных контактах, а также склонность к чрезмерной заботе о других.

На завершающем этапе исследования был проведен математический анализ результатов с помощью коэффициента ранговой корреляции R Спирмена, с целью выявления взаимосвязей между уровнем, структурой религиозности личности и стилем межличностных отношений. Значимые корреляционные связи отображены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты математической обработки данных

Первый признак	Второй признак	R <sub>s</sub>
Высокий уровень религиозности	Отношение к религии как к философской концепции	0,53*
	Тенденция искать в религии поддержку и утешение	0,71*
	Внешние признаки религиозности	0,61*
	Тенденция верить в Творца и признавать существование высшей силы, создавшей мир	0,71*
	Наличие религиозного самосознания	0,74*
	Тенденция искать в религии поддержку и утешение	-0,61*
Прямолинейно — Агрессивный	Внешние признаки религиозности	-0,55*
	Наличие религиозного самосознания	-0,61*
	Отношение к религии, как образцу моральных норм поведения	-0,67*
Сотрудничающий — Конвенциональный	Наличие религиозного самосознания	0,59*
Независимый — Доминирующий	Отношение к религии как к философской концепции	-0,55*
	Тенденция искать в религии поддержку и утешение	-0,53*
	Наличие религиозного самосознания	-0,49*
Властный — Лидирующий	Наличие религиозного самосознания	-0,5*
	Отношение к религии, как к образцу моральных норм поведения	-0,6*
Недоверчивый — скептический	Отношение к религии, как к образцу моральных норм поведения	-0,62*

Выявлено 16 значимых корреляций индивидуального уровня, структуры религиозности и стиля межличностных отношений, при этом взаимосвязи имеют значимость  $p \leq 0.05$  согласно коэффициенту корреляции Спирмена. Это позволяет сделать нам следующие выводы:

1. В данной выборке повышение уровня религиозности сопровождается усилением склонности к философскому осмыслению религиозных догматов, потребности в эмоциональной поддержке через религиозные практики, де-

монстрацией внешних атрибутов веры, а также укреплением убежденности в существовании трансцендентного начала и формирования религиозного самосознания.

2. В данной выборке чем больше выражены упрямство и настойчивость, тем меньше ориентация на религию как источник эмоциональной поддержки, меньше проявление внешних атрибутов религиозности, слабее идентификация с религиозной группой и религия реже выступает в качестве основы для формирования морально-этических норм.

3. В данной выборке, чем больше выражена ориентация на автономию, контроль и доминирование в межличностных взаимодействиях, тем ниже склонность к религиозной рефлексии, а также к использованию религии в качестве ресурса для совладания с жизненными трудностями.

4. В данной выборке индивиды, склонные к кооперации, соблюдению социальных норм и поддержанию гармоничных межличностных отношений, демонстрируют более выраженную идентификацию с религиозными ценностями и осознание себя частью религиозной общности.

5. В данной выборке чем выше проявление лидерских качеств личности, тем ниже роль религиозных ценностей как основы морально-этической рефлексии.

6. В данной выборке чем выше скептическое восприятие социальных отношений, тем выше дистанцированием от традиционных религиозных институтов, выступающих в роли нормативно-ценностных регуляторов.

Таким образом, подтверждается гипотеза нашего исследования: существует взаимосвязь между структурой индивидуальной религиозности и стилями межличностного взаимодействия.

#### Литература:

1. Фрейд, З. Будущее одной иллюзии / З. Фрейд; пер. с нем. В. В. Бибихина // Вопросы философии. — 1988. — № 8. — С. 132–160.
2. Фрейд, З. Человек по имени Моисей и монотеистическая религия / З. Фрейд; пер. с нем. — Москва: Наука, 1993. — 171 с.
3. Юнг, К. Г. Бог и бессознательное / К. Г. Юнг; [пер. с нем.]. — Москва: АСТ: Олимп, 1998. — 477 с.
4. Титов, Р. С. Концепция индивидуальной религиозности Г. Олпорта: понятие религиозных ориентаций / Р. С. Титов // Культурно-историческая психология. — 2013. — Т. 9, № 1. — С. 2–12.
5. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва: Аспект Пресс, 2017. — 363 с. — ISBN 978-5-7567-0894-9.
6. Кон, И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. — Москва: Просвещение, 1989. — 255 с.
7. Шемет, И. С. Методика исследования религиозности / И. С. Шемет // Психология XXI столетия: в 2 т. / под ред. В. В. Козлова. — Ярославль: МАПН, 2007. — Т. 2. — С. 304–305.

## Инновационные методы психологического консультирования в процессе поиска и реализации жизненного предназначения

Туманова Юлия Евгеньевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Чеботенко Дилара Ринатовна, клинический психолог, кризисный психолог  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В современной практике психологов инновационные методы играют большую роль, дополняя процесс традиционного психологического консультирования. В данной статье рассматривается значение инновационных методов психологического консультирования в процессе поиска и реализации жизненного предназначения, уделяется внимание их влиянию на сам процесс, а также их роли в области психического здоровья. Предлагаются современные инновационные методы психологического консультирования как формы сопровождения личности в процессе поиска и реализации жизненного предназначения, применяемые в практике психологов-консультантов.*

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, инновационные методы, жизненное предназначение, смысл жизни, поиск, реализация.

В современном мире, характеризующемся стремительными изменениями, неопределенностью и постоянным потоком информации, вопрос о смысле жизни и поиске своего предназначения становится особенно актуальным. Многие люди сталкиваются с кризисами, чувством потерянности и неудовлетворенности, несмотря на внешние успехи. В ответ на эти вызовы психологическое консультирование активно развивается, предлагая новые, инновационные подходы, способные помочь человеку не

только найти, но и успешно реализовать свое жизненное предназначение.

Прежде чем углубляться в инновационные методы психологического консультирования, важно определить, что мы понимаем под жизненным предназначением.

Предназначение — это «уникальная формула самореализации человека, в которой сходятся три ключевые составляющие: врожденные таланты, приобретенные навыки и актуальные потребности мира» [2]. Исследования



показывают прямую связь между осознанием своего предназначения в жизни и психологическим благополучием.

Жизненное предназначение — это «глубинное соответствие между тем, кто человек есть, это уникальный набор талантов, ценностей и качеств, которые могут найти выражение во множестве видов деятельности» [2].

Согласно проведенному исследованию, «70 % людей испытывают дискомфорт от несоответствия их жизни, семейного благополучия, карьеры, межличностных взаимоотношений их внутренним потребностям. Люди, нашедшие свое предназначение, демонстрируют удовлетворенность жизнью на 64 %, а люди без него на 34 %, эти люди больше подвержены стрессам и депрессиям. А те, у того четко определено жизненное предназначение, имеют высокую стрессоустойчивость, быстро восстанавливаются в кризисных ситуациях. Необходимо отметить, что определился с предназначением, более благополучны в финансовом плане, имеют стабильные доходы. Физическое и психологическое здоровье людей с осознанным предназначением лучше, чем у людей без него. Исходя из этого, можно утверждать, что люди, нашедшие жизненное

предназначение, психологически и физически здоровы, успешны в работе, удовлетворены жизнью, реже испытывают профессиональное выгорание и т. д». [2].

Поиск жизненного предназначения — это не просто модный тренд, это фундаментальный процесс, который определяет качество жизни человека, уровень самореализации и даже состояние физического здоровья. Жизнь без понимания своего предназначения подобна путешествию без карты, можно тратить годы, двигаясь по кругу, вместо того, чтобы направиться к своей истинной цели.

В психологическом консультировании для помощи в поиске и реализации жизненного предназначения используются традиционные и инновационные методы, которые включают работу с беседой, использование упражнений и применение технологий. Эти методы направлены на сопровождение личности в процессе самоопределения, помощь в структурировании мыслей, чувств и опыта, а также на поддержку в поиске направления движения.

Традиционные методы психологического консультирования для помощи в поиске и реализации жизненного предназначения приведены в таблице ниже [1,4,6].

#### Традиционные методы в психологическом консультировании для помощи в поиске и реализации жизненного предназначения

Метод	Направленность	Предназначение
Психоаналитический метод — раскрытие бессознательного (З. Фрейд)	Фокусируется на исследовании бессознательных процессов, которые формируют личность, мотивы и поведение	Помогает: — идентифицировать ранние влияния; — разрешить внутренние конфликты между сознательными стремлениями и бессознательными страхами или запретами, которые мешают двигаться к цели; — интерпретировать сны и символы, которые могут быть ключом к пониманию скрытых желаний и потребностей, указывающих на истинное предназначение.
Гештальт-терапия — осознание «здесь и сейчас» (Ф. Перлз)	Акцентирует внимание на осознании текущего момента, целостности личности и ответственности за свой выбор	Предлагает: — повышение осознанности своих чувств, мыслей и телесных ощущений, позволяет лучше понять истинные потребности и желания, а не те, что навязаны извне; — работа с незавершенными гештальтами помогает их завершить, освобождая ресурсы для реализации предназначения; — экспериментирование и ролевые игры: через них человек может попробовать различные роли, сценарии и реакции, лучше понять, что ему подходит, а что нет).
Экзистенциальная психология — смысл, свобода и ответственность (В. Франкл, И. Ял)	Сосредоточен на фундаментальных вопросах человеческого существования: смысле жизни, свободе, ответственности, одиночестве и смерти	Помогает: — осознать ответственность за выбор своего пути; — исследовать страх перед свободой и неопределенностью, признать и принять тот факт, что свобода выбора может быть пугающей, научиться справляться с тревогой, связанной с неопределенностью будущего; — найти личный смысл через диалог и рефлекссию, что придает жизни ценность и значимость, даже в условиях страданий или пустоты.
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): изменение деструктивных мыслей и поведения (А. Бек, А. Эллис)	Фокусируется на выявлении и изменении негативных или иррациональных мыслей и поведенческих паттернов, которые мешают достижению целей	КПТ полезна для: — идентификации ограничивающих убеждений, выявление и оспаривание негативных мыслей о себе, своих способностях и возможностях, которые могут препятствовать поиску и реализации предназначения, например, «Я недостаточно хорош», «У меня ничего не получится»; — разработки и постановке конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей, связанных с предназначением; — формировании, разработке и внедрении новых поведенческих стратегий, более конструктивных способов действий, которые поддерживают движение к намеченным целям, преодолевая страх неудачи.

Метод	Направленность	Предназначение
Гуманистические методы (клиент-центрированная терапия К. Роджерса): самоактуализация и личностный рост	Ставят в центр личности, его потенциал к росту и самоактуализации. Клиент-центрированная терапия, создает безопасное и поддерживающее пространство для исследования себя	Способствует: — созданию условий для самопознания, предоставляет безусловное позитивное принятие и эмпатию, что позволяет человеку свободно исследовать истинные желания, ценности и стремления, без страха осуждения; — развитию принятия себя таким, какой есть, со всеми сильными и слабыми сторонами, что является фундаментом для уверенного движения к предназначению; — стимулированию самоактуализации — поддержка в раскрытии уникального потенциала и стремлении к полной реализации своих возможностей, что является естественным процессом для человека, идущего по пути предназначения.

Таким образом, традиционные методы психологического консультирования предоставляют надежную основу для исследования глубин собственной личности, выявления истинных желаний и ценностей, а также для преодоления препятствий на пути к их реализации. Они не дают готовых ответов, но вооружают человека инструментами для самостоятельного поиска смысла и построения жизни, наполненной удовлетворением и гармонией. В конечном итоге, поиск и реализация жизненного предназначения — это непрерывный процесс самопознания и роста, в котором психологическая поддержка играет неоценимую роль.

Традиционные методы консультирования, безусловно, остаются фундаментом практики, но для работы с такой глубокой и многогранной темой, как жизненное предназначение, требуются более гибкие, интегративные и ориентированные на будущее стратегии. Инновационные методы фокусируются на раскрытии внутреннего потенциала, развитии самосознания, формировании устойчивой мотивации и создании индивидуального пути к самореализации.

Рассмотрим ключевые инновационные методы психологического консультирования, которые эффективно применяются в процессе поиска и реализации жизненного предназначения:

1. Интегративный подход с элементами трансперсональной психологии: объединение различных терапевтических школ и техник, а также исследование духовных и трансцендентных аспектов человеческого опыта. В поиске предназначения, интегративный подход позволяет консультанту гибко подбирать методы, исходя из индивидуальных потребностей клиента. Элементы трансперсональной психологии могут включать работу с архетипами, сновидениями, медитативными практиками, направленными на расширение сознания и получение доступа к «высшему Я» или «духовному предназначению» [3]. Это может быть особенно актуально для тех, кто ищет предназначение в служении, духовном развитии или вкладе в нечто большее, чем собственная жизнь. Подходит для клиентов, открытых к исследованию духовных аспектов жизни и готовых к глубокой внутренней работе.

2. Коучинг, ориентированный на решения и будущее: В отличие от традиционного психологического консультирования, фокусирующегося на прошлом и проблемах, коучинг ориентирован на достижение конкретных целей и развитие потенциала. В контексте предназначения, коучинг помогает четко сформулировать видение будущего, определить ценности, которые лежат в основе видения, и разработать пошаговый план действий. Используются техники «шкалирования», «чудесного вопроса», «модели GROW», «колесо баланса» с акцентом на сферы, связанные с предназначением [5]. Данный метод эффективен для тех, кто уже имеет представление о своем предназначении, но нуждается в структурировании, мотивации и поддержке для его реализации.

3. Позитивная психология и развитие сильных сторон: фокусируется не на патологиях и недостатках, а на развитии сильных сторон, добродетелей и ресурсов человека. В процессе поиска предназначения, позитивная психология помогает идентифицировать свои уникальные таланты, способности и страсти. Используются опросники сильных сторон (например, VIA Survey), упражнения на «поток» (flow), практики благодарности и осознанности. Помогает осознать свою уникальность и ценность, что является фундаментом для формирования аутентичного предназначения.

4. Экзистенциально-гуманистический подход с элементами логотерапии: акцентирует внимание на свободе выбора, ответственности, поиске смысла и самоактуализации. Логотерапия, являясь одним из столпов этого направления, прямо ориентирована на помощь человеку в поиске смысла жизни. Современное применение логотерапии выходит за рамки классических техник, интегрируя элементы когнитивно-поведенческой терапии для работы с экзистенциальным вакуумом и чувством бессмысленности. Консультант помогает клиенту не только осознать свою свободу и ответственность, но и активно формировать ценности, которые станут основой его предназначения. Используются техники «сократического диалога» для выявления скрытых смыслов, «парадоксальной интенции» для работы с экзистенциальной тревогой, а также упражнения на «дефлексию» для переключения внимания с себя на внешние цели и служение. Особенно

эффективен этот метод для людей, переживающих экзистенциальный кризис, чувство бессмысленности или потерю ориентиров.

5. Нарративный метод и сторителлинг: человек воспринимает свою жизнь как историю, что помогает ее переосмыслить, выявить доминирующие, часто ограничивающие, сюжеты и создать новые, более ресурсные и вдохновляющие нарративы. Вместо простого рассказа о прошлом, консультант активно помогает клиенту «переписать» свою историю, фокусируясь на моментах силы, успеха, преодоления. Используются техники «внешнего свидетеля», «деконструкции проблемного нарратива», «поиска уникальных исходов». Сторителлинг становится инструментом для визуализации будущего предназначения, создания «истории успеха» еще до ее реализации [6]. Помогает клиенту увидеть себя не как жертву обстоятельств, а как активного автора своей жизни, способного формировать свое будущее.

6. Арт-терапия и метафорические ассоциативные карты (МАК): использование творческих методов для самовыражения, исследования внутренних конфликтов и поиска решений. В контексте предназначения, арт-терапия и МАК позволяют обойти рациональные барьеры и получить доступ к глубинным, часто неосознаваемым желаниям и стремлениям. Клиент может рисовать, лепить, создавать коллажи, используя МАК для визуализации своего будущего, своих ресурсов, препятствий и путей их преодоления. Это позволяет увидеть свое предназначение в образах, символах, что часто бывает более информативно, чем словесное описание [4]. Идеально подходит для людей, которым сложно выразить свои чувства и мысли словами, а также для тех, кто ищет нестандартные пути к самопознанию.

7. Технологии виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в консультировании: использование иммерсивных технологий для создания симулированных среди интерактивных опытов. Хотя это направление еще находится на стадии активного развития, уже существуют пилотные проекты, где VR используется для проживания различных сценариев будущего, связанных с потенциальным предназначением. Например, клиент может побывать в роли, которую он рассматривает, или увидеть результаты своих действий. AR может использоваться для наложения виртуальных объектов на реальный мир, помогая визуализировать изменения в окружении, связанные с реализацией предназначения. Перспективно для визуализации, тренировки навыков, преодоления страхов и повышения мотивации к действию [5].

В заключение, хотелось бы отметить, что инновационные методы психологического консультирования в процессе поиска и реализации жизненного предназначения представляют собой динамичное и постоянно развивающееся поле. Они не заменяют, а дополняют классические подходы, предлагая более глубокие, гибкие и персонализированные инструменты. Ключевым аспектом всех этих методов является активное вовлечение клиента в процесс, его превращение из пассивного получателя помощи в активного исследователя и творца своей жизни.

Успешное применение этих инноваций требует от консультанта не только глубоких знаний и навыков, но и открытости к новому, готовности к постоянному обучению и развитию. В конечном итоге, цель всех этих методов — помочь человеку не просто найти свое предназначение, но и обрести внутреннюю гармонию, смысл и полноту жизни, реализуя свой уникальный потенциал на благо себе и окружающему миру.

#### Литература:

1. Александрова Е. А. Актуальные проблемы деятельности профконсультантов в современных условиях рынка труда // Национальный психологический журнал. 2023. № 4. С. 186–202.
2. Жалевич А. М. Большая книга о смысле жизни и предназначении. М.: Эксмо. 2014. 704 с.
3. Забродин Ю. М. Психологическое консультирование. М.: ЭКСМО, 2019. 328 с.
4. Мартынова М. А. Психолого-педагогическое консультирование: практикум. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2023. 151 с.
5. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2022. 217 с.
6. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, Апрель Пресс, 2010. 228 с.

## Личностные качества психолога-консультанта как детерминанты эффективности

Штефан Юлия Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Данная статья посвящена теоретическому анализу необходимых психологу-консультанту личностных качеств, обуславливающих эффективность его профессиональной деятельности, и их систематизации. Рассматриваются проблемы размытости профессионального образа психолога в восприятии как клиентов, так и специалистов [16], а также*

«ролевой путаницы» [11], обусловленной относительной молодостью и большим количеством смежных специализаций, что приводит к проблемам неэтичного поведения [16]. С опорой на принципы гуманистического и системно-деятельностного подходов, а также концепции профессиональной идентичности и аутентичности (конгруэнтности) обосновывается взгляд на личность психолога-консультанта как на ключевой инструмент его профессиональной деятельности. Проведенный анализ научной литературы позволяет составить перечень необходимых психологу-консультанту личностных качеств, а также систематизировать их, разделив на три взаимосвязанных блока [14]: личностно-рефлексивный, коммуникативно-эмпатический и инструментально-деятельностный. Важным фактором интеграции данных блоков личностных качеств и развития профессиональных компетенций является рефлексия. Особое внимание уделяется парадоксальной взаимосвязи высокого уровня эмпатии с риском профессионального выгорания и роли аутентичности как способности к гибкой саморегуляции [4; 19]. Результаты исследования подчеркивают, что эффективность психолога-консультанта обуславливается не столько знанием методов и техник, сколько психологической зрелостью, сформированной профессиональной идентичностью и аутентичным взаимодействием. Статья представляет научный интерес, а также имеет практическую значимость для разработки программ профессиональной подготовки, направленных на развитие личностного потенциала и профилактику выгорания.

**Ключевые слова:** психолог-консультант, психолог, личностные качества, профессиональная эффективность, профессиональная идентичность, аутентичность, конгруэнтность, эмпатия, рефлексия, эффективный психолог.

## Введение

В условиях возрастающих требований к качеству предоставления психологических услуг проблема детерминант эффективности психолога-консультанта становится более актуальной. Несмотря на признание важности роли личности консультанта в профессиональной деятельности, в научной психологической (педагогической) литературе и профессиональном сообществе уделяется недостаточно внимания рассмотрению данной проблемы, нет единого структурированного понимания перечня необходимых личностных качеств, детерминирующих успешность специалиста. Относительная молодость профессии, довольно обширный список специализаций (консультант, психотерапевт, клинический психолог и др.), а также влияние медиастереотипов приводят к формированию размытого профессионального образа психолога, что, в свою очередь, создает неопределенность, «ролевую путаницу» и, как следствие, повышает риски оказания услуг неквалифицированными специалистами, неэтичного поведения [11; 16]. Все это свидетельствует о необходимости научно обоснованного подхода к профессиональной подготовке и развитию психологов-консультантов [16]. Не менее важным фактором является нереалистичное представление о профессии у студентов старших курсов высших учебных заведений, что препятствует формированию зрелой профессиональной идентичности как критически важного фактора устойчивости и успешности специалиста [17].

Научная новизна данной работы заключается в интеграции принципов гуманистического и системно-деятельностного подходов, а также концепций профессиональной идентичности и аутентичности применительно к модели личностных качеств психолога-консультанта, в рамках которой эти качества рассматриваются как система взаимосвязанных компонентов, развивающихся в процессе профессиональной деятельности.

**Цель статьи** — на основании теоретического анализа определить, систематизировать и структурировать клю-

чевые личностные качества, выступающие предикторами эффективности психолога-консультанта, учитывая данные современных исследований, в том числе о рисках профессиональной деформации.

## Основная часть

### *Теоретико-методологические основы понимания эффективности работы психолога-консультанта*

Эффективность работы психолога-консультанта рассматривается как сложный, многокомпонентный феномен, который определяется не только знанием методических инструментов. Классики психотерапии и ведущие современные авторы едины во мнении о том, что личность психолога-консультанта является ключевым средством исцеления в консультативном процессе. М. Балинт утверждал, что психотерапия — это навыки личности, а не теоретическое знание; К. Роджерс подчеркивал, что теория и методы, применяемые психологом-консультантом, менее важны, чем его личность в процессе консультирования; Р. Кочюнас разделяет данную позицию, считая, что эффективность определяется свойствами личности, профессиональными знаниями и специальными навыками, причем важные личностные качества не являются врожденными, а развиваются в течение жизни [8, с. 24–25]. Современные исследователи описывают эффективного специалиста как обладающего психологической зрелостью, гибкостью мышления, интересом к людям и постоянным стремлением к саморазвитию [7; 13]. Г. В. Старшенбаум дополняет этот список общительностью, ориентированностью на работу с людьми, творческим подходом и развитым эмоциональным интеллектом, работа над которым рассматривается как сложный процесс повышения личной эффективности [15, с. 20; там же, с. 328]. И. Ялом описывает эффективного терапевта как искреннего, способного установить глубокий личностный контакт, «лишенный налета собственничества»,



умеющего «быть с» клиентом и улавливать смысл сказанного [21, с. 452–453]. Особое внимание уделяется способности к саморегуляции и заботе о себе как профилактике профессионального выгорания, вызванного «этическим стрессом» и усталостью от сострадания [11]. Интересно, что данные современных исследований также указывают на парадоксальную взаимосвязь высокого уровня эмпатии и эмоционального интеллекта, которые, безусловно, являются важными качествами психолога-консультанта, поскольку он подвержен высокому риску эмоционального и профессионального выгорания, особенно с увеличением стажа работы [4]. Все это указывает на актуальность рассматриваемой нами проблемы, и речь идет не просто о необходимости развития перечисленных выше качеств, но и о способности управлять ими, а также умении выстраивать здоровые профессиональные границы [4].

Теоретический анализ литературы позволяет выделить несколько фундаментальных подходов к изучению личности психолога-консультанта:

1. Гуманистический и личностно-центрированный подходы (К. Роджерс, А. Маслоу) основываются на ценности личности и стремлении к самоактуализации, опираются на такие личностные качества, как аутентичность (конгруэнтность, подлинность), эмпатия и безусловное положительное отношение, рассматривая их как фундамент для создания безопасного пространства и доверительного альянса в процессе психологической деятельности [12; 14].

2. Системно-деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев) позволяет рассматривать психолога-консультанта как субъекта, который активно развивается в процессе овладения профессиональной деятельностью, сопровождающегося качественными изменениями в структуре личности. Данный подход указывает на то, что личностные качества не статичны, а формируются в процессе профессиональной деятельности, где личность выступает основным инструментом [6]. Современные исследования показывают, что в процессе обучения у студентов-психологов формируется все более реалистичный образ будущей профессии, что напрямую связано со становлением профессиональной идентичности [17].

3. Концепция профессиональной идентичности (Л. Б. Шнейдер, Н. С. Пряжников, Э. Ф. Зеер) определяет идентичность как динамическое образование, отражающее интеграцию личности с профессиональным сообществом, а также принятие его ценностей и норм. Сформированная идентичность является критически важным фактором устойчивости, предотвращающим профессиональное выгорание и неэтичное поведение [11; 16; 20]. Исследования подтверждают связь положительного и многогранного образа профессии со сформированной профессиональной идентичностью [17].

4. Концепция аутентичности в гуманистических направлениях отечественной психологии (А. Ф. Лазурский, Д. А. Леонтьев, Б. С. Ананьев, С. Л. Франк и др.) определяет аутентичность как фундаментальное свойство

зрелой, целостной личности, которая характеризуется согласованностью ценностно-смысловой области, рефлексией, способностью к самоактуализации и стремлением к духовному развитию [18]. Для психолога-консультанта аутентичность является основой формирования этически выверенной профессиональной позиции; она способствует принятию грамотных решений и оказанию помощи при реализации ресурсов клиента в отношениях с окружающими [16]. Современные исследователи (например, Т. А. Шмарина) рассматривают аутентичность как детерминанту гибкой саморегуляции и ресурс устойчивости к стрессу, помогающий преодолеть «парадокс устойчивости» (сложность предсказания реакции на стресс), опираясь на отдельные черты личности [19].

5. Концепция рефлексии рассматривает ее как ключевой процесс становления психолога-консультанта, позволяющий осознавать и развивать необходимые личностные качества, что способствует целостности и продуктивности профессиональной деятельности [10]. Рефлексия не только выступает инструментом самопознания, но и является системообразующим фактором профессионализма для социономических профессий, обеспечивающим целостность и продуктивность профессиональной деятельности [5].

Интеграция данных подходов позволяет преодолеть разночтения в понимании личностных качеств психолога-консультанта, представляя современного эффективного специалиста как рефлексирующего профессионала с целостной идентичностью, способного к аутентичному присутствию в консультативном процессе, непрерывно развивающего свои личностные качества в процессе деятельности и самоисследования.

#### *Систематизация ключевых личностных качеств эффективного психолога-консультанта*

С опорой на проведенный анализ нам представляется возможным продуктивно систематизировать и структурировать многочисленные личностные качества, необходимые эффективному психологу-консультанту, разделив их на три взаимосвязанных блока и при этом выделяя рефлекссию как важный фактор их интеграции [14]:

1. Блок личностно-рефлексивных качеств обеспечивает внутреннюю устойчивость и профессиональную автономность психолога-консультанта. К нему относятся:

– Самопознание и саморефлексия: понимание своих мотивов, сильных и слабых сторон, эмоциональных реакций является основой профессионального роста [8, с. 27–32; 13]. Процесс профессионального становления связан с кризисом самопринятия, переходом «от тотальной защиты собственного „Я“ к возможностям его изменения» в соответствии с требованиями профессии [5].

– Аутентичность (конгруэнтность) — способность быть подлинным, соответствовать самому себе в профессиональных отношениях, искренне делиться чувствами и опытом, осознавая свою компетентность и ограни-

чения [8, с. 27–32; 13]. Дж. Бьюдженталь связывает аутентичность с «присутствием», выделяя аспекты доступности (готовности допустить значимость происходящего) и экспрессивности (способности позволить другому узнать себя) [3, с. 42–43]. Современные исследователи рассматривают аутентичность как ресурс гибкой саморегуляции, позволяющий психологу-консультанту сохранять целостность и принимать решения, соответствующие контексту ситуации, что является важным в условиях профессионального стресса [19].

- Толерантность к неопределенности — умение сохранять работоспособность и уверенность в условиях неопределенности или при отсутствии быстрых результатов, опираясь на интуицию и профессиональный опыт [8, с. 27–32; 13]. Данное качество напрямую связано с механизмами гибкой саморегуляции в неопределенных ситуациях [19].

- Сила личности и жизненная позиция — внутренняя опора, позволяющая сохранять ясность собственных границ, ценностей и чувствовать себя уверенно в отношениях с клиентом [8, с. 27–32; 13].

2. Блок коммуникативно-эмпатических качеств становится основой формирования консультативных отношений в процессе профессиональной деятельности и создания безопасного, доверительного альянса:

- Эмпатия — сложная когнитивно-аффективная способность понимать и разделять внутренний мир клиента, «видеть мир его глазами», рассматриваемая как непременное условие эффективного консультирования [8, с. 27–32; 14]. А. Н. Азарнова определяет ее как основу эмпатического слушания — активного «уловления» эмоционального состояния другого [1, с. 92]. Е. А. Беспалова рассматривает эмпатию как важнейшее измерение эмоционального интеллекта, основу глубокого общения [2]. При этом необходимо учитывать парадоксальную взаимосвязь высокого уровня развития эмпатии с риском профессионального выгорания, осознанно развивая навыки саморегуляции [4]; это указывает на необходимость развития не просто эмпатии, а самоэмпатии и самосострадания как внутреннего ресурса, а также навыков саморегуляции [4].

- Открытость собственному опыту — гибкость восприятия, готовность без осуждения принимать и переживать весь спектр чувств и переживаний, которые возникают в процессе психологической деятельности [8, с. 27–32; 13].

- Безусловное положительное принятие — создание пространства, в котором клиент чувствует себя ценным вне зависимости от его мыслей, чувств или поведения [12, с. 171–172].

- Способность к глубокому контакту — умение «быть с» клиентом на человеческом, личностном уровне, что, по мнению И. Ялома, зачастую является решающим фактором в терапии [21, с. 452–453].

3. Блок инструментально-деятельностных качеств, направленных на эффективное решение профессиональных

задач, управление консультативным процессом и саморегуляцию:

- Стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность — способность управлять своими эмоциями в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки [7; 20, с. 149–150]

- Критическое и гибкое мышление — умение анализировать ситуации, применять и адаптировать теоретические знания к уникальному контексту каждого случая [7; 13].

- Ответственность и осознание профессиональных границ — четкое понимание рамок своей компетенции, этических норм и последствий своих действий [9].

- Наблюдательность и внимание к деталям — умение замечать вербальные и невербальные сигналы, важные для понимания клиента [7].

- Способность к саморегуляции — навыки управления своим психофизическим состоянием для поддержания работоспособности и предотвращения выгорания [11].

Рефлексия выступает важным интегрирующим компонентом перечисленных блоков, объединяющим личностное и профессиональное развитие, становится основой для осознанного развития личности и ситуативной адаптации всех необходимых качеств. Именно способность к рефлексии позволяет психологу-консультанту осознавать динамику своих личностно-рефлексивных процессов, оценивать качество коммуникативно-эмпатического контакта и применять, а также корректировать инструментально-деятельностные стратегии [5; 10].

## Выводы

1. Теоретический анализ подтвердил, что эффективность психолога-консультанта определяется целым рядом факторов, формирующих многогранную систему, в которой профессиональные знания и техники являются необходимым, но недостаточным условием успешности психологического процесса. Ключевыми факторами становятся психологическая зрелость психолога-консультанта, сформированная профессиональная идентичность, аутентичность и развитая рефлексия. Личность консультанта является первичным и основным инструментом терапевтического взаимодействия.

2. В анализируемой литературе описано множество личностных качеств, которые могут быть структурированы в три взаимосвязанных блока: личностно-рефлексивный (обеспечивающий внутреннюю устойчивость), коммуникативно-эмпатический (обеспечивающий качество консультативного альянса) и инструментально-деятельностный (обеспечивающий решение профессиональных задач). Интегрирующим и системообразующим фактором, объединяющим данные блоки в систему профессиональной компетентности, является профессиональная рефлексия.

3. Современный подход требует учитывать парадоксальную взаимосвязь высокого уровня эмпатии и эмо-

ционального интеллекта с повышенным риском эмоционального выгорания, что указывает на высокую важность формирования навыков саморегуляции, самоэмпатии, самосострадания и выстраивания здоровых профессиональных границ [4]. Аутентичность, в свою очередь, рассматривается как важный психологический ресурс гибкой саморегуляции, способной повысить устойчивость к профессиональному стрессу [19].

4. Ключевым процессом становления психолога-консультанта является формирование профессиональной идентичности, которая напрямую связана с формированием реалистичного образа профессии, эффективностью специалиста и профилактикой профессиональной деформации [17]. Определение универсального «идеального» образа психолога-консультанта невозможно и нецелесообразно в связи с тем, что эффективность и удовлетворенность профессиональной деятельностью определяются

уникальной сбалансированной комбинацией развитых личностных качеств из всех блоков, интегрированных вокруг сформированной профессиональной идентичности и аутентичности. Именно эти конструкты выступают ключевыми предикторами этичной и эффективной практики, предотвращая профессиональное и эмоциональное выгорание.

5. Полученные результаты имеют практическую значимость для совершенствования системы подготовки психологов-консультантов, обосновывают необходимость смещения акцента образовательных программ с трансляции теоретических знаний на целенаправленное развитие личностного потенциала специалистов через супервизию, тренинги личностного роста, рефлексивные практики, а также программы, посвященные профилактике профессионального выгорания, развитию навыков саморегуляции и формированию профессиональной идентичности.

#### Литература:

1. Азарнова, А. Н. Психологическое консультирование: Настольная книга для начинающих / А. Н. Азарнова. — М.: ЛЕНАНД, 2023. — 272 с.
2. Беспалова, Е. А. Эмпатия как часть эмоционального интеллекта в личностном развитии индивида / Е. А. Беспалова // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 28–29 февраля 2024 года. — Ижевск: ФГБОУ ВПО «ИжГТУ имени М. Т. Калашникова», 2024. — С. 42–46. — EDN IYQTVR.
3. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. — СПб.: Питер, 2024. — 368 с.
4. Быкова, М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем / М. С. Быкова // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. — 2022. — № 4. — С. 193–208. — DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_193.
5. Егоренко, Т. А. Психологические детерминанты успешности профессионального становления психолога на стадии профессиональной подготовки / Т. А. Егоренко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 1. — EDN BLJBQC.
6. Иванова, Н. Г. Теоретический обзор проблемы личностно-профессионального становления в психологии / Н. Г. Иванова, Н. Ю. Верхотурова // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам CLXII Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». — М., Изд. «Интернаука», 2020. — № 15 (162). — С. 39–42.
7. Козьмин, А. В. Влияние личностных черт клинического психолога на профессиональную компетентность / А. В. Козьмин, К. С. Цеунов // Вестник науки. — 2022. — Т. 3, № 10 (55). — С. 70–77. — EDN NNNIKW.
8. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. — 10-е изд. — Москва: Академический проект, 2024. — 222 с.
9. Литвинчук, А. А. Психологическое благополучие в аспекте личностной зрелости психолога-консультанта / А. А. Литвинчук, Л. Н. Бенелли // Вестник Московского информационно-технологического университета — Московского архитектурно-строительного университета. — 2025. — № 2. — С. 125–134. — EDN ZMUAUA.
10. Мураталиева, Т. Р. Рефлексия в профессиональном становлении будущего психолога / Т. Р. Мураталиева, Н. Х. Жолдошева, А. О. Кочкоров // Наука и инновационные технологии. — 2021. — № 3 (20). — С. 162–167. — DOI 10.33942/sit1891. — EDN ZOHTTP.
11. Одинцова, М. А. Профессионально важные качества психологов в современных зарубежных исследованиях / М. А. Одинцова, М. Н. Расходчикова, Е. И. Кузьмина // Современная зарубежная психология. — 2024. — Т. 13, № 4. — С. 151–162. — DOI 10.17759/jmfp.2024130414. — EDN PCNBJM.
12. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. — 2-е изд (эл.). — Москва: ИОИ, 2018. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114721> (дата обращения: 03.11.2025).
13. Скрипникова, В. А. Образ эффективного психолога-консультанта в представлении студентов с разной готовностью к консультативной сессии / В. А. Скрипникова, О. Н. Бакурова // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. — 2024. — Т. 7, № 2 (23). — С. 61–71. — DOI 10.54072/2686568\_2024\_7\_2\_61. — EDN KKAURO.

14. Солдатенко, К. А. Профессионально важные качества психолога-консультанта / К. А. Солдатенко // Всероссийский форум молодых исследователей — 2023: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 30 марта 2023 года. — Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2023. — С. 156–161. — EDN QAFPAQ.
15. Старшенбаум, Г. В. Большая энциклопедия начинающего психолога. Самоучитель / Г. В. Старшенбаум. — «Издательство АСТ», 2020. — 431 с.
16. Тарасова, Е. В. Профессиональные качества личности психолога-консультанта / Е. В. Тарасова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015. — № 3–3. — С. 169–170. — EDN TPGQXF.
17. Тимофеева, Т. С. Образ профессии у студентов-психологов как показатель профессиональной идентичности / Т. С. Тимофеева, Л. Е. Солянкина // Психолого-педагогический поиск. — 2022. — № 1 (61). — С. 188–197. — DOI 10.37724/RSU.2022.61.1.016. — EDN FNDDTA.
18. Филатова, О. А. Становление понятий «аутентичность» и «профессиональная аутентичность» в отечественной психологии / О. А. Филатова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2022. — № 5. — С. 114–121. — DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-14. — EDN BIOIAT.
19. Шмарина, Т. А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу / Т. А. Шмарина // Современная зарубежная психология. — 2023. — Т. 12, № 3. — С. 74–82. — DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120307>
20. Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е издание — М.: Юрайт, 2025. — 328 с.
21. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом / перевод с англ. Т. С. Драбкиной. — Москва: НФ «Класс», 2019. — 576 с.



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Определение маркеров утомляемости при различных физических нагрузках на уроках физической подготовки у студентов первого и второго курсов медицинского колледжа

Адилова Саяд Арзумановна, студент;

Ибрагимова Ханума Германовна, студент;

Исмаилова Зарема Ровшановна, студент;

Рамазанова Амина Абдулмаликовна, студент

Научный руководитель: Мурадов Малик Мурадович, преподаватель  
Дербентский медицинский колледж имени Г. А. Илизарова (Республика Дагестан)

*Статья посвящена изучению проблемы влияния систематических аэробных спортивных физических нагрузок на функциональное состояние сердечно — сосудистой системы организма и появление общей утомляемости. Использование функциональных проб, регистрирующих физическое состояние студентов, позволяет своевременно изменить тип и сложность физической нагрузки, что формирует выносливость и не допускает переутомления. Одновременно с этим, проводилось определение изменений уровня глюкозы и мочевой кислоты в крови. Эти маркеры одними из первых реагируют на физическую усталость.*

**Ключевые слова:** физические нагрузки, функциональные пробы, физическое утомление, выносливость, сердечно-сосудистая система.

Утомление является важнейшей проблемой физиологии физической культуры и спорта и одним из наиболее актуальных вопросов медико-биологической оценки тренировочной и соревновательной деятельности студентов. Знание механизмов утомления и стадий его развития позволяет правильно оценить функциональное состояние и работоспособность студентов. В процессе выполнения физических упражнений, появляющееся утомление нарастает постепенно, поэтому момент прекращения работы в каждом конкретном случае должен определяться индивидуально. Тренировка без утомления, без активации механизмов выработки выносливости и работоспособности бесполезна. Спортсмену необходимо обеспечить существенный объем работы, выполненной в условиях прогрессирующего утомления (именно так обеспечивается тренирующий эффект занятий), а продолжительность работы в состоянии утомления не должна приводить к переутомлению [1].

При выполнении физических упражнений часто возникают различные по своей напряженности гипоксические состояния. Это результат несоответствия между резко возросшими энергетическими потребностями организма и возможностями их удовлетворения. Способность организма преодолевать гипоксемические и гиперкапнические сдвиги определяются целостной реакцией

организма, в которую вовлекаются основные газотранспортные системы, обеспечивающие снабжение организма кислородом. Поэтому оценка изменений в организме, возникающих при действии гипоксии-гиперкапнии должна носить комплексный характер. При этом возникает гипоксия мышечной ткани, приводящая не только к снижению работоспособности, но и к возникновению утомления и различным функциональным расстройствам [2].

Для оценки развития усталости на фоне выполняемых физических упражнений, нами было проведено экспериментальное исследование среди студентов медицинского колледжа 1 и 2 курсов обучения. Для эксперимента были выбраны группы лечебного отделения. В качестве контрольной была группа второго курса, а в качестве экспериментальной — группа первого курса (табл. № 1).

Эксперимент проводился с сентября по декабрь 2025 года в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура». Во время проведения эксперимента у студентов оценивали следующие функциональные пробы: проба Мартине-Кушелевского (определение частоты пульса до нагрузки, сразу после нагрузки и через три минуты после отдыха), ортостатическая проба Шеллонга (определение частоты пульса после нагрузки в положении лежа и сразу после вставания), проба Руфье с определением индекса Руфье.

Таблица 1. Распределение студентов по полу и возрасту в группах эксперимента

Показатели	Средний возраст	Юноши	Девушки	Всего
Контрольная группа	18,57	14	13	27
Экспериментальная группа	17,21	13	12	25

Данные пробы дают представление соответственно о физической усталости организма, признаке утомления и переутомления, а также об уровне функционального резерва миокарда. Проба Мартине-Кушелевского проводилась в конце первого часа занятий, а проба Шеллонга в конце второго часа занятий. В конце каждого месяца определяли индекс Руфье, определяющий уровень функционального резерва сердца. В таблице указаны данные по функциональным пробам, определенным в сентябре и декабре 2025 года, и количество студентов, находящихся в разной степени усталости или утомления по группам исследований (табл. № 2).

Одновременно с этим оценивали изменения маркеров развития усталости, путем определения в крови уровня глюкозы и мочевой кислоты. Для этого использовался экспресс анализатор Accu-answer<sup>®</sup> isaw<sup>®</sup> LBM-01, который

позволяет с высокой степенью достоверности определить указанные маркеры за короткое время.

Измерения маркеров усталости проводили в начале и в конце каждого занятия. Ярким маркером, показывающим степень физической подготовки, является глюкоза крови. Повышенное ее содержание в крови свидетельствует об интенсивном распаде гликогена печени или относительно малом ее использовании, а пониженное — об истощении запасов гликогена печени и интенсивном использовании глюкозы скелетной мускулатурой. По изменению содержания глюкозы в крови можно оценить скорость метаболизма. Интенсивные тренировки приводят к повышению уровня мочевой кислоты в крови. Это связано с усиленным катаболизмом пуриновых нуклеотидов до гипоксантина из-за мышечного утомления. Ключевым фактором ее роста является интенсивность, а не объем нагрузки.

Таблица 2. Данные функциональных проб по группам эксперимента

Функциональные пробы	Проба Мартине-Кушелевского, восстановление ЧСС		Проба Шеллонга, увеличение ЧСС на			Индекс Руфье				
	до 3 минут	свыше 3 минут	10–12	13–18	19 и более	0	0,1–5,0	5,1–10	10,1–15	Более 15
Контрольная группа (сентябрь)	20	7	15	12	0	0	2	17	8	0
Контрольная группа (декабрь)	22	5	17	10	0	0	2	19	6	0
Экспериментальная группа (сентябрь)	6	19	5	13	7	0	0	8	17	0
Экспериментальная группа (декабрь)	12	13	8	13	4	0	1	11	13	0

На диаграммах, представляющих динамику изменений глюкозы и мочевой кислоты в группах за период проведения эксперимента, представлены результаты наблюдений, полученных у студентов контрольной и экспериментальной групп, за время проведения исследования (рис. № № 1,2). Уровни глюкозы и мочевой кислоты проверяли дважды, до физической нагрузки и в конце каждого занятия. Таким образом, мы определили для каждого студента профиль изменений маркеров утомления в зависимости от выполняемой нагрузки. Всего по расписанию, у каждой группы за 4 месяца эксперимента было 32 занятия.

В ходе проведенного эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

1. В контрольной группе, развитие утомления от выполняемой физической нагрузки, в сентябре и октябре происходило у 7 (25,9 %) девушек в конце первого часа занятий, а в ноябре и декабре регистрировалось только у 5 (18,5 %) девушек. К концу второго часа занятий переутомление определялось у 12 (44,4 %) студентов в сентябре и у 10 (37 %) в декабре. Индекс Руфье, на момент окончания эксперимента, у 6 (22,2 %) студентов находятся в категории «удовлетворительного функционального резерва

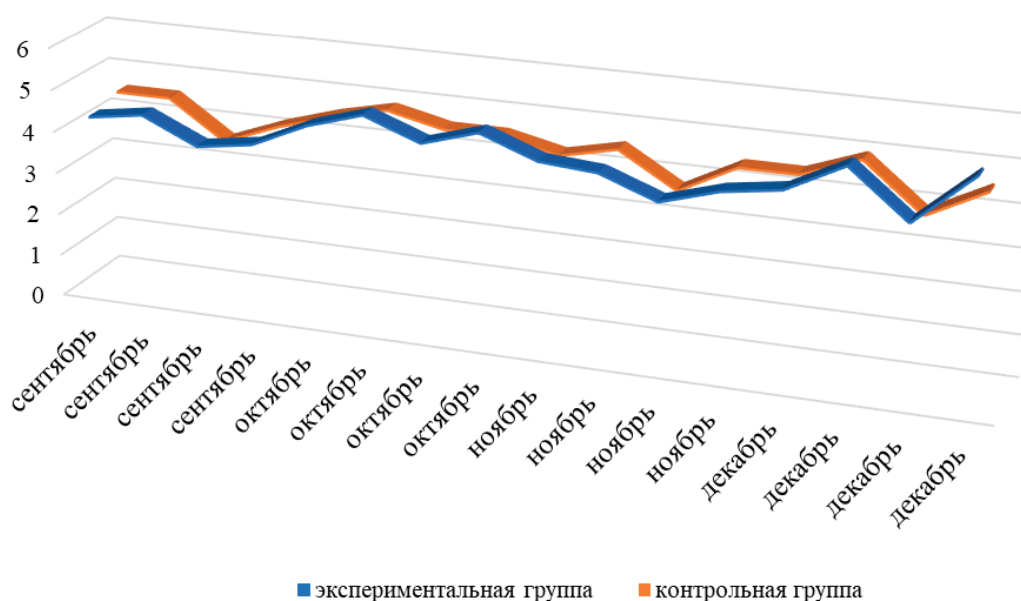


Рис. 1. Динамика изменений уровня глюкозы в группах эксперимента

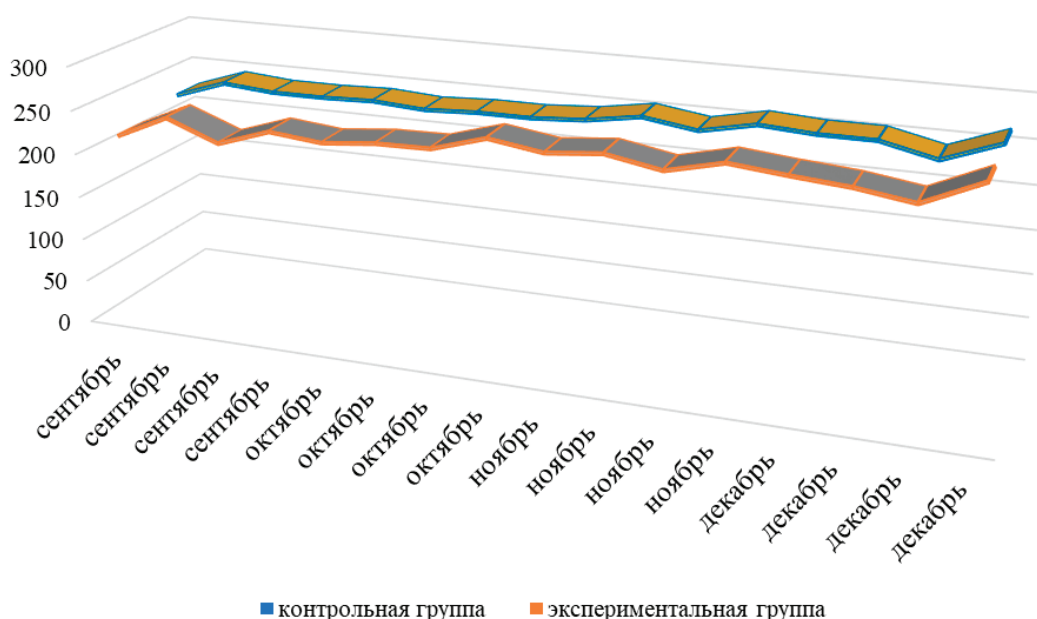


Рис. 2. Динамика изменений уровня мочевой кислоты в группах эксперимента

миокарда», что на 7,4 % лучше, чем в начале эксперимента в сентябре.

2. В экспериментальной группе, развитие утомления от выполняемой физической нагрузки, в сентябре и октябре происходило у 12 (48 %) девушек и у 7 (28 %) юношей в конце первого часа занятий, а в ноябре и декабре регистрировалось только у 1 (4 %) юноши и у 12 (48 %) девушек. К концу второго часа занятий переутомление определялось у 20 (80 %) студентов в сентябре и у 17 (68 %) в декабре. Индекс Руфье, на момент окончания эксперимента, у 13 (52 %) студентов находятся в категории «удовлетво-

рительного функционального резерва миокарда», что на 16 % лучше, чем в начале эксперимента в сентябре.

3. Изменения уровня глюкозы в крови у студентов контрольной группы незначительны, что связано с привыканием к физической нагрузке, полученной за предыдущий год на занятиях физкультуры. У экспериментальной группы уровень глюкозы в крови имеет тенденцию к более частому снижению. Это связано с повышенным расходом глюкозы, из-за увеличенной физической активности. По мере адаптации к физическим нагрузкам, уровень глюкозы крови становится более стабильным.

Литература:

1. Полевщиков М. М., Шпрага А. М., Афоньшин В. Е., Роженцов В. В. Оценка утомления при занятиях физической культурой и спортом // Тренер.- 2014.-№ 7.-с.75–78 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-utomleniya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 30.11.2025)
2. Прокопюк З. Н. Устойчивость организма спортсменов к гипоксии и ее коррекция низкоинтенсивным лазерным воздействием (на примере циклических видов спорта) // Автореф...дис.канд.биол.наук.-Смоленск.-2010.-24с.
3. Рахметов Т. Т. Причины усталости организма во время занятий спортом//Scientific progress.-2023.-№ 5.-с.63–68 URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-ustalosti-organizma-vo-vremya-zanyatij-sportom> (дата обращения: 30.11.2025).
4. Василенко В. С., Семенова Е. С., Семенова Ю. Б. Липиды крови у спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса // Педиатр. 2017. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lipidy-krovi-u-sportsmenov-v-zavisimosti-ot-napravlennosti-trenirovochnogo-protssessa> (дата обращения: 02.12.2025).

## Искусственный интеллект в детско-юношеском футболе: обзор исследований

Ибраев Даурен Маратович, студент магистратуры

Казахский национальный педагогический университет имени Абая (г. Алматы, Казахстан)

*В статье представлен обзор современных исследований по применению искусственного интеллекта (ИИ) в футболе. Рассмотрены направления использования ИИ для оптимизации тренировочного процесса, анализа движений, профилактики травм, а также для повышения эффективности педагогического процесса в образовательных учреждениях. Проанализированы основные вызовы и перспективы дальнейших исследований в изучаемом аспекте.*

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, футбол, обзор, перспективы.

## Artificial intelligence in youth football: research review

Ibrayev Dauren Maratovich, master's student

Kazakh National Pedagogical University named after Abay (Almaty, Kazakhstan)

*This article presents a review of contemporary research on the application of artificial intelligence (AI) in football. The study examines the use of AI to optimize training processes, analyze movements, prevent injuries, and enhance the effectiveness of pedagogical practices in educational institutions. Key challenges and future research directions in this area are also analyzed.*

**Keywords:** artificial intelligence, football, review, prospects.

### Введение

Развитие информационных технологий и ИИ открывает новые возможности для футбола. Систематический анализ движений, прогнозирование нагрузки и травм, персонализированное обучение и адаптивные программы — это лишь часть направлений, в которых ИИ демонстрирует высокую эффективность. Несмотря на растущий интерес в среде специалистов, внедрение ИИ сопровождается техническими и педагогическими вызовами.

Кроме того, успешное внедрение ИИ предполагает обучение тренеров и педагогов навыкам работы с технологическими инструментами, а также формирование у игроков понимания научного подхода к тренировкам.

Целью настоящего исследования является аналитический обзор зарубежных научных публикаций, посвященных изучению возможностей ИИ для совершенствования разных аспектов ИИ в футболе.

### Методология

Обзор основан на анализе публикаций за 2015–2025 гг., включая систематические обзоры, эмпирические исследования, теоретические статьи и библиометрические исследования. Основными источниками выступили базы данных: MDPI, Springer, ArXiv, PubMed, а также профильные конференции и журналы по спортивной науке и образовательным технологиям.

### Результаты

По мнению ряда ученых [1–2 и др.], сейчас развитие спортивной науки обязательно сопровождается использованием потенциала ИИ, который рассматривается как незаменимый помощник в аналитике огромного массива данных. Анализ трудов ряда ученых [2–6 и др.] показывает, что исследование роли ИИ в детско-юношеском фут-



боле пока находятся на стадии активной разработки, но уже демонстрируют потенциал для повышения качества тренировочного процесса, адаптации нагрузки, улучшения техники и развития индивидуальных навыков молодых игроков. Основные подходы используют глубокие нейросети и модели, которые интегрируют данные о движении, физике, тактике и биологии игроков для более точного анализа и принятия решений со стороны тренеров. Графически данное представлено на рис. 1.

Первое, направление мониторинг тренировочной нагрузки и восстановления. В этом плане большой интерес

представляет статья, посвященная оптимизации результатов и предотвращения травм в юношеском футболе [2]. Настоящее исследование демонстрирует потенциал систем мониторинга на основе ИИ как инструмента поддержки принятия решений в детско-юношеском спорте, способствующих более целостному и индивидуальному подходу к организации тренировок и восстановлению. То есть ИИ-модели помогают прогнозировать субъективное восстановление и оптимизировать нагрузки у молодых игроков, поддерживая индивидуальный подход к тренировкам.

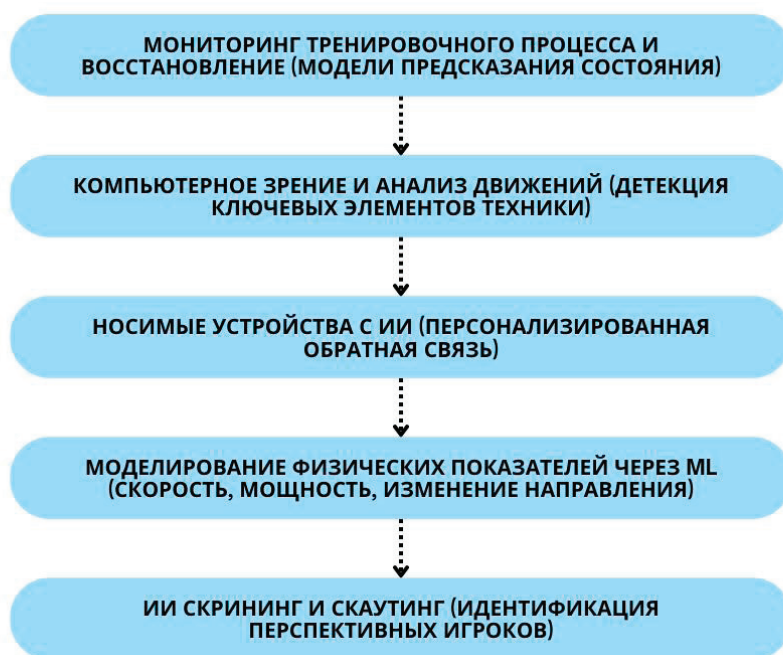


Рис. 1. Ключевые направления применения ИИ в детско-юношеском футболе

В другой статье [3] раскрывается успешный опыт применения нейронных сетей глубокого обучения и технологии искусственного интеллекта для повышения практической эффективности тренировок по футболу. Авторы на основе анализа видеозаписей тренировок и данных об игроках разработали модель определения ключевых моментов, которая может точно определять движения и позиции футболистов. Апробация модели показала не только ее успешность, но позволила сделать ряд важных рекомендаций: во-первых, эта модель повышает эффективность тренировок по футболу за счет обратной связи в режиме реального времени; во-вторых, она предлагает персонализированное обучение, что снижает затраты на тренировки; в-третьих, развитие ИИ и его применение в футболе будет способствовать росту индустрии спортивных технологий [3, с.24]. Таким образом, детекция ключевых движений с помощью CNN позволяет автоматизировать анализ техники игрока (позиции стопы, траектории мяча), что дает потенциальную основу для создания интерактивных тренажеров и образовательных платформ.

В работе [4] на основе искусственной нейронной сети проведен анализ текущего состояния футбольной подготовки и физического воспитания в двух футбольных клубах, а также рассмотрены пути устойчивого развития футбола. Автор считает, что тренеры должны овладеть научно обоснованными методами тренировки, что позволит существенно снизить риск получения спортивных травм.

В исследовании [5] показана, что комплексная оценка антропометрических, физических и биологических параметров юных футболистов с использованием ИИ обеспечивает всестороннюю основу для мониторинга. К сильным сторонам разработанной системы можно отнести интеграцию трех областей в рамках одного стандартизированного протокола, методы латентного пространства (PCA/FA) в сочетании с интерпретируемым прогнозированием и надежной 5-кратной проверкой. Как предполагают авторы система поможет медицинскому и техническому персоналу оптимизировать результаты и снизить риск травм на критических этапах роста [5, с.19]. Таким образом, интеграция различных типов данных (структурные, физио-

логические, биологические) через ML модели позволяет выявлять профильные отличия и адаптационные фенотипы у подростков, что может помочь в индивидуальной подготовке.

Особый интерес для нашего исследования представляет магистерская диссертация Д. Гударзи [6], в которой подробно рассматривается роль портативных устройств, оснащённых технологиями искусственного интеллекта, в развитии технических навыков и выявлении перспективных игроков в юношеском футболе. Работа подчёркивает, что применение таких устройств позволяет не только отслеживать и анализировать движения, точность ударов, скорость реакции и координацию игроков, но и формировать индивидуальные рекомендации для оптимизации тренировочного процесса. Исследование также акцентирует внимание на междисциплинарном подходе, объединяющем промышленный дизайн, спортивные технологии и практический опыт игроков, что обеспечивает высокую адаптивность и удобство использования устройств в тренировочном процессе. Кроме того, Гударзи [6] демонстрирует, что портативные ИИ-устройства могут служить инструментом ранней идентификации талантов, позволяя тренерам оценивать потенциал молодых спортсменов на основе объективных данных, что способствует более на-

учно обоснованной подготовке и развитию юношеских команд.

### Заключение

Искусственный интеллект играет ключевую роль в персонализации тренировок, мониторинге прогресса и создании интерактивных образовательных платформ, подготавливая спортсменов не только к спортивным успехам, но и к осознанному пониманию всего процесса.

В перспективе дальнейшие исследования могут быть сосредоточены на разработке гибридных моделей, объединяющих данные от носимых сенсоров, видеоаналитики и биометрических систем с алгоритмами машинного обучения. Это позволит создавать адаптивные тренировочные программы, учитывающие индивидуальные особенности каждого юного футболиста, снижать риск травм и ускорять процесс развития технических и тактических навыков.

Таким образом, ИИ открывает новые горизонты для детско-юношеского футбола, сочетая научный подход, индивидуализацию тренировок и потенциал для раннего выявления талантов, однако требует системного и продуманного внедрения с учетом технических, педагогических и этических аспектов.

### Литература:

1. Reis FJJ, Alaiti RK, Vallio CS, Hespanhol L. Artificial intelligence and Machine Learning approaches in sports: Concepts, applications, challenges, and future perspectives. *Braz J Phys Ther.* 2024 May-Jun; 28(3):101083. doi: 10.1016/j.bjpt.2024.101083. Epub 2024 May 21. PMID: 38838418; PMCID: PMC11215955.
2. Afonso P; Forte P; Branquinho, L. Ferraz, R; Garrido, N.D.; Teixeira, J. E. Artificial Intelligence in Sub-Elite Youth Football Players: Predicting Recovery Through Machine Learning Integration of Physical, Technical, Tactical and Maturational Data. *Healthcare* 2025, 13, 3301. <https://doi.org/10.3390/healthcare13243301>
3. Liao, S., Fu, C. The optimization of youth football training using deep learning and artificial intelligence. *Sci Rep* 15, 8190 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-93159-2>
4. Xing, J. (2024). Practice of artificial intelligence technology based on big data in football training and physical education. *Frontiers in Sport Research*, 6(3), 18–28. <https://doi.org/10.25236/FSR.2024.060303>
5. Nechita, L. C., Gurau, T. V., Musat, C. L., Țupu, A. E., Gurau, G., Voinescu, D. C., & Nechita, A. (2025). Integrated Anthropometric, Physiological and Biological Assessment of Elite Youth Football Players Using Machine Learning. *Diagnostics*, 15(24), 3238. <https://doi.org/10.3390/diagnostics15243238>
6. Goudarzi J. “Guiding the Next Generation: Designing AI Wearable for Technical Skill Development in Youth Soccer,” M.S. — Master of Science, Middle East Technical University, 2025.

## Развитие конструктивных отношений при использовании нестандартного оборудования в адаптивной физической культуре

Постолова Татьяна Ивановна, учитель физической культуры и ОБЗР  
ГБОУ ЛНР «Ясеновская школа № 2 им. Д. В. Лазутина» (Луганская Народная Республика)

*Статья посвящена нестандартному оборудованию, которое способствует развитию конструктивных навыков, повышает интерес к занятиям, стимулирует творчество и самостоятельность, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Применение такого оборудования ведет к общему успеху, улучшает детские взаимоотношения, создает позитивную атмосферу в коллективе и положительно сказывается на здоровье, мотивации и взаимодействии. В статье*

также представлены основные задачи, связанные с поддержанием интереса к двигательной активности, профилактикой проблем в общении и взаимоотношениях (через парные и командные упражнения, взаимопомощь), совершенствованием двигательных навыков, формированием правильной осанки, развитием выразительности движений, обеспечением потребности в двигательной активности, развитием произвольности движений и поведения, а также формированием двигательных качеств (скорости, силы, выносливости, координации). Описывается самодельное оборудование.

**Ключевые слова:** двигательная деятельность, активность, физическая реабилитация, физическое воспитание, здоровье, адаптивные занятия, конструктивные отношения.

*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В. А. Сухомлинский

**Ф**изическое воспитание — это искусство возвращения юных талантов, закладывающее фундамент для здоровой, духовно богатой и морально устойчивой личности. Это путь к крепкому здоровью, раскрытию внутреннего потенциала, долголетию и полноценной жизни. Сегодня как никогда актуально привить детям понимание бесценности здоровья, как для тела, так и для души, сделав его краеугольным камнем их будущего. Это задача, которую мы решаем сообща — семья, школа и все общество.

Здоровье **детей** — это наше будущее. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение — это жизнь», — как говорил великий философ Аристотель. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие. Вот почему дать ребенку физическое воспитание — главная задача взрослых, в том числе и моя, как учителя физической культуры. Физическое воспитание для меня — это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности **детей** дома и в школе. Особенно это актуально сегодня, когда существует ряд проблем, стоящих перед школой — это и повышение уровня заболеваемости, и обострение хро-



Рис. 1. Модель формирования адаптивной культуры здоровья

нических заболеваний у детей, и увеличение числа врожденных (или приобретенных) пороков, требующих реабилитации, и неумение выполнить простейшие физические упражнения, не говоря о физической нагрузке, выполнении нормативов, сдаче норм ГТО. Особую тревогу вызывают дети с ограниченными возможностями здоровья. Их нужно уметь адаптировать в учебный процесс, провести целый ряд реабилитационных и коррекционных, развивающих занятий, а возможности этому предоставлены прежде всего на занятиях адаптивной физической культурой.

Исходя из вышеизложенного, я приступила к исследованию вопросов, касающихся организации деятельности с данной категорией детей, а также к поиску инновационных подходов и методик для оптимизации занятий адаптивной физической культурой, направленных на формирование конструктивных взаимоотношений.

Существует множество **нетрадиционных методов**, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед **педагогами** по оздоровлению обучающихся.

В своей статье я рассматриваю работы многих ученых и исследователей этой проблемы. Так, Викулов А. Д. и Бутин И. М. в работе «Развитие физических способностей детей» [1, с. 67], считают занятие физической культурой основным компонентом развития двигательной активности детей. Горбунов А. И. в статье «Физическая культура в школе» [2, с. 38], предлагает учитывать в работе с детьми по физическому воспитанию правильно организованную двигательную среду. Максименко А. М. в пособии «Основы теории и методики физической культуры» [3, с. 111] знакомит с особенностями работы учителя физической культуры, в том числе и с детьми, имеющими проблемы со здоровьем.

Целью моего исследования стало: рассмотрение нетрадиционных подходов в работе с детьми, имеющими проблемы со здоровьем на адаптивных занятиях физкультурой. Задачи исследования: охарактеризовать существующие проблемы физического воспитания детей, рассмотреть существующие тенденции педагогического взаимодействия с детьми на адаптивных занятиях, предложить собственные пути оптимизации адаптивных занятий физической культурой. Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни по мнению исследователей Видукова А. Д. и Бутина И. М. [1, с. 67] является правильно организованная двигательная предметно-развивающая среда. Особенностью предметно-развивающей среды, на мой взгляд, может стать нетрадиционное оборудование, которое несет теплоту рук, фантазию, креативность. Ведь предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества. Среда, по мнению Мишина Б. И. в справочном методическом пособии «Настольная книга учителя физкультуры» [4, с. 43], может быть монотонной и привычной, а может стать необычной и очень притягательной, когда каждый ребенок сможет найти что-то для себя и придумать свои способы действия с выбранным предметом.

Я считаю, чтобы заинтересовать детей, особенно на адаптивных занятиях, необходимо обратить внимание на подборку ярких и красочных игровых и спортивных атрибутов. Именно они воздействуют в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка, развивают во вторую очередь физические способности, а в третьих, — корректируют и укрепляют здоровье. Основной формой работы на адаптивных занятиях, на мой взгляд, является насыщение пространства недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим требованиям.

Необходимо учитывать и то, что нестандартное оборудование должно быть безопасным; максимально эффективным, удобным к применению, компактным, универсальным, технологичным и простым в применении, эстетичным.

В своей практике я использую следующее нестандартное оборудование: собственноручно изготовленные ортопедические коврики «Дорожки здоровья», тренажеры «Волшебные стопы», «Дыхание моря», «Миражи», «Лестница ловкости», гантели из бросовых материалов «Сильные руки», различные массажёры. Коротко остановлюсь на каждом из них.





**Ортопедический коврик «Дорожка здоровья».** Материал для ковриков: резиновая основа, пуговицы разной величины с неострыми краями, разные крышки от пластиковых бутылок, камни разных размеров с неострыми краями, пуговицы не металлические, только плоские, фасоль, крупа гречневая, кедровые орехи, клей, карандаши, деревянные палочки.

Как работает массажный коврик? Улучшает отток крови, снимает боль в поясничном отделе и ногах; положительно влияет на сон, пропадает вялость, появляется активность и жизнерадостность; правильно формируется свод стопы; профилактика ступни и плоскостопия; снятие мышечных спазмов; общее укрепление организма. Основные достоинства коврика: формирует правильный свод стопы; укрепляет иммунную систему, что помогает легче переносить инфекционные заболевания; активизирует работу нервной системы и улучшает память; заменяет прогулки босиком по траве, гравию и камням — при этом делая это занятие безопасным; регулярные упражнения предотвращают развитие плоскостопия; проводит профилактику сколиоза и других патологий опорно-двигательной системы; тренирует мышечную ткань.



Рис. 3. Ортопедические коврики «Дорожка здоровья»

**Тренажёр «Волшебные стопы»** Материал на резиновой основе, из пробок от пластиковых бутылок, клея. Как работает массажный коврик? Профилактика и коррекция плоскостопия; на наших стопах очень много нервных окончаний, отвечающих за внутренние органы и массаж стоп — это зарядка для организма.



Рис. 4. Тренажёр «Волшебные стопы»

**Тренажёр «Дыхание моря»** Материал на резиновой основе, морских камешков, клея. Как работает массажный коврик? Ходьба босиком по камням способствует: усилению и активизации кровообращения в ногах; укреплению мышц и костей, расположенных в зоне стоп; предупреждению развития плоскостопия; повышению эластичности стенок сосудов; развитию красивой осанки; очищению отмершей кожи на ступнях и обновлению клеточного состава; стимуляции работы нервной системы; снятию стресса; устранению усталости и вялости; восстановлению сил после изнурительных физических нагрузок.



Рис. 5. Тренажёр «Дыхание моря»

**Тренажёр «Миражи»** Материал: пластиковые контейнеры от киндер-сюрприза, резинка, круглые ручки от пластиковых бутылок. Как работает массажный тренажёр? Служит для использования детьми как массажер для спины; полезно как в качестве массажа; в качестве детской физзарядки; удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, ног; повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.



Рис. 6. Тренажёр «Миражи»

**Тренажёр для бега «Лестница ловкости»**. Материал: пластиковые трубки небольшого диаметра, бельевая верёвка. Как работает тренажёр для бега? Развивает ловкость, силу, умение держать равновесие.



Рис. 6. Тренажёр для бега «Лестница ловкости»

**Гантели «Сильные руки»** Материал для изготовления двух гантелей: вам понадобится четыре пластиковых бутылочки, ножницы, клей «Момент», изолента любого цвета, мелкая галька или песок. Как работают гантели? Повышают

силу и выносливость; способствуют формированию здоровых костей и мышц; помогают контролировать вес, снижают тревожность и стресс; повышают самооценку, улучшают кровяное давление и уровень холестерина. Кроме того повышают иммунитет и укрепляет здоровье.



Рис. 7. Гантели «Сильные руки»

Таким образом, использование на адаптивных занятиях нестандартного, собственноручно изготовленного оборудования не только помогает в работе с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, но и способствует повышению интереса к занятию спортом, ведет к повышению двигательной активности, снимают стрессовые ситуации и напряженность, способствует снижению обострений заболеваний. Да еще если такие занятия проводятся под музыку, с положительным психоэмоциональным настроением — результат всегда непревзойденный. Мои достигнутые результаты, которыми я по праву горжусь, — это снижение роста обострений хронических и простудных заболеваний у обучающихся, посещающих адаптивные занятия физической культурой; стремление детей вести здоровый образ жизни; а самое главное — их огромное желание жить, учиться, творить и ощущать себя таким же полноценными людьми, как и все остальные вокруг. И если такие занятия сделают моих детей намного здоровыми и счастливыми — значит и я, как учитель, буду чувствовать себя самым счастливым человеком на земле.

#### Литература:

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: «Академия», 2002 Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. — Я.: Издательский центр «Гринго», 1996—176 с.
2. Горбунов А. И. Физическая культура в школе // Педагогика, 1989 — № 11 Джемгарова Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. — М., 1999. Дубровский В. И. Спортивная медицина. — М.: Издательский центр «Владос», 2002—512 с.
3. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999. стр. — 146
4. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие. — М; «Астрель», 2003.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Под редакцией Железняк Ю. Д. — М.: Издательский центр «Академия», 2000—384 с.





# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 6 (609) / 2026

Выпускающий редактор Г. А. Письменная  
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова  
Художник Е. А. Шишков  
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.  
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.  
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 18.02.2026. Дата выхода в свет: 25.02.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.