

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



25 2026  
ЧАСТЬ VI

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 25 (628) / 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 Тадао Андо (1941), японский архитектор.

Тадао Андо появился на свет в Осаке 13 сентября 1941 года, на пару минут раньше своего брата-близнеца. Когда мальчишкам исполнилось два года, Андо забрала на воспитание прабабушка. От нее он унаследовал любовь к искусству и трепетное отношение к природе. А еще, прежде чем окончательно посвятить жизнь архитектуре, Андо на протяжении нескольких лет занимался боксом.

Андо — архитектор-самоучка. Искусство проектирования он постигал на практике, изучал по книгам и самостоятельно, посещая памятники в Киото и Наге. Собственное бюро Tadao Ando Architects and Associates Андо основал в 1968 году в возрасте 28 лет, за короткий срок освоив то, на что у студентов архитектурных вузов уходят годы. Сегодня за его плечами более 300 проектов — частные резиденции, музеи, храмы и реконструкции — для Фонда Франсуа Пино в Венеции и Париже. В 1995 году Андо получил Притцкеровскую премию, самую престижную награду в мире архитектуры. Призовые деньги он передал жертвам землетрясения 1995 года, произошедшего в Кобэ. И да, его дома, построенные в этом городе, выдержали подземные толчки и не пострадали.

Часовня Света в Ибараки, небольшом пригороде Осаки, пожалуй, самая известная работа Андо. Крест в центре бетонного строения — единственный источник света, символ надежды в христианской религии. Это соединение традиций японской архитектуры и одновременная отсылка к архитектуре римского Пантеона, который Андо посетил во время своей поездки в Рим в юности.

Дом Адзума в Сумиёси — одна из ранних работ архитектора, которая вывела его на мировой рынок. Решение построить бетонный блок в окружении традиционных деревянных домов Нагая было достаточно смелым. На фасаде здания нет ни одного окна, оно полностью закрыто со стороны улицы и обращено исключительно во внутренний двор, благодаря чему пространства наполняются светом и воздухом — так Андо подчеркивает ощущение безопасности и отсоединенности от внешнего хаотического мира. Дом Кошино архитектор спроектировал как продолжение природного пейзажа: часть здания уходит под землю, чтобы ничто не нарушало естественный ландшафт. Вписанный в склон холма дом состоит из двух бетонных блоков, а из больших окон открываются живописные виды на сад.

Окулус Пантеона возвращается еще в одной работе Андо 2017 года — молитвенном доме на холме Будды на кладбище в Саппоро. Подземный туннель приводит

в центральный зал, где статую Будды окружает нимб голубого неба, контрастирующий с холодным и грубым бетоном. Здесь Андо вновь демонстрирует виртуозную работу со светом, пространством, перспективой. Последовательность в использовании материалов, поэзия света, сценически выстроенное повествование — все это неотъемлемые части его стиля.

Церковь на воде стала олицетворением еще одной природной стихии. Она представляет собой бетонный параллелепипед, одна из граней которого полностью выполнена из стекла. Обращенное к гладкой поверхности водного бассейна здание будто парит в невесомости, а крест, окруженный водой, кажется одновременно близким и недостижимым, будто отражая в этом всю суть религии как таковой.

Андо проектирует как режиссер, ориентируясь на новый опыт от пребывания в пространстве, — с каждой точки открывается новая захватывающая перспектива, в его домах и общественных пространствах можно часами наблюдать за тем, как меняется свет и тени ложатся на стены в сложной сценографии. Манера Андо получила название «критический рационализм»: несмотря на однообразие материала, работы архитектора, в которых японская философия тесно сплетена с модернизмом, обращены к культуре и традициям места. Исследуя региональное, Андо воплощает его «душу», и даже бетон, созданный из локальных компонентов, будет каждый раз немного другим. Архитектора завораживает сама текстура и возможности работы с материалом, так что неудивительно, что свой метод работы с бетоном Андо совершенствовал много лет.

В том, что касается интеграции в природу, архитектор, кажется, достиг совершенства. В итоге, кроме вездесущего бетона, его средства — свет и пустота. Он управляет стихиями, будто они — гибкий и податливый, еще не застывший материал, он придает им форму, направляет, заставляет работать вместе с архитектурой.

Дома Андо никогда не были ориентированы на удобство и комфорт: своих состоятельных клиентов он заставляет жить в критических условиях — в холоде и влажности. Когда владелец дома, в котором не предусмотрено отопление, пожаловался на холод, Андо посоветовал ему надеть свитер, а если станет холоднее — еще один. В некоторых помещениях во время дождей вода течет по стенам — все, как задумал архитектор.

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЯ

#### **Кузьминская Э. Л.**

Тематические группы как форма социально-психологической поддержки женщин во время кризиса среднего возраста и в поиске самореализации ..... 367

#### **Лазарева С. В.**

Психологические механизмы цифровой прокрастинации у взрослых в условиях информационной перегрузки ..... 369

#### **Лукашова А. А.**

Влияние праздничных мероприятий на эмоциональное благополучие ветеранов в условиях стационарного учреждения ..... 372

#### **Мельникова Д. А.**

Диагностика профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительного учреждения ..... 375

#### **Мясникова Е. Ю.**

Травля не проходит бесследно: значение психологической помощи при буллинге ..... 377

#### **Окунцева Е. Д.**

Личностные детерминанты как фактор устойчивости к эмоциональному выгоранию у сотрудников МВД ..... 379

#### **Русакова Е. А.**

Оценка важности интегративной программы самопомощи при хроническом болевом синдроме ..... 383

#### **Смирнова Ю. И.**

Трансформация семейных мифов и ригидных ролей: трёхфазная интегративная модель в краткосрочном консультировании ..... 385

#### **Соколова С. В.**

Метод прицельных интервенций в консультировании клиентов с посттравматическим стрессовым расстройством ..... 387

#### **Соловьева А. А.**

Взаимосвязь психологического благополучия с механизмами совладения у лиц из приграничных территорий в период ранней взрослости ..... 392

#### **Сопильняк М. Н.**

Анализ актуальных факторов, затрудняющих профессиональный выбор старшеклассников ..... 394

#### **Суркова С. В.**

Перфекционизм и дезадаптивные автоматические мысли как причины поведенческого избегания ..... 398

#### **Сытникова А. А.**

Копинг-стратегии детей в стрессовых ситуациях ..... 400

#### **Филатова Т. С.**

Влияние личностных характеристик психолога-консультанта на эффективность консультативного процесса ..... 404

#### **Школенко М. В.**

Когнитивно-поведенческая терапия в психологическом сопровождении управления весом: роль физической активности, эмоциональной регуляции и профилактики эмоционального истощения ..... 407

#### **Шустова П. А.**

Влияние личностных и социальных факторов на специфику переживания кризиса среднего возраста по гендерному признаку... 409

#### **Щинникова М. М.**

От когнитивного пересмотра к самосостраданию: интеграция методов когнитивно-поведенческой терапии и терапии, сфокусированной на сострадании, в работе с деструктивной самокритикой ..... 414

#### **Ямбарцева А. В.**

Особенности осмысленности жизни у взрослых на разных этапах жизненного пути ..... 416

**Яничкина М. С.**

Временная перспектива и ценностные  
ориентации участников СВО в период  
средней взрослости..... 421

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Алимпиев Н. Д.**

Оценка функционального состояния  
студентов, занимающихся общефизической  
подготовкой ..... 423

**Вешторт Е. С., Журкин Д. А.**

Исследование функционального состояния  
студентов, занимающихся атлетической  
гимнастикой ..... 425

**Воротилова Н. Н.**

Взаимосвязь спортивно-оздоровительной  
подготовки с психологическим  
и финансовым состоянием населения ..... 428

**Забенкова Н. А., Львова Е. В., Забенков А. Н.**

Роль взаимодействия в системе «родитель —  
тренер — спортсмен» в формировании  
и устойчивости акробатических составов  
на протяжении первых трех лет учебно-  
тренировочного этапа подготовки ..... 430

**Иванова А. Р., Некипелова В. А.**

Спортивное волонтерство в Российской  
Федерации: проблемы развития  
и правоприменения ..... 434

**Исаков У. Р.**

Проблемы и перспективы развития детско-  
юношеского футбола в регионах России  
(на примере Ельца) ..... 436

**Лапаева М. В.**

Проблемы мотивации сотрудников уголовно-  
исполнительной системы к регулярным  
занятиям физической подготовкой ..... 438

**Некипелова В. А.**

Влияние соревновательной деятельности  
на академическую успеваемость ..... 440

**Николаева Л. С.**

Корпоративный спорт как метод  
профилактики заболеваний и снижения  
стресса в юридической фирме ..... 442

## ПСИХОЛОГИЯ

### Тематические группы как форма социально-психологической поддержки женщин во время кризиса среднего возраста и в поиске самореализации

Кузьминская Эллина Львовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В данной работе исследуется потенциал тематических групп как эффективной формы социально-психологической работы с женщинами в период кризиса среднего возраста. Анализируются социальные, психологические и физиологические вызовы данного жизненного этапа, актуализирующие запрос на пересмотр идентичности и поиск новых векторов самореализации. На основе теоретического анализа и рассмотрения современных тенденций будет разрабатываться комплексная модель групповой работы, сочетающая рефлексивность опыта, проектирование будущего и формирование поддерживающего сообщества. Доказывается, что структурированная групповая практика способна трансформировать кризис из периода стагнации в точку для позитивного личностного развития.*

**Ключевые слова:** тематические группы, кризис среднего возраста, самореализация, женщины, социально-психологическая работа, менопауза, идентичность, ролевая перегрузка, групповая динамика, поддерживающее сообщество.

Современные женщины зрелого возраста оказываются в эпицентре сложного переплетения социальных ожиданий, личных амбиций и физиологических изменений. Увеличение продолжительности жизни и возраста выхода на пенсию, с одной стороны, открывает новые горизонты для реализации, а с другой — обостряет экзистенциальные вопросы о смысле и направлении дальнейшего пути. Многозадачность, требующая одновременного выполнения ролей матери, супруги, дочери и профессионала, часто приводит к хроническому перенапряжению, выгоранию и кризису идентичности [1]. Вопросы «Кто я?», «Чего я достигла?», «Что дальше?» становятся центральными, формируя запрос не просто на психологическую помощь, а на переосмысление жизненной траектории.

Этот внутренний поиск усугубляется физиологическим переходом — менопаузой, которая в психоаналитической традиции рассматривается не только как биологическое событие, но и как глубокий психологический кризис, фокусирующий внимание на теле и уходящей молодости [2]. Вместе с тем современное общество демонстрирует противоречивые тенденции: растет запрос на непрерывное развитие и профессиональную активность женщин, но сохраняются структурные барьеры, такие как «стеклянный потолок», гендерный разрыв в оплате труда и двойная нагрузка. По данным исследования Школы управления «Сколково» в 2024 году, 35 % женщин сознательно отказываются от карьерного роста, часто в пользу семейных обязанностей, что свидетельствует о глубине внутреннего конфликта [3].

В этом контексте индивидуальная психотерапия, оставаясь важным инструментом, не всегда способна полноценно удовлетворить потребность в нормализации опыта, социальном сравнении и построении новой системы поддержки. Тематические группы, ориентированные на конкретный запрос, становятся востребованной и часто более доступной альтернативой [4]. Они предлагают не только психологическую помощь, но и пространство для обмена опытом, взаимоподдержки и совместного поиска решений среди равных.

Однако, несмотря на растущую практическую популярность тематических групп, в научной литературе наблюдается недостаток систематизированных теоретических разработок и методологических основ, которые позволяли бы эффективно организовывать и проводить такие формы работы именно с женщинами, переживающими кризис среднего возраста. Отсутствие четко структурированных моделей и методик снижает возможность оценки их эффективности и масштабирования успешных практик в различных социальных и культурных контекстах.

В связи с этим актуальность данного исследования обусловлена необходимостью создания научно обоснованной модели тематической группы, которая учитывала бы специфику возрастных, социальных и психологических особенностей женщин в период зрелости (40–55 лет). Такая модель должна не только способствовать адаптации к изменениям, связанным с кризисом среднего возраста, но и стимулировать активный поиск новых стратегий са-

морезализации, поддерживать формирование позитивной идентичности и укреплять социальные связи.

В создании программы для тематических групп предполагается комплексный подход, включающий теоретический анализ современных концепций кризиса среднего возраста и самореализации, изучение существующих практик групповой работы, а также эмпирическую апробацию разработанной модели. Особое внимание будет уделяться выявлению ключевых запросов и ожиданий женщин, что позволит адаптировать содержание и методы групповой работы под реальные потребности целевой аудитории.

Таким образом, тематические группы рассматриваются не только как инструмент психологической поддержки, но и как платформа для социального взаимодействия, обмена опытом и коллективного поиска решений, что особенно важно в условиях кризиса среднего возраста, когда традиционные формы поддержки могут оказаться недостаточными. Важным аспектом является создание безопасного и доверительного пространства, где каждая участница может открыто выражать свои переживания, сомнения и надежды, получая при этом эмоциональное принятие и конструктивную обратную связь от группы.

Кроме того, тематические группы способствуют развитию навыков саморефлексии и осознанного планирования жизненных изменений, что позволяет женщинам не только осмыслить пройденный путь, но и сформировать конкретные цели и стратегии дальнейшего развития. Включение элементов проектирования будущего и актуализации внутренних ресурсов способствует формированию устойчивой мотивации к изменениям и снижению уровня тревожности, связанной с неопределенностью жизненного этапа.

Особое внимание в предлагаемой модели уделяется групповым процессам и динамике, поскольку именно взаимодействие внутри группы становится катализатором личностных изменений и социальной поддержки. Анализ механизмов групповой идентификации, взаимопомощи и коллективного решения проблем позволяет выявить ключевые факторы, способствующие эффективности тематических групп и их адаптации к специфике кризиса среднего возраста у женщин.

Тематические группы выступают как многофункциональный инструмент, объединяющий психологическую поддержку, социальное взаимодействие и лич-

ностное развитие. В условиях кризиса среднего возраста, когда женщины сталкиваются с комплексом внутренних и внешних вызовов, именно групповая динамика создает уникальные возможности для переосмысления жизненного опыта и формирования новых смыслов. Взаимодействие с другими участниками, переживающими схожие трудности, способствует снижению чувства изоляции и одиночества, что является важным фактором в преодолении кризисных состояний.

Важным компонентом предлагаемой модели является структурирование групповой работы таким образом, чтобы обеспечить баланс между поддержкой и стимулированием активной рефлексии. Это достигается через последовательное включение этапов, направленных на осмысление прошлого опыта, выявление ресурсов и потенциалов, а также проектирование будущих жизненных сценариев. Такой подход позволяет не только облегчить эмоциональное состояние участниц, но и повысить их способность к самостоятельному принятию решений и реализации поставленных целей. Современные исследования подтверждают, что в пространстве психодинамической группы женщины 45+ не просто снижают тревогу, но и пересматривают сценарии самореализации, переходя к более целостной субъектной позиции [5]. Аналогичным образом Д. Витакер подчеркивает, что именно групповая сплоченность служит основным инструментом психологической помощи в период жизненных переходов [6].

Кроме того, в групповой работе учитывается необходимость адаптации методов и форматов работы к индивидуальным особенностям и культурному контексту целевой аудитории. Это предполагает гибкость в выборе тем, техник и продолжительности сессий, а также активное вовлечение участниц в процесс формирования содержания групповых встреч.

Таким образом, разрабатываемая модель тематических групп представляет собой эффективный инструмент социально-психологической поддержки женщин в кризисе среднего возраста. Она способствует не только эмоциональной разгрузке и взаимопомощи, но и активному поиску новых стратегий самореализации. Внедрение данной модели позволит повысить качество жизни и психологическое благополучие целевой аудитории. Дальнейшие исследования и апробация практических методик обеспечат ее адаптацию и масштабирование. Это открывает перспективы для развития комплексных программ поддержки женщин в период зрелости.

#### Литература:

1. Кулагина, И. В. Особенности взаимосвязи смысловых ориентаций и самореализационных компонентов личности в среднем возрасте / И. В. Кулагина // Концепт. — 2023. — № 3.
2. Мордас, Е. С. Менопауза как стадия женского развития: психоаналитический взгляд / Е. С. Мордас, А. Г. Кузьмичева А // Психолог. — 2021. — № 3.
3. Игнатова, О. Почему женщины иногда отказываются от карьерного роста / О. Игнатова // Российская газета. — 2025. — 10 февраля.
4. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. — Москва: Академический проект, 2000.



5. Дьяконова, М. В. Психоаналитическое исследование кризиса идентичности и самореализации женщин 45+ в контексте психодинамической групповой работы: выпускная квалификационная работа / М. В. Дьяконова. — Москва : НИУ ВШЭ, 2025.
6. Витакер, Д. С. Группы как инструмент психологической помощи / Д. С. Витакер. — Москва : Класс, 2006.

## Психологические механизмы цифровой прокрастинации у взрослых в условиях информационной перегрузки

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

*В статье рассматривается феномен цифровой прокрастинации как специфическая форма прокрастинационного поведения взрослых людей в условиях современной цифровой среды. Проведен теоретический анализ психологических механизмов, способствующих формированию цифровой прокрастинации. Особое внимание уделяется роли информационной перегрузки, гиперстимуляции внимания, социального сравнения и иллюзии занятости. Показано, что цифровая прокрастинация у взрослых пользователей нередко приобретает скрытые формы и выполняет функцию эмоциональной регуляции. Представлены практические рекомендации по профилактике цифровой прокрастинации и развитию навыков саморегуляции.*

**Ключевые слова:** цифровая прокрастинация, информационная перегрузка, саморегуляция, цифровая среда, взрослые, перфекционизм, эмоциональное избегание.

### Введение

Активное внедрение цифровых технологий в профессиональную и повседневную жизнь существенно трансформирует процессы организации деятельности взрослых людей. Цифровая среда обеспечивает быстрый доступ к информации, расширяет возможности коммуникации и способствует повышению эффективности многих видов деятельности. Вместе с тем постоянная доступность цифровых ресурсов, высокая плотность информационных потоков и размывание границ между рабочим и личным пространством создают дополнительные требования к саморегуляции поведения [7].

В последние годы все большее внимание исследователей привлекают различные формы прокрастинационного поведения, связанные с использованием цифровых технологий. Однако единое определение цифровой прокрастинации в современной психологии пока не сформировано. В рамках данной статьи цифровая прокрастинация рассматривается как разновидность прокрастинационного поведения, реализующаяся посредством взаимодействия с цифровыми технологиями и цифровым контентом и выполняющая функцию временного избегания субъективно значимых задач.

Несмотря на наличие исследований, посвященных саморегуляции, прокрастинации и психологическим особенностям цифрового поведения, специфика цифровой прокрастинации у взрослых людей остается недостаточно изученной [4; 7]. Особый интерес представляет анализ механизмов, посредством которых цифровая среда модифицирует традиционные формы откладывания деятельности.

Цель статьи заключается в теоретическом анализе психологических механизмов цифровой прокрастинации и выявлении особенностей ее проявления у взрослых людей в условиях информационной перегрузки.

### Цифровая среда как фактор информационной перегрузки

Одной из наиболее значимых характеристик современной цифровой среды является постоянно возрастающий объем информации, с которым ежедневно сталкивается человек. Новостные ленты, рабочие чаты, электронная почта, социальные сети и специализированные цифровые платформы формируют непрерывный поток информационных сообщений, требующих внимания и обработки [4; 7].

В психологической литературе подобное состояние описывается понятием информационной перегрузки, под которым понимается превышение объема поступающей информации над возможностями субъекта по ее эффективному восприятию, анализу и использованию. В результате возрастает когнитивная нагрузка, ухудшается качество принятия решений и снижается способность к длительной концентрации внимания [4].

Для взрослых пользователей проблема информационной перегрузки приобретает особую актуальность, поскольку цифровые технологии одновременно используются для профессиональной деятельности, межличностного общения и организации повседневной жизни. В подобных условиях даже кратковременные цифровые отвлечения способны нарушать ход деятельности и провоцировать откладывание значимых задач.

Одним из факторов, усиливающих негативное влияние цифровой среды, выступает гиперстимуляция внимания. Многочисленные уведомления, рекомендации контента и механизмы алгоритмической персонализации поддерживают постоянную готовность пользователя к переключению внимания. В результате снижается способность к длительной концентрации на сложных задачах и возрастает вероятность выбора более простых и эмоционально привлекательных видов активности.

### **Информационная перегрузка как механизм цифровой прокрастинации**

Информационная перегрузка может рассматриваться как самостоятельный психологический механизм формирования цифровой прокрастинации. При столкновении с большим количеством информации субъект вынужден постоянно распределять внимание между конкурирующими источниками стимулов, что приводит к росту когнитивного напряжения [6].

В подобных условиях выполнение сложных задач, требующих длительной концентрации и интеллектуальных усилий, начинает восприниматься как дополнительная нагрузка. В результате возрастает привлекательность более простых цифровых действий, обеспечивающих быстрое получение новой информации или кратковременного эмоционального подкрепления. Таким образом, информационная перегрузка способствует смещению активности от приоритетных задач к второстепенным цифровым действиям, формируя устойчивые прокрастинационные паттерны поведения [1; 3].

### **Психологические механизмы цифровой прокрастинации**

Цифровая прокрастинация формируется под влиянием ряда взаимосвязанных психологических механизмов.

Одним из них является социальное сравнение. Социальные платформы ориентированы на демонстрацию достижений, успехов и позитивных аспектов жизни пользователей. В результате формируются искаженные представления о продуктивности и успешности других людей. Для взрослых пользователей это может усиливать перфекционистские установки, повышать чувствительность к внешней оценке и способствовать возникновению внутреннего напряжения [8; 10].

Страх не соответствовать высоким стандартам становится фактором избегания деятельности, связанной с риском оценки результата [5; 10].

Другим значимым механизмом выступает иллюзия занятости. В цифровой среде выполнение большого количества мелких действий — проверка электронной почты, просмотр рабочих чатов, поиск дополнительной информации — может субъективно восприниматься как продуктивная деятельность. Однако подобная активность нередко подменяет выполнение действительно

значимых задач, требующих концентрации и принятия решений.

Особую роль в поддержании цифровой прокрастинации играет феномен субъективной продуктивности. Выполнение большого количества цифровых микрозадач позволяет человеку сохранять ощущение вовлеченности в деятельность и контроля над рабочим процессом. Однако подобная активность далеко не всегда связана с достижением значимых целей. В ряде случаев она становится формой скрытого избегания задач, требующих высокой концентрации внимания, принятия решений и ответственности за результат. Вследствие этого возникает расхождение между субъективным ощущением занятости и объективной эффективностью деятельности [6; 8].

Представляется, что одной из отличительных особенностей цифровой прокрастинации является ее высокая социальная незаметность. Многие формы цифрового избегания внешне выглядят как элементы рабочей активности: поиск информации, обработка сообщений, участие в онлайн-обсуждениях или изучение профессионального контента. По этой причине субъект может длительное время не осознавать прокрастинационный характер собственного поведения, что затрудняет своевременную коррекцию подобных стратегий [7; 8].

Цифровая прокрастинация также тесно связана с эмоциональной регуляцией. В ряде случаев откладывание деятельности обусловлено не недостатком мотивации, а стремлением временно снизить уровень тревоги, напряжения или страха неудачи. Цифровые отвлечения обеспечивают быстрое эмоциональное облегчение, однако в долгосрочной перспективе способствуют усилению стресса и неудовлетворенности результатами собственной деятельности [2; 9].

Представляется важным подчеркнуть, что цифровая прокрастинация не сводится исключительно к традиционным механизмам откладывания деятельности. В отличие от классической прокрастинации, она поддерживается не только индивидуально-психологическими особенностями личности, но и характеристиками самой цифровой среды. Алгоритмически формируемые информационные потоки, система уведомлений и постоянная доступность цифрового контента создают условия для непрерывного переключения внимания и закрепления избегающих стратегий поведения [4; 7].

### **Специфика проявления цифровой прокрастинации у взрослых**

Особенности цифровой прокрастинации у взрослых во многом определяются спецификой современной профессиональной деятельности. В последние годы широкое распространение получили удаленные и гибридные форматы занятости, предполагающие постоянное использование цифровых платформ, сервисов обмена сообщениями и средств онлайн-коммуникации.

В отличие от традиционной организации труда, цифровая рабочая среда характеризуется высокой степенью

интеграции профессиональной и личной активности. Рабочие уведомления, личная переписка, новостной контент и развлекательные ресурсы доступны через одни и те же устройства, что значительно усложняет разграничение различных видов деятельности.

Для многих взрослых пользователей цифровая среда постепенно перестает быть лишь инструментом выполнения профессиональных задач и превращается в постоянный контекст жизнедеятельности. Это приводит к ситуации непрерывной потенциальной доступности для работы, при которой периоды профессиональной активности и отдыха становятся менее разграниченными. В подобных условиях возрастает нагрузка на механизмы саморегуляции и усложняется контроль над распределением внимания [7; 8].

Характерной особенностью цифровой прокрастинации взрослых является ее маскированный характер. В отличие от открытого отвлечения на развлечения, прокрастинационное поведение часто реализуется через социально одобряемые формы активности: просмотр профессионального контента, бесконечное уточнение деталей задачи, участие в рабочих чатах или постоянную проверку электронной почты. Подобные действия создают ощущение занятости и продуктивности, однако фактически могут служить способом избегания более сложной деятельности [8].

Дополнительным фактором риска выступает дезадаптивный перфекционизм. Высокие требования к качеству результата, страх ошибки и выраженная самокритика способствуют откладыванию деятельности [5]. В сочетании с высокой цифровой вовлеченностью это формирует своеобразный замкнутый круг: откладывание приводит к росту тревоги, а тревога усиливает стремление к краткосрочному эмоциональному облегчению посредством цифровых отвлечений.

### Практические рекомендации

Профилактика цифровой прокрастинации предполагает комплексный подход, включающий как организационные, так и психологические меры.

Во-первых, важным направлением является развитие цифровой гигиены: ограничение количества уведом-

лений, выделение периодов работы без доступа к отвлекающим ресурсам и рациональная организация цифрового пространства.

Во-вторых, значимую роль играет работа с дезадаптивными когнитивными установками. Коррекция чрезмерно высоких требований к себе и снижение страха негативной оценки способствуют уменьшению склонности к избеганию деятельности.

В-третьих, перспективным направлением является развитие навыков осознанности и эмоциональной саморегуляции. Способность своевременно распознавать эмоциональные триггеры прокрастинации позволяет более эффективно управлять вниманием и снижать влияние цифровых отвлечений.

### Заключение

Наиболее значимыми механизмами цифровой прокрастинации могут выступать гиперстимуляция внимания, социальное сравнение, иллюзия занятости и когнитивные последствия информационной перегрузки. Для взрослых пользователей характерны преимущественно скрытые формы прокрастинационного поведения, маскирующиеся под профессионально значимую активность.

Проведенный анализ позволяет рассматривать цифровую прокрастинацию как самостоятельный психологический феномен, формирующийся на пересечении личностных особенностей и специфических характеристик цифровой среды. В отличие от традиционных форм откладывания деятельности цифровая прокрастинация поддерживается постоянной доступностью отвлекающих стимулов, высокой скоростью информационного обмена и алгоритмически организованными потоками контента. Полученные результаты позволяют предположить, что эффективность профилактики цифровой прокрастинации зависит не только от развития навыков саморегуляции личности, но и от организации самой цифровой среды. В связи с этим перспективным направлением дальнейших исследований является разработка психологических и организационных подходов, направленных на снижение информационной перегрузки и оптимизацию цифровых условий труда взрослых пользователей.

### Литература:

1. Ferrari J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance // *European Journal of Personality*. 1992. Vol. 6. No. 4. P. 293–307.
2. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York: Plenum Press, 1995. 268 p.
3. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65–94.
4. Войсунский А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
5. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и эмоциональные расстройства: результаты эмпирических исследований // *Консультативная психология и психотерапия*. 2011. № 2. С. 5–24.
6. Руднова Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2018. № 4. С. 550–561.

7. Солдатова Г. У., Нестик Т. А., Рассказова Е. И. Цифровая среда и психологическое благополучие личности // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8. № 2. С. 5–18.
8. Шейнов В. П., Ермак В. О. Взаимосвязи между проблемным использованием социальных сетей, учебной мотивацией, прокрастинацией и самоконтролем // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6. № 3. С. 314–328.
9. Зобков А. В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности // Перспективы науки и образования. 2023. № 2. С. 468–483.
10. Гавриченко О. В., Ким Н. Б. Проявления перфекционизма, самоотношения и личностных черт в цифровом пространстве // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2024. № 4. С. 60–82.

## Влияние праздничных мероприятий на эмоциональное благополучие ветеранов в условиях стационарного учреждения

Лукашова Анна Андреевна, студент

Научный руководитель: Трусова Елена Анатольевна, старший преподаватель  
Тихоокеанский государственный университет (г. Хабаровск)

*Статья посвящена исследованию влияния культурно-досуговой деятельности на психоэмоциональную сферу пожилых людей, проживающих в доме ветеранов. На основе теоретического анализа трудов отечественных учёных автором раскрывается сущность понятия «эмоциональное благополучие» в позднем возрасте. В работе представлены результаты эмпирического исследования (анкетирования 19 респондентов), доказывающие высокую эффективность праздничных мероприятий как технологии снижения социальной изоляции и преодоления чувства одиночества. Сформулированы практические рекомендации для специалистов социо-педагогической сферы.*

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, пожилой возраст, ветераны, праздничные мероприятия, культурно-досуговая деятельность, социальная изоляция, дом ветеранов.

## The influence of festive events on the emotional well-being of veterans in a residential care facility

*The article is devoted to the study of the cultural and leisure activities impact on the psycho-emotional sphere of elderly people living in a veterans' home. Based on the theoretical analysis of the Russian scientists' works, the author reveals the essence of the «emotional well-being» concept in later life. The paper presents the results of an empirical study (a survey of 19 respondents), proving the high efficiency of festive events as a technology to reduce social isolation and overcome feelings of loneliness. Practical recommendations for specialists in the socio-pedagogical sphere are formulated.*

**Keywords:** emotional well-being, old age, veterans, festive events, cultural and leisure activities, social isolation, veterans' home.

### Введение

**Актуальность темы.** В современной социальной педагогике и психологии особое внимание уделяется качеству жизни людей пожилого возраста. Переход человека в категорию ветеранов и его переезд в учреждение стационарного типа (дом ветеранов) часто сопровождаются изменением привычного уклада жизни, сужением круга общения и возникновением так называемого «синдрома социальной изоляции». В этих условиях сохранение и поддержание эмоционального благополучия пожилых людей становится первостепенной задачей специалистов социо-педагогической сферы.

Одним из наиболее доступных, но при этом глубоких инструментов воздействия на психоэмоциональную сферу выступает культурно-досуговая деятельность, а именно — праздничные мероприятия. Они позволяют не только разнообразить повседневный быт, но и активизировать внутренние психологические ресурсы ветеранов.

**Теоретическое обоснование проблемы.** Проблемы психологического старения и сохранения личностного потенциала в позднем возрасте занимают важное место в отечественной науке. Основоположник комплексного человекознания Б. Г. Ананьев подчёркивал, что старение — это не просто биологический процесс, а продолжение социального развития личности. Он отмечал:

*«Парадокс человеческой жизни заключается в том, что у многих людей затухание деятельности и общения наступает гораздо раньше, чем физическое дряхление» [1, с. 74].*



Следовательно, дефицит общения является ключевым фактором, разрушающим эмоциональный фон пожилого человека.

Определяя понятие «эмоциональное благополучие» применительно к геронтологическому возрасту, доктор психологических наук М. В. Ермолаева указывает на важность сохранения чувства собственной ценности. В своей работе она пишет:

*«Эмоциональное благополучие в старости напрямую зависит от способности человека находить новые смыслы в повседневной деятельности и ощущать свою причастность к социуму»* [2, с. 112].

Культурно-досуговые и праздничные мероприятия как раз и выступают тем пространством, где ветераны могут актуализировать эту причастность.

В свою очередь, исследователь О. В. Краснова, изучавшая особенности адаптации людей в интернатах и домах престарелых, обращает внимание на терапевтическую функцию праздника. Она утверждает, что совместные социокультурные события выполняют важнейшую роль:

*«Организация досуга в условиях стационарного учреждения — это не просто развлечение, а способ «социально-психологической интеграции», снижающий уровень депрессивных состояний и тревожности у пожилых людей»* [3, с. 45].

Таким образом, праздничное мероприятие в доме ветеранов можно рассматривать как целенаправленную социально-педагогическую технологию, трансформирующую эмоциональное состояние человека через внимание, уважение и групповое взаимодействие.

**Цель данного исследования** — на основе эмпирических данных проанализировать влияние праздничных мероприятий на эмоциональное благополучие ветеранов, проживающих в условиях стационарного учреждения.

**Гипотеза:** Проведение праздничных мероприятий положительно влияет на психоэмоциональное состояние, помогает справиться с чувством одиночества ветеранам, проживающим в условиях дома ветеранов.

### Практическое исследование влияния праздничных мероприятий на эмоциональное благополучие ветеранов

С целью изучения влияния культурно-досуговой деятельности на психоэмоциональное состояние пожилых людей, в период профессиональной практики на базе дома ветеранов было проведено эмпирическое исследование. В анкетировании приняли участие 19 человек, проживающих в учреждении стационарного типа.

Анализ результатов опроса позволил выявить высокую степень эмоционального отклика респондентов на проводимые праздничные мероприятия. Так, подавляющее большинство опрошенных (**94.7 %** / 18 человек) отметили, что прошедшие мероприятия им «очень понравились», и лишь один респондент (**5.3 %**) выбрал вариант «скорее понравилось». Данные показатели свидетельствуют о том, что организованный досуг вызывает стабильные положительные эмоции у пожилых людей.

Важным аспектом исследования стало изучение регулярности посещения мероприятий и выявление структуры досуговых предпочтений ветеранов.

Направленность досуга / Активность	Количество ветеранов (из 19 чел.)	Процентное соотношение
<b>Посещаемость:</b> Почти все мероприятия	14 человек	73.7 %
<b>Посещаемость:</b> Только самые важные	1 человек	5.3 %
<b>Посещаемость:</b> Редко (1–2 раза в год)	1 человек	5.3 %
<b>Посещаемость:</b> Практически никогда	3 человека	15.7 %
<b>Предпочтения:</b> Концерты и выступления	18 человек	94.7 %
<b>Предпочтения:</b> Просмотр кинофильмов	15 человек	78.9 %
<b>Предпочтения:</b> Посещение музеев / экскурсии	14 человек	73.7 %
<b>Предпочтения:</b> Рукоделие и творчество	6 человек	31.6 %

Высокая активность (73.7 % постоянных посетителей) подтверждает востребованность досуговых форм работы. Наибольший интерес у ветеранов вызывают зрелищные и культурно-просветительские форматы: концерты (94.7 %), кинопоказы (78.9 %) и экскурсии (73.7 %). В то же время, настольные игры и чтение книг в рамках совместных мероприятий практически не получили отклика, что указывает на приоритет коллективного, эмоционально насыщенного сопереживания искусству перед индивидуальными или статичными видами деятельности.

**Особое внимание в анализе следует уделить «группе риска»** — 15.7 % (3 человека) респондентов, которые практически никогда не посещают мероприятия. Это указывает на необходимость разработки индивидуальных социо-педагогических маршрутов для вовлечения маломобильных или замкнутых пожилых людей в общественную жизнь дома ветеранов.

Сущность терапевтического эффекта праздников раскрывают ответы на вопрос о том, что является самым ценным в таких днях. Для **63.2 %** (12 человек) главным фактором стало **общение**, для **15.7 %** (3 человека) — **уважение и внимание**

со стороны персонала. Это подтверждает, что праздник выступает не просто как развлечение, а как эффективное средство компенсации дефицита социальных контактов и признания самоценности личности в старости.

Итоговым подтверждением гипотезы стали ответы на вопрос о том, помогают ли праздники справляться с чувством одиночества и скуки. Абсолютное большинство — **94.7 %** (18 человек) ответили «да, очень помогает», и один человек (**5.3 %**) выбрал вариант «иногда».

Таким образом, результаты анкетирования наглядно доказывают, что праздничные мероприятия выступают важнейшим фактором поддержания эмоционального благополучия ветеранов, активизируют их внутренние психологические ресурсы и успешно нивелируют риски социальной изоляции.

## Выводы

Проведённое научно-исследовательское и эмпирическое изучение проблемы позволило сделать ряд ключевых выводов о влиянии праздничных мероприятий на психоэмоциональное состояние пожилых людей:

**1. Подтверждение теоретических положений.** В ходе работы полностью подтвердились тезисы Б. Г. Ананьева и М. В. Ермолаевой о том, что для поддержания эмоционального благополучия в позднем возрасте критически важна социальная интеграция. Праздник в условиях стационарного учреждения выполняет не просто развлекательную, а глубокую компенсаторную функцию, восполняя дефицит признания и внимания.

**2. Доказательство гипотезы исследования.** Эмпирические данные, полученные в результате анкетирования 19 проживающих на базе дома ветеранов, наглядно демонстрируют мощный терапевтический эффект досуговой деятельности. **94.7 %** респондентов подтвердили, что праздничные мероприятия «очень помогают» им справиться со скукой и чувством одиночества. Отсутствие отрицательных ответов доказывает прямую зависимость между регулярной организацией культурных событий и стабилизацией положительного эмоционального фона ветеранов.

**3. Выявление структуры ценностей досуга.** Анализ ответов показал, что стержневым элементом праздника для пожилых людей является возможность **межличностного общения (63.2 %)**, а также ощущение **уважения и внимания со стороны окружающих (15.7 %)**. Таким образом, событийный досуг выступает главным катализатором социализации.

**4. Определение досуговых приоритетов.** Выявлен высокий интерес ветеранов к коллективным, эмоционально насыщенным зрелищным формам работы: концертам (**94.7 %**), кинопоказам (**78.9 %**) и экскурсионным выездам (**73.7 %**).

**Практические рекомендации.** На основе проведённого исследования администрации и специалистам по социальной работе учреждений стационарного типа рекомендуются следующие шаги:

- Продолжать систематическую практику проведения крупных календарных и тематических праздников с обязательным привлечением приглашённых артистов и волонтеров, так как зрелищность и масштаб событий имеют высокий эмоциональный отклик.

- Обратить особое внимание на выявленную «группу риска» (**15.7 %** проживающих, которые практически не посещают мероприятия). Необходимо внедрять элементы адресной социально-педагогической помощи, включая разработку малых, локальных или комнатных форм досуга для маломобильных и замкнутых ветеранов с целью преодоления их вынужденной изоляции.

- Резюмируя, можно утвердительно заявить, что праздничные мероприятия являются эффективной социально-педагогической технологией, способной качественно повысить уровень эмоционального благополучия ветеранов, вернуть им чувство востребованности и наполнить их жизнь новыми позитивными смыслами.

## Литература:

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 288 с.
2. Ермолаева, М. В. Психология зрелого и позднего возраста в контексте геронтопсихологии / М. В. Ермолаева. — Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. — 280 с.
3. Краснова, О. В. Социальная психология старения: Учебное пособие / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. — Москва: Академия, 2002. — 288 с.

## Диагностика профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительного учреждения

Мельникова Диана Александровна, студент

Научный руководитель: Терелянская Ирина Васильевна, кандидат психологических наук, доцент

Волгоградский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации

*В статье автор исследует проблемы профессионального выгорания среди сотрудников уголовно-исполнительного учреждения.*

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, факторы выгорания, фазы профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Исследование на тему «Диагностика профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительного учреждения является актуальной и связано это прежде всего с тем, что профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительного учреждения, осуществляется в особых условиях, связанных со спецификой работы в пенитенциарной системе. Для продуктивного воплощения в жизнь своей непростой профессиональной деятельности сотрудник обязан обладать рядом черт личности, позволяющие ему быть подвижным, выдержанным, дисциплинированным и исполнительным, устойчивым и толерантным. Отсутствие же этих черт, или их вариация могут явиться предпосылками к формированию синдрома профессионального выгорания.

Исследование данной проблемы появилось в середине XX века и вызвано увеличением эмоциональных и психологических нагрузок на современного человека. По мнению ученых таких как, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, А. Ленгле и других, профессиональное выгорание — это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально энергетических и личностных ресурсов работающего человека [2, с. 18].

По мнению Беляевой Л. И. существенные отрицательные последствия для личности сотрудников, работающих в данных учреждениях, проявляются в нарастании уровня тревожности и внутреннего напряжения; снижение творческой инициативы и самостоятельности в принятии необходимых решений, пассивности в профессиональной деятельности; намеренном уходе от ситуаций, требующих оперативного решения, принятия на себя ответственности. Все это можно оценивать, как начальные этапы профессионального выгорания [1, с. 42].

Как известно профессиональное выгорание на практике появляется постепенно и на начальных этапах его сложно заметить, так как часто не имеет ярких внешних признаков. Сотрудник долгое время сохраняет работоспособность, при этом внутренне истощаясь. Без регулярной и точной ранней диагностики первые тревожные признаки остаются незамеченными, что приводит к негативным личностным изменениям и может приводить к снижению эффективности службы, росту дисциплинарных нарушений и угрозе безопасности. Таким образом,

проблема «Диагностика профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительного учреждения» является актуальной.

Актуальность темы позволила сформулировать цель исследования-изучить степень выраженности симптомов профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительного учреждения. Объектом исследования являлся процесс профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительного учреждения. А предметом выступали методы диагностического исследования степени профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительного учреждения.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительного учреждения.
2. Охарактеризовать особенности и специфику профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительного учреждения.
3. Подобрать и описать диагностические методики, позволяющие выявляющие симптомы и степень профессионального выгорания у сотрудников уголовного -исполнительного учреждения.
4. Выявить степень выраженности симптомов и признаков профессионального выгорания у сотрудников.

Также выдвинули гипотезу исследования о том, что высокий уровень эмоционально-стрессовых нагрузок в профессиональной деятельности сотрудников уголовного-исполнительного учреждения, приводит к появлению симптомов профессионального выгорания, при этом сотрудники постепенно утрачивают эмоциональную, когнитивную, физическую энергию, у них наблюдается личностная отстраненность и снижение удовлетворения от своей работы. В связи с этим ранняя диагностика будет способствовать снижению уровня профессионального выгорания и устранению ее симптом: эмоционального истощения и деперсонализации.

Исследование состояло из двух частей: теоретическое и практическое. В теоретическом исследовании был проведен анализ научно-методической литературы и сделан вывод о том, что профессиональное выгорание наблю-

дается лишь у представителей коммуникативных профессий. По мнению ученых, данный симптом включает три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация, редуцирование личностных достижений, проявляющееся либо в негативном оценивании себя в профессиональной деятельности, либо в редуцировании собственных достижений, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других [6, с. 34].

Выяснили, что существует три стадии развития профессионального выгорания. Первая стадия- это невротическая реакция, когда у человека меняется в телесное и эмоциональное самочувствие человека. Наблюдаются такие проявления истощения нервной системы, как повышенная утомляемость. Вторая стадия- невротическое развитие. Изменяется поведение человека: меняется его отношение к работе, вплоть до появления отвращения к ней, следствием чего становится формальное выполнение профессиональных обязанностей. Это сочетается с социальной отгороженностью. Третья стадия — стойкое изменение личности. Обычно это проявляется в форме душевной чуждости, циничности, а также подчеркнутой агрессивности. Всё это протекает на фоне общего эмоционального оскудения, когда человек постепенно утрачивает способность радоваться жизни.

Охарактеризовав специфику профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительного учреждения сделали вывод о том, что отрицательные последствия профессиональной деятельности проявляются в нарастании уровня тревожности и внутреннего напряжения; снижение творческой инициативы и самостоятельности в принятии необходимых решений, пассивности в профессиональной деятельности; намеренном уходе от ситуаций, требующих оперативного решения, принятия на себя ответственности. Все это можно оценивать, как начальные этапы профессионального выгорания [4, с. 66].

Все факторы, проводящие к профессиональному выгоранию, условно раздели на три группы: факторы, обусловленные спецификой самой деятельности: это и ее детальная правовая регламентация, наличие властных полномочий по отношению к спецконтингенту, а также повышенная ответственность за результаты своей деятельности. Вторую группу- это факторы личностного свойства: неадекватный возможностям сотрудника уровень притязаний и завышенные личностные ожидания, недостаточная профессиональная подготовленность и другие. К третьей группе отнесли факторы социально-психологического характера -это неадекватный стиль руководства подчиненными, неблагоприятное влияние ближайшего социального окружения вне службы [5, с.129].

Для подтверждения выводов, полученных в теоретическом исследовании во второй части, было проведено практическое исследование. В нем приняли участие 21 сотрудник уголовно-исполнительного учреждения в возрасте от 24 до 39 лет. В ходе данного исследования были использованы следующие методики: диагностика «Профессио-

нальное выгорание» (разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой), а также диагностика нервно-психического напряжения (автор Т. А. Немчин) [3, с.213].

Анализ полученные результатов диагностики профессионального выгорания показал, что у 57 % сотрудников, выявлен высокий уровень эмоционального истощения. У них присутствует эмоциональный дефицит, также психосоматические и психовегетативные нарушения, что может быть связано с тем, что профессиональные требования превышают внутренние и внешние ресурсы сотрудника. Кроме того, у них наблюдается личностная отстраненность и снижение удовлетворения от своей работы. У 24 % сотрудников учреждения, выявлен высокий уровень деперсонализации, что свидетельствует о том, что имеются черты негативного восприятия себя в профессиональной деятельности. Такие сотрудники чувствуют нехватку профессионального мастерства, они не видят позитивных перспектив для дальнейшего профессионального роста. Что касается критерия- редукция личных достижений, то о наличие профессионального выгорания, наоборот свидетельствует низкий показатель, что и было выявлено в ходе нашего исследования. У 19 % сотрудников уголовного-исполнительного учреждения, выявлен низкий уровень показателя- редукция личных достижений. Такие сотрудники низко оценивают свои достижения и возможности, они не удовлетворены самореализацией в профессиональной деятельности.

По результатам диагностики нервно-психического напряжения получили следующие данные: у 52 % сотрудников высокий уровень нервно-психического напряжения. Они отмечают эмоциональную усталость и истощенность, повышенную раздражительность, часто возникающее чувство тревоги и переживания, возникающие в процессе своей работы. Сотрудники испытывают трудности в сдерживании своих чувств во время профессиональной деятельности. А также у них часто возникают срывы на работе. Все это свидетельствует о высокой степени профессионального выгорания. У 33 % сотрудников учреждения наблюдается средний уровень нервно-психического напряжения. И лишь у 15 %- низкий уровень. Это свидетельствует о том, что они не испытывают значительного стресс в процессе профессиональной деятельности и у них низкая степень профессионального выгорания.

В ходе теоретического и практического исследования проблемы профессионального выгорания были поставлены и решены цели и задачи исследования, а также гипотеза, выдвинутая в начале исследования, нашла свое подтверждение.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что проблема профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительного учреждения является важной и актуальной на современном этапе. Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что его результаты позволяют снизить степень профессионального выгорания у сотрудников учреждения.



Литература:

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст] / диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2009. — 116 с.
2. Бурыкина, В. М. Профилактика профессиональной деформации личности сотрудника органов внутренних дел [Текст] / метод. пособие / под общ. ред. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2012. — 144 с.
3. Климов, Е. А. Психология профессионала: Избранные психологические труды. М.; Воронеж: Изд-во Московского психолого-социального института; ННПО «МОДЭК», — 2003. — 456 с.
4. Крапивина, О. В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих [Текст] / дис. ... канд. психол. наук. / О. В. Крапивина Тамбов, 2012. — 117 с.
5. Поздняков, В. М., Черкасова М. А. Особенности профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительной системы на различных этапах прохождения службы [Текст] / Прикладная юридическая психология. — 2013. — 342 с.
6. Черкасова, М. А. Психологический мониторинг профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы России [Текст] / дис. канд. психол. наук. Рязань, 2014. — 187 с.

## Травля не проходит бесследно: значение психологической помощи при буллинге

Мясникова Екатерина Юрьевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Повесть В. Железнякова «Чучело» (1975) стала не просто литературной классикой, а своеобразным пособием по школьной травле, где точно описаны все элементы групповой жестокости: механизмы преследования, распределение ролей и бездействие свидетелей. Спустя почти полвека проблема не стала менее актуальной. На смену прежним формам пришел кибербуллинг, который делает травлю круглосуточной, недоступной для внешнего контроля и более разрушительной.

Оценить истинные масштабы буллинга в школьных коллективах крайне сложно, поскольку проблема эта нередко замалчивается как взрослыми, так и детьми, неадекватно маркируется и выдается просто за детские шалости или конфликтное поведение. «По результатам исследования 2022 года с участием подростков в возрасте от 14 до 17 лет факт столкновения с ситуацией буллинга фиксируют 64 % опрошенных (различие в ответах по половому признаку незначительно); при этом 42 % из них признаются, что были жертвой нападок и 22 % определяют свое участие на стороне агрессора». [1]

В поведении подростков нередко проявляется агрессивность, в силу происходящих физиологических изменений, внутренних конфликтов, что выражается в форме буллинга и кибербуллинга. Насилие в виде травли и агрессии (буллинг) является одной из ведущих триггерных причин суицидов. «Одна из причин суицидального поведения — это доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путём угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего. Унижение человеческого достоинства входит в число ведущих причин смерти во всем мире для людей в возрасте 15–44 лет». [5]

Результаты метаанализа М. К. Holt выявили связь между вершителем травли, исходами травли для жертвы и самоубийствами. Оказалось, что у тех, кто каким-либо образом участвует в травле, есть риск формирования суицидальных мыслей и поведения. Поэтому так важно сосредоточить внимание на психологической помощи при буллинге и мероприятиям, направленным на профилактику буллинга.

Буллинг — агрессивное поведение, которое является намеренным, повторяющимся и происходит в условиях дисбаланса власти, где более сильный индивид или группа нападают на неспособного себя защитить с целью унижения, подчинения или причинения страданий жертве.

Структура буллинга включает пять основных ролей: агрессор (буллер), жертва, защитники, активные и пассивные наблюдатели.

Агрессор (буллер) — инициатор и активный исполнитель травли, имеющий потребность во власти и доминировании.

Жертва — объект систематических нападок, обладающий повышенной уязвимостью (тревожностью, низкой самооценкой, физическими особенностями, социальной изоляцией).

Активные наблюдатели — активные участники, которые поддерживают агрессора, своим поведением (смех, одобрительные возгласы), придавая травле социальное одобрение.

Пассивные наблюдатели — пассивные свидетели, осознающие несправедливость происходящего, но молчаливым согласием поддерживающие систему буллинга.

Защитники — лица, встающие на защиту жертвы, пытаются остановить травлю или сообщить о ней.

«Подростковый возраст представляет собой сензитивный период формирования ценностных ориентаций, отношения подростка к окружающему миру и другим людям, время поиска своего места в мире и новой роли в социуме. Помимо этого, в подростковом возрасте происходит множество изменений на физиологическом уровне, в частности, гормональная перестройка». [2] Происходящие физиологические и психологические изменения влияют на проявление агрессии во всех формах буллинга: вербальный (оскорбления, словесные издевательства), социальный (социальная изоляция), физический (толчки, удары), кибербуллинг (буллинг в онлайн пространстве). Если в этой точке перелома ребенок не получает психологической помощи, последствия могут быть необратимыми: деструктивная модель поведения рискует закрепиться в нем на всю жизнь.

Во взрослой жизни это выливается в неспособность к сотрудничеству и переговорам, в распространении социального буллинга в коллективах (где открытая агрессия табуирована и замещена скрытыми формами давления), а в тяжелых случаях — в откровенно антисоциальное поведение и конфликты с законом. Жертва транслирует неуверенность, подвержена развитию тревожных и депрессивных расстройств, проявлениям суицидального поведения и сложностей в социальной адаптации. Агрессоры демонстрируют отсутствие эмпатии и навыков коммуникации, устойчивые асоциальные паттерны поведения. Наблюдатели усваивают модели пассивного принятия насилия, проявляют в поведении равнодушие, подвержены хроническому чувству вины и стыда.

Многочисленные исследования подтверждают серьезность влияния буллинга (травли) на текущее состояние и дальнейшее формирование личности, поэтому столь важную роль играет психологическая помощь всем участ-

никам буллинга для выхода из кризисной ситуации, выработки навыков эффективного общения, восстановления психического здоровья.

Эволюция антибуллинговых программ демонстрирует переход от индивидуальной работы с агрессорами и жертвами (Олвеус) к управлению групповыми процессами (KiVa) и трансформации организационной культуры школы («Травли.NET»). Современные программы более комплексные и охватывают всех участников буллинга структуры при оказании психологической помощи.

Программа KiVa (Финляндия, 2000 года) направлена на изменения групповых норм и поведения наблюдателей как ключевого механизма буллинга, включает проведение онлайн-игр, профилактических уроков для всех учащихся для изменения отношения к травле. Согласно статистике эффективность снижения буллинга при применении данной программы составляет до 40 % и ростом благополучия жертв.

Программа «Травли.NET» (Россия, 2010 год) направлена на трансформацию школьной системы через работу со всеми участниками образовательного процесса, включающая мероприятия по работе с детьми, педагогами и родителями, с акцентом на изменение взрослой позиции. Так же показала положительные результаты применения, учитывая авторитарный стиль российской образовательной среды и специфику родительского сообщества.

Современные подходы при оказании психологической помощи включают комплекс мероприятий для всех участников буллинга структуры, а также профилактические мероприятия для школьной среды и родителей. Без применения комплексного подхода работа обречена на провал. Можно сколько угодно работать с жертвой, но, если среда остается токсичной, травля продолжится, а участники процесса сформируют деструктивные модели поведения.

#### Литература:

1. Беляева О. А. Буллинг-поведение младших школьников: реальные риски современной среды начального образования / О. А. Беляева // Психология. Психофизиология. 2024. № 3. С. 75–86. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/371325> (дата обращения: 13.06.2026).
2. Булаев Д. Ю. Буллинг и кибербуллинг среди подростков в образовательной среде / Д. Ю. Булаев, D. Bulaev // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2024. № 4 (187). С. 18–24. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/36065> (дата обращения: 13.06.2026).
3. Воробьева К. А. Посттравматический стресс у подростков — жертв школьного буллинга: диагностика и психотерапия. М.: Генезис, 2020. 176 с.
4. Леонов Н. И. Психология конфликта: методы изучения конфликтов и конфликтного поведения. М.: Юрайт, 2024. 265 с.
5. Филоненко А. В., Голенков А. В., Козлов В. А., Сергеева А. И. «Темная тетрадь» личностных черт как внешний фактор суицидального поведения // Суицидология. 2025. № 1. С. 17–40. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/376220> (дата обращения: 13.06.2026).
6. Olweus, D. Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing, 1993.
7. Salmivalli, C. Bullying and the peer group: A review // Aggression and violent behavior. 2010. Vol. 15. No. 2. P. 112–120.

## Личностные детерминанты как фактор устойчивости к эмоциональному выгоранию у сотрудников МВД

Окунцева Екатерина Дмитриевна, студент

Научный руководитель: Мухитова Евгения Игоревна, старший преподаватель

Пермский государственный национальный исследовательский университет

*Деятельность сотрудников МВД характеризуется экстремальными условиями, ненормированным графиком, взаимодействием с правонарушителями, высокой ответственностью и необходимостью быстрого принятия решений. Эти факторы создают постоянный стресс, который может приводить к эмоциональному выгоранию. Исследование проводилось на базе отдела МВД России. В нем приняли участие 84 сотрудника МВД, проходящие службу в различных структурных подразделениях. Эмоциональное выгорание измерялось с помощью опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [5]. Для выявления личностных детерминант использовался «16-факторный личностный опросник» Р. Б. Кеттелла (форма С) [14]. Для определения ведущих стратегий совладания со стрессом была использована методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана [6]. По результатам корреляционного анализа определены наиболее значимые предикторы устойчивости к эмоциональному выгоранию у сотрудников МВД. На всех фазах отрицательно связан с выгоранием фактор смелости, наиболее выражено — с фазой истощения и деперсонализацией. По фазе резистенции отрицательные взаимосвязи установлены для экспрессивности и дипломатичности, по фазе истощения — для доминантности и общительности. Среди копинг-стратегий наиболее выраженную отрицательную связь со всеми фазами имеет планирование решения проблемы (наиболее сильную — с фазой истощения).*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, личностные детерминанты, копинг-стратегии, правоохранительные органы.

**Пр**облема заключается в противоречии между высокой социальной значимостью сохранения психологического здоровья сотрудников МВД и недостаточной изученностью психологических механизмов, обеспечивающих их устойчивость к эмоциональному выгоранию. Это противоречие усугубляется отсутствием системных знаний о том, как именно личностные детерминанты и копинг-стратегии выступают в качестве внутренних ресурсов для противостояния профессиональному стрессу.

Исследования показывают, что синдром эмоционального выгорания встречается у значительной части сотрудников правоохранительных органов. Эмоциональное выгорание снижает качество работы, приводит к формальному выполнению обязанностей, цинизму, снижению мотивации и может вызывать физические проблемы (головные боли, нарушения сна, расстройства ЖКТ). В тяжёлых случаях возможны суицидальные мысли [11].

Несмотря на актуальность проблемы, исследования эмоционального выгорания у сотрудников МВД остаются недостаточно изученными. Особенно мало работ, посвящённых личностным факторам, которые могут повышать устойчивость к выгоранию.

В психологии эмоциональное выгорание рассматривается как результат длительного профессионального стресса, однако подходы к его определению различаются.

Г. Фрейденбергер определял выгорание как истощение из-за эмоциональной перегрузки, сопровождающееся утратой мотивации и значимости труда, развивающееся незаметно [3, 24]. К. Маслач и С. Джексон описывают его как трёхкомпонентный синдром (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений), являющийся сугубо профессиональным феноменом [3, 4, 25]. А. Пайнс и Э. Аронсон предложили однофакторную модель, определяя

выгорание как истощение от длительной нагрузки [18, 25]. Дж. Гринберг выделил пять стадий развития: от «медового месяца» до «пробивания стены» (нервный срыв) [3].

В отечественной психологии В. В. Бойко рассматривает выгорание как механизм психологической защиты от хронического стресса [5, 19], а Т. В. Форманюк — как профессиональную деформацию личности с симптомами истощения и отстранённости [21]. Н. Е. Водопьянова доказала, что устойчивость к выгоранию обеспечивают конструктивные копинг-стратегии (планирование, поиск поддержки), а деструктивные (избегание) являются фактором риска [8, 9, 10].

Несмотря на различия, все исследователи сходятся во мнении, что это сложное системное явление, требующее комплексного подхода к профилактике на индивидуальном и организационном уровнях.

Личность формируется на протяжении всей жизни под влиянием опыта и взаимодействия с окружающим миром, а не только на основе врождённых качеств. Успехи укрепляют уверенность, а поддержка близких — доверие к людям [1]. Согласно теории Р. Кеттелла, личность — это система устойчивых черт, определяющих поведение и реакцию на обстоятельства [15]. В. Д. Небылицын считал основой индивидуальных различий свойства нервной системы (силу, уравновешенность) [18]. А. Н. Леонтьев определял личность через иерархию мотивов, формируемых в процессе деятельности [16], а С. Л. Рубинштейн — через проявление в деятельности и общении [20]. А. Бек ввёл понятие когнитивных схем — глубинных убеждений, организующих опыт и реакции [2]. Личностные детерминанты представляют собой устойчивые характеристики, регулирующие поведение в стрессовых ситуациях: определяют выбор копинг-стратегий (адаптивных или неадап-

тивных), влияют на эмоциональное состояние и мотивацию, формируют основу для адаптации к кризисам [2, 17, 22].

На основании концепции эмоционального выгорания (К. Маслач, В. В. Бойко), транзакционной модели стресса и копинга (Р. Лазарус и С. Фолкман) и теории личностных черт (Р. Б. Кеттелл) была выдвинута следующая гипотеза: низкий уровень эмоционального выгорания у сотрудников МВД связан с адаптивными личностными характеристиками и конструктивными копинг-стратегиями, тогда как высокий уровень эмоционального выгорания связан с дезадаптивными личностными особенностями и неэффективными способами совладающего поведения.

**Участники, методики, процедура.** Исследование проводилось на базе отдела МВД России. В выборку вошли сотрудники, проходящие службу в различных структурных подразделениях, что позволило обеспечить репрезентативность и учесть специфику профессиональной деятельности. Общий объём выборки составил 84 человека, из них мужчин — 56, женщин — 28, возраст участников — от 22 до 55 лет.

Эмоциональное выгорание измерялось с помощью опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [5]. Для выявления личностных детерминант использовался «16-факторный личностный опросник» Р. Б. Кеттелла (форма С) [14]. Для определения ведущих стратегий совладания со стрессом был использована методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана [6].

Для анализа взаимосвязей между переменными применен корреляционный анализ с расчетом непараметрического коэффициента Спирмена, который позволяет выявлять взаимосвязи между переменными без предположения о нормальном распределении данных. Для оценки различий между двумя независимыми выборками использован критерий Манна-Уитни.

**Результаты.** Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что наиболее выраженные взаимосвязи наблюдаются между фазами эмоционального выгорания и такими личностными характеристиками, как эмоциональная устойчивость, смелость, доминантность, экспрессивность, практичность–мечтательность и уровень интеллектуальности. В частности, отрицательные взаимосвязи шкалы робость/смелость с показателями фаз напряжения, резистенции и истощения позволяют предположить, что смелость и уверенность в себе выступают значимыми защитными факторами, способствующими более эффективному преодолению профессионального стресса. Вероятно, сотрудники с высоким уровнем смелости легче включаются в социальное взаимодействие, активнее используют внешние ресурсы поддержки и менее склонны к эмоциональному избеганию. Полученные нами данные схожи с исследованием Е. В. Камневой и А. В. Зеленковой, установивших, что повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности наряду с низкой стрессоустойчивостью выступают ведущими условиями

развития эмоционального истощения, тогда как уверенность в себе и активные формы совладания снижают риск выгорания [13].

В то же время положительные взаимосвязи показателя интеллекта с фазами напряжения и истощения могут указывать на то, что выраженная склонность к самоанализу и рефлексии в условиях профессионального стресса способна усиливать внутреннее напряжение и способствовать эмоциональному истощению. Вероятно, постоянный анализ собственных действий и повышенная чувствительность к профессиональным ошибкам создают дополнительную психоэмоциональную нагрузку. Прямого аналога данной взаимосвязи в доступной литературе обнаружить не удалось, поэтому она объясняется преимущественно логикой действия рефлексивных механизмов; вместе с тем близкое представление о роли повышенной чувствительности к собственным профессиональным неудачам в нарастании эмоционального истощения отмечается у Е. В. Камневой и А. В. Зеленковой [13].

Полученные данные также свидетельствуют о важной роли эмоциональной устойчивости в профилактике эмоционального выгорания. Отрицательные взаимосвязи фактора эмоциональной стабильности с компонентами фаз резистенции и напряжения позволяют предположить, что эмоционально устойчивые сотрудники обладают более эффективными механизмами регуляции эмоциональных состояний и способны дольше сохранять профессиональную продуктивность без выраженного истощения. Этот результат подтверждается данными Е. В. Камневой и А. В. Зеленковой: по итогам факторного анализа эмоциональное истощение определялось прежде всего эмоциональной неустойчивостью, высокой тревожностью и низкой стрессоустойчивостью (наибольший факторный вес — 0,83) [13]. О ведущей роли эмоциональной устойчивости в профилактике выгорания сотрудников правоохранительных органов говорится и в работе Е. В. Дворцовой [12].

Анализ взаимосвязей эмоционального выгорания и копинг-стратегий показывает, что наибольшее значение в развитии эмоционального выгорания имеют избегающе-пассивные способы совладания. В частности, стратегия «бегство-избегание» положительно связана с фазой напряжения и её симптомами, что позволяет рассматривать избегающее поведение как фактор риска формирования эмоционального выгорания. Вероятно, отказ от активного разрешения проблемных ситуаций приводит к накоплению эмоционального напряжения и усилению тревожно-депрессивных переживаний. Данный вывод находит свое подтверждение в исследовании К. В. Шуваевой, показавшей, что чем выше уровень эмоционального выгорания у сотрудников ОВД, тем сильнее выражены неконструктивные стратегии поведения в конфликте [23], а также с данными Е. В. Камневой и А. В. Зеленковой, связавших избегание как неконструктивную копинг-стратегию с развитием деперсонализации [13].

Одновременно результаты исследования показывают, что конструктивные копинг-стратегии, такие как плани-



рование решения проблемы и положительная переоценка, связаны со снижением выраженности симптомов эмоционального выгорания. Это свидетельствует о том, что способность рационально анализировать трудности, искать пути их преодоления и переосмысливать стрессовые ситуации способствует сохранению психологической устойчивости сотрудников МВД. Аналогичную закономерность в своем исследовании отмечает К. В. Шуваева: стратегия «сотрудничество» отрицательно связана с общим показателем выгорания по методике В. В. Бойко ( $r = -0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), то есть конструктивные способы совладания сопряжены с меньшей выраженностью выгорания [23].

Особого внимания заслуживают результаты, касающиеся стратегии самоконтроля. Несмотря на то, что самоконтроль традиционно рассматривается как адаптивная стратегия совладания, в исследовании были выявлены его положительные взаимосвязи с фазами резистенции и истощения. Вероятно, чрезмерное подавление эмоций и стремление сохранять внешнюю эмоциональную стабильность приводят к накоплению внутреннего напряжения, что в дальнейшем способствует развитию эмоциональной отстраненности и психосоматических нарушений. Этот парадоксальный на первый взгляд результат подтверждается выводом Е. В. Дворцовой о том, что чрезмерный контроль эмоций, характерный для сотрудников правоохранительных органов, спустя пять-семь лет службы приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания [12].

Сравнительный анализ выявил групп мужчин и женщин, что уровень эмоционального выгорания у женщин в целом выше, чем у мужчин. У них более выражена фаза «Истощение» с симптомом психосоматические и психовегетативные нарушения. В том числе значимые различия обнаружены по таким симптомам, как тревога и депрессия, расширение сферы экономии эмоций. В структуре личностных особенностей у женщин зафиксированы более высокие показатели по шкалам робости, тревожности и чувствительности, а также более низкий уровень самоконтроля. Такие черты могут выступать внутренними предпосылками для формирования эмоциональной уязвимости и сниженной стрессоустойчивости, что сочетается с выявленными различиями по симптомам выгорания. Анализ копинг-стратегий показал, что женщины чаще используют такие способы преодоления стресса, как принятие ответственности и бегство-избегание. Это отражает их склонность не только к активному принятию роли в разрешении проблемных ситуаций, но и к избегающему поведению в условиях стресса. Мужчины в меньшей степени склонны к данным стратегиям, что может быть связано с иными паттернами реагирования на трудные обстоятельства. Более высокая подверженность выгоранию у женщин находит свое подтверждение

в исследовании, приводимыми М. Г. Бариновой, Л. Н. Костиной и Н. Н. Тавтиловой: по результатам опроса аналитического центра НАФИ о личном опыте профессионального выгорания чаще сообщают женщины (55 %) [4].

Сравнение групп с разным стажем службы показало, что значимых различий по фазам «Напряжения» и «Истощения» выявлено не было, однако фаза «Резистенция» оказалась существенно более выражена у сотрудников с большим стажем. В этой группе также выше показатели по таким симптомам, как неадекватное реагирование и эмоционально-нравственная дезориентация. Это может свидетельствовать о накоплении защитных реакций и профессиональной деформации при длительном стаже службы. Полученный результат о доминировании фазы резистенции у сотрудников с большим стажем подтверждается исследованием Е. Н. Вержицкой и А. А. Гагариной: у сотрудников МВД со стажем более 10 лет фаза резистенции значимо выше, чем у сотрудников со стажем до 10 лет [7]. Отсутствие значимых различий по фазам напряжения и истощения соответствует полученным данным в исследовании Е. В. Камневой и А. В. Зеленковой, не обнаруживших достоверных различий показателей выгорания между стажевыми группами и заключивших, что сам по себе стаж не является решающим фактором выгорания [13]. В структуре личностных особенностей у сотрудников со стажем более 5 лет отмечается более высокий уровень интеллекта и приверженности социальным нормам, тогда как у менее опытных сотрудников выше показатели эмоциональной стабильности. В отношении копинг-стратегий именно у специалистов с большим стажем зафиксированы более высокие значения по конфронтации, дистанцированию и самоконтролю, что указывает на развитие специфических механизмов психологической защиты и адаптации к условиям профессиональной деятельности. Полученные данные находят свое подтверждение в исследовании Е. В. Дворцовой: чрезмерный эмоциональный контроль является не только формой профессиональной адаптации сотрудников правоохранительных органов, но и одновременно повышает риск выгорания [12].

Таким образом, результаты исследования в целом подтверждают выдвинутую гипотезу: низкий уровень эмоционального выгорания связан с адаптивными личностными характеристиками (смелость, доминантность, эмоциональная устойчивость, общительность) и конструктивными копинг-стратегиями (планирование решения проблемы, положительная переоценка, поиск социальной поддержки), тогда как высокий уровень выгорания сопряжен с дезадаптивными характеристиками (тревожность, чувствительность, мечтательность, низкий уровень смелости) и избегающими формами совладающего поведения.

#### Литература:

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 288 с.

2. Анциферов, Е. Е. Личностные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом / Е. Е. Анциферов // Вестник науки, 2023. — № 9 (66). — С. 202–217.
3. Баксанский, О. Е. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) / О. Е. Баксанский, О. Г. Сафоничева // Вестник новых медицинских технологий, 2021. — Т. 28, № 2. — С. 45–57.
4. Барина, М. Г. Особенности эмоционального выгорания личности в профессиональной служебной деятельности сотрудников полиции / М. Г. Барина, Л. Н. Костина, Н. Н. Тавилова // Прикладная юридическая психология, 2024. — № 4 (69). — С. 73–83.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. — Москва: Филин, 1999. — 304 с.
6. Вассерман, Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева [и др.]. — Санкт-Петербург: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. — 40 с.
7. Вержицкая, Е. Н. Сравнение эмоционального состояния сотрудников МВД с различным стажем работы / Е. Н. Вержицкая, А. А. Гагарина // Проблемы современного педагогического образования, 2024. — Сб. № 86 (Ч. 2). — С. 358–361.
8. Водопьянова, Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н. Е. Водопьянова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 2011. — № 2. — С. 38–50.
9. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб.: «Речь», 2001. С. 276–282.
10. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — Санкт-Петербург: Питер, 2005. — 336 с.
11. Газизов, А. Ф. Влияние профессионального выгорания на деятельность сотрудников МВД России / А. Ф. Газизов, С. О. Пенченко, Р. С. Картавцева // Психология: Историко-критические обзоры и современные исследования, 2024. — Т. 13, № 9А. — С. 166–173.
12. Дворцова, Е. В. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость как факторы профессионального выгорания сотрудников правоохранительных органов // Теория и практика социогуманитарных наук, 2022. — № 1 (17). — С. 67–74.
13. Камнева, Е. В. Факторы риска профессионального «выгорания» сотрудников органов внутренних дел / Е. В. Камнева, А. В. Зеленкова // Научный портал МВД России, 2009. — № 4. — С. 125–131.
14. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А. Н. Капустина. — Санкт-Петербург: Речь, 2007. — 104 с.
15. Корниенко, Д. С. Теория личности Реймонда Кеттелла / Д. С. Корниенко // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия». — 2023. — № 1. — DOI 10.54972/00000001\_2023\_1\_106. — EDN UVMZWF.
16. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Москва: Политиздат, 1975. — 130 с.
17. Михеев, И. В. Проблема изучения личностных детерминант смыслообразования в отечественной психологии / И. В. Михеев, Д. Н. Чернов // Russian Journal of Education and Psychology, 2025. — № 4. — С. 576–594.
18. Небылицын, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. — Москва: Наука, 1976. — 336 с.
19. Полянский, А. И. Синдром выгорания как феномен в современной науке / А. И. Полянский, Л. И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания, 2018. — № 5. — С. 85–92.
20. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 712 с.
21. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994. — № 6. — С. 57–64.
22. Цветкова, М. В. Влияние личностных характеристик на выбор успешных копинг-стратегий в условиях стресса / М. В. Цветкова, С. В. Марихин // Символ науки, 2022. — № 10–1. — С. 47–50.
23. Шуваева, К. В. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с эмоциональным выгоранием и стрессоустойчивостью у сотрудников Отдела МВД России по г. Междуреченску // Проблемы современного педагогического образования, 2022. — № 75 (4). — С. 413–416.
24. Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues, 1974. — Vol. 30, No. 1. — P. 159–165.
25. Maslach, C. Burn-out Inventory Manual (3rd ed.) / C. Maslach, S. E. Jackson, M. Leiter. — Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. — 52 p.
26. Pines, A. Career Burnout: Causes and Cures / A. Pines, E. Aronson. — New York: The Free Press, 1988. — 273 p.

## Оценка важности интегративной программы самопомощи при хроническом болевом синдроме

Русакова Елена Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается проблема хронической боли как мультидисциплинарного феномена, требующего выхода за рамки чисто медицинской модели. Анализируются психологические механизмы поддержания болевого синдрома — когнитивные (катастрофизация, неадаптивные убеждения), эмоциональные (депрессия, тревога) и поведенческие (избегание, пассивные стратегии совладания). Обосновывается необходимость интегративного подхода, объединяющего элементы когнитивно-поведенческой терапии, практик осознанности, телесно-ориентированных методов, экзистенциальной психологии и психообразования. Предлагается структура авторской интегративной программы самопомощи, пригодной для самостоятельного применения пациентами в домашних условиях. Описаны ключевые модули программы: информирование о нейробиологии боли, дыхательно-двигательные техники, концепция дозированной активности, смысловая рефлексия, работа с социальным окружением, методы психологической самоподдержки. Сформулирована гипотеза об эффективности программы для снижения тревожно-депрессивной симптоматики и повышения качества жизни. Представлен дизайн планируемого эмпирического исследования.*

**Ключевые слова:** хроническая боль, биопсихосоциальная модель, интегративная психотерапия, самопомощь, катастрофизация, качество жизни.

Хроническая боль сегодня рассматривается не просто как длительный симптом, а как самостоятельное патологическое состояние. По международным критериям, болевой синдром признаётся хроническим при его продолжительности свыше трёх месяцев [7]. В отличие от острой формы, которая выполняет защитную функцию, хроническая боль утрачивает сигнальное значение и становится болезнью, поражающей все сферы жизни человека. Около 30–50 % пациентов с хронической болью страдают депрессией [6], у большинства выявляются высокая тревожность и феномен катастрофизации — навязчивые мысли о неизлечимости и преувеличение негативных последствий [4].

Несмотря на доказанную эффективность психологических вмешательств (когнитивно-поведенческая терапия, практики осознанности, биологическая обратная связь) [5, 12], их доступность остаётся крайне ограниченной. Большинство методов требуют регулярного очного присутствия специалиста, что создаёт финансовые, географические и временные барьеры. Это определяет актуальность разработки структурированной, научно обоснованной интегративной модели самопомощи, которую пациент мог бы использовать дома без постоянного контроля психолога.

### Психологические механизмы, поддерживающие хроническую боль

Согласно биопсихосоциальной парадигме (G. Engel, J. Loeser), хроническая боль является результатом взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов [1, 3]. Психологическая составляющая включает три ключевых механизма.

**Когнитивный уровень.** Пациенты с хронической болью склонны к катастрофизации — руминациям по поводу боли, ощущению беспомощности и преувеличению её

опасности [4]. Формируются иррациональные убеждения: «любое движение усилит боль», «я никогда не смогу жить нормально», «боль полностью контролирует меня». Эти мысли усиливают восприятие болевых сигналов и снижают мотивацию к лечению [5].

**Эмоциональный уровень.** Хроническая боль провоцирует депрессивные состояния и генерализованную тревогу [6]. Страх боли (кинезиофобия) приводит к избеганию физической активности, что со временем вызывает атрофию мышц и ещё большее усиление болевого синдрома [4]. Возникает порочный круг: боль — страх — избегание — детренированность — усиление боли.

**Поведенческий уровень.** Через механизмы социального и оперантного научения у пациента закрепляется болевое поведение (жалобы, ограничение движений, постоянный поиск помощи). Окружение — часто неосознанно — подкрепляет такое поведение, уделяя больному повышенное внимание или освобождая от обязанностей. Формируются пассивные копинг-стратегии вместо активного совладания.

### Ограничения существующих подходов

Анализ литературы показывает, что каждый из распространённых методов психотерапии имеет свои сильные стороны, но ни один не является самодостаточным для самостоятельного применения.

— Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) высокоэффективна для коррекции катастрофизации [5], однако требует активного участия терапевта и не уделяет должного внимания телесным практикам.

— Терапия принятия и ответственности (АСТ) развивает психологическую гибкость [12], но для освоения навыков принятия пациенту часто необходима обратная связь от специалиста.

— Соматические методы (релаксация, дыхательные упражнения, мягкая гимнастика) доступны для домашнего использования [8,9], но без работы с мыслями и эмоциями их эффект нестойкий.

— Психосообразование о природе боли снижает тревогу, однако информация быстро забывается, если не подкрепляется практическими заданиями.

— Экзистенциальные интервенции помогают обрести смысл, но в состоянии глубокой депрессии самостоятельная рефлексия затруднена.

Следовательно, возникает необходимость в интегративной модели, объединяющей техники разного уровня в пошаговую программу, пригодную для самостоятельного освоения [1].

### Структура интегративной программы самопомощи

На основе синтеза доказательных подходов нами разработана программа, включающая восемь последовательных модулей. Каждый модуль снабжён письменными инструкциями, примерами и аудиоматериалами для самостоятельной работы.

**Модуль 1. Нейробиология боли.** Пациенту объясняются механизмы ноцицепции, феномен центральной сенситизации, отличие острой боли от хронической [2]. Цель — снизить страх перед болевыми ощущениями и сформировать понимание того, что хроническая боль не всегда означает продолжающееся повреждение тканей.

**Модуль 2. Дыхание как инструмент саморегуляции.** Обучают диафрагмальному дыханию. Эти техники активируют парасимпатическую нервную систему, уменьшают мышечное напряжение и тревогу.

**Модуль 3. Мягкие двигательные практики.** Используются адаптированные упражнения соматики Т. Ханна [8] и йоги бытовых движений С. Макеева [9]. Упражнения безопасны, не требуют специального оборудования, направлены на снятие хронических зажимов и восстановление координации.

**Модуль 4. Концепция малых шагов.** Предлагается стратегия постепенного увеличения физической и социальной активности с чётким планом [10]. Важно прекращать занятие не в момент усиления боли, а по заданному временному нормативу. Это разрывает круг «перегрузка — обострение — полное бездействие».

**Модуль 5. Работа со смыслом.** Через рефлексивные вопросы («ради чего я готов терпеть боль?», «что для меня по-настоящему важно?») пациент выявляет личные ценности. Наличие осмысленной цели активирует дофаминергическую систему, которая естественно подавляет болевые сигналы.

### Литература:

1. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine // Science. 1977. Vol. 196, № 4286. P. 129–136.
2. Melzack R. The Neural Signature: Neuromatrix Theory of Pain // The Oxford Handbook of Psychoneuroimmunology / ed. S. Segerstrom. Oxford: Oxford University Press, 2012. P. 115–128.

**Модуль 6. Коммуникация с близкими.** Разбираются типичные ошибки окружения (гиперопека или обесценивание). Даются техники я-высказываний, обучения родственников правильному реагированию на болевые эпизоды.

**Модуль 7. Ресурсирование и сказкотерапия.** Пациент учится переключать внимание с болевой зоны на нейтральные или приятные участки тела, использует визуализацию «безопасного места», а также метафорические техники для трансформации восприятия боли [11].

**Модуль 8. Дневник самоконтроля.** Предлагается вести ежедневные записи: уровень боли, триггеры обострений, использованные техники, их эффективность. Дневник помогает отслеживать прогресс и закрепляет активную позицию.

### Гипотеза и дизайн планируемого исследования

Мною выдвинута гипотеза о том, что применение разработанной интегративной программы в течение 4 недель приведёт к статистически значимому снижению показателей тревоги, депрессии и катастрофизации, а также повышению качества жизни у лиц с хроническим болевым синдромом. Предполагается, что положительные эффекты сохранятся при контрольном замере через 3 месяца.

Для проверки гипотезы планируется рандомизированное контролируемое исследование с участием 60 респондентов. Будут сформированы две экспериментальные группы: первая использует программу исключительно самостоятельно (печатное руководство + видео), вторая дополнительно посещает 4 групповые онлайн-встречи. Контрольная группа не получает вмешательства до окончания исследования. Диагностика проводится до начала, сразу после и через 3 месяца.

### Заключение

Хроническая боль — сложный био-психо-социальный феномен, требующий интегративного подхода к оказанию помощи [1]. Предложенная программа самопомощи объединяет проверенные техники из разных направлений психотерапии и адаптирует их для самостоятельного использования. Ожидается, что её внедрение повысит доступность психологической поддержки для пациентов, которые по разным причинам не могут регулярно посещать специалиста. Эмпирическая проверка эффективности программы позволит дать практические рекомендации по её применению в различных форматах — исключительно самостоятельном или с частичным участием консультанта.



3. Loeser J. D. Pain, Suffering, and the Law: A Guide to the Management of Pain and Suffering Claims. Seattle: University of Washington Press, 2011. 256 p.
4. Crombez G., Vlaeyen J. W., Heuts P. H. Pain-related fear is more disabling than pain itself: Evidence on the role of pain-related fear in chronic back pain disability // Pain. 1999. Vol. 80. P. 329–339.
5. Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: Вильямс, 2006. 400 с.
6. Табеева Г. Р. Коморбидность хронической боли и депрессии у неврологических больных // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2013. № 3. С. 4–12.
7. Чурюканов М. В., Давыдов О. С., Кукушкин М. Л., Яхно Н. Н. Распространенность хронической боли у взрослого населения Российской Федерации: результаты всероссийского эпидемиологического исследования // Российский журнал боли. 2025. Т. 23, № 2. С. 54–62.
8. Ханна Т. Искусство не стареть. Безопасный, мягкий, практический подход к избавлению от хронической боли в любом возрасте. М., СПб., Минск: Питер, 2025. 224 с.
9. Макеев С. Гимнастика Макеева. Йога бытовых движений. Авторский комплекс упражнений. М.: Перо, 2015. 224 с.
10. Вонг М. Д. Искусство маленьких шагов: Заботливое руководство по обретению радости для тех, кто устал. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 224 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии. М., СПб.: Речь, 2023. 112 с.
12. Даль Д., Уилсон К. Г., Лучано К. Терапия принятия и ответственности при хронической боли. М.; СПб.: Диалектика, 2023. 304 с.

## Трансформация семейных мифов и ригидных ролей: трёхфазная интегративная модель в краткосрочном консультировании

Смирнова Юлиана Игоревна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается проблема психологической работы с глубинными дисфункциональными образованиями семейной системы — семейными мифами и ригидными ролевыми структурами — в условиях краткосрочного консультирования. Показано, что устойчивый симбиоз мифа и роли создаёт основное сопротивление изменениям и требует интегративного подхода. На основе критического анализа ограничений классических школ (трансгенерационной, структурной, нарративной) предложена авторская трёхфазная модель, объединяющая диагностическое картирование, экстернализацию проблемы и поведенческое экспериментирование. Описаны конкретные техники, приведён клинический пример. Делается вывод о применимости модели в формате 5–7 сессий.*

**Ключевые слова:** семейные мифы, ригидные роли, интегративная модель, краткосрочное консультирование, системная семейная терапия, экстернализация, генограмма.

### Введение

Запросы в семейном консультировании часто носят симптоматический характер: конфликты, эмоциональная отстранённость, проблемы с детьми. Однако быстрая редукция симптома без обращения к системным основаниям приводит к возврату проблемы или её трансформации. Причина — в существовании неосознаваемых, передаваемых по наследству конструкторов, которые поддерживают дисфункциональное равновесие [1; 9]. Ключевая роль здесь принадлежит семейным мифам (системе разделяемых иллюзий о себе) и ригидным ролям (застывшим моделям поведения, закреплённым за членами семьи).

Практическая проблема заключается в отсутствии у консультанта чёткого алгоритма, позволяющего за огра-

ниченное число встреч (5–7 сессий) перейти от жалобы к работе с этими глубинными структурами. Техники разных школ (М. Боуэн, С. Минухин, М. Уайт) редко интегрированы в единую пошаговую логику.

Цель статьи — представить и обосновать трёхфазную интегративную модель трансформации семейных мифов и ригидных ролей, адаптированную для краткосрочного консультирования.

### Основная часть

#### 1. Понятие и взаимосвязь мифа и ригидной роли

Согласно классическому определению А. Феррейры, семейный миф — это разделяемая членами семьи система взаимосогласованных иллюзий относительно ролей и характера отношений, выполняющая защитную

функцию [10]. В отечественной традиции Э. Г. Эйдемиллер и В. В. Юстицкис добавляют, что миф обладает свойствами устойчивости, трансгенерационной передачи и латентности [9].

Ригидная роль — это фиксированный паттерн поведения (например, «козёл отпущения», «герой», «спасатель»), предписанный системой члену семьи. В дисфункциональных системах роли теряют гибкость и перестают соответствовать меняющимся обстоятельствам [3; 4; 5; 8].

Миф и ригидная роль образуют циркулярную связь: миф задаёт смысловую рамку («мы — жертвы обстоятельств»), а роль (жертва, обвинитель) её инсценирует. Поведение в рамках роли генерирует опыт, который подтверждает миф, замыкая круг. Попытка выйти из роли воспринимается системой как предательство и блокируется [3; 6; 8]. Следовательно, терапевтическое вмешательство должно разрывать одновременно и смысловую, и поведенческую часть этого цикла.

## 2. Ограничения моноподходов в краткосрочной работе

Каждая из классических школ обладает сильными сторонами, но в изоляции недостаточна для быстрой и устойчивой трансформации.

- Трансгенерационный подход (М. Боуэн) даёт глубокое понимание исторических корней мифа, но рискует надолго увести в прошлое, откладывая актуальные изменения [1].

- Структурная терапия (С. Минухин) быстро изменяет поведенческие паттерны, однако без работы со смыслами новые роли могут не «прижиться» — семья возвращается к старым сценариям [4; 5].

- Нарративный подход (М. Уайт) уважительно экстернализирует проблему, но иногда испытывает дефицит директивных техник для закрепления нового поведения [7].

Таким образом, необходим синтез, где история (трансгенерационный анализ) служит фундаментом, экстернализация (нарратив) — инструментом осознания, а структурные эксперименты — способом закрепления.

## 3. Трёхфазная интегративная модель

Предлагаемая модель рассчитана на 5–7 сессий и включает три последовательные фазы.

Фаза 1. Диагностическое картирование (сессии 1–2)

Цель: выявить ключевой миф, его трансгенерационные корни и связанную с ним ролевую структуру.

Методы:

- Построение генограммы минимум в трёх поколениях (анализ повторяющихся событий, семейных легенд, ролевых клише).

- Циркулярное интервью: вопросы о различиях в восприятии правил, о семейных историях, которые передаются из поколения в поколение, о том, «кто в семье за что отвечает».

- Наблюдение за актуальным взаимодействием (кто перебивает, кто молчит, кто берёт на себя объяснения).

Результат: формулировка гипотезы о мифе (например, «мужчины в нашей семье всегда слабы, а женщины всё тащат») и ролях («сверхответственная мать», «инфантильный отец»). Гипотеза предъявляется семье в проверочной форме.

Фаза 2. Экстернализация и разделение (сессии 3–4)

Цель: отделить проблему от идентичности членов семьи, создать альянс «семья vs проблема».

Методы:

- Нарративная экстернализация: проблеме даётся имя («Миф об идеальности», «Роль вечного спасателя»). Вопросы: «Как этот миф проник в вашу семью? Что он заставляет вас делать? От чего он вас отвлекает?».

- Рефрейминг: переопределение поведения в ресурсном ключе («Ваш контроль — это не тирания, а отчаянная попытка удержать семью от распада, но она больше не нужна»).

- Поиск уникальных эпизодов — моментов, когда миф не работал.

Результат: снижение взаимных обвинений, осознание пагубности старого сценария, появление надежды на изменения.

Фаза 3. Экспериментирование и пересочинение (сессии 5–7)

Цель: апробировать и закрепить новые ролевые модели и альтернативный семейный нарратив.

Методы:

- Поведенческие эксперименты: добровольное отступление от предписанной роли на ограниченное время (например, «вечер без контроля» для гиперответственного члена семьи).

- Ролевые игры и обмен ролями в безопасной обстановке.

- Пересочинение истории: создание письменного или устного документа, где старая история (миф) заменяется новой — основанной на уникальных эпизодах и выявленных ценностях.

Результат: расширение поведенческого репертуара, появление более гибких и удовлетворяющих взаимодействий, устойчивость к возврату старых паттернов.

## 4. Пример из практики

Семья: мать (Ольга, 42 года), отец (Дмитрий, 44 года), сын-подросток (15 лет). Запрос: постоянные ссоры из-за успеваемости сына, отец устранился, мать чувствует себя «загнанной лошадей».

Фаза 1: Генограмма показала, что в роду матери три поколения женщин, которые «один тащили детей и хозяйство» (миф о «сверхсильной женщине и никчёмном мужчине»). Циркулярные вопросы выявили роли: мать — «генерал», отец — «пассивный наблюдатель», сын — «козёл отпущения» (именно его неуспеваемость якобы разрушает семью).

Фаза 2: Проблема была экстернализирована как «Сценарий из прошлого». Вместо обсуждения «лености отца»

и «истеричности матери» работали над вопросом: «Как этот сценарий заставляет вас всех страдать?». Найдены уникальные эпизоды: раз в месяц семья выезжала на природу, и там роли смягчались.

Фаза 3: Эксперимент: «день без генерала» — мать добровольно отказывалась от контроля, отец брал на себя организацию быта и помощь сыну. После двух таких дней (сначала тревожных, затем успешных) состоялось пересочинение: семья создала новый нарратив «Мы можем договариваться, не воюя». Через 4 недели конфликты по поводу учёбы снизились, отец включился в воспитание.

#### Литература:

1. Боуэн М. Теория семейных систем / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. — 2-е изд. — М.: Когито-Центр, 2008. — 494 с. — ISBN 978-5-89353-243-2.
2. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб.: Речь, 2001. — 144 с. — ISBN 5-9268-0037-8.
3. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с. — ISBN 5-8297-0189-4.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / пер. с англ. А. Д. Иорданского. — М.: Класс, 2006. — 304 с. — EDN QXOZZB.
5. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с. — ISBN 5-9268-0490-X.
6. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту / пер. с англ. — М.: Апрель Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2007. — 320 с. — ISBN 978-5-903713-02-6.
7. Уайт М. Карты нарративной практики / пер. с англ. Д. Кутузовой. — М.: Генезис, 2010. — 326 с. — ISBN 978-5-98563-229-3. — EDN QYBEMR.
8. Черников А. В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. — М.: Класс, 1997. — 208 с. — ISBN 5-86375-133-9.
9. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 668 с. — ISBN 978-5-91180-838-9. — EDN QXSUOX.
10. Ferreira A. J. Family Myth and Homeostasis // Archives of General Psychiatry. — 1963. — Vol. 9, No. 5. — P. 457-463. — DOI: 10.1001/archpsyc.1963.01720170031005.

#### Заключение

Предложенная трёхфазная интегративная модель позволяет консультанту системно и в краткие сроки работать с симбиозом семейного мифа и ригидных ролей, обеспечивая их трансформацию. Её преимущества: чёткая структура, сочетание работы со смыслами и поведением, уважительная позиция по отношению к семье. Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую валидизацию модели в различных семейных контекстах.

## Метод прицельных интервенций в консультировании клиентов с посттравматическим стрессовым расстройством

Соколова Светлана Валентиновна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье анализируется проблема повышения результативности и персонализации психологического консультирования лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Констатируется, что, несмотря на наличие эмпирически подтвержденных терапевтических подходов, — десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — практикующие специалисты сталкиваются с трудностями при попытке гибко адаптировать стандартизированные протоколы к уникальной структуре травматического опыта каждого клиента. В качестве концептуального решения предлагается метод прицельных интервенций, основу которого составляет декомпозиция целостного симптомокомплекса ПТСР на отдельные, поддающиеся наблюдению и целенаправленному изменению элементы — точки прицельного воздействия (например, конкретный интрузивный образ, поведенческий паттерн избегания, дисфункциональное убеждение). Автором представлена типология таких точек, описаны соответствующие им консультативные стратегии и этапы практической реализации метода. Делается вывод, что предложенный подход выступает в роли метаинструмента, позволяющего специалисту осознанно консультировать клиента по индивидуализированной программе помощи на основе интеграции различных терапевтических техник.*

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, психологическое консультирование, метод прицельных интервенций, точка воздействия, интегративная терапия травмы, когнитивно-поведенческая терапия, КПТ, десенсибилизация и переработка движением глаз, ДПДГ.

## 1. Введение: актуальность и постановка проблемы

Посттравматическое стрессовое расстройство относится к числу наиболее распространенных и социально значимых психических нарушений. Согласно данным эпидемиологических исследований, доля лиц, столкнувшихся с травматическими событиями и впоследствии демонстрирующих устойчивую симптоматику ПТСР, достигает существенных значений в популяции. Многообразие источников травмы — от военных действий и террористических актов до дорожно-транспортных происшествий и межличностного насилия — обуславливает вариативность клинической картины.

Современная психотерапия располагает рядом методов, доказавших свою эффективность в рандомизированных контролируемых исследованиях. В их числе: терапия длительной экспозиции (Э. Фoa), когнитивная терапия ПТСР (А. Элерс и Д. Кларк), десенсибилизация и переработка движением глаз (Ф. Шапиро). Однако, как справедливо отмечают многие исследователи (М. Клуатр, 2020 [12]; У. Шнайдер и соавторы, 2021 [9]), стандартизированные протоколы не всегда учитывают уникальную конфигурацию симптомов, личностных особенностей и контекстуальных факторов конкретного клиента. Практикующий психолог-консультант нередко оказывается перед сложным выбором: следовать жесткому протоколу, рискуя потерять контакт с актуальной реальностью клиента, или попытаться комбинировать техники интуитивно, без системной опоры.

Данная проблема указывает на существование разрыва между макроуровнем доказательных рекомендаций и микроуровнем повседневной клинической работы. Не хватает промежуточных операционализированных моделей, которые помогли бы специалисту отвечать на вопросы: «На каком звене патологического процесса я сейчас работаю?», «Какая техника оптимальна для данного звена?», «В каком порядке следует переходить от одного звена к другому?».

Настоящая статья ставит своей целью представить и обосновать метод прицельных интервенций как практический алгоритм, восполняющий этот пробел. Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Уточнить понятие «точка прицельного воздействия» применительно к ПТСР.
2. Предложить классификацию таких точек.
3. Описать соответствие между типами точек и терапевтическими стратегиями.
4. Изложить поэтапную схему реализации метода в консультативной практике.

## 2. Теоретическое обоснование метода прицельных интервенций

### 2.1. Понятие «точка прицельного воздействия»

Ключевая идея предлагаемого метода заключается в переходе от работы с глобальным диагностическим ярлыком («клиент с ПТСР») к работе с конкретными, феноменологически очерченными фрагментами травматического опыта. Эти фрагменты мы и называем точками прицельного воздействия.

Точка прицельного воздействия — это дискретный, операционализируемый и потенциально изменяемый компонент посттравматического состояния, который может быть:

- идентифицирован как самим клиентом, так и консультантом в процессе совместного исследования;
- описан в поведенческих или субъективных терминах, допускающих количественную или качественную оценку изменений;
- выбран в качестве ближайшей цели терапевтического вмешательства на определенном этапе работы.

В отличие от общих симптомов (например, тревога или избегание), точка воздействия обладает высокой степенью конкретности. Например, вместо абстрактного избегания мы фиксируем избегание поездов в метро после давки в вагоне, а вместо размытого чувства вины — убеждение «я не сделал всего возможного, чтобы спасти близкого». Такая конкретизация создает основу для направленного и измеримого вмешательства.

Теоретическими предшественниками данного подхода можно считать принципы поведенческой активации, метод когнитивной концептуализации (выявление автоматических мыслей и промежуточных убеждений) и идеи фокус-ориентированной краткосрочной терапии. Однако метод прицельных интервенций предлагает более универсальную и гибкую таксономию, пригодную для работы в рамках различных терапевтических ориентаций.

### 2.2. Типология точек прицельного воздействия при ПТСР

На основе анализа литературных данных и собственной клинической практики нами выделено пять основных типов точек воздействия, встречающихся при ПТСР. Они представлены в таблице 1.



Таблица 1. Типология точек прицельного воздействия при ПТСР

Тип точки	Содержание	Примеры
Сенсорно-перцептивные	Интрузивные сенсорные переживания (образы, звуки, запахи, телесные ощущения)	Флешбэк: вид окровавленных рук; ночной кошмар с преследованием
Когнитивные	Дисфункциональные мысли, убеждения, оценки, руминации	«Я никому не могу доверять», «Мир смертельно опасен», «Это случилось по моей вине»
Эмоционально-аффективные	Интенсивные, дезорганизирующие эмоциональные реакции	Приступы панического страха, немотивированные вспышки гнева, эмоциональное онемение
Поведенческие	Специфические действия (или их отсутствие) в определенных ситуациях	Отказ от посещения общественных мест, избегание разговоров о травме, компульсивная проверка замков
Экзистенциально-смысловые	Нарушения целостности самооощущения, ценности и смысла	Утрата ощущения «я — это я», потеря базового доверия к людям, чувство бессмысленности существования

Каждый из этих типов может быть представлен у одного клиента в различных сочетаниях. Более того, отдельный симптом (например, паническая атака в метро) может распадаться на несколько точек разных типов: сенсорную (толпа, духота), когнитивную («я задохнусь/умру»), эмоциональную (ужас), поведенческую (стремление выбежать). Задача консультанта на диагностическом этапе — произвести такую декомпозицию и выстроить иерархию приоритетных точек.

### 3. Матрица консультативных стратегий

Центральный принцип метода прицельных интервенций гласит: выбор терапевтической техники должен определяться актуальным типом точки воздействия. Иными словами, различные компоненты травматического опыта требуют различных способов «прицеливания».

Для каждого типа точки воздействия существует родственная группа методов, показавших свою эффективность именно в работе с данным уровнем нарушения. Описание соответствий (матрица стратегий) приводится в таблице 2.

Таблица 2. Соответствие типов точек прицельного воздействия и терапевтических методов

Тип точки	Терапевтические методы
Сенсорно-перцептивные	Техники, направленные на изменение сенсорной репрезентации травматического материала. Это прежде всего протоколы десенсибилизации и переработки движением глаз (Ф. Шапиро), метод нарративной экспозиции, а также приемы заземления и сенсорной реориентации в актуальном времени
Когнитивные	Стратегии когнитивной реструктуризации (А. Бек, А. Элерс), направленные на оспаривание дисфункциональных убеждений, выявление когнитивных искажений и формирование более адаптивных альтернативных интерпретаций. Также могут применяться элементы схемотерапии для работы с глубинными паттернами
Эмоционально-аффективные	Приоритет — обучение клиента навыкам регуляции аффективных состояний. Здесь уместны техники из диалектико-поведенческой терапии (М. Линехан): дистресс-толерантность, распознавание и называние эмоций, методы контейнирования
Поведенческие	Основная стратегия — поэтапная экспозиция <i>in vivo</i> и в воображении (Э. Фоа), а также поведенческие эксперименты, позволяющие клиенту проверить реалистичность своих катастрофических ожиданий
Экзистенциально-смысловые	Требуются более глубокие интервенции: нарративная реконструкция жизненной истории, экзистенциальный диалог, поиск и актуализация личных ценностей — приемы из терапии принятия и ответственности С. Хейса (ТПО; англ. acceptance and commitment therapy, ACT)

Важно подчеркнуть, что один клинический случай обычно предполагает последовательную или параллельную работу с точками разных типов. Метод прицельных интервенций не предписывает жесткой последовательности, но пред-

лагает консультанту ориентироваться на актуальное состояние клиента: например, при выраженной дисрегуляции аффекта нецелесообразно начинать с глубинной смысловой работы; первым шагом должна быть стабилизация эмоционального фона.

#### 4. Этапы реализации метода в практике консультирования

Предлагаемый метод разворачивается в четыре последовательные фазы.

**Этап 1. Диагностика и картирование точек воздействия (одна-две сессии).** На первых встречах консультант проводит детальное интервью, в ходе которого совместно с клиентом выявляет ключевые феномены травматического опыта. Использование стандартизированных опросников (например, шкалы PCL-5 для оценки симптомов ПТСР или шкалы влияния травматического события IES-R) может дополнить, но не подменить собой качественный анализ. Результатом этого этапа становится список не более чем из трех приоритетных точек воздействия, которые будут в фокусе ближайших сессий. Описания точек записываются в рабочую карту консультанта и согласовываются с клиентом.

**Этап 2. Психообразование, стабилизация и контракт.** Клиенту доступно объясняется логика прицельных интервенций: «Вместо того чтобы пытаться охватить всё сразу, мы выделим несколько конкретных „узлов“ проблемы и будем работать с ними по очереди». Такое объяснение снижает тревогу и повышает мотивацию. Кроме того, на этом этапе формируется терапевтический альянс, обсуждаются границы и правила работы. При необходимости (высокий уровень диссоциации, суицидальные риски) проводятся дополнительные стабилизационные интервенции — обучение техникам заземления и контейнирования, а также технике «Безопасное место».

**Этап 3. Последовательная проработка выделенных точек (основной этап).** Основная работа представляет собой циклический процесс. В каждом цикле консультант вместе с клиентом выбирает одну текущую точку воздействия, подбирает соответствующую ей стратегию (с опорой на матрицу, приведенную в таблице 2), реализует интервенцию и оценивает результат. Оценка может быть как субъективной (например, насколько интенсивным стало переживание по шкале от 0 до 10), так и поведенческой (например, смог ли клиент выполнить запланированное действие избегания).

Пример из практики. Клиент К., 28 лет, через два месяца после дорожно-транспортного происшествия (был водителем, пострадала пассажирка). Основные жалобы: повторяющиеся «вспышки» звука тормозов и вида летящего лобового стекла, убеждение «я не контролирую свою жизнь», избегание управления автомобилем, ночные кошмары. Были выделены две первоочередные точки: сенсорная (звук тормозов) и когнитивная (убеждение в беспомощности). Сначала проведена работа с сенсорной точкой по протоколу ДПДГ (десенсибилизация звукового образа) — интенсивность дистресса снизилась с 9 до 3 баллов. Затем на трех сессиях применялась когнитивная реструктуризация: клиент обнаружил контрпримеры (ситуации, где он успешно принимал решения) и переформулировал убеждение на «я могу влиять на многое, хотя не всё зависит от меня». После этого избегание вождения уменьшилось, и удалось провести поведенческий эксперимент (короткая поездка с инструктором).

**Этап 4. Интеграция и профилактика рецидивов.** По мере проработки основных точек воздействия наступает фаза обобщения. Консультант помогает клиенту связать частные изменения в единую картину: «Как изменилось ваше самочувствие теперь, когда звук тормозов перестал вызывать панику и вы нашли способ думать о своей эффективности?». Кроме того, обсуждаются возможные триггеры, которые могут активировать старые паттерны, и разрабатываются планы действий на будущее. Завершается работа, когда у клиента не только нет симптомов, но и есть готовность самостоятельно применять освоенные стратегии при возможных обострениях.

#### 5. Обсуждение и выводы

Представленный метод прицельных интервенций имеет ряд преимуществ перед более общими подходами. Во-первых, он вносит структурированность в мыслительную деятельность консультанта, превращая процесс подбора техник в системную процедуру. Во-вторых, он делает терапевтическую работу прозрачной для клиента: ясно, на каком этапе мы находимся и какой конкретный феномен прорабатывается. В-третьих, метод облегчает мониторинг динамики, так как каждая точка воздействия может быть оценена отдельно до и после интервенции.

Вместе с тем необходимо указать на ограничения. Метод прицельных интервенций не является самостоятельной шкалой психотерапии, а представляет собой метаинструмент или алгоритм, позволяющий более осознанно применять уже существующие техники. Следовательно, его эффективность прямо зависит от компетентности консультанта и его владения арсеналом конкретных методов: ДПДГ, КПТ, ТПО и др. Кроме того, данный подход пока не имеет убедительной эмпирической верификации в виде контролируемых исследований; вопрос о его сравнительной эффективности с традиционными протоколами остается открытым.

Тем не менее на основе теоретического анализа и практического опыта можно утверждать, что метод прицельных интервенций предлагает продуктивный путь преодоления разрыва между протокольной терапией и индивидуальным своеобразием клиента. Дальнейшая разработка подхода видится в создании детализированных алгоритмов для раз-

личных видов травмы (межличностная, боевая, травма утраты), а также в планировании эмпирических исследований, направленных на оценку его эффективности.

### Выводы

1. Посттравматическое стрессовое расстройство характеризуется многокомпонентной симптоматикой, что затрудняет применение унифицированных терапевтических протоколов.
2. Метод прицельных интервенций основан на декомпозиции симптома комплекса ПТСР на отдельные точки воздействия — конкретные, наблюдаемые и изменяемые элементы травматического опыта.
3. Разработанная типология точек воздействия (сенсорно-перцептивные, когнитивные, эмоционально-аффективные, поведенческие, экзистенциально-смысловые) позволяет подобрать конгруэнтные консультативные стратегии.
4. Предложенный четырехэтапный алгоритм (диагностика — стабилизация — последовательная проработка — интеграция) структурирует процесс консультирования и повышает его целенаправленность.
5. Метод прицельных интервенций может служить эффективным метаинструментом для психологов, консультирующих клиентов с ПТСР, однако требует дальнейшей эмпирической проверки.

### Литература:

1. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 272 с.
2. Падун М. А., Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирика, практика. — Москва : Институт психологии РАН, 2017. — 206 с.
3. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А. С. Ригина — Москва : Независимая фирма «Класс», 2021. — 496 с.
4. Фoa Э., Хембри Э., Оласов-Ротбаум Б., Паух Ш. Пролонгированная экспозиция в терапии ПТСР: переработка травматического опыта / пер. с англ. — Москва : Диалектика, 2021. — 240 с.
5. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder // Behaviour Research and Therapy. — 2000. — Vol. 38, No. 4. — P. 319–345. — DOI: 10.1016/S0005-7967(99)00123-0.
6. Foa E. B., Keane T. M., Friedman M. J., Cohen J. A. (Eds.). Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. — 3rd ed. — New York : Guilford Press, 2019. — 654 p. — DOI: 10.1176/appi.books.9780890425787.
7. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. — New York : Basic Books, 1997. — 345 p.
8. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2011. — 402 p.
9. Schnyder U., Ehlers A., Elbert T., Foa E. B., Gersons B. P., Resick P. A., Cloitre M. Psychotherapies for PTSD: What do they have in common? // European Journal of Psychotraumatology. — 2015. — No. 6. — DOI: 10.3402/ejpt.v6.28186.
10. Zalta A., Gillihan S., Fisher A., Mintz J., McLean C., Yehuda R., Foa E. Change in negative cognitions associated with PTSD predicts symptom reduction in prolonged exposure // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2013. — Vol. 82, No. 1. — P. 171–175. — DOI: 10.1037/a0034735.
11. Bohus M., Kleindienst N., Hahn C., Müller-Engelmann M., Ludäscher P., Steil R., Priebe K. Dialectical Behavior Therapy for Posttraumatic Stress Disorder (DBT-PTSD) compared with Cognitive Processing Therapy (CPT) in complex presentations of PTSD in women survivors of childhood abuse: A randomized clinical trial // JAMA Psychiatry. — 2020. — Vol. 77, No. 12. — P. 1235–1245. — DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.2148.
12. Cloitre M. The «one size fits all» approach to trauma treatment: Should we be satisfied? // European Journal of Psychotraumatology. — 2015. — Vol. 6. — Art. 27344. — DOI: 10.3402/ejpt.v6.27344.
13. Всемирная организация здравоохранения. Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). — Женева : ВОЗ, 2019. — URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/ru> (дата обращения: 15.06.2025).

## Взаимосвязь психологического благополучия с механизмами совладения у лиц из приграничных территорий в период ранней взрослости

Соловьева Анна Андреевна, студент  
Курский государственный медицинский университет

*Жители приграничных регионов сталкиваются с нестабильностью и стрессом, что влияет на их адаптацию и личностное развитие. Исследования показывают, как социально-политические процессы формируют их опыт и способы преодоления стресса.*

*Выявлены особенности взаимосвязи уровня психологического благополучия с преобладающими механизмами совладания (копинг-стратегий) у лиц периода ранней взрослости, проживающих на приграничных территориях, и, на этой основе, определение мишеней и разработка рекомендаций для психопрофилактической и коррекционной работы с данной группой.*

*Гендерные различия в копинг-стратегиях: у женщин адаптивные (позитивное переформулирование, активное совладание, планирование) и дезадаптивные (отрицание, уход, успокоительные) профили. У мужчин активное совладание связано со стрессом положительно, дезадаптивных стратегий мало. Юмор, социальная поддержка и концентрация на эмоциях у мужчин незначительны. Для разработки программ поддержки важно учитывать гендерные различия. Для женщин: снижать избегающие стратегии и развивать адаптивные копинги. Для мужчин: укреплять инструментальные паттерны и эмоциональную гибкость. Цель — трансформация стиля совладания в сторону осмысленной активности и устойчивости.*

**Ключевые слова:** СВО, жизненная ситуация, способы копинга, копинг-стратегии, психологическое благополучие.

### Введение

Аристотель предложил классификацию благ, разделив их на три категории: телесные, внешние и душевные. К телесным благам он относил такие аспекты, как здоровье и физическая сила, к внешним — богатство и слава, а к душевным — нравственную добродетель и интеллектуальные способности. Философ также ввел концепцию «высшего блага», которое представляет собой конечную цель, к которой стремятся все разумные существа. Высшее благо, по Аристотелю, заключается в достижении полноты существования и высшего счастья, что может быть реализовано через активное проявление любви к другим, освобождение от страстей и обретение духовной свободы, а также гармоничное развитие личности.

В психологии состояние благополучия ассоциируется с разнообразными аспектами человеческой жизни и когнитивной деятельности. Научные исследования указывают на то, что данное состояние зависит от субъективных переживаний, связанных с значимыми жизненными событиями, индивидуальными особенностями внутреннего мира, ощущением осмысленности существования и позитивной оценкой текущего состояния.

Психологическое благополучие представляет собой сложный и многогранный феномен, который может быть интерпретирован как динамический процесс формирования или его конечный результат, включающий когнитивные оценки, эмоциональные состояния и личностные свойства. К Рифф определяет психологическое благополучие как субъективное осознание и оценку внутреннего состояния с точки зрения реализации своего человеческого потенциала. А. А. Шадрин рассматривает его как следствие переживания успехов и достижений в различных сферах жизни, включая профессиональную

и личную. Эта оценка проявляется через когнитивные (удовлетворенность жизнью, семейное благополучие) и эмоциональные компоненты. Эмоциональная составляющая включает как позитивные (счастье, радость), так и негативные (депрессия, отчаяние, печаль) переживания.

Елена Геннадьевна Трошихина подчеркивает, что психологическое благополучие тесно связано с позитивным восприятием настоящего и будущего, в меньшей степени — с прошлым. Это означает, что человек должен проявлять активность и целеустремленность, ориентируясь на будущее. Таким образом, психологическое благополучие можно рассматривать как интегративный показатель субъективного благополучия личности, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, которые в совокупности определяют качество жизни индивида.

Ключевую роль в формировании благополучия играют межличностные отношения, процессы личностного развития, профессиональная компетентность и эмоциональное состояние счастья. Эти переживания могут быть как положительными, так и отрицательными, а в некоторых случаях отсутствовать, если соответствующие события не вызывают эмоциональной или когнитивной реакции.

Таким образом, благополучие определяется как субъективное ощущение удовлетворенности собой и своей жизнью, интегрирующее в себе множество психологических и социальных факторов.

### Методы исследования

Исследование построено на клинико-психологическом подходе и использует комплекс методов, направленных на количественную оценку взаимосвязей и качественное понимание субъективного опыта респондентов.



Для исследования были использованы следующие методики:

1. Шкала психологического благополучия Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко).

2. Опросник совладания со стрессом COPE (адаптация Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова и др. (2010).

Качественный и количественный анализ данных осуществлялся с использованием методов математической статистики: статистическая программа STATISTICA 8.0 StatSoft. А также использовался статистический U-критерий Манна — Уитни и Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

## Выборка

Выборку составили 105 человек (52 девушки и 53 юноши) в возрасте от 19 до 24 лет, постоянно проживающие в приграничных населенных пунктах Курской и Белгородской областей. Данные территории в период проведения исследования неоднократно подвергались обстрелам и атакам беспилотников, что создавало для жителей хроническую стрессогенную обстановку.

## Результаты исследования

В женской выборке выявлена чёткая дифференциация копинг-стратегий, зависящая от уровня субъективного благополучия. Адаптивные стратегии, такие как позитивное переформулирование, активное совладание и планирование, демонстрируют максимальную выраженность у женщин с высоким уровнем благополучия ( $p \leq 0,001$ ), обнаруживая сильную положительную корреляцию с благополучием ( $R = 0,72, 0,61, 0,42$  соответственно) и отрицательную — со стрессом ( $R = -0,49, -0,30, -0,35$ ). Напротив, дезадаптивные стратегии, включая отрицание, поведенческий уход, мысленный уход, сдерживание и использование «успокоительных», характерны для женщин с низким уровнем благополучия и высоким уровнем стресса ( $R$  от 0,32 до 0,62 со стрессом,  $R$  от  $-0,28$  до  $-0,59$  с благополучием), формируя порочный круг избегающего поведения. Юмор выступает в качестве адаптивного ресурса ( $R = 0,49$  с благополучием). Инструментальная поддержка, принятие и обращение к религии не показали значимых связей, что может свидетельствовать об их ограниченной доступности или универсальности в условиях приграничной зоны.

В мужской выборке наблюдается принципиально иная картина. Дифференцирующими факторами выступают мысленный уход, отрицание и обращение к религии ( $p \leq 0,001$ ), а также активное совладание, концентрация на эмоциях, принятие и подавление конкурирующей деятельности ( $p < 0,05$ ). Корреляционный анализ показал, что позитивное переформулирование утратило связь со стрессом ( $R = 0,21, p > 0,05$ ) и демонстрирует более слабую связь с благополучием ( $R = 0,47$ ) по сравнению с женской выборкой. Активное совладание, парадоксально, положительно коррелирует со стрессом ( $R = 0,36, p = 0,008$ ), что

свидетельствует об активации действий в ответ на стрессовое давление. Планирование ( $R = 0,48$ ) и подавление конкурирующей деятельности ( $R = 0,34$ ) выступают значимыми ресурсами благополучия. Дезадаптивные стратегии в мужской выборке либо не демонстрируют значимых корреляций (поведенческий уход, мысленный уход, сдерживание), либо имеют отрицательную связь со стрессом («успокоительные»:  $R = -0,34, p = 0,012$ ), опровергая гипотезу для мужчин. Юмор, социальная поддержка и принятие не показали значимых корреляций.

## Обсуждение результатов

Эмпирическое исследование подтвердило, что взаимосвязи между психологическим благополучием и стратегиями совладания существенно зависят от гендерного фактора. В женской выборке были выявлены два противоположных профиля копинг-стратегий: адаптивный профиль, характеризующийся позитивным переформулированием ( $R = 0,72$  с благополучием), активным совладанием ( $R = 0,61$ ) и планированием ( $R = 0,42$ ), и дезадаптивный профиль, включающий отрицание ( $R = 0,62$  со стрессом), поведенческий уход ( $R = 0,44$ ), использование «успокоительных» средств ( $R = 0,49$ ), мысленный уход ( $R = 0,37$ ) и сдерживание ( $R = 0,32$ ). В мужской выборке структура копинг-стратегий отличается: активное совладание парадоксально положительно связано со стрессом ( $R = 0,36$ ), в то время как дезадаптивные стратегии либо незначительны, либо имеют обратную направленность (например, «успокоительные»:  $R = -0,34$  со стрессом). Юмор, социальная поддержка, принятие и концентрация на эмоциях в мужской выборке не продемонстрировали значимых связей.

## Выводы

Исходя из нашего исследования, можно сделать следующие выводы. По женской выборке

1. Позитивное переформулирование — главный предиктор благополучия ( $R=0,72$ ), но блокируется высоким стрессом ( $R=-0,49$ ).
2. Активное совладание и планирование — маркеры благополучия ( $R=0,61$  и  $0,42$ ), но их эффективность снижается под стрессом.
3. Стратегии избегания (отрицание, уход) связаны со стрессом ( $R$  до 0,62) и снижают благополучие ( $R$  до  $-0,59$ ).
4. Юмор умеренно связан с благополучием ( $R=0,49$ ), помогая дистанцироваться и переосмыслить ситуацию.
5. Мысленный уход и сдерживание слабее, но значимо связаны со стрессом и снижением благополучия.

По мужской выборке:

1. Позитивное переформулирование не зависит от стресса ( $R=0$ ), оставаясь значимым ресурсом ( $R=0,47$ ), но уступает инструментальным стратегиям.
2. Активное совладание растёт при высоком стрессе ( $R=0,36$ ), указывая на гендерный паттерн «действия в ответ на вызов».

3. Благополучие мужчин обеспечивается активным совладанием ( $R=0,52$ ), планированием ( $R=0,48$ ) и подавлением отвлекающих дел ( $R=0,34$ ).

4. Стратегии избегания и успокоительные теряют негативную силу (связи либо отсутствуют, либо обратны), возможно, из-за социальных норм.

5. Юмор, эмоциональная и инструментальная поддержка не связаны с благополучием у мужчин, вероятно, выполняя другие функции.

6. Эмоциональная сфера менее вовлечена: концентрация на эмоциях, мысленный уход и сдерживание не дифференцируют мужчин по уровню стресса или благополучия.

#### Литература:

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. СПб., 2007. Т. I. 412 с.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья. СПб, 2006. 384 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
4. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
5. Бернштейн П. Против богов. Укрощение риска / пер. с англ. 2-е изд., стер. М.: Олимп-Бизнес. 2008. 400 с.
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 433 с.
7. Дубровина И. В. Истоки и культурно-нравственный аспект психологического благополучия личности // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2020. № 17. С. 8–23.
8. Дубровина, И.В. (2020). Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. Вестник практической психологии образования, 17(3), 9–21.
9. Зайцева О. М. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных и отечественных исследований // Молодой ученый. 2023. № 47 (494). С. 491–493. URL: <https://moluch.ru/archive/494/108251/> (дата обращения: 12.12.2025]
10. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Педагогика и психология. 2013. № 5. С. 184–188.
11. Лавров В. В., Лавров Н. В., Лаврова Н. М. (2015) Преодоление неопределенности в межличностных отношениях при урегулировании микросоциальных противоречий в условиях кризиса // Психотерапия. № 4 (148). С. 26–34.
12. Леонтьев А. Н. (1975) Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат. 304 с.
13. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 4. С. 37–42.
14. Махнач, А. В. (2016) Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Институт психологии РАН. 458 с.
15. Мороз М. П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека. Рекомендации по допуску к работе: метод. руководство. 2-е изд., испр. и доп. СПб., 2009. 48 с.
16. Овчинников Б. В., Колчев А. И. Профессиональный стресс и здоровье // Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2006. С. 204–213.
17. Сергиенко Е. А. (2006) Раннее когнитивное развитие: новый взгляд. М.: Институт психологии РАН. 466 с.
18. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М., 2011. 512 с.

## Анализ актуальных факторов, затрудняющих профессиональный выбор старшеклассников

Сопильняк Мария Николаевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Иванова Татьяна Николаевна, доктор социологических наук, профессор  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются факторы, осложняющие профессиональное самоопределение старшеклассников, а также ошибки, наиболее часто совершаемые подростками при выборе профессии. Было проведено эмпирическое исследование для более глубокого и реалистичного понимания актуальности и состояния проблемы. При проведении исследования был использован метод анонимного анкетирования старшеклассников (8–11-й класс), в исследовании принимали участие подростки из разных регионов России, выборка респондентов составила 30 человек. Полученные данные позволили зафиксировать смену парадигмы: переход от доверия институциональным источникам (школа, учителя, официальные*

информационные сайты) к доверию «цифровым авторитетам» (соцсети, блогеры, мессенджеры), что часто ведет к искаженному восприятию рынка труда, романтизации профессий, росту выгорания и страха перед неопределённостью будущего.

**Ключевые слова:** профессиональный выбор, старшеклассники, профессия, профориентационное самоопределение, выгорание, страх ошибки.

**А**ктуальность исследования. Профессиональное самоопределение является значимым этапом в процессе становления личности в старшем школьном возрасте, определяющим дальнейшую траекторию жизненного и карьерного развития человека. Современный рынок труда демонстрирует динамичную трансформацию профессиональных ниш, появление новых профессий, ускоренную трансформацию образовательных и карьерных трёков, рост уровня неопределённости будущего. И в этих условиях процесс выбора профессии приобретает для подростков характер повышенного стресса. Ситуация усложняется тем, что во многих школах перед учениками встаёт необходимость раннего профильного определения: разделение на профильные классы в 6–8 классах, в 8–9 классе подросткам предстоит делать выбор дальнейшего направления обучения и профессии для качественной подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. Как показывает педагогическая практика и практика профориентационного консультирования, к 8–9 классу лишь малая часть старшеклассников обладает сформированными профессиональными намерениями. Существует обширная теоретическая база по вопросам профориентации, но современные эмпирические данные о реальных барьерах, с которыми сталкиваются подростки при выборе профессии, остаются фрагментарными. Это приводит к росту числа ошибочных решений при выборе профессии, карьерного трёка, поступлению в учебные заведения по невостребованным специальностям и, как следствие, к профессиональной дезадаптации и выгоранию на ранних этапах карьеры. В связи с этим, выявление и анализ актуальных факторов, затрудняющих профессиональный выбор старшеклассников, представляет собой значимую научно-практическую задачу.

В основу статьи положена гипотеза о том, что основным фактором, затрудняющим профессиональный выбор старшеклассников, является низкое качество информации и её фрагментарность (преобладание соцсетей и блогов над системной профориентацией), что приводит к страху совершения «непоправимой» ошибки и потери своего временного ресурса в условиях высокой неопределённости будущего). Проблема изучения факторов, оказывающих влияние на профессиональное самоопределение старшеклассников посвящен ряд работ современных авторов отечественной психолого-педагогической науки, в которых внимание уделяется как возрастным, так и содержательным аспектам выбора профессии. А. А. Ганеева в своей статье приводит обобщённый перечень типичных ошибок, которые осложняют профессиональное самоопределение старшеклассников, выделенных ещё Е. А. Климовым, Н. С. Пряжниковым и О. Ягодкиной в их

научных работах. К типичным ошибкам при выборе профессии автор относит: предрассудки о «престижности» профессий, отношение к выбору как к «фатальному» решению на всю жизнь, выбор «за компанию» с друзьями, перенос отношения к человеку на его профессию, отождествление школьного предмета с профессией, устаревшие представления о характере труда, неумение разбираться в своих личных качествах, незнание своих физических особенностей, незнание мира профессий, незнание требований профессии к здоровью и способностям, незнание правил выбора профессии, излишнее доверие коммерческим психологическим центрам. Таким образом, по мнению автора, профориентационное самоопределение старшеклассников осложняется и типичными ошибками при выборе профессии, и недостаточной психоэмоциональной готовностью к этому самому выбору [2].

В исследовании Орловой Д. А. выявлено, что основными факторами влияния на профессиональный выбор являются семья (72 %), СМИ (56 %) и друзья (28 %). Автор по итогам проведённого исследования делает вывод, что старшеклассники ориентированы на самостоятельный выбор профессии, но с опорой на родительский опыт и мнение [7]. В данном исследовании нет расшифровки понятия «СМИ», если ранее в классическом понимании это были телевидение и печатные издания, то в реалиях 2026 года структура информационных источников кардинально изменилась: на первый план вышли социальные сети, различные блогеры и каналы.

М. С. Босов обращает внимание на возрастную динамику профессиональной мотивации. Согласно его данным, в подростковом возрасте (8–9 классы) у учащихся преобладают внешние мотивы выбора — престиж, материальное стимулирование, одобрение окружения, а доминирующими типами идентичности выступают неопределённая и навязываемая. Подростки склонны выбирать профессии сферы «человек-человек», избегая видов деятельности, требующих усидчивости и высокой организованности. К юношескому возрасту (10–11 классы), по наблюдениям автора, происходит качественная трансформация: на первый план выходят внутренние мотивы — стремление к самореализации и раскрытию собственного потенциала, а выбор все чаще основывается на индивидуальных предпочтениях и способностях [1].

Иную сторону проблемы раскрывают А. Б. Закирова и Е. О. Кушнир, акцентируя внимание на типичных ошибках, которые совершают старшеклассники при профессиональном самоопределении. К их числу авторы относят: недостаток информации о реальных перспективах профессии, подмену понятий «престижности» и «вы-

сокого дохода», несамостоятельность выбора под влиянием родителей и окружения, отождествление школьного предмета с будущей профессией, отсутствие рефлексии собственных способностей, а также игнорирование физических ограничений при выборе специальности. Авторы подчеркивают, что именно неграмотный выбор чаще всего приводит к разочарованию уже на этапе обучения и последующему отказу от работы по специальности [4].

Таким образом, в психолого-педагогической литературе внимание уделяется двум взаимосвязанным проблемам: с одной стороны, возрастная незрелость мотивационной сферы подростков, с другой — когнитивные искажения и внешнее давление, порождающие типичные ошибки при выборе профессии. Вместе с тем, данные исследования не в полной мере учитывают современный контекст профессионального самоопределения: динамичное изменение рынка труда, увеличение влияния цифровой среды и социальных сетей на представления подростков о профессиях, давление родителей, а также возросший уровень профориентационной тревожности и страхов, связанный с неопределенностью будущего и стремительным устареванием профессий. Это обуславливает необходимость проведения актуального эмпирического исследования, направленного на выявление реальных факторов, затрудняющих профессиональный выбор современных старшеклассников.

Для проверки гипотезы был разработан авторский опросник, структура которого базируется на классических исследованиях в области профориентации, таких как концепция профессионального самоопределения Е. А. Климова [6], типология ошибок профессионального выбора О. Ягодкиной [10], структура психологической готовности к деятельности М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовича [3], концепция факторов профессионального выбора Н. С. Пряжникова [8]. Также в опросник были добавлены варианты ответов отражающие современные реалии и изменения, произошедшие в мире: появление ИИ, развитие соцсетей, мессенджеров и блогерства, рост неопределённости будущего и учащение случаев «выгорания». Опросник включает 6 вопросов, каждый из которых конкретизирует факторы осложняющие профессиональный выбор для современных старшеклассников. Опрос проводился методом анонимного анкетирования старшеклассников 8–11 классов из разных регионов России. Анкета состояла из закрытых вопросов с множественным выбором ответов, вопросов с элементами проективной методики, что обеспечивает возможность как количественного статистического анализа, так и качественного содержательного анализа профориентационных установок современной молодежи. В опросе приняли участие 30 респондентов (учеников 8–11х классов): 59,4 % девушек, 40,6 % юношей. Распределение по классам: 34 % — 8 класс, 41 % — 9 класс, 12,5 % — 10 класс, 12,5 % — 11 класс.

Мнения респондентов распределились следующим образом. Вопрос 1: «Насколько ты сейчас уверен(а) в своем

выборе будущей профессии / направления обучения?» — нацелен на определение уровня уверенности в выборе профессии и служит базовым индикатором, позволяющим сегментировать выборку на группы с высокой, средней и низкой степенью профессиональной определенности. Лишь 23,3 % старшеклассников выбрали ответ «я точно знаю, кем хочу быть и сомнений нет». Подавляющее большинство опрошенных (76,7 %) находится в состоянии неопределенности — от легких сомнений (46,7 %) и «я в растерянности» (26,7 %), до «я вообще не понимаю кем хочу быть, и у меня нет никаких идей» (3,3 %). Это подтверждает актуальность проблемы и необходимость системной профориентационной поддержки. В вопросе 2: «Что больше всего мешает тебе определиться с профессией прямо сейчас?» — выявлялись структурные и психологические барьеры, препятствующие профессиональному самоопределению старшеклассников. На первом месте «Страх ошибиться и потратить годы на не то образование», такой вариант ответа выбрало 16,9 % респондентов. На втором месте ответ «Меня пугает неопределенность будущего (ИИ, изменения рынка труда)», за него проголосовало 13,3 % опрошенных. Вариант ответа «Нехватка достоверной информации» был выбран 9,6 % респондентов. Это свидетельствует о том, что современному подростку мешает не отсутствие информации, а тревожность перед неопределенностью будущего. Вопрос 3: «Откуда ты в основном черпаешь информацию о профессиях, вузах и карьерных возможностях?» — призван актуализировать каналы получения старшеклассниками информации. В вариантах ответов были предложены современные каналы: соцсети, блоги, мессенджеры, а также традиционные: школьный психолог, учителя, родители. «Соцсети, блоги, мессенджеры» — этот вариант ответов выбрало большинство опрошенных респондентов (39,7 %). Вариант ответа «Родители, родственники, их друзья» — выбрало 19,0 % респондентов. А вот опираются на «Личный опыт (подработки, волонтерство, стажировки)» лишь 3,2 % опрошенных подростков. Таким образом, большинство респондентов указали соцсети и блоги как основной источник информации. Данные исследования Д. А. Орловой (где семья занимала 72 %) [7] кардинально устарели: сегодня доминируют «цифровые авторитеты», и мы можем говорить о смене парадигмы и уходу от доверия к институциональным источникам информации (школа, учителя, официальные профориентационные программы и мероприятия). Вопрос 4: «Какие факторы для тебя наиболее важные при выборе профессии?» — это матрица важности факторов выбора профессии (мотивация). В вариантах ответов противопоставляются внешние мотивы (высокий заработок, престиж), которые, по данным М. С. Босова [1], доминируют в подростковом возрасте, внутренним мотивам (интерес к процессу, баланс жизни и работы, польза для общества), характерным для зрелого юношеского самоопределения. Это дает возможность выявить диссонанс между декларируемыми ценностями и реальными барьерами. По ре-



результатам опроса оказалось, что современный старшеклассник ориентирован одновременно на деньги и на интерес (по 28,3 %). Эти данные частично подтверждают тезис о возрастающем прагматизме представителей поколения Z, отмечаемый в исследованиях В. В. Радаева [9] и экспертов НИУ ВШЭ [5]. При этом баланс работы и личной жизни (21,7 %) важнее престижа (10,9 %) — это маркер смены ценностной парадигмы и показатель многомерности мотивационной структуры современных подростков, в которой нет доминирования исключительно материальных ценностей. В вопросе 5: «Чего ты больше всего опасаться, уже сделав (или делая) выбор профессии?» — используются элементы проективной методики, смещая фокус с процесса выбора на его ожидаемые последствия. Варианты ответов («замена нейросетью», «выгорание», «осознание «не моего» на 2–3 курсе») отражают современные экзистенциальные страхи молодежи, которые не были в полной мере представлены в классических работах (например, у Ганеевой [2]), но являются ключевыми триггерами прокрастинации в принятии решений в современной действительности. По итогу опроса доминирует страх выгорания (26,6 %) — это абсолютно новая категория тревоги, которой не было в классических исследованиях (Ганеева [2], Климов [6]). Подростки боятся не «не найти работу», а «выгореть на работе». Также показателен страх перед ИИ — вариант ответа «Что профессия исчезнет или ее заменит ИИ» выбрало 17,2 % респондентов — фактор, которого не существовало ещё несколько лет назад. Вопрос 6: «Какая главная ловушка поджидает ребят твоего возраста при выборе профессионального пути?» — построен как проективный вопрос. Подросткам психологически проще и безопаснее идентифицировать типичные ошибки в поведении «ребят своего возраста», чем признавать собственные заблуждения. Респонденты выделили две главные ловушки: влияние друзей и давление родителей (по 31,3 %). Это подтверждает классификацию ошибок Е. А. Климова [6] и О. Ягодкиной [10], но в современном понимании. При этом появляется новый тип ошибки, порождённый цифровой средой: «Выбор профессии из-за красивой картинки в соцсетях», за которую проголосовало 15,6 % респондентов.

Полученные результаты свидетельствуют, о том, что основным источником информации в современной действительности стали соцсети, а не системные ресурсы или школа. Это подтверждает тезис о фрагментарности

и низком качестве информации. Главный барьер в выборе профессии — страх ошибиться, а не «незнание мира профессий, отождествление школьного предмета с профессией, неумение разобраться в собственных способностях и выбор «за компанию»», как в классических исследованиях Е. А. Климова [6] и О. Ягодкиной [10]. Это прямое следствие потребления контента в соцсетях, где профессии подаются упрощенно и романтизировано, информация излагается без системы. Появляется абсолютно новая доминирующая категория тревоги — страх выгорания (26,6 %) — следствие завышенных ожиданий, сформированных блогами о «работе мечты». Когда реальность не совпадает с картинкой, подросток боится выгорания еще до начала работы. Стоит отметить, что из 14 респондентов, выбравших «страх ошибиться» как главный барьер выбора профессионального пути, 12 одновременно указали соцсети как основной источник информации.

Это подтверждает гипотезу, что основным фактором, затрудняющим профессиональный выбор старшеклассников, является не дефицит информации о профессиях как таковой, а ее низкое качество и фрагментарность (преобладание соцсетей и блогов над системной профориентацией), что приводит к росту страха ошибки и завышенным, нереалистичным ожиданиям от будущей работы.

Таким образом, традиционная информационно-справочная профориентация не утратила своей ценности, но требует существенной модернизации. Доминирование социальных сетей как источника знаний о профессиях говорит о необходимости цифровой трансформации институциональной профориентации.

Результаты исследования позволяют сформулировать следующие практические рекомендации: для преодоления барьеров профессионального выбора современному старшекласснику необходим не столько дополнительный поток информации, сколько инструменты для ее критической оценки и возможности для раннего практического погружения в профессиональную среду (например, система коротких «профпроб» и стажировок). Приоритетными направлениями работы школьных психологов и профориентологов могут стать: развитие медиаграмотности и критичности мышления, гибких навыков (soft skills) и адаптивности, профилактика страха выгорания через реалистичное моделирование будущей деятельности и вовлечение родителей в процесс поддержки, а не навязывания профессионального выбора.

#### Литература:

1. Босов, М. С. Особенности процесса профессионального самоопределения молодых людей в подростковом и юношеском возрасте / М. С. Босов. — Текст: непосредственный // Сборник материалов конференции. — Барнаул, 2016. — С. 328–331.
2. Ганеева, А. А. Основные затруднения и ошибки старшеклассников в выборе профессии / А. А. Ганеева. — Текст: непосредственный // Вестник Башкирского университета. — 2011. — № 1. — С. 273–275.
3. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск: БГУ, 1978. — 176 с. — Текст: непосредственный.

4. Закирова, А. Б. Проблемы выбора профессии у старшеклассников / А. Б. Закирова, Е. О. Кушнир. — Текст: непосредственный // Научное сотрудничество «Интерактив плюс». — 2017.
5. Зубок, Ю. А. Молодёжь в обществе риска / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. — М.: Наука, 2003. — Текст: непосредственный.
6. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — М.: Просвещение, 2004. — 305 с. — Текст: непосредственный.
7. Орлова, Д. А. Факторы, влияющие на выбор ребенком профессии / Д. А. Орлова. — Текст: непосредственный // Молодежь и наука: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. — Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2021. — С. 35–41.
8. Пряжников, Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н. С. Пряжников. — М.; Воронеж: МПСИ; НПО «МОДЭК», 2002. — 400 с. — Текст: непосредственный.
9. Радаев, В. В. Миллениалы на фоне предшествующих поколений: эмпирический анализ / В. В. Радаев. — Текст: непосредственный // Социологические исследования. — 2020. — № 3. — С. 3–16.
10. Ягодкина, О. Чтобы не ошибиться в выборе профессии / О. Ягодкина. — Текст: непосредственный // Директор школы. — 2005. — № 9. — С. 88–92.

## Перфекционизм и дезадаптивные автоматические мысли как причины поведенческого избегания

Суркова Светлана Валерьевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье анализируются когнитивные механизмы, лежащие в основе феномена прокрастинации у взрослых лиц. Автор отказывается от упрощенной трактовки поведенческого избегания как следствия недостаточной дисциплины или дефицита навыков тайм-менеджмента. В центре внимания находятся когнитивные факторы — перфекционизм и сопутствующие ему дезадаптивные автоматические мысли, формирующие деструктивный образ “внутреннего критика”. Подробно описывается структура когнитивных искажений, запускающих цикл избегания, а также определяются ключевые мишени для психокоррекционного вмешательства в рамках когнитивно-поведенческого консультирования.*

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческий подход, прокрастинация, поведенческое избегание, перфекционизм, автоматические мысли, внутренний критик, когнитивные искажения, саморегуляция.

В условиях современных социально-экономических трансформаций требования к уровню продуктивности, адаптивности и личной ответственности человека неуклонно возрастают. Столкнувшись с необходимостью непрерывного профессионального развития, расширения компетенций и решения сложных задач в контексте карьерного продвижения или личностной реализации, многие люди сталкиваются с внутренним сопротивлением, проявившимся в форме хронического откладывания дел. В психологической науке данный феномен концептуализируется как прокрастинация или дезадаптивное поведенческое избегание. Данная проблема существенно ограничивает потенциал успешности человека, выступая мощным источником деструктивного стресса, невротизации и снижения показателей субъективного благополучия личности [5, с. 14].

Традиционный обывательский, а зачастую поверхностный взгляд склонен интерпретировать прокрастинацию как проявление лени, слабой воли или отсутствия навыков планирования времени. Однако методология когнитивно-поведенческого подхода позволяет принципиально иначе взглянуть на природу этой деструктивной

стратегии. С точки зрения современной когнитивно-поведенческой психотерапии, поведенческое избегание представляет собой первичное нарушение механизмов эмоциональной регуляции [3, с. 210]. Человек откладывает выполнение задачи не потому, что не умеет распределять временные ресурсы, а потому что сама мысль о деятельности вызывает у него непереносимый уровень эмоционального дискомфорта (тревоги, страха, вины или стыда). Таким образом, прокрастинация выступает в качестве неэффективного, но быстродействующего защитного механизма, направленного на немедленное снижение уровня текущего стресса. Для построения эффективных моделей психологической помощи необходимо детально исследовать ментальные механизмы, запускающие этот процесс.

### Перфекционизм как когнитивный базис поведенческого избегания

Фундаментальным когнитивным фактором, предопределяющим уязвимость личности перед поведенческим избеганием, является перфекционизм. В рамках психологического консультирования под перфекционизмом

понимается устойчивая черта, характеризующаяся стремлением к соответствию чрезмерно высоким стандартам деятельности [6, с.45]. Наиболее дезадаптивным в контексте прокрастинации выступает Я-ориентированный перфекционизм, при котором личность предъявляет бескомпромиссные требования к самой себе, напрямую увязывая качество выполнения любой задачи со своей безусловной ценностью как человека.

Под воздействием перфекционистских установок когнитивная система индивида начинает функционировать в режиме жестких искажения. Ведущим среди них становится дихотомическое мышление (оно мышление по принципу “все или ничего”) [4, с. 105]. Любая деятельность воспринимается перфекционистом через призму двух крайних полюсов: либо идеальное, безупречное выполнение, признаваемое единственно возможным успехом, либо малейшее несовершенство, которое мгновенно приравнивается к полному краху и подтверждению собственной несостоятельности. Промежуточные, реалистичные варианты результатов полностью игнорируются или обесцениваются. Вследствие этого необходимость приступить к новой, сложной или творческой задаче начинает восприниматься психикой как прямая угроза собственной состоятельности, что порождает высокий уровень фоновой тревоги и парализующий страх совершить ошибку.

#### **Феномен “внутреннего критика” и структура автоматических мыслей**

Непосредственным триггером, запускающим эмоциональное напряжение и последующий отказ от деятельности, выступает поток дезадаптивных автоматических мыслей. Эти мысли возникают спонтанно, характеризуются высокой скоростью протекания и воспринимаются человеком как непреложная истина. В консультативной практике совокупность таких суждений часто концептуализируется как феномен “внутреннего критика” [1, с. 94]. Внутренний критик представляет собой внутренний когнитивный механизм, который непрерывно мониторит действия человека, подвергая их жесткой цензуре, обвинениям и пессимистическому прогнозированию.

Дезадаптивные автоматические мысли, провоцирующие поведенческое избегание, можно классифицировать по нескольким ключевым модальностям:

1. Катастрофизация будущего результата. “Если я подготавливаю этот проект недостаточно качественно, меня сочтут некомпетентной, и моя репутация будет безвозвратно разрушена”.
2. Жесткие долженствования. “Я обязана сделать эту работу идеально с первой же попытки, без права на доработку или внешнюю помощь”.
3. Ментальный фильтр и недооценка личного потенциала. “У меня слишком мало знаний, я слишком утомлена, я определенно не справляюсь с этой нагрузкой”.

Подобные когнитивные паттерны существенно искажают восприятие реальности — объективная сложность

предстоящей задачи гиперболизируется, в то время как собственные когнитивные эмоциональные и временные ресурсы катастрофически преуменьшаются [2, с.215].

#### **Механизм функционирования дезадаптивного цикла избегания**

Взаимосвязь между перфекционистскими убеждениями, автоматическими мыслями и поведенческим избеганием носит циклический характер и описывается в когнитивно-поведенческой модели как устойчивая деструктивная петля. Механизм функционирования данного цикла включает в себя несколько последовательных стадий:

1. Появление триггера — задачи или ситуации, требующей активных действий и выхода из зоны комфорта.
2. Активация дисфункциональных схем перфекционизма и атака “внутреннего критика” в форме автоматических мыслей.
3. Возникновение интенсивного эмоционального дистресса (тревоги, соматического напряжения, депрессивного фона).
4. Переключение на замещающую деятельность (прокрастинация). Индивидум выбирает действия, гарантирующие быстрый комфорт и не требующие высоких когнитивных затрат (просмотр медиаконтента, бытовая рутина, мелкие задачи).

Ключевым фактором, закрепляющим данный цикл, является механизм краткосрочного негативного подкрепления [5, с.82]. в этот момент, Когда человек принимает решение отложить пугающую задачу и переключается на безопасную активность, уровень его тревоги стремительно снижается. Мозг фиксирует это облегчение как выигрыш. Однако этот эффект носит временный характер. В долгосрочной перспективе, по мере неумолимого приближения сроков сдачи работы (дедлайнов), уровень стресса возвращается с многократным увеличением. Он отягощается чувством вины, стыда и вторичной самокритикой. Это приводит к окончательному закреплению негативных убеждений о собственной неэффективности, делая прокрастинацию автоматическим выбором в последующих аналогичных ситуациях.

#### **Направления консультативной работы в когнитивно-поведенческом подходе**

Понимание когнитивной природы поведенческого избегания диктует необходимость смещения фокуса психологической помощи с внешних поведенческих техник на работу со смысловыми и когнитивными структурами личности. В рамках когнитивно-поведенческого консультирования приоритетными мишенями терапевтического вмешательства становятся:

1. Развитие навыков когнитивного самонаблюдения. Клиент обучается занимать позицию безоценочного наблюдателя по отношению к собственному ментальному

потоку [3, с.201]. Это позволяет вовремя распознавать дезадаптивные автоматические мысли в момент их возникновения, до того как они успеют трансформироваться в интенсивную эмоцию и последующий отказ от выполнения задач.

2. Когнитивная реструктуризация. Проводится систематический анализ и эмпирическое оспаривание аргументов “внутреннего критика”. Иррациональные перфекционистские требования переводятся в плоскость гибких предпочтений (например, трансформация формулировки “я должна сделать это безупречно” в адаптивную “я стремлюсь сделать это качественно, но готова принять возможные ошибки как ценный опыт”).

3. Поведенческие эксперименты и экспозиция. Вместо волевого принуждения используется метод пошаговых задач, снижающий первичный стрессовый ответ нервной системы, а также проверяющий реалистичность пугающих прогнозов “внутреннего критика” на практике [6, с. 148].

### Заключение

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что прокрастинация представляет собой не личностный порок или поведенческую неорганизованность, а сложный паттерн избегания, детерминированный перфекционистскими когнитивными схемами и дисфункциональным внутренним диалогом. Своевременное выявление и психологическая коррекция данных когнитивных предикторов позволяют практикующим специалистам оказывать глубинную помощь клиентам. Это способствует преодолению внутренних барьеров, росту самооценки и успешной интеграции навыков саморегуляции в процессы их профессиональной и личностной реализации.

### Литература:

1. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. — Санкт-Петербург: Питер, 2025. — 809 с.
2. Бек А. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход / А. Бек, Д. Кларк. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 450 с.
3. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям / Дж. Бек. — Санкт-Петербург: Питер, 2024. — 514 с.
4. Бернс Д. Терапия настроения: клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Д. Бернс. — Москва: Альпина Паблицер, 2019. — 581 с.
5. Кнаус У. Дж. Когнитивно-поведенческая терапия тревоги: пошаговая программа / У. Дж. Кнаус. — Санкт-Петербург: ИГ «Весь», 2019. — 335 с.
6. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии: пособие для специалистов / Р. Лихи. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 815 с.

## Копинг-стратегии детей в стрессовых ситуациях

Сытникова Алина Андреевна, студент

Научный руководитель: Трусова Елена Анатольевна, старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет (г. Хабаровск)

*В статье рассматриваются копинг-стратегии детей из неблагополучных семей. На основе теоретического анализа и эмпирического исследования 13 детей в возрасте 9–15 лет автор выявляет, что доминирующими способами совладания со стрессом становятся отрицание проблемы, отвлечение и избегание, тогда как поиск помощи у взрослых и вербализация чувств используются крайне редко. Раскрываются причины закрепления дезадаптивных стратегий, связанные с влиянием дисфункциональной семейной среды. Предлагаются практические рекомендации для психологов и педагогов по формированию здоровых копинг-стратегий у детей из неблагополучных семей.*

**Ключевые слова:** неблагополучная семья, копинг-стратегии, дети и подростки, стресс, отрицание, избегание, поиск поддержки.

Современное общество сталкивается с проблемой роста психологического неблагополучия среди детей и подростков. Одним из самых мощных факторов, провоцирующих развитие тревожности, агрессии и асоциального поведения, является воспитание в дисфункциональной

семье. Такие дети ежедневно сталкиваются с хроническим стрессом: насилием, отвержением, нестабильностью, отсутствием эмоционального тепла и базовой безопасности. Однако в психологии до сих пор недостаточно внимания уделяется тому, какими именно способами эти дети пыта-



ются совладать с давлением среды. Именно здесь возникает ключевое понятие, а именно копинг-стратегии.

Копинг-стратегии — это осознанные и неосознанные действия, мысли и эмоциональные реакции, которые человек использует, чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением [1]. У детей из ресурсных, благополучных семей репертуар таких стратегий обычно широк: они могут попросить помощи у родителей, предложить решение проблемы, отвлечься или обсудить обиду. В неблагополучных же семьях ребёнок либо не получает обучения здоровым копингам, либо вынужден закреплять те из них, которые помогают ему выжить любой ценой, но не развиваться и не социализироваться в обычной среде (ложь, избегание, агрессивный отпор, уход в аутоагрессию или фантазии).

Для ребёнка копинг-стратегии являются инструментом выживания и адаптации в той среде, где он находится. Они выполняют несколько критически важных функций: защита психики от разрушающего стресса, поддержание самооценки через ощущение «я справляюсь», социальное приспособление к правилам группы, сохранение отношений с теми, от кого ребёнок зависит, иногда ценой отказа от собственных желаний. Не существует абсолютно плохих или абсолютно хороших стратегий. Даже уход в фантазии может спасти психику ребёнка от разрушения в момент жестокого насилия. Однако критерий благополучия оценивается на дистанции. Адаптивные копинг-стратегии — это те, которые не разрушают здоровье ребёнка, позволяют решить проблему или снизить её остроту без потери социальных связей, не закрепляют травматичный паттерн на всю жизнь и могут быть изменены, когда ситуация меняется. Дезадаптивные стратегии, напротив, дают быстрое, но временное облегчение (ударить, убежать, замереть, врать до потери контроля), а затем ведут к усугублению проблемы: изоляции, наказанию, новым конфликтам, потере доверия и закреплению беспомощности [2]. Таким образом, знание копинг-стратегий конкретного ребёнка помогает понимать его скрытые ресурсы и точки риска. Для детей из неблагополучных семей набор адаптивных стратегий либо крайне беден, либо полностью отсутствует.

Необходимо чётко определить, какие именно семьи в данной статье относятся к категории «неблагополучных». В психолого-педагогической литературе понятие неблагополучной семьи не имеет единого жёсткого определения, однако большинство исследователей сходятся в следующем: это семья, в которой нарушено выполнение основных функций: воспитательной, эмоциональной, защитной и экономической, вследствие чего ребёнок испытывает хронический дискомфорт, стресс или прямой вред своему психическому и физическому здоровью. Важно добавить, что неблагополучие может быть и скрытым, внешне маскироваться под благополучную семью [3]. Например, родители могут иметь высокий доход и социальный статус, но при этом предъявлять к ребёнку перфекционистские требования, жестоко наказывать за

несоответствие или эмоционально игнорировать его. Такие варианты часто выпадают из поля зрения служб профилактики, однако разрушительное воздействие на психику ребёнка от этого не становится меньше.

В благополучной семье ребёнок наблюдает за родителями, которые в стрессовой ситуации способны договариваться, успокаиваться, искать помощь или решать проблему шаг за шагом. Родители обучают ребёнка словам для выражения чувств и разрешают эти чувства проживать безопасно. В неблагополучной семье картина противоположная. Ребёнок ежедневно видит модели пьяных истерик, рукоприкладства, замирания в бессилии или бегства от реальности через телевизор или алкоголь. Ему не объясняют, как справиться с гневом или страхом, потому что родители сами этого не умеют [4]. Более того, попытка ребёнка применить конструктивный копинг часто заканчивается ещё большим насилием, потому что прямота угрожает хрупкому равновесию дисфункциональной системы. В результате у детей из неблагополучных семей формируется искажённый, парадоксальный набор стратегий, который работает в одной среде (семье) и почти всегда выходит из строя в другой (школе, среди сверстников, во взрослой жизни). Например, ложь и манипуляции могут быть единственным способом избежать наказания дома, но в школе они приводят к изоляции и ярлыку «лжец». Агрессия может быть способом защитить свои границы в семье, но в классе провоцирует драки. Без целенаправленного вмешательства и обучения извне ребёнок рискует навсегда застрять в этом репертуаре, перенося его в собственное партнёрство и воспитание своих детей, тем самым воспроизводя цикл неблагополучия из поколения в поколение.

Для того чтобы получить достоверные данные о реальных копинг-стратегиях детей из неблагополучных семей, была разработана и проведена специальная анкета. Стандартные опросники, созданные для детей из общего населения, часто не чувствительны к специфике жизни в дисфункциональной среде или содержат вопросы, которые могут травмировать ребёнка. Поэтому анкета создавалась на нескольких методологических основаниях. Первым основанием стала теоретическая база: за основу были взяты классические методики измерения копинг-поведения ACS Э. Фрайденберг и Р. Льюиса [5], а также адаптированные версии опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана [6], однако из них были отобраны те шкалы и утверждения, которые напрямую связаны с такими стрессовыми ситуациями, как наказание, крик взрослых, унижение и необходимость скрывать правду. Вторым основанием стал принцип возрастной доступности и безопасности: анкета предназначалась для детей от 9 до 15 лет, поэтому все вопросы сформулированы простым, конкретным языком, без психологических терминов. Третьим основанием стала процедура проведения: анкетирование проходило анонимно, в привычной для детей обстановке, перед заполнением с каждым ребёнком проводилась краткая беседа, в которой ему объясняли, что правильных и неправильных ответов нет.

В анкетировании приняли участие 13 детей из неблагополучных семей в возрасте от 9 до 15 лет (5 мальчиков и 8 девочек). Анкета включала 16 утверждений (оценивались от 1 — «никогда» до 4 — «часто») и четыре открытых вопроса. Главная цель была понять, как именно эти дети справляются с трудными ситуациями. Результаты показали (рис. 1), что лучше всего дети справляются с помощью отвлечения. Утверждение «Я отвлекаюсь (играю, рисую, занимаюсь спортом)» набрало 3,0 балла из 4. Это значит, что уйти в какое-то дело для них самый доступный и привычный способ переключиться от стресса. На втором месте среди полезных стратегий — «я стараюсь сам(а) решить проблему» (3,0 балла) и «я думаю, как исправить ситуацию» (2,9). Хуже всего дети умеют рассказывать о чувствах другу (1,6 балла). Просить помощи у взрослого тоже получается не очень хорошо (2,5 балла), причём часть детей делает это часто, а часть — никогда, что говорит о том, что доверяющий взрослый есть не у всех.

Среди дезадаптивных стратегий самый высокий балл получило утверждение «Я делаю вид, что проблемы нет» — 3,2 из 4 (рис. 2). Это главный способ защиты: не замечать проблему, чтобы не было больно. Чуть меньше баллов набрали «Я замыкаюсь и ни с кем не общаюсь» (2,8) и «Я злюсь и кричу» (2,6). При этом мальчики чаще кричат, а девочки замыкаются в себе. Физическая агрессия («я могу ударить кого-то или сломать») встречается реже (2,2), но у мальчиков заметно чаще, чем у девочек. Также дети часто думают, что сами виноваты (2,6 балла), и долго переживают, не могут успокоиться (2,6 балла). В открытых ответах на вопрос «Кто тебе помогает?» дети назвали маму (5 раз), друзей (5 раз), бабушку (3 раза), кота (1 раз), папу (1 раз), сестру (2 раза). Никто не назвал учителя или психолога. На вопрос «Что помогает успокоиться быстрее всего?» ответили: котёнок, игры, телефон, музыка, прогулка, чай, сон, слёзы, дыхание, мульт-

фильмы, и снова ни одного упоминания помощи со стороны взрослого специалиста. На вопрос «Бывает ли, что никто не помогает?» большинство ответили, что либо такого не бывает, либо они сами справляются: убираются, гуляют, решают всё сами.

Таким образом, можно сделать вывод, что дети из неблагополучных семей в основном справляются со стрессом двумя способами: отвлекаются на занятия или делают вид, что проблемы нет. Обращаться за помощью к взрослым (особенно чужим — учителям, психологам) они почти не умеют и не хотят, потому что у них нет опыта безопасной помощи. Часть детей всё же имеет поддержку (чаще всего от мамы или бабушки) и умеет замечать свои чувства — это важно, потому что на этот ресурс можно опираться при обучении более здоровым стратегиям. Но без специальной работы дезадаптивные привычки (отрицание проблемы, замкнутость, крик, самообвинение) закрепятся и будут мешать детям во взрослой жизни.

Из анкеты видно, что дети неплохо умеют отвлекаться через деятельность. Это уже адаптивная стратегия, и её нужно не ломать, а усиливать и расширять. Некоторые дети способны к саморегуляции («пытаюсь успокоиться», «я себя успокаиваю словами»). Кроме того, у части детей есть поддерживающий взрослый (чаще мама или бабушка), значит, канал доверия уже открыт, его можно укреплять и постепенно подключать других взрослых. Замкнутость (девочки) и крик (мальчики) — это две стороны одной медали: нет навыка просить помощь словами. Вместо того чтобы ругать за крик или наказывать за молчание, ребёнку нужно показать альтернативу. Например, можно ввести правило: «Если тебе очень плохо, ты можешь подойти ко мне и просто отдать карточку с красным кружком: я пойму, что ты не справишься, и помогу». Это снижает порог обращения за помощью, потому что не требует проговаривать стыдное или страшное. Для детей постарше можно

Средний балл относительно параметра "Категория"

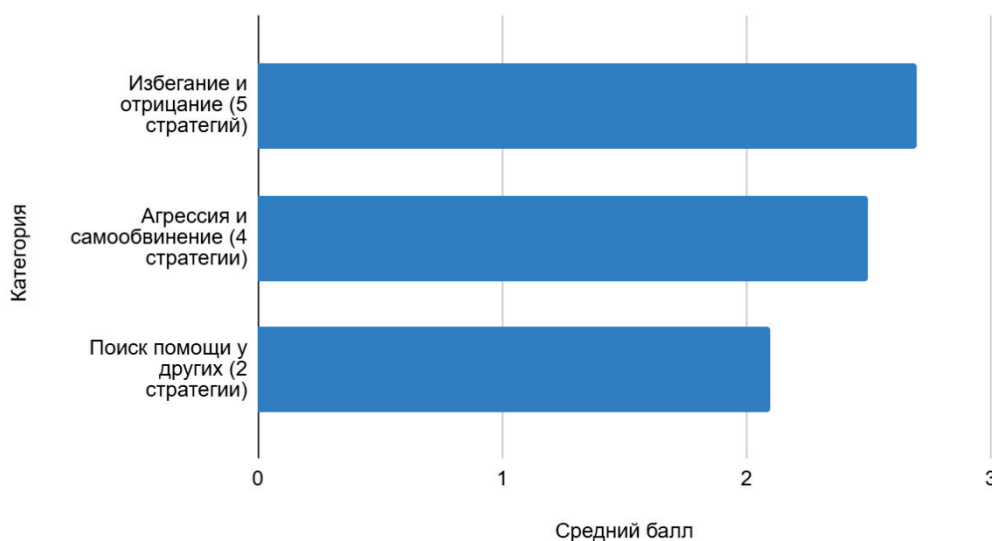


Рис. 1. Средний балл относительно параметра «Категории»: 1 — «Избегание и отрицание»; 2 — «Агрессия и самообвинение»; 3 — «Поиск помощи у других»

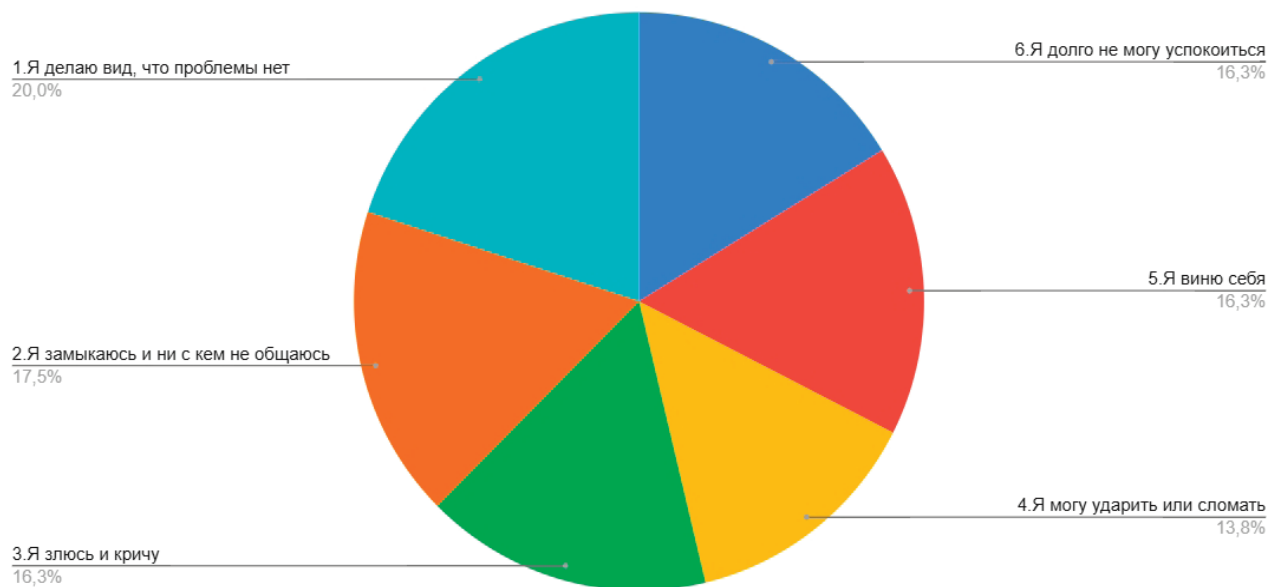


Рис. 2. Деадаптивные стратегии детей: 1 — «Я делаю вид, что проблемы нет»; 2 — «Я замыкаюсь и ни с кем не общаюсь»; 3 — «Я злюсь и кричу»; 4 — «Я могу ударить кого-то или сломать»; 5 — «Я виню себя»; 6 — «Я долго не могу успокоиться»

использовать короткие фразы-опоры: «Я сейчас не могу. Мне нужно 5 минут тишины», «Я злюсь, но не на тебя. Дай мне отойти». В безопасной обстановке, вне стрессовой ситуации, можно проигрывать трудные моменты. Взрослый не даёт готовый ответ, а помогает ребёнку самому дойти до здорового варианта через последствия. Полезной может быть «лестница решений»: когда случается проблема, ребёнок подходит к плакату с тремя ступеньками: «Стоп, не делай сразу», «Подумай, что я чувствую?», «Выбери: сказать, отойти, сделать паузу». Со временем эта схема переходит внутрь и становится автоматической.

Роль школы и центра поддержки для таких детей трудно переоценить. Для детей из неблагополучных семей школа часто оказывается единственным стабильным и предсказуемым местом. Именно здесь можно создать «островок безопасности», где действуют другие правила: не кричат, не бьют, на просьбу о помощи отвечают делом. Психолог или социальный педагог должен стать тем самым взрослым, который виден, доступен и предсказуем [7]. Для этого достаточно простых действий: ежедневно здороваться, интересоваться самочувствием не формально, создать уголок с красками и бумагой, где можно «выгрузить» гнев, развесить карточки с эмоциями. Дети в анкете сказали прямо: их никто не учит справляться по-другому. Значит, научить может только тот взрослый, который окажется рядом и не предаст. При этом нельзя стыдить за

«неправильные» стратегии, нельзя требовать от ребёнка просьбы о помощи, если тот не уверен в безопасности, и нельзя разрушать его существующие способы выживания, не предложив взамен рабочих и доступных. Самое главное, что нельзя ждать быстрых результатов. Дети, которые годами учились делать вид, что проблемы нет, не научатся открыто говорить о чувствах за две недели. Но если взрослый будет стабильным, терпеливым и безопасным, маленькие шаги в сторону здорового копинга обязательно начнутся.

Проведённое исследование позволило сделать несколько ключевых выводов. Результаты подтвердили, что дети из неблагополучных семей имеют качественно иной репертуар копинг-стратегий по сравнению с их сверстниками из относительно благополучной среды. В здоровой семье ребёнок осваивает навыки обращения за помощью, вербализации чувств и совместного решения проблем. В дисфункциональной среде основными становятся стратегии отрицания, эмоциональной разрядки и избегания. Анкета показала, что наиболее частой дезадаптивной стратегией стало именно отрицание проблемы, а конструктивные стратегии вроде поиска помощи у взрослого или рассказа о чувствах используются крайне редко. Эти данные подтверждают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы по формированию адаптивных копинг-стратегий у детей из неблагополучных семей.

#### Литература:

1. Бадмаева А. О. Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности / А. О. Бадмаева, А. В. Ангиров, А. В. Мыева // Вестник науки. — 2024. — № 12 (81), Т. 4. — С. 1433
2. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта / Н. А. Сирота // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. — М.: МГППУ, 2024.

3. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 6–9 с.
4. Михайлычева, И. В. Копинг-поведение младших подростков с различными рисками девиантного поведения: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Михайлычева И. В.. — Кострома, 2008. — 17 с.
5. Фрайденберг Э., Льюис Р. ACS (Adolescent Coping Scale) / Адаптация Т. Л. Крюковой // Психологические тесты онлайн [сайт]. — URL: <https://psytests.org/coping/acs.html> (дата обращения: 14.04.2026).
6. Лазарус Р., Фолкман С. WCQ (Ways of Coping Questionnaire) / Адаптация Т. Л. Крюковой // Психологические тесты онлайн [сайт]. — URL: <https://psytests.org/coping/wcq.html> (дата обращения: 14.04.2026).
7. Волченкова Е. В. и др. Анализ копинг-стратегий подростков делинквентного поведения как условие оптимизации психолого-педагогического сопровождения учащихся // Science for Education Today. — 2020. — Том 10. — № 5. — С. 84–103.

## Влияние личностных характеристик психолога-консультанта на эффективность консультативного процесса

Филатова Татьяна Сергеевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Статья посвящена теоретическому анализу влияния личностных характеристик психолога-консультанта на эффективность консультативного процесса. Обосновывается положение о личности специалиста как ключевом рабочем инструменте. С опорой на гуманистический, психодинамический и системный подходы рассматриваются три группы значимых характеристик: гуманистические установки, психологические характеристики и профессиональные позиции. Отдельно анализируется влияние деструктивных личностных паттернов и профессионального выгорания на снижение качества консультативной помощи. Рассматривается роль супервизии и личной терапии как механизмов сохранения профессиональной эффективности.*

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, личность консультанта, эмпатия, конгруэнтность, терапевтический альянс, контрперенос, профессиональное выгорание, профессиональная эффективность.

### Введение

Вопрос о том, что именно обеспечивает результативность психологического консультирования, остаётся дискуссионным в современной науке. Метааналитические исследования раз за разом показывают, что межпрофессиональные различия в исходах работы объясняются не столько применяемыми техниками или теоретической школой, сколько индивидуальными особенностями самого специалиста [8]. Р. Кочюнас сформулировал это как концепцию «Я-как-инструмент»: главным средством позитивных изменений у клиента служит личность консультанта [5]. А. Адлер выразил ту же идею афористично: «Техника лечения заложена в вас» [цит. по: 5]. К. Роджерс добавил, что теория и методы менее значимы, чем то, каким именно человеком является консультант в момент встречи с клиентом [7]. В последние годы исследователи всё чаще обращаются к анализу специфических форматов консультативной практики, среди которых особое место занимает телефонное консультирование. Этот формат, предполагающий работу исключительно в голосовом канале, предъявляет повышенные требования к эмпатической точности, саморегуляции и способности

выстраивать доверительный контакт в условиях дефицита невербальной информации, что делает личностный фактор ещё более значимым [4].

Актуальность темы определяется рядом обстоятельств. Во-первых, специалисты с идентичной теоретической подготовкой регулярно демонстрируют принципиально различающиеся результаты работы — что указывает на решающую роль личностного фактора. Во-вторых, профессия консультанта предполагает регулярный эмоционально насыщенный контакт с людьми в кризисных состояниях, что делает личностные ресурсы специалиста необходимым условием сохранения качества помощи во времени. В-третьих, интенсивное развитие психологической практики в России обнаруживает дефицит систематических исследований, связывающих конкретные личностные характеристики консультанта с измеримыми показателями эффективности его работы.

Цель настоящей статьи — теоретически систематизировать и описать ключевые группы личностных характеристик психолога-консультанта, оказывающих наибольшее влияние на эффективность консультативного процесса, с позиций нескольких ведущих психологических подходов.



### Концепция личности консультанта как рабочего инструмента

Ключевым теоретическим основанием для изучения личностного фактора в консультировании служит гуманистический подход, прежде всего концепция личностно-центрированной терапии К. Роджерса. В её рамках были сформулированы три «необходимых и достаточных условия» терапевтических изменений, одновременно описывающих как терапевтические отношения, так и личностные качества специалиста: конгруэнтность (аутентичность), безусловное положительное отношение к клиенту и точное эмпатическое понимание [7]. Примечательно, что эти условия описывают не технику, а способ бытия консультанта в отношениях,  $\frac{3}{4}$  то есть прямо указывают на личность как инструмент.

Конгруэнтность означает соответствие между внутренними переживаниями специалиста, их осознанием и внешним выражением (способность оставаться подлинным, не скрываясь за профессиональной ролью). Консультанты с недостаточной конгруэнтностью рискуют не просто снизить эффективность работы, но и усилить дезадаптацию клиента, поскольку противоречие между словами и внутренним состоянием специалиста улавливается клиентом на неосознаваемом уровне [7]. Безусловное положительное отношение предполагает принятие клиента независимо от его ценностей, поведения или жизненных обстоятельств. Эмпатия — точное восприятие и отражение эмоционального мира другого человека — рассматривается как обязательный, хотя и недостаточный сам по себе элемент качественной консультативной работы.

В психодинамическом направлении внимание акцентируется на иных личностных механизмах. Центральным концептом здесь является контрперенос — совокупность эмоциональных реакций консультанта на клиента, в том числе реакций, уходящих корнями в собственную личную историю специалиста. Если классический психоанализ рассматривал контрперенос преимущественно как помеху, то современное понимание признаёт в нём диагностический ресурс: осознанные реакции консультанта на клиента несут информацию о динамике отношений и могут использоваться терапевтически [2]. Это означает, что психологическая проработанность специалиста — его способность замечать, осознавать и работать с собственными реакциями — становится непосредственным ресурсом профессиональной эффективности, а не просто личным делом.

Системный семейный подход, в свою очередь, акцентирует требования к позиции консультанта: нейтральность как равновесное отношение ко всем участникам системы и многосторонняя пристрастность — способность последовательно принимать точку зрения каждого без слияния ни с одной. Оба качества требуют от специалиста значительной внутренней устойчивости — именно той, что обеспечивается зрелыми личностными характеристиками [2].

### Личностные характеристики эффективного консультанта: систематизация

Несмотря на разнообразие подходов, в литературе прослеживается достаточно устойчивый набор личностных характеристик, которые разные авторы независимо друг от друга называют значимыми для эффективности консультирования. Их можно объединить в три укрупнённые группы.

Первая группа — гуманистические установки, или базовые ценностные ориентации консультанта по отношению к человеку как таковому. Помимо уже рассмотренных конгруэнтности, эмпатии и безусловного принятия, в эту группу входят: уважение к автономии клиента, вера в его способность к самоизменению, а также то, что А. Маслоу описывал как черту самоактуализированной личности — принятие других такими, какие они есть, включая их несовершенства [6]. Примечательно, что те же качества, которые считаются необходимыми для эффективного консультанта, описываются Маслоу через призму личностной зрелости — тем самым эффективность консультирования оказывается неотделима от психологической зрелости специалиста.

Вторая группа — психологические характеристики, то есть индивидуально-психологические свойства, обеспечивающие устойчивость и профессиональную функциональность. Р. Кочюнас выделяет: эмоциональную стабильность как способность выдерживать высокую аффективную нагрузку без утраты профессиональной позиции; толерантность к неопределённости — готовность работать в ситуации, когда ответы неизвестны; открытость новому опыту; рефлексивность — способность к систематическому самонаблюдению и анализу собственных реакций; а также постоянное самопознание как живой процесс [5]. Отдельно выделяется идентичность консультанта — устойчивое ощущение собственных ценностей, позиции и профессиональной роли, которое не позволяет «раствориться» в опыте клиента.

Третья группа — профессиональные позиции. Это характеристики, формируемые в учебном и практическом процессе, но опирающиеся на личностный фундамент. Прежде всего это способность к установлению терапевтического альянса. По данным современных метааналитических исследований, качество рабочего альянса является одним из наиболее мощных предикторов исходов психотерапии и консультирования — и при этом определяется не методом, а личностными качествами специалиста [8]. Также в эту группу входят: профессиональная ответственность, этическая чуткость, осознанность профессиональных границ, способность к оценке и принятию обратной связи.

### Деструктивные личностные паттерны и профессиональное выгорание как факторы снижения эффективности

Рассматривая личность консультанта как инструмент, важно исследовать и те её аспекты, которые снижают эф-

фективность работы или делают помощь потенциально вредоносной. Р. Кочюнас описывает ряд тревожных признаков дисфункциональной личностной позиции консультанта: стремление избегать ответственных решений и перекладывать ответственность на клиента, чрезмерная потребность в признании и одобрении со стороны клиентов, идентификация с клиентами вплоть до утраты профессиональной позиции, тревога по поводу «недостаточной» помощи, ощущение всеисия [5]. За каждым из этих феноменов стоят непроработанные личностные темы специалиста — нерешённые вопросы ценности, власти и близости.

Отдельной и серьёзной угрозой выступает профессиональное выгорание. Специфика работы консультанта — регулярное, глубокое и эмоционально насыщенное взаимодействие с людьми в кризисных состояниях — создаёт постоянную нагрузку на личностные ресурсы. Исследования демонстрируют парадоксальную закономерность: именно высокий уровень эмпатии и вовлечённости, то есть качества, принципиально важные для эффективной работы, одновременно являются факторами риска выгорания [3]. По классической модели К. Маслач, синдром выгорания включает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений — и любой из этих компонентов делает невозможной полноценную помощь даже при высоком уровне технической квалификации специалиста [3].

Это означает, что профилактика выгорания — регулярная супервизия, личная терапия, поддержание жизненного баланса — является не опциональным элементом профессиональной культуры, а обязательным условием сохранения эффективности работы консультанта во времени. Ю. Е. Алёшина особо подчёркивает, что «чистота» консультативной работы обеспечивается в том числе личностной проработанностью специалиста и его клиентским опытом [1]. Тем самым забота о собственном психологическом здоровье оказывается не правом, а профессиональной обязанностью консультанта.

#### **Обсуждение: соотношение личности, метода и контекста**

Интеграция рассмотренных подходов позволяет сформулировать несколько важных методологических положений. Во-первых, значимость тех или иных личностных характеристик варьируется в зависимости от теоретической школы и специфики работы. В КПТ акцентируются структурированность и дидактические качества специалиста; в психодинамической работе первостепенной ста-

новится способность к рефлексии контрпереноса; в системном подходе — удержание позиции нейтральности при высокой аффективной нагрузке.

Во-вторых, требования к личностным ресурсам консультанта существенно возрастают при работе с острыми кризисами, семейными конфликтами или темами, несущими высокую ценностную нагрузку. В подобных случаях способность выдерживать интенсивность переживаний клиента, не теряя профессиональной позиции, становится критически значимой — и опирается прежде всего на личностные, а не технические ресурсы специалиста.

В-третьих, существенно, что личностные характеристики не являются статичными врождёнными данностями. Как указывает Р. Кочюнас, они развиваются в процессе профессионального становления — через образование, личную терапию, супервизию и рефлексию [5]. Это делает целенаправленное личностное развитие неотъемлемой частью профессиональной подготовки и непрерывного профессионального совершенствования консультанта.

#### **Заключение**

Проведённый теоретический анализ позволяет сформулировать три ключевых вывода. Во-первых, личность психолога-консультанта выступает центральным, а не фоновым фактором эффективности консультирования — это положение разделяется представителями различных теоретических направлений. Во-вторых, значимые для эффективности характеристики объединяются в три группы: гуманистические установки (эмпатия, конгруэнтность, безусловное принятие), психологические характеристики (эмоциональная стабильность, рефлексивность, профессиональная идентичность) и профессиональные позиции (способность к терапевтическому альянсу, работа с контрпереносом, этическая чуткость). В-третьих, деструктивные личностные паттерны и синдром выгорания снижают качество помощи независимо от уровня технической квалификации — что обосновывает необходимость регулярной супервизии и личной терапии как профессиональной нормы, а не исключения.

Практическая значимость результатов состоит в том, что они указывают на необходимость смещения акцента в профессиональной подготовке консультантов: наряду с освоением техник и теоретических концепций необходима системная работа по развитию личностных ресурсов специалиста — через рефлексивные практики, тренинги личностного роста, супервизию и формирование устойчивой профессиональной идентичности.

#### **Литература:**

1. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 208 с.
2. Алёшина Ю. Е. Специфика психологического консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 1994. — № 1. — С. 22–33.

3. Быкова М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. — 2022. — № 4. — С. 193–208. — DOI 10.35231/18186653\_2022\_4\_193.
4. Коджаспиров А. Ю. Профессиональные и личностные качества психолога-консультанта, определяющие результативность деятельности в сфере телефонного консультирования // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2012. № 3 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-i-lichnostnye-kachestva-psihologa-konsultanta-opredelyayushchie-rezultativnost-deyatelnosti-v-sfere-telefonnogo> (дата обращения: 10.06.2026).
5. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 5-е изд. — М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. — 464 с. — (Серия «Gaudeamus»).
6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
7. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. — 2-е изд. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. — 240 с.
8. Ярыгина Н. Ю. Проблема личностных особенностей психологов-консультантов // Психология, социология и педагогика. — 2016. — Т. 9, № 50. — URL: <https://psychology.snauka.ru/2016/11/7268> (дата обращения: 01.06.2026).

## Когнитивно-поведенческая терапия в психологическом сопровождении управления весом: роль физической активности, эмоциональной регуляции и профилактики эмоционального истощения

Школенко Мария Владимировна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются возможности когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в психологическом сопровождении лиц с избыточной массой тела и ожирением. Анализируются основные психологические механизмы, поддерживающие нарушения пищевого поведения, включая особенности когнитивных установок, эмоциональной регуляции и поведенческих привычек. Особое внимание уделяется объединению физической активности как поведенческого компонента терапии, роли эмоциональной поддержки в снижении риска эмоционального переедания и вопросам профилактики эмоционального истощения в процессе длительных изменений образа жизни. Показано, что эффективность программ управления весом повышается при комплексном использовании когнитивных и поведенческих интервенций, направленных на поддержание устойчивых изменений.*

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческая терапия, ожирение, управление весом, физическая активность, эмоциональная регуляция, психологическое консультирование.

### Введение

Избыточная масса тела и ожирение рассматриваются как мультифакторные состояния, формирующиеся под влиянием биологических, поведенческих и психологических факторов. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность ожирения продолжает расти и приобретает характер глобальной медико-социальной проблемы.

Несмотря на широкую доступность рекомендаций по питанию и физической активности, долгосрочное поддержание снижения массы тела остается сложной задачей. В значительной степени это связано с психологическими механизмами, включая устойчивые когнитивные схемы, эмоциональную регуляцию и способы совладания со стрессом.

В последние десятилетия ожирение рассматривается не только как физиологическое, но и как поведенческое и психологическое состояние, требующее комплексного

сопровождения. В этом контексте когнитивно-поведенческая терапия занимает важное место среди научно обоснованных психологических подходов, направленных на изменение пищевого поведения и формирование устойчивых навыков саморегуляции.

Цель данной статьи заключается в анализе возможностей когнитивно-поведенческой терапии в психологическом сопровождении управления весом, а также в рассмотрении роли физической активности, эмоциональной регуляции и профилактики эмоционального истощения как взаимосвязанных компонентов терапевтического процесса.

### 1. Когнитивно-поведенческие механизмы нарушения пищевого поведения

С позиции когнитивно-поведенческого подхода проявления в поведении, связанные с приемом пищи, отношением к пище, определяются совокупностью взаимодей-

ствием когнитивных оценок, эмоциональных состояний и поведенческих реакций. Негативные мысли, возникающие автоматически, такие как обесценивание собственных усилий или катастрофизация временных нарушений режима, могут поддерживать длительность переживания и отказа от дальнейших изменений в образе жизни.

Формирование устойчивых пищевых привычек часто связано с глубинными убеждениями относительно контроля, ценности тела и самоофективности. В рамках КПТ работа направлена на выявление и модификацию этих убеждений, а также на формирование альтернативных поведенческих стратегий.

## 2. Роль физической активности в когнитивно-поведенческом подходе

Физическая активность в рамках КПТ рассматривается не только как способ расхода энергии, но и как инструмент формирования новых поведенческих паттернов. Регулярная физическая активность способствует развитию положительного успешного самоконтроля, укреплению чувства собственной эффективности и повышению приверженности к достижению поставленной цели в регуляции веса.

Важными направлениями психологической работы являются:

- постепенное формирование устойчивых поведенческих привычек;
- снижение причин избегания физической активности через изменение негативных разрушающих убеждений;
- развитие навыков планирования и самонаблюдения;
- использование поведенческих экспериментов для выявления и проверки скрытых ограничивающих установок.

Таким образом, физическая активность выступает не только физиологическим, но и когнитивно опосредованным компонентом терапии.

## 3. Эмоциональная регуляция и риск эмоционального переживания

Эмоциональное переживание рассматривается как один из механизмов регуляции негативных эмоциональных состояний, включая стресс, тревогу и чувство одиночества. В таких случаях пищевое поведение приобретает функцию краткосрочного снижения эмоционального напряжения.

КПТ-подход предполагает работу в следующих направлениях:

- развитие навыков понимания своих эмоций и триггеров пищевого поведения;
- формирование альтернативных стратегий совладания;

– когнитивная реструктуризация чувства вины и самокритики;

– развитие навыков эмоциональной регуляции и осознанного отношения к телесным сигналам.

Особое значение имеет терапевтическое взаимодействие, обеспечивающее поддержку и снижение уровня самокритики, что способствует повышению устойчивости к стрессовым ситуациям.

## 4. Эмоциональное истощение в процессе изменения образа жизни

В процессе длительной работы над снижением массы тела у части клиентов может наблюдаться снижение мотивации, нарастание усталости и усиление самокритичных установок. Это состояние может быть описано как эмоциональное истощение в контексте длительной работы над модификацией образа жизни.

Факторами риска являются:

- перфекционистские установки;
- жесткие диетические правила;
- отсутствие гибкости в оценке результатов;
- недостаток подкрепления достигнутых изменений.

Психологическая работа направлена на:

- формирование реалистичных ожиданий;
- развитие самосострадания;
- снижение когнитивной ригидности;
- профилактику срывов через гибкое планирование поведения.

## 5. Интегративная модель психологического сопровождения

Современные исследования указывают на эффективность комплексных программ, объединяющих когнитивные, поведенческие и эмоциональные интервенции. Наиболее устойчивые результаты достигаются при сочетании КПТ с элементами подходов третьей волны, включая практики осознанности и терапию принятия и ответственности.

Интегративный подход позволяет воздействовать одновременно на:

- когнитивные схемы;
- поведенческие паттерны;
- эмоциональную регуляцию;
- уровень самокритики и устойчивость к стрессу.

## Заключение

Когнитивно-поведенческая терапия представляет собой эффективный и научно обоснованный подход к психологическому сопровождению управления весом. Применение этого метода позволяет воздействовать на важные и порой недооцененные механизмы формирования и поддержания пищевого поведения, включая замену негативных убеждений на позитивные установки,



коррекция эмоционального состояния и поведенческие привычки.

Включение физической активности в терапевтический процесс способствует положительному формированию устойчивых поведенческих изменений и повышению собственной эффективности и самооценки. Работа с эмоциональной сферой, выявление скрытых причин эмоционального дисбаланса и снижение риск эмоционального переедания, способствует развитию альтернативных

стратегий совладания и адаптации. Профилактика эмоционального истощения повышает устойчивость к длительным изменениям образа жизни.

Таким образом, наиболее эффективной моделью подхода к снижению веса является развитие интегративных моделей психологического сопровождения, объединяющих когнитивно-поведенческую терапию с современными методами регуляции внимания и эмоционального состояния.

#### Литература:

1. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020.
2. Драпкина О. М., Шепель Р. Н., Васильева Л. Э., Булгакова Е. С., Кабурова А. Н. «Оценка уровня физической активности у пациентов с избыточной массой тела и ожирением в Российской Федерации (ФАКТОР-РФ): обоснование и дизайн исследования».
3. Dalle Grave R., Sartirana M., Calugi S. Personalized cognitive-behavioural therapy for obesity (CBT-OB). *BioPsychoSocial Medicine*, 2020, 14:5. <https://doi.org/10.1186/s13030-020-00177-9>
4. Cooper Z., Fairburn C. G., Hawker D. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Obesity: A Clinician's Guide. New York: Guilford Press, 2003.
5. Forman E. M., Butryn M. L. Evidence-based approaches to weight control and self-regulation. *Appetite*, 2015, 84, 171–180.
6. Лэлявина Т. А., Галагудза М. М., Бабенко А. Ю., Сонин Д. Л., Маркина Н. О., Штейн К. А., Шляхто Е. В. Эффективность и безопасность физических тренировок различной интенсивности у пациентов с ожирением.

## Влияние личностных и социальных факторов на специфику переживания кризиса среднего возраста по гендерному признаку

Шустова Полина Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема гендерной дифференциации переживания кризиса среднего возраста. На основе теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы систематизированы личностные (Я-концепция, самооценка, смысловые ориентации, копинг-стратегии) и социальные (семейный контекст, профессиональная реализация, гендерные роли) факторы, определяющие специфику кризисного переживания у мужчин и женщин. Я-концепция рассматривается как медиатор между объективными жизненными обстоятельствами и субъективным переживанием кризиса. Приводятся результаты пилотного эмпирического исследования ( $n = 28$ ; 14 мужчин и 14 женщин в возрасте 35–50 лет), выполненного с применением теста смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева, шкалы самоуважения М. Розенберга и опросника совладающего поведения Р. Лазаруса. Установлено, что мужчины демонстрируют статистически значимо более низкие показатели осмысленности жизни ( $p = 0,023$ ) и самооценки ( $p = 0,039$ ), тогда как женщины достоверно чаще используют конструктивные копинг-стратегии — планирование решения проблемы ( $p = 0,003$ ) и поиск социальной поддержки ( $p = 0,001$ ). Выявлена значимая отрицательная корреляция осмысленности жизни с дезадаптивными стратегиями совладания ( $r_s = -0,54$  для «бегства-избегания»;  $p = 0,003$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что гендерная специфика кризиса среднего возраста обусловлена не столько биологическим полом, сколько интернализированными гендерными ролями и структурой ценностно-смысловой сферы личности.

**Ключевые слова:** кризис среднего возраста, гендерные различия, Я-концепция, смысловые ориентации, копинг-стратегии, самооценка, личностные факторы, социальные факторы, психология зрелости, пилотное исследование.

#### Введение

Кризис среднего возраста занимает особое место в системе нормативных и ненормативных психологических кризисов личности: он охватывает период прибли-

тельно 35–50 лет и знаменует переломный момент в переосмыслении пройденного жизненного пути, ценностных приоритетов и временной перспективы. Понятие было введено в научный оборот Э. Жаком, однако получило развёрнутое психологическое обоснование в работах

К. Юнга, Э. Эриксона и Д. Левинсона. В отечественной психологии проблематику середины жизни разрабатывали И. С. Кон, Р. А. Ахмеров, В. В. и И. В. Солодниковы, С. В. Чернобровкина [1; 4; 10; 11].

Несмотря на значительный массив накопленных данных, ряд аспектов данного феномена остаётся недостаточно изученным. В первую очередь это касается механизмов, посредством которых личностные и социальные переменные определяют гендерную специфику кризисного переживания. Большинство классических исследований выполнено на мужских выборках, тогда как сравнительный гендерный анализ с применением стандартизированного психодиагностического инструментария представлен в литературе значительно скромнее.

Вместе с тем трансформация гендерных ролей в современном обществе, расширение профессиональных стратегий женщин и размывание нормативных «расписаний» жизни ставят под сомнение универсальность описаний мужского и женского кризиса, сложившихся в 1970–1990-е годы. Ряд современных работ фиксирует сближение показателей переживания кризиса у мужчин и женщин, что требует методологического переосмысления соотношения биологического и социального в детерминации данного феномена.

**Цель статьи** — теоретически систематизировать личностные и социальные факторы, опосредующие гендерную специфику кризиса среднего возраста, и представить результаты пилотного эмпирического исследования, апробирующего методический инструментарий для дальнейшей полноценной эмпирической верификации в рамках магистерской диссертации.

### Теоретическое обоснование

К. Г. Юнг рассматривал середину жизни как «полдень», знаменующий переход от экстравертированной направленности первой половины жизни к интровертированной — второй, а также как условие «индивидуации» — обретения психологической целостности. Э. Эриксон описывал данный период через противостояние «генеративности» и «стагнации», отмечая, что неспособность разрешить этот конфликт порождает ощущение бесплодности и остановки развития. Д. Левинсон на основе лонгитюдных данных показал, что «переход середины жизни» (40–45 лет) предполагает переосмысление жизненной структуры — паттерна отношений человека с внешним миром.

В отечественной традиции принципиальный вклад в понимание кризиса вносит концепция биографических кризисов Р. А. Ахмерова, выделяющая три типа: кризис нереализованности (субъективное отрицательное переживание жизненной программы), кризис опустошённости (душевная усталость при отсутствии выраженных достижений) и кризис бесперспективности (отсутствие реальных жизненных планов). Существенно, что В. В. Солодников и И. В. Солодникова, применив метод биографического интервью, установили факультативность кри-

зиса: не все люди переживают его в выраженной форме, а интенсивность переживания в значительной мере определяется типом Я-идентичности и гендером. Этот вывод принципиально переориентирует исследовательскую оптику: не «наступит ли кризис», а «какими личностными и социальными ресурсами располагает человек для его переживания».

### Личностные факторы: Я-концепция, самооценка и смысложизненные ориентации

Среди личностных детерминант центральное место занимает Я-концепция — система представлений человека о самом себе. В период кризиса она выступает одновременно объектом переосмысления и медиатором между объективными изменениями (физическими, профессиональными, семейными) и субъективным опытом их переживания. Рассогласование «реального Я» и «идеального Я» является одним из ключевых механизмов запуска кризисных переживаний. При этом гендерная специфика состоит в следующем: мужская Я-концепция традиционно более монолитна и центрирована на профессиональных достижениях, тогда как женская — многоаспектна и включает параллельные измерения самовосприятия (мать, партнёр, профессионал).

Самооценка как аффективный компонент Я-концепции претерпевает в кризисный период характерные трансформации. У мужчин её снижение наиболее тесно связано с профессиональным плато и признаками физического старения; у женщин — с изменениями внешности и трансформацией материнской роли. Смысложизненные ориентации — ценностно-смысловые установки, задающие направленность жизни, — определяют содержание кризисных переживаний. По данным С. В. Чернобровкиной, напряжённость экзистенциального вакуума и вероятность духовного кризиса статистически значимо выше у мужчин, тогда как у женщин наблюдается «регрессивная» тенденция — снижение выраженности кризиса и формирование новых смыслов.

### Социальные факторы и гендерная специфика

Социальные факторы кризиса включают: нормативные «расписания» жизни (социокультурные ожидания относительно достижений к определённому возрасту), семейный цикл и его кризисные точки (синдром «опустевшего гнезда», развод), профессиональный контекст (рутинизация карьеры, достижение «потолка»), а также систему гендерных ролей и ролевых ожиданий. Для мужчин профессиональный контекст является ведущей зоной уязвимости: И. С. Кон описывает «рутинизацию трудовых навыков» как центральную проблему кризиса, что согласуется с данными о большей выраженности кризиса нереализованности у мужчин.

Для женщин зона уязвимости многомерна и смещается в зависимости от доминирующей жизненной ори-

ентации. Т. Аптер выделяет четыре типа женщин в период середины жизни: «инноваторы» (ориентированные на карьеру), «традиционные» (посвятившие себя семье), «экспансивные» (активно вносящие изменения) и «протестующие» (стремящиеся продлить средний возраст) [цит. по: 9]. Эта типология демонстрирует гетерогенность женского кризиса и его обусловленность предшествующей смысловой организацией жизни.

Важнейшим социальным фактором остаются гендерные нормы, запрещающие мужчинам демонстрировать уязвимость и обращаться за помощью. Именно они объясняют меньшую склонность мужчин к социально-ориентированным копинг-стратегиям и их большую склонность к дистанцированию.

## Материалы и методы

Пилотное эмпирическое исследование проводилось с целью апробации методического инструментария. Применялся поперечный (cross-sectional) дизайн с количественным анализом данных. В исследовании приняли участие 28 человек в возрасте 35–50 лет: 14 мужчин ( $M = 42,1$  года;  $SD = 4,3$ ) и 14 женщин ( $M = 41,7$  года;  $SD = 4,6$ ). Группы не различаются значимо по возрасту ( $U = 91,5$ ;  $p = 0,72$ ) и семейному положению ( $\chi^2 = 0,12$ ;  $p = 0,73$ ), что обеспечивает их сопоставимость. Данные собирались в очном и дистанционном форматах с соблюдением принципа добровольности и анонимности; все участники подписали информированное согласие.

## Методики

### Тест смысловых ориентаций (СЖО)

Д. А. Леонтьева — адаптированная версия теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика (1969). Включает 20 симметричных шкал и пять субшкал: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля — Я», «Локус контроля — Жизнь». Надёжность:  $\alpha$  Кронбаха = 0,87–0,92. Нормативные значения ОЖ: мужчины —  $M = 103,1$  ( $SD = 15,0$ ); женщины —  $M = 95,8$  ( $SD = 16,6$ ).

**Шкала самоуважения М. Розенберга (RSES)** в русскоязычной адаптации А. А. Золотарёвой (2020) — 10 утверждений по шкале Ликерта (4 балла); итоговый диапазон 10–40 баллов: 10–25 — низкая самооценка, 26–30 — умеренная, 31–40 — высокая. Надёжность:  $\alpha = 0,79–0,89$ .

### Опросник «Способы совладающего поведения»

Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой (2004) — 50 утверждений, 8 субшкал: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Результат рассчитывается в процентах (0–100): 0–25 — стратегия не выражена, 26–50 — умеренная, 51–75 — выражена, 76–100 — гиперпреобладающая.

## Статистическая обработка

Применялись: описательная статистика ( $M \pm SD$ ), U-критерий Манна-Уитни (для ненормально распределённых данных), корреляционный анализ по Спирмену. Уровень значимости:  $p < 0,05$ . Обработка данных выполнена в SPSS Statistics 27.0.

## Результаты

### Смысловые ориентации

Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ) у мужчин ( $M = 94,1$ ;  $SD = 16,8$ ) оказался значимо ниже, чем у женщин ( $M = 103,7$ ;  $SD = 15,4$ ;  $U = 57,5$ ;  $p = 0,023$ ). Наибольший разрыв зафиксирован по субшкале «Результативность жизни» (мужчины:  $M = 22,3$ ; женщины:  $M = 27,1$ ;  $p = 0,014$ ) и «Цели в жизни» (мужчины:  $M = 27,4$ ; женщины:  $M = 30,6$ ;  $p = 0,048$ ). Различия по субшкалам «Процесс жизни», «Локус контроля — Я» и «Локус контроля — Жизнь» не достигли уровня значимости в данной пилотной выборке. Средний показатель ОЖ у мужчин выборки (94,1) ниже нормативного значения для мужчин (103,1), тогда как у женщин (103,7) он соответствует нормативному.

### Самооценка

Средний балл по шкале Розенберга значимо ниже у мужчин ( $M = 23,6$ ;  $SD = 4,8$ ) по сравнению с женщинами ( $M = 26,9$ ;  $SD = 4,2$ ;  $U = 61,0$ ;  $p = 0,039$ ). Среди мужчин 64,3 % ( $n = 9$ ) имеют низкую самооценку (балл  $\leq 25$ ), среди женщин — 35,7 % ( $n = 5$ ).

### Копинг-стратегии

Гендерные различия в копинг-поведении статистически значимы по шести из восьми субшкал (Таблица 1). Мужчины достоверно чаще используют дистанцирование ( $M = 54,3$  % vs. 40,6 %;  $p = 0,010$ ) и конфронтативный копинг ( $p = 0,019$ ), а также бегство-избегание ( $p = 0,037$ ). Женщины значимо чаще прибегают к поиску социальной поддержки ( $M = 57,9$  % vs. 36,2 %;  $p = 0,001$ ), планированию решения проблемы ( $M = 59,2$  % vs. 43,5 %;  $p = 0,003$ ), положительной переоценке ( $p = 0,017$ ) и самоконтролю ( $p = 0,044$ ). Различия по субшкале «Принятие ответственности» не значимы ( $p = 0,285$ ).

### Корреляционный анализ

Корреляционный анализ по Спирмену между показателем ОЖ и субшкалами опросника Лазаруса ( $n = 28$ ) выявил значимые отрицательные корреляции ОЖ с дезадаптивными стратегиями: бегство-избегание ( $r_s = -0,54$ ;  $p = 0,003$ ), конфронтативный копинг ( $r_s = -0,47$ ;  $p = 0,012$ ), дистанцирование ( $r_s = -0,39$ ;  $p = 0,040$ ). Значимые поло-

Таблица 1. Средние значения копинг-стратегий по полу (% от максимума; U-критерий Манна — Уитни)

Копинг-стратегия	Мужчины M (SD)	Женщины M (SD)	U	p
Конфронтативный копинг	48,7 (12,4)	38,2 (11,8)	56,0	0,019*
Дистанцирование	54,3 (11,9)	40,6 (12,1)	51,5	0,010*
Самоконтроль	49,8 (10,3)	58,4 (9,7)	62,0	0,044*
Поиск социальной поддержки	36,2 (13,1)	57,9 (11,6)	38,0	0,001**
Принятие ответственности	44,1 (10,8)	47,3 (10,4)	83,5	0,285
Бегство-избегание	46,8 (12,7)	38,1 (11,3)	60,5	0,037*
Планирование решения	43,5 (11,4)	59,2 (10,8)	42,0	0,003**
Положительная переоценка	45,3 (10,9)	56,7 (10,3)	55,0	0,017*

Примечание. \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ .

жительные корреляции зафиксированы с конструктивными стратегиями: планирование решения ( $r_s = +0,61$ ;  $p = 0,001$ ), положительная переоценка ( $r_s = +0,58$ ;  $p = 0,001$ ), поиск социальной поддержки ( $r_s = +0,52$ ;  $p = 0,005$ ). Корреляции с «самоконтролем» и «принятием ответственности» не достигли порога значимости.

### Обсуждение

Полученные данные в целом согласуются с теоретическими положениями и результатами предшествующих исследований, существенно дополняя их.

Более низкие показатели ОЖ и самооценки у мужчин воспроизводят паттерн, описанный С. В. Чернобровкиной: «пиковая» тенденция мужского кризиса — острота экзистенциальных переживаний при столкновении с профессиональным плато и сужении временной перспективы. Субшкала «Результативность жизни» демонстрирует наибольший гендерный разрыв, что соответствует концепции Р. А. Ахмерова о «кризисе нереализованности» как доминирующей форме мужского кризиса. Более высокие показатели «Целей в жизни» у женщин согласуются с «регрессивной» тенденцией: активное переформулирование жизненных целей выступает защитным механизмом и ресурсом конструктивного выхода из кризиса.

Гендерные различия в копинг-стратегиях подтверждают ключевую роль гендерных норм, а не биологического пола, в детерминации совладающего поведения. Запрет на выражение уязвимости и обращение за помощью, интернализированный мужчинами, ограничивает репертуар доступных стратегий и повышает риск хронификации кризиса. Женский копинг более гибок: сочетание проблемно-ориентированных (планирование) и социально-ориентированных (поиск поддержки) стратегий создаёт более широкую «зону преодоления».

Корреляционный анализ выявляет осмысленность жизни как универсальный протективный ресурс: чем выше ОЖ, тем реже человек прибегает к дезадаптивным стратегиям бегства, дистанцирования и конфронтации, независимо от пола. Это согласуется с положениями В. Франкла о смысле как буфере экзистенциального вакуума и открывает чёткий вектор психологической помощи.

Вместе с тем результаты следует интерпретировать с учётом ряда ограничений. Объём выборки ( $n = 28$ ) не позволяет генерализовать выводы; формирование выборки методом доступных случаев снижает её репрезентативность; самоотчётные методики потенциально подвержены эффекту социальной желательности, особенно у мужчин. Поперечный дизайн не позволяет установить причинно-следственные связи. В основном эмпирическом исследовании планируется расширить выборку до 80 человек, ввести переменную «наличие/отсутствие кризиса», дополнить данные полуструктурированным интервью и провести регрессионный анализ.

### Заключение

Теоретический анализ и результаты пилотного исследования позволяют сформулировать следующие выводы.

Во-первых, кризис среднего возраста является факультативным феноменом, интенсивность и специфика которого определяются взаимодействием личностных и социальных переменных, а не биологическим полом как таковым.

Во-вторых, Я-концепция выступает медиатором между объективными обстоятельствами кризиса и субъективным опытом его переживания: гибкость и многоаспектность Я-концепции являются протективными факторами.

В-третьих, мужчины данной выборки демонстрируют более низкие показатели осмысленности жизни и самооценки и менее гибкий репертуар совладания по сравнению с женщинами, что обусловлено прежде всего жёсткостью интернализированных гендерно-ролевых норм.

В-четвёртых, осмысленность жизни является универсальным протективным ресурсом для обоих полов: смысловая насыщенность жизни снижает вероятность дезадаптивного совладания.

Практическая значимость результатов определяется возможностью разработки гендерно-чувствительных программ психологической поддержки лиц в период кризиса среднего возраста, сочетающих работу с ценностно-смысловой сферой и целенаправленное развитие конструктивного копинг-репертуара.



Литература:

1. Jaques, E. Death and the Mid-Life Crisis // International Journal of Psychoanalysis. — 1965. — Vol. 46, Iss. 4. — P. 502–514. URL: <https://pep-web.org/browse/document/ijp.046.0502a>
2. Чернобровкина С. В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2014. — № 2. — С. 4–14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-perezhivaniya-i-preodoleniya-krizisa-serediny-zhizni>
3. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Средний возраст» и жизненный путь личности. — 2-е изд. — М.: РГГУ; Агентство электронных изданий «Интермедиатор», 2019. — 464 с. URL: <https://library.rucont.ru/efd/703709>
4. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2009. — № 4 (92). — С. 209–227. — URL: <https://monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/download/2843/2011>
5. Levinson, D. J. The Seasons of a Man's Life. — New York: Knopf, 1978. — 363 p. — ISBN 978-0-394-40694-7. URL: <https://archive.org/details/seasonsofmanslif00dani>
6. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. — New York: W. W. Norton & Company, 1968. — 336 p. (Рус. пер.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. А. Д. Андреевой и др. — М.: Флинта, 2006. — 352 с.)
7. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. М. Боковой. — М.: Прогресс, 1993. — 336 с. — (Гл. «Жизненный перелом», с. 185–203.)
8. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. — М., 1994. — 148 с. URL: <https://studfile.net/preview/4165614/>
9. Кон И. С. В поисках себя: личность и её самосознание. — М.: Политиздат, 1984. — 335 с.
10. Карпинский К. В. Смыслжизненный кризис в развитии личности: анализ концепций отечественной и зарубежной психологии: монография. — Гродно: ГрГУ, 2015. — 319 с. ISBN 978-985-515-910-1 URL: <https://elib.grsu.by/katalog/521570pdf.pdf>
11. Карпинский К. В. Темпоральные свойства смысла жизни и смыслжизненный кризис в развитии личности // Психологический журнал. — 2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temporalnye-svoystva-smysla-zhizni-i-smyslozhiznennyy-krizis-v-razviti-lichnosti>
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с нем. и англ. — М.: Прогресс, 1990. — 367 с.
13. Леонтьев Д. А. Тест смыслжизненных ориентаций (СЖО). — 2-е изд. — М.: Смысл, 2006. — 18 с. — (Психодиагностическая серия). — ISBN 5-89357-088-X. URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:57596>
14. Золотарева А. А. Валидность и надёжность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2020. — № 2. — С. 52–57. — DOI: 10.24147/2410-6364.2020.2.52-57. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document1244.pdf>
15. Крюкова Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 82–92. (Адаптация опросника Р. Лазаруса и С. Фолкман «Ways of Coping Questionnaire».) URL: [https://www.mgounb.ru/vb\\_search/12476](https://www.mgounb.ru/vb_search/12476)
16. Гендерные особенности смыслжизненных ориентаций в период кризиса середины жизни // Научный электронный архив (sciup.org). — 2023. URL: <https://sciup.org/gendernye-osobennosti-smyslozhiznennyh-orientacij-v-period-krizisa-serediny-140210195>
17. Куликова Т. Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Куб. гос. ун-т. — Краснодар, 2004. — 160 с. URL: <https://www.disserscat.com/content/psikhologicheskoe-soderzhanie-krizisa-serediny-zhizni-rabotayushchei-zhenshchiny>
18. Анализ нарративной идентичности как способ исследования кризиса взрослости // Российский психологический журнал. — 2022. URL: <https://rpj.ru.com/index.php/rpj/article/download/1243/1515/4294>
19. Особенности смыслжизненных ориентаций личности в среднем возрасте // Концепт. — 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti-v-srednem-vozzraste/pdf>
20. Психологические особенности кризиса среднего возраста у педагогов (выпускная квалификационная работа) // Архив ВКР МГУ. — 2026. URL: [https://archive-coursework.mmu.ru/files/upload/Diplomas/2026/publish/p\\_13199\\_966.pdf](https://archive-coursework.mmu.ru/files/upload/Diplomas/2026/publish/p_13199_966.pdf)
21. Stein, M. In Midlife: A Jungian Perspective. — Dallas: Spring Publications, 1983. — 136 p.
22. Sheehy, G. Passages: Predictable Crises of Adult Life. — New York: Dutton, 1976. — 393 p. (Рус. изд.: Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / пер. с англ. — СПб.: Ювента, 1999. — 436 с.)

## От когнитивного пересмотра к самосостраданию: интеграция методов когнитивно-поведенческой терапии и терапии, сфокусированной на сострадании, в работе с деструктивной самокритикой

Щинникова Марина Михайловна, студент  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Статья посвящена анализу возможностей интеграции классической когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) А. Бека и терапии, сфокусированной на сострадании (CFT) П. Гилберта, в контексте психологической коррекции деструктивной самокритики и низкой самооценки. Рассматриваются ограничения чисто рационального диспута при работе с глубокими эмоциональными схемами стыда. Обосновывается синергетический эффект совмещения техник когнитивной реструктуризации с развитием системы успокоения и заботы.*

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческая терапия, терапия сфокусированная на сострадании, самокритика, самосострадание, когнитивная реструктуризация, системы регуляции аффекта.

### Введение

В условиях современных социокультурных требований проблема негативного самоотношения личности приобретает глобальный масштаб. Распространенность аффективных расстройств во многом детерминирована устойчивым функционированием таких психологических феноменов, как низкая самооценка и деструктивная самокритика. Низкая самооценка в когнитивной парадигме трактуется как генерализованная негативная схема, фильтрующая жизненный опыт индивида, в то время как самокритика выступает активным процессуальным паттерном, подкрепляющим данную схему [3, с. 42].

Классическая когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) А. Бека предлагает высокоструктурированный и научно обоснованный протокол работы с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями [1, с. 112]. Однако в клинической практике специалисты регулярно сталкиваются с феноменом «когнитивно-эмоционального диссонанса», когда клиент на рациональном уровне признает необоснованность самокритики, но на эмоциональном уровне продолжает испытывать интенсивный стыд и чувство собственной неполноценности. Данное ограничение успешно преодолевается в рамках концепции «третьей волны» КПТ, в частности — терапии, сфокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy, CFT) П. Гилберта [2, с. 74]. Целью данной работы является теоретико-методологический анализ и обоснование терапевтической синергии КПТ и CFT при коррекции деструктивной самокритики.

### Теоретические основания: когнитивная модель и эволюционный подход

Методологический фундамент исследования самокритичного мышления в классической КПТ опирается на трехуровневую структуру: схемы (глубинные убеждения) — промежуточные убеждения (правила) — автоматические мысли [1, с. 145]. Согласно А. Беку, деструктивная самокритика представляет собой поток автоматических мыслей, искажающих реальность посредством таких когнитивных ошибок, как персонализация, черно-белое мышление, ментальный фильтр и катастрофизация. Генезис этих когнитивных структур тесно связан с ранним опытом условного принятия и интериоризацией критикующих посланий со стороны значимых взрослых.

Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT), углубляет данную модель, обращаясь к эволюционной нейробиологии и теории привязанности. П. Гилберт выделяет три фундаментальные системы регуляции аффекта [2, с. 91]:

1. **Система угрозы и самозащиты** (ориентирована на обнаружение опасности, базовые эмоции — страх, стыд, гнев).
2. **Система побуждения и активации** (направлена на поиск ресурсов и достижение целей, связана с дофаминергическим подкреплением).
3. **Система успокоения и заботы** (обеспечивает состояние безопасности, связанности и удовлетворенности; регулируется окситоцином и эндорфинами).

С позиции CFT, деструктивная самокритика — это не просто логическая ошибка мышления, а дезадаптивная интрапсихическая форма активации *системы угрозы* [2]. Внутренний критик воспринимается древними структурами головного мозга как реальный внешний агрессор, что запускает биологические реакции «бей, беги или замри». При этом у самокритичных личностей *система успокоения* оказывается заблокированной или функционально недоразвитой вследствие дефицита опыта безусловного принятия в детстве. Таким образом, традиционный когнитивный диспут зачастую проводится из состояния активированной системы угрозы, превращаясь для клиента в очередную форму самобичевания («я мыслю нерационально, значит, я опять не справляюсь»).

## Диагностический комплекс в интегративном подходе

Эффективное терапевтическое вмешательство требует сочетания номотетических (стандартизированных) и идиографических методов исследования. В таблице 1 систематизированы ключевые диагностические мишени и соответствующие им инструменты, интегрируемые в практику работы с самокритикой.

Таблица 1. Комплексная диагностика самокритики и когнитивных схем

Уровень анализа / Мишень	Классический инструментарий КПТ	Инструменты CFT / Схема-терапии
Общий уровень депрессии и тревоги	Шкала депрессии Бека (BDI), Шкала тревоги Бека (BAI)	—
Уровень самооценки и самоотношения	Шкала самооценки Розенберга	—
Специфика и формы самокритики	Ведение «Дневника автоматических мыслей»	Шкала форм самокритики и самосострадания (FSCRS) Р. Гэммона
Глубинные дезадаптивные структуры	Техника «Стрелка вниз» (выявление базовых убеждений)	Опросник ранних дезадаптивных схем (YSQ) Дж. Янга

Интеграция данных методик позволяет не только зафиксировать актуальные автоматические когниции, но и дифференцировать «ненавидящую» самокритику (требующую глубокой эмоциональной проработки в CFT) от «наказывающей» самокритики, направленной на жесткий поведенческий контроль.

## Практический алгоритм интеграции техник КПТ и CFT

Процесс коррекции деструктивного самоотношения выстраивается как последовательный переход от рационального анализа к эмоционально-телесному освоению опыта самосострадания. Оптимальный интегративный алгоритм включает четыре ключевых этапа:

### 1. Функциональный анализ и депатологизация (психообразование)

Начальный этап объединяет КПТ-концептуализацию и эволюционную нормализацию CFT. Терапевт помогает клиенту составить интерактивную карту: Ситуация —> Автоматические мысли —> Эмоция стыда —> Поведенческое избегание. В то же время вводится постулат Гилберта: «Ваш мозг устроен сложно, и это не ваша вина» [2, с. 104]. Внутренний критик исследуется с позиции его скрытой защитной функции (например, предвосхищение удара со стороны социума или иллюзия мотивации к совершенству).

### 2. Дистанцирование и классическая реструктуризация

Используя «Дневник мыслей», клиент обучается фиксировать феномен самокритики как внешнее ментальное событие, а не как абсолютную истину о своем «Я» [1, с. 182]. Производится поиск когнитивных искажений и взвешивание эмпирических доказательств «за» и «против». Применяется метод шкалирования для преодоления дихотомического оценивания личности.

### 3. Формирование «Сострадательного Я» и активация системы успокоения

На данном этапе классический протокол КПТ расширяется за счет техник визуализации CFT. Клиент выполняет упражнения по направленному воображению — создание образа «идеального сострадательного друга» или манифестация собственной мудрой, сильной и принимающей субличности («Сострадательное Я») [2, с. 156]. Важной составляющей выступают практики осознанности (mindfulness), позволяющие контейнировать аффект стыда без вовлечения в него [4, с. 118].

### 4. Сострадательное переформулирование и поведенческие эксперименты

Вместо формулирования «рационального ответа», который часто воспринимается клиентом как сухой и холодный, предлагается составить *сострадательный ответ* от лица заботливой персоны.

— *Автоматическая мысль (КПТ)*: «Я завалил презентацию проекта, я ленивое ничтожество, у меня никогда ничего не получается».

— *Классический рациональный ответ (КПТ)*: «Я не завалил проект полностью, его приняли на доработку. Сверхобщение нелогично, ранее у меня были успешные проекты».

— *Интегративный сострадательный ответ (КПТ + CFT)*: «Мне искренне жаль, что сейчас я испытываю эту боль. Ошибаться — это естественная часть человеческого опыта. Я вижу, как сильно я волновался и сколько сил вложил в подготовку. Эта неудача не определяет мою ценность как профессионала. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы поддержать себя?»

Закрепление когнитивных альтернатив происходит через планирование поведенческих экспериментов, направленных на постепенный отказ от перфекционистских стандартов и развитие самозаботы в реальной деятельности.

### Заключение

Интеграция методов классической когнитивно-поведенческой терапии и терапии, сфокусированной на сострадании, представляет собой высокоэффективную синергетическую модель психологической коррекции. Классическая КПТ обеспечивает процесс структурированным алгоритмом работы, развивает навыки самомониторинга, экспликации когнитивных ошибок и эмпирической проверки убеждений. В свою очередь, CFT привносит необходимый эмоционально-регуляторный компонент, позволяющий снизить токсическое влияние стыда за счет направленного развития системы успокоения и заботы.

Такой синтез делает процесс когнитивной реструктуризации психологически экологичным: трансформация Я-концепции осуществляется не из позиции внутренней борьбы и конфронтации с «ошибочными» мыслями, а из позиции принятия, мудрости и сострадания к себе, что обеспечивает глубокие и долгосрочные терапевтические изменения.

### Литература:

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери — СПб.: Питер, 2019. — 384 с.
2. Гилберт П. Терапия, сфокусированная на сострадании. Отличительные особенности / П. Гилберт; пер. с англ. под ред. Я. А. Кочеткова. — СПб.: Питер, 2021. — 256 с.
3. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2017. — 656 с.
4. Гилберт П. Осознанное сострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим и строить гармоничные отношения / Пол Гилберт, Чоден; пер. с англ. А. Д. Рудого. — Киев.: “Диалектика”, 2021. — 400 с.
5. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 4. — С. 18–48.
6. Gilbert P. Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy / P. Gilbert // *Frontiers in Psychology*. — 2020. — Vol. 11. — Article 586161. — DOI 10.3389/fpsyg.2020.586161.

## Особенности осмысленности жизни у взрослых на разных этапах жизненного пути

Ямбарцева Алевтина Валерьевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема осмысленности жизни у взрослых на разных этапах жизненного пути. Осмысленность жизни анализируется как многокомпонентное психологическое образование, включающее цели, ценности, временную перспективу, субъективное ощущение контроля, ответственность и принятие жизненного опыта. Особое внимание уделяется различиям между ранней, средней и поздней взрослостью. Показано, что в ранней взрослости осмысленность жизни в большей степени связана с самоопределением и построением будущего, в средней взрослости — с оценкой достигнутого, продуктивностью и ответственностью, в поздней взрослости — с принятием прожитого опыта, сохранением значимости и внутренней целостности. Обосновывается необходимость комплексного изучения осмысленности жизни с использованием теста смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева, шкалы экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер, а также опросника временной перспективы Ф. Зимбардо.

**Ключевые слова:** осмысленность жизни, смысловые ориентации, взрослость, жизненный путь, временная перспектива, ранняя взрослость, средняя взрослость, поздняя взрослость, экзистенциальная исполненность.



## Features of Meaningfulness of Life in Adults at Different Stages of the Life Path

*The article examines the problem of meaningfulness of life in adults at different stages of life. Meaningfulness of life is analyzed as a multicomponent psychological phenomenon that includes goals, values, time perspective, subjective sense of control, responsibility and acceptance of life experience. Particular attention is paid to the differences between early, middle and late adulthood. It is shown that in early adulthood meaningfulness of life is more associated with self-determination and future planning; in middle adulthood — with evaluation of achievements, productivity and responsibility; in late adulthood — with acceptance of life experience, preservation of significance and inner integrity. The article substantiates the need for a comprehensive study of meaningfulness of life using D. A. Leontiev's Purpose-in-Life Orientations Test, A. Längle and C. Orgler's Existence Scale, and F. Zimbardo's Time Perspective Inventory.*

**Keywords:** meaningfulness of life, life-purpose orientations, adulthood, life path, time perspective, early adulthood, middle adulthood, late adulthood, existential fulfillment.

Проблема осмысленности жизни занимает важное место в современной психологии личности, поскольку связана с вопросами самоопределения, жизненного выбора, субъективного благополучия и внутренней устойчивости человека. В условиях высокой социальной изменчивости взрослый человек всё чаще сталкивается с необходимостью пересматривать профессиональные, семейные и личностные ориентиры. Поэтому смысл жизни уже нельзя рассматривать только как устойчивую мировоззренческую категорию. Он проявляется в том, как человек выстраивает собственный жизненный путь, связывает прошлое, настоящее и будущее, оценивает достигнутое и принимает ответственность за дальнейший выбор.

Осмысленность жизни относится к тем психологическим явлениям, которые невозможно объяснить только через наличие целей или удовлетворённость жизнью. Человек может иметь цели, но не переживать их как внутренне значимые. Он может быть социально успешным, но не ощущать согласия с собственной жизнью. Возможна и обратная ситуация: при наличии объективных трудностей человек сохраняет ощущение смысла, если воспринимает происходящее как связанное с его ценностями, ответственностью и личной позицией. Именно поэтому осмысленность жизни целесообразно рассматривать как сложное образование, объединяющее целевой, ценностный, временной и субъектный компоненты.

В отечественной психологии значимый вклад в изучение смысла жизни внёс Д. А. Леонтьев. Он рассматривает смысл как особую форму связи человека с миром, деятельностью, другими людьми и собственной жизненной перспективой [11]. В его подходе смысл не сводится к отдельной цели или эмоциональному состоянию, а выступает как система отношений человека к жизни. Практическое значение данной концепции особенно проявляется в тесте смысловых ориентаций, где осмысленность жизни раскрывается через цели, процесс жизни, результативность, локус контроля — «я» и локус контроля — жизнь [12]. Благодаря такой структуре можно изучать не только общий уровень осмысленности, но и то, за счёт каких компонентов она формируется.

Экзистенциальная традиция связывает смысл жизни с ответственностью и внутренней позицией человека.

В. Франкл подчёркивал, что смысл не является универсальной формулой, одинаковой для всех людей; он обнаруживается в конкретной жизненной ситуации и требует личного ответа [24]. Смысл может быть найден в деятельности, любви, творчестве, отношении к страданию и нравственному выбору. В этом подходе особенно важно то, что смысл жизни не зависит полностью от внешнего благополучия. Человек способен сохранять осмысленность даже в трудных обстоятельствах, если видит в них личностную задачу и внутреннее основание для действия.

Близкую, но более диагностически оформленную линию развивают А. Лэнгле и К. Орглер. В шкале экзистенции смысл жизни рассматривается через способность человека быть внутренне включённым в собственную жизнь, принимать решения, сохранять свободу и нести ответственность [10]. Экзистенциальная исполненность предполагает не только наличие целей, но и способность жить в согласии с собой. Это особенно важно при изучении взрослости, поскольку взрослый человек часто сталкивается не с отсутствием внешних задач, а с вопросом о том, являются ли эти задачи действительно его собственными.

Взрослость как этап жизненного пути также не является однородной. Б. Г. Ананьев рассматривал развитие человека как процесс, продолжающийся на протяжении всей жизни [3]. Взрослый человек не является окончательно сформированной и неизменной системой. Он продолжает развиваться как личность, субъект деятельности и участник социальных отношений. Такая позиция позволяет не сводить взрослость к биологическому возрасту или формальному социальному статусу. Взрослость проявляется в способности человека осмысливать собственный опыт, выстраивать жизненную стратегию и принимать ответственность за выбор.

К. А. Абульханова-Славская раскрывает взрослость через понятие жизненной стратегии [1]. Жизненный путь в её понимании представляет собой не простую последовательность событий, а организуемый самим человеком процесс. Личность выбирает цели, соотносит желания с возможностями, принимает решения и выстраивает собственную линию поведения. Такой подход особенно важен для понимания осмысленности жизни, поскольку

смысл возникает не только из самого факта жизненного опыта, но и из того, как человек связывает события своей биографии в целостную линию.

Ранняя зрелость чаще всего связана с поиском жизненного направления. В этот период человек выбирает профессию, формирует представления о будущем, строит близкие отношения, определяет границы самостоятельности. А. Н. Дудина показывает, что смысложизненные ориентации в ранней зрелости связаны с процессами самоопределения и поиском устойчивых жизненных оснований [8]. Это возраст, в котором цели могут быть выражены достаточно ярко, но ещё не всегда устойчивы. Будущее воспринимается как пространство возможностей, однако эта открытость может сопровождаться неопределённостью, тревогой и частой сменой жизненных планов.

Д. Арнетт описывает раннюю зрелость как период формирующейся зрелости, когда человек уже выходит за пределы юности, но ещё не всегда обладает устойчивой зрелой идентичностью [29]. Для этого этапа характерны поиск возможностей, нестабильность, сосредоточенность на себе и ощущение промежуточного положения. Поэтому поиск смысла в ранней зрелости не всегда свидетельствует о кризисе. Нередко он отражает нормальный процесс становления зрелой позиции. Молодой зрелый человек может активно искать себя, пробовать разные профессиональные и личностные роли, пересматривать ожидания и постепенно формировать более устойчивую систему целей.

Средняя зрелость отличается иной смысловой логикой. Если в ранней зрелости центральное место занимает будущее, то в средней зрелости усиливается значение настоящего и уже достигнутого. О. В. Белановская показывает, что смысложизненные ориентации в среднем возрасте связаны с оценкой результатов жизни, устойчивостью социальных ролей и соотношением настоящего с прежними ожиданиями [5]. В этом возрасте человек чаще задаёт себе вопрос не только о том, чего он хочет, но и о том, что уже реализовано. Профессиональные достижения, семейные отношения, социальный статус, родительство и личная продуктивность становятся важными основаниями оценки жизни.

Однако средняя зрелость не всегда является периодом стабильности. Е. Е. Сапогова рассматривает кризис среднего возраста как ситуацию переоценки прежних целей, достижений и образа будущего [17]. Человек может обнаружить, что достигнутые результаты не дают ожидаемого чувства удовлетворения. Возможна и другая ситуация: внешне жизнь выглядит стабильной, но внутренне человек переживает дефицит новых целей или утрату прежней мотивации. В этом случае кризис среднего возраста может выступать не только как состояние неблагополучия, но и как этап смысловой перестройки. Он побуждает человека заново определить, что для него действительно важно.

Поздняя зрелость связана с обращением к прожитому опыту. На этом этапе осмысленность жизни всё чаще формируется через принятие собственной биографии, со-

хранение значимости, социальную включённость и внутреннюю целостность. Е. Е. Сапогова подчёркивает, что старость не должна рассматриваться только как период утрат и снижения активности [18]. Она может быть временем глубокого осмысления прожитого, принятия сделанных выборов и поиска новых форм включённости в жизнь. В этом возрасте смысл жизни может быть связан не столько с масштабными будущими достижениями, сколько с чувством ценности прожитого, отношениями, передачей опыта и сохранением внутреннего достоинства.

А. Б. Шагидаева показывает, что осмысленность жизни пожилых людей зависит от условий проживания, социальных связей, самостоятельности и ощущения нужности [25]. Это означает, что поздняя зрелость не имеет единого смыслового сценария. При сохранении активности, общения и возможности принимать решения человек может воспринимать этот этап как наполненный и значимый. При социальной изоляции, утрате самостоятельности и ощущении ненужности осмысленность жизни может снижаться. Следовательно, смысл жизни в поздней зрелости формируется не только внутри личности, но и в системе её отношений с окружающей средой.

Одним из важнейших факторов осмысленности жизни является временная перспектива. А. Сырцова рассматривает временную перспективу как систему представлений человека о прошлом, настоящем и будущем [20]. С возрастом меняется не только количество прожитого опыта, но и то, какое значение человек придаёт разным временным зонам. В ранней зрелости большее значение имеет будущее, в средней — связь настоящего с достигнутым, в поздней — принятие прошлого и сохранение доступной перспективы. Поэтому временная перспектива выступает не внешним дополнением к смыслу жизни, а одним из механизмов его формирования.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд предложили рассматривать временную перспективу как устойчивый способ отношения человека к прошлому, настоящему и будущему [30]. В их подходе выделяются позитивное прошлое, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и ориентация на будущее. Эти компоненты позволяют понять, почему люди одного возраста могут по-разному переживать собственную жизнь. Позитивное прошлое поддерживает принятие биографии, ориентация на будущее помогает ставить цели, а фаталистическое настоящее может снижать ощущение контроля. Русскоязычная адаптация данной методики, выполненная А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой и О. В. Митиной, позволяет использовать её для изучения временной перспективы у взрослых респондентов [21].

Ценностно-смысловая сфера также выступает значимым основанием осмысленности жизни. Б. С. Братусь подчёркивает, что смысл жизни нельзя отделить от нравственной направленности личности и её отношения к другим людям [7]. Человек может иметь цели и достигать внешнего успеха, но, если эти цели не связаны с ценностями, они не всегда становятся источником подлинной

осмысленности. Ценности позволяют человеку различать важное и второстепенное, своё и навязанное, устойчивое и случайное. Поэтому осмысленность жизни зависит не только от наличия целей, но и от того, насколько эти цели внутренне приняты.

С осмысленностью жизни связана и саморегуляция. В. И. Моросанова и И. Н. Бондаренко рассматривают саморегуляцию как систему осознанного управления собственной активностью [15]. Она включает постановку целей, планирование, программирование действий, оценку результатов и коррекцию поведения. Если человек имеет значимые цели, но не способен организовать движение к ним, смысловая структура может оставаться неустойчивой. С. И. Конжин показывает, что саморегуляция и смысловые ориентации взаимосвязаны на разных этапах взрослости [9]. Это означает, что смысл жизни проявляется не только в переживаниях и размышлениях, но и в способности выстраивать реальное поведение в соответствии с ценностями и целями.

Современные зарубежные исследования уточняют структуру смысла жизни. Ф. Мартела и М. Стигер предлагают выделять в смысле жизни три компонента: связность, цель и значимость [28]. Связность позволяет воспринимать события жизни как понятные и соединённые между собой. Цель задаёт направленность будущего. Значимость отражает переживание того, что собственная жизнь имеет ценность. Такое понимание хорошо согласуется с возрастным анализом. В ранней взрослости может быть сильнее выражен компонент цели, в средней взрослости — связь целей с результативностью и ответственностью, в поздней взрослости — значимость и целостность прожитого опыта.

Л. Кинг и Дж. Хикс рассматривают смысл жизни как психологический ресурс, связанный с устойчивостью и повседневной жизненной регуляцией [27]. В их подходе смысл не обязательно возникает только в кризисных ситуациях. Он может поддерживаться обычными действиями, если человек воспринимает их как согласованные с ценностями. Это особенно важно для взрослости, где значительная часть смысла связана с повседневными обязанностями: работой, семьёй, заботой, профессиональной деятельностью, поддержанием отношений. Такая позиция позволяет рассматривать осмысленность жизни не только как результат крупных жизненных решений, но и как качество повседневного существования.

На основе анализа литературы можно выделить несколько компонентов осмысленности жизни взрослых. Первый компонент — целевой, связанный с образом будущего и направленностью жизни. Второй — ценностный,

отражающий внутренние основания выбора. Третий — временной, связанный с отношением к прошлому, настоящему и будущему. Четвёртый — субъективный, выражающий ощущение контроля, ответственности и способности влиять на собственную жизнь. Пятый — экзистенциальный, включающий свободу, внутреннее согласие и переживание значимости. Эти компоненты не существуют отдельно друг от друга, а образуют единую смысловую структуру.

Возрастные различия в осмысленности жизни проявляются прежде всего в изменении ведущих источников смысла. В ранней взрослости смысл чаще связан с будущим, выбором и самоопределением. В средней взрослости — с продуктивностью, ответственностью, достижениями и переоценкой жизненных результатов. В поздней взрослости — с принятием биографии, сохранением социальных связей, ощущением нужности и внутренней целостности. При этом возраст сам по себе не определяет уровень осмысленности жизни. Люди одного возраста могут существенно различаться по степени осознания целей, принятия прошлого, ощущения контроля и включённости в значимые отношения.

Перспективным направлением исследования является комплексное изучение осмысленности жизни у взрослых с использованием нескольких методик. Тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева позволяет выявить цели, процесс жизни, результативность и локус контроля [12]. Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер даёт возможность изучить свободу, ответственность и внутреннюю включённость человека в собственную жизнь [10]. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в русскоязычной адаптации позволяет оценить отношение к прошлому, настоящему и будущему [21]. Совместное применение этих методик позволяет рассматривать осмысленность жизни не как один общий показатель, а как многокомпонентную структуру, изменяющуюся на разных этапах взрослости.

В заключение можно отметить, что осмысленность жизни у взрослых является динамическим психологическим образованием. Она меняется вместе с жизненным опытом, социальными ролями, возрастными задачами и субъективным отношением человека ко времени. Ранняя, средняя и поздняя взрослость различаются не только возрастными границами, но и тем, какие смысловые задачи становятся ведущими. Поэтому изучение осмысленности жизни у взрослых требует учёта жизненного этапа, временной перспективы, ценностной структуры, экзистенциальной исполненности и способности человека воспринимать собственную жизнь как целостную и значимую.

#### Литература:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Мысль, 1991. — 299 с.
2. Аверина, П. А. Шкала экзистенциальной изоляции: адаптация русскоязычной версии EIS / П. А. Аверина, А. А. Лебедева // Национальный психологический журнал. — 2024. — Т. 19, № 4. — С. 103–113. — DOI: 10.11621/nprj.2024.0407.

3. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. — Москва : Наука, 1977. — 380 с.
4. Асламова, В. В. Диагностика ценностно-смысловой сферы личности в экзистенциальном контексте / В. В. Асламова, П. М. Григорьева // Концепт. — 2025, № 9. С. 331–337. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-tsennostno-smyslovoy-sfery-lichnosti-v-ekzistentsialnom-kontekste> (дата обращения: 25.05.2026).
5. Белановская, О. В. Особенности смысложизненных ориентаций в возрасте средней зрелости / О. В. Белановская // Исторические и психолого-педагогические науки: сборник научных статей. — Минск : РИВШ, 2020. — С. 49–57.
6. Бочавер А. А. Исследования жизненного пути человека в современной зарубежной психологии / А. А. Бочавер // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 5. — С. 54–62.
7. Братусь, Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. 1997. № 5. С. 3–19.
8. Дудина, А. Н. Смысложизненные ориентации личности в период ранней зрелости / А. Н. Дудина // Социализация в глобальном мире: вызовы современности: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. — Калуга : Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, 2022. — С. 89–96.
9. Конжин С. И. Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах зрелости / С. И. Конжин // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». — 2021. — № 1. — С. 114–127. — DOI: 10.28995/2073–6398–2021–1–114–127.
10. Кривцова, С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. — 2009. — № 1. — С. 141–170.
11. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. — 3-е изд., доп. — Москва : Смысл, 2007. — 512 с.
12. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. — 2-е изд. — Москва : Смысл, 2000. — 18 с.
13. Майнина, И. Н. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер / И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов // Психологический журнал. — 2010. — Т. 31, № 1. — С. 87–99.
14. Митина, О. В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTP1): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О. В. Митина, А. Сырцова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2008. — № 4. — С. 67–89.
15. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека. / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 304 с.
16. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 224 с.
17. Сапогова, Е. Е. Кризис среднего возраста: понимание, переживание, преодоление / Е. Е. Сапогова // Человек. Искусство. Вселенная. — 2016. — № 1. — С. 291–299.
18. Сапогова, Е. Е. Экзистенциально-психологический анализ старости / Е. Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. — 2011. — Т. 7, № 3. — С. 75–81.
19. Слободчиков В. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — Москва : ПСТГУ, 2013. — 395 с.
20. Сырцова, А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Сырцова. — Москва, 2008. — 24 с.
21. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 3. — С. 101–109.
22. Хухлаева, О. В. Возрастное развитие в период зрелости / О. В. Хухлаева // Психологическая наука и образование psyedu.ru. — 2012. — Т. 4, № 1. — Статья 23. — С. 10–20.
23. Яровова, Т. В., Калинин В. В. Смысложизненные ориентации студентов и их взаимосвязь с ценностями / Т. В. Яровова, В. В. Калинин // Современное педагогическое образование. — 2021. — № 9. — С. 175–180.
24. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2023.
25. Шагидаева, А. Б. Осмысленность жизни пожилых людей, проживающих в разных условиях / А. Б. Шагидаева // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. — 2014. — № 10.
26. Шилова, Н. П. Качественная трансформация во взаимосвязи временной перспективы и профессионального выбора на рубеже ранней зрелости / Н. П. Шилова // Психолого-педагогические исследования. — 2025. — Т. 17, № 4. — С. 196–212. — DOI: 10.17759/psyedu.2025170412.
27. King, L. A. The Science of Meaning in Life / L. A. King, J. A. Hicks // Annual Review of Psychology. — 2021. — Vol. 72. P. 561–584. — DOI: 10.1146/annurev-psych-072420–122921.
28. Martela, F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance / F. Martela, M. F. Steger // The Journal of Positive Psychology. — 2016. — Vol. 11, № 5. — P. 531–545. — DOI: 10.1080/17439760.2015.1137623.
29. Arnett, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties / J. J. Arnett // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, № 5. — P. 469–480.
30. Zimbardo, P. G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. — 1999. — Vol. 77, № 6. — P. 1271–1288.



## Временная перспектива и ценностные ориентации участников СВО в период средней зрелости

Яничкина Мария Сергеевна, студент магистратуры  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*В статье автор исследует специфику временной перспективы и ценностных ориентаций участников СВО в период средней зрелости, сравнивая эти показатели с показателями гражданских лиц без такого опыта.*

**Ключевые слова:** временная перспектива, ценностные ориентации, участники СВО, средняя зрелость, смысловые ориентации, посттравматическая адаптация.

Возвращение участников специальной военной операции к мирной жизни сопряжено с комплексом психологических трудностей, затрагивающих восприятие времени и ценностную сферу личности. Большинство существующих исследований сфокусированы на клинических аспектах посттравматических расстройств, тогда как трансформация временной перспективы и ценностных ориентаций у ветеранов зрелого возраста изучена недостаточно [3]. Между тем именно период средней зрелости (35–60 лет) характеризуется задачами генеративности и социальной стабилизации, которые могут вступать в противоречие с последствиями боевого опыта. Возрастная задача сохранения стабильности и социальной укоренённости осложняется необходимостью интеграции экстремального опыта, что требует от личности пересмотра временных ориентиров и ценностных оснований.

Теоретико-методологическую основу работы составили: теория временной перспективы Ф. Зимбардо [1], рассматривающая временные ориентации как неосознаваемый процесс, организующий жизненный опыт; теория базовых человеческих ценностей Ш. Шварца [5], описывающая круговую структуру ценностных типов; концепция смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева [2], раскрывающая экзистенциальное измерение личности; а также положения экзистенциального анализа А. Лэнгле о способности личности к самодистанцированию, самотрансценденции, свободе и ответственности [4]. Интеграция данных подходов позволяет рассматривать временную перспективу и ценностно-смысловую сферу как системно взаимосвязанные характеристики, совместно определяющие успешность адаптации личности к изменённым жизненным условиям.

Цель исследования — выявить специфику временной перспективы и ценностных ориентаций участников СВО в период средней зрелости по сравнению с гражданскими лицами того же возрастного периода. Гипотезы состояли в предположении о наличии различий по указанным характеристикам, а также о качественном отличии структуры взаимосвязей между временной перспективой и ценностными ориентациями у лиц с боевым опытом.

Выборку составили 120 мужчин 35–60 лет, сотрудников нефтегазохимической компании. Экспериментальная группа — 60 человек, вернувшихся после уча-

стия в СВО (средний срок участия 1–2 года). Контрольная группа — 60 сотрудников без боевого опыта, сопоставимых с основной группой по социально-демографическим характеристикам. Диагностический комплекс: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) [1], портретный ценностный опросник Ш. Шварца (PVQ-R) [5], тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева (СЖО) [2] и шкала экзистенции А. Лэнгле [4]. Статистическая обработка: U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты показали, что участники СВО обнаруживают характерный дисбаланс временной перспективы. По шкалам «Негативное прошлое» ( $p < 0,001$ ) и «Фаталистическое настоящее» ( $p < 0,001$ ) зафиксированы значимо более высокие показатели, а по шкале «Будущее» ( $p < 0,001$ ) — значимо более низкие по сравнению с контрольной группой [1]. Смысловые ориентации снижены по всем субшкалам СЖО [2], общий показатель осмысленности жизни составил 89,3 балла в экспериментальной группе против 104,2 в контрольной ( $p = 0,001$ ).

Ценностная иерархия участников СВО претерпела существенную перестройку [5]. Ведущими ценностями стали безопасность ( $p < 0,001$ ), доброта ( $p = 0,024$ ) и традиция ( $p = 0,012$ ), тогда как достижения ( $p < 0,001$ ), гедонизм ( $p = 0,002$ ) и стимуляция ( $p = 0,009$ ) сместились на периферию [5]. Эта конфигурация описана как «поворот к сохранению» — обращение к ценностям, обеспечивающим чувство защищённости и смысловой укоренённости. Экзистенциальная исполненность по шкале А. Лэнгле значимо снижена по всем субшкалам ( $p < 0,01$ ).

Корреляционный анализ выявил специфическую структуру взаимосвязей в основной группе, обозначенную как «фаталистическо-охранительный паттерн». Фаталистическое настоящее обнаруживает значимые положительные корреляции с безопасностью ( $r_s = 0,52$ ), традицией ( $r_s = 0,41$ ), конформностью ( $r_s = 0,38$ ) и отрицательные — с локусом контроля-жизнь ( $r_s = -0,48$ ) и свободой по Лэнгле ( $r_s = -0,44$ ). В контрольной группе аналогичные связи не достигают статистической значимости. Ориентация на будущее в экспериментальной группе обнаруживает более сильные связи с осмысленностью жизни ( $r_s = 0,61$  против  $r_s = 0,42$  в контрольной), что указывает на критическую роль перспективной ориентации для психологического благополучия ветеранов.

Обсуждение результатов позволяет интерпретировать выявленные закономерности в контексте теоретических положений о трансформации личности под влиянием экстремального опыта. Повышенное фаталистическое настоящее у участников СВО, по-видимому, отражает закрепившуюся в условиях боевых действий установку на ограниченность субъекного контроля, которая переносится в мирную жизнь и затрудняет реинтеграцию. Сдвиг ценностной иерархии в сторону безопасности и традиции может рассматриваться как защитная реакция, направленная на восстановление чувства стабильности в ситуации смысловой неопределённости. Снижение экзистенциальной исполненности указывает на то, что даже при сохранении ценностных ориентиров у участников СВО снижены ресурсы для их реализации, что создаёт разрыв между «значимым» и «достижимым» в их жизненном мире. Особого внимания заслуживает «фаталистическо-охранительный паттерн», который может рассматриваться как ключевой механизм, объясняющий трудности адаптации: обращение к ценностям

сохранения в ответ на фаталистическое восприятие настоящего создаёт замкнутый круг, в котором ориентация на будущее и субъектная активность блокируются, а пассивное приспособление становится доминирующей стратегией.

Полученные результаты подтверждают общую гипотезу исследования: временная перспектива и ценностные ориентации участников СВО в период средней зрелости качественно отличаются от аналогичных характеристик гражданских лиц. Практическое значение исследования определяется возможностью использования результатов для разработки адресных реабилитационных программ, направленных на восстановление сбалансированной временной перспективы и учитывающих специфику ценностной структуры ветеранов [5]. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются лонгитюдные наблюдения, позволяющие различить эффекты боевого опыта и предшествующих личностных особенностей, а также изучение феномена посттравматического роста у ветеранов зрелого возраста.

#### Литература:

1. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 352 с.
2. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. Москва: Смысл, 2000. 18 с.
3. Никишина В. Б., Петраш Е. А., Юнина-Пакулова Н. Ю. Структурная организация событийного пространства временной перспективы личности у участников боевых действий [Электронный ресурс] // Психология и право. 2024. Том 14. № 3. С. 161–173. DOI:10.17759/psylaw.2024140313
4. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью [Электронный ресурс] // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 1. С. 5–24. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001\\_n1/Langle](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001_n1/Langle) (дата обращения: 15.04.2026)
5. Schwartz S. H. et al. Refining the theory of basic individual values // Journal of Personality and Social Psychology. 2012. Vol. 103. No. 4. P. 663–688.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Оценка функционального состояния студентов, занимающихся общефизической подготовкой

Алимпиев Никита Дмитриевич, студент магистратуры  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград)

*В статье представлена оценка функционального состояния студентов, занимающихся элективными курсами по физической культуре, курс общефизической подготовки. Описана методика проведения занятий, содержание частей занятия и применяемые методы. Обсуждены результаты тестирования юношей и девушек.*

**Ключевые слова:** функциональное состояние, студенты, общая физическая подготовка, методика, элективные курсы.

В процессе обучения студенты испытывают значительные умственные и психологические нагрузки, что приводит к напряжению адаптационных механизмов организма. Как отмечает Семенова Л. М. и соавторы, повышенная учеба вызывает хроническое психоэмоциональное перенапряжение у студентов, отражающееся в изменении вегетативных показателей, и требует регулярного мониторинга их функционального состояния [4]. Одновременно последние исследования отмечают тенденцию к ухудшению физического состояния студентов ввиду низкой двигательной активности. В частности, Климова Е. В. отмечают ухудшение базового физического состояния обучающихся и подчеркивают необходимость новых форм учебного процесса, например, элективные курсы, стимулирующих мотивацию к физической культуре [2].

В то же время занятия общей физической подготовкой способствует улучшению основных физических качеств, укреплению здоровья и повышению выносливости студентов. Корчевский А. М. и соавторы указывают, что дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на комплексное развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости студентов, что отражается в повышении уровня физической подготовленности и общего состояния здоровья [3]. Федорова М. Ю. в экспериментальном исследовании подтверждают позитивный эффект регулярных тренировок на функциональные возможности студентов нефизкультурного профиля, отмечается улучшение работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и физической работоспособности [5].

Таким образом исследование функционального состояния студентов нефизкультурных специальностей, занимающихся физической подготовкой в рамках элективных курсов, является актуальным направлением научного поиска. Решение данной проблемы позволит повысить эффективность системы физического воспитания и будет способствовать укреплению здоровья студенческой молодежи. При этом особое значение имеет учет методики проведения занятий, которая использовалась в процессе подготовки исследуемых студентов.

Методика рассчитана на 28 занятий по общефизической подготовке в рамках элективных курсов по физической культуре для студентов 3 курса. Для оценки эффективности проводимых занятий были организованы контрольные срезы физической подготовленности на разных этапах исследования. Каждое занятие строилось по традиционной трехчастной структуре: подготовительная, основная и заключительная части. В начале занятия проводились общеразвивающие упражнения на месте, специальные беговые упражнения. Основную часть занятия составляла круговая тренировка. В зависимости от задач занятия использовались комплексы упражнений как без инвентаря, так и с использованием спортивного оборудования. В круговую тренировку включались следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития вестибулярного аппарата и внимания упражнения для развития координации и точности движений, упражнения на развитие быстроты и выносливости. В конце занятия проводились упражнения на восстановления дыхания, ходьба в спокойном темпе, упражнения на расслабление и растягивание.

Исследование функционального состояния состояло из четырех срезов для оценки динамики функциональных показателей студентов. Занятия проходили 2 раза в неделю по 60 минут. Контрольные срезы проходили с интервалом 3 недели между срезами.

Для исследования были выбраны 3 теста для оценки функционального состояния: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя, гарвардский степ тест. Тестирование проводилось в группе занимающейся общефизической подготовкой. В исследовании приняли 20 студентов, 13 из которых парни, и 7 девушек.

Результаты тестов юношей представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования юношей, занимающихся общефизической подготовкой (n=13)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				Наклон вперед из положения сидя, см				Гарвардский степ-тест, индекс			
I срез	II срез	III срез	IV срез	I срез	II срез	III срез	IV срез	I срез	II срез	III срез	IV срез
24,0±6,7	25,1±7,6	25,4±7,3	26,3±6,9	9,4±2,4	10,3±2,9	11,4±3,1	13±3,3	65,5±17,5	72,4±6,4	75,6±6,06	78,8±6,6

По результатам теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» средний показатель увеличился с 24,0±6,7 раза в первом срезе до 26,3±6,9 раза в четвертом срезе. Абсолютный прирост составил 2,3 повторения, что соответствует увеличению на 9,6 %. Анализ показателей гибкости выявил выраженную положительную динамику. Результат теста «наклон вперед из положения сидя» увеличился с 9,4±2,4 см до 13,0±3,3 см. Абсолютный прирост составил 3,6 см, что соответствует улучшению показателя на 38,3 %. Наиболее существенные изменения были зафиксированы по показателям Гарвардского степ-теста. Индекс физической работоспособности увеличился с 65,5±17,5 до 78,8±6,6. Абсолютный прирост составил 13,3 единицы, или 20,3 %.

Результаты тестирования девушек представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты тестирования девушек, занимающихся общефизической подготовкой (n=7)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз				Наклон вперед из положения сидя, см				Гарвардский степ-тест, индекс			
I срез	II срез	III срез	IV срез	I срез	II срез	III срез	IV срез	I срез	II срез	III срез	IV срез
19,1±5,5	19,5±5,9	20,5±5,7	21,5±5,8	12,2±2,4	13,5±2,8	14,1±3,6	15,5±3,4	58,2±4,8	60,5±4,7	62,8±4,4	65,5±4,6

Среднее количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа увеличилось с 19,1±5,5 раза в первом срезе до 21,5±5,8 раза в четвертом срезе. Абсолютный прирост составил 2,4 повторения, что соответствует увеличению показателя на 12,6 %. Показатели гибкости также имели устойчивую положительную динамику. В тесте «наклон вперед из положения сидя» средний результат увеличился с 12,2±2,4 см до 15,5±3,4 см. Абсолютный прирост составил 3,3 см, или 27,0 %. Положительные изменения наблюдались и по результатам Гарвардского степ-теста. Индекс физической работоспособности увеличился с 58,2±4,8 до 65,5±4,6 усл. ед. Абсолютный прирост составил 7,3 единицы, что соответствует увеличению на 12,5 %.

Проведённое исследование показало, что комплексный курс общефизической подготовки положительно влияет на функциональное состояние студентов. Значительное улучшение тестовых показателей в тестах сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя, гарвардский степ тест демонстрирует рост физических возможностей и адаптационных резервов обучающихся. Эти результаты подтверждают выводы отечественных авторов о необходимости включения целенаправленных ОФП-тренировок в университетскую программу. Полученные данные могут служить обоснованием для преподавателей физической культуры при разработке тренировочных планов: регулярные занятия по круговой методике следует рекомендовать как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

Литература:

1. Гутник, И. Н. Исследование функционального состояния студентов разных курсов в течение учебного дня / И. Н. Гутник, И. В. Ярославцева, И. А. Конопак, Н. Е. Исакова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2016. — Т. 18. — С. 15–24.
2. Климова, Е. В. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании мотивации студентов к физкультурно-спортивной активности / Е. В. Климова, О. В. Мухаметова // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. — 2020. — № 2 (8). — С. 58–63.



3. Корчевский, А. М. Особенности реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» в вузе / А. М. Корчевский, Е. В. Токарь, И. В. Шумилин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 4 (182). — С. 208–212.
4. Семенова, Л. М. Функциональное состояние организма студентов в период обучения / Л. М. Семенова, С. В. Курпиров, Ю. В. Семенова // Здоровье и образование в XXI веке. — 2017. — Т. 19, № 11. — С. 85–88.
5. Федорова, М. Ю. Исследование физического состояния студентов нефизкультурного профиля обучения / М. Ю. Федорова, Е. К. Гильфанова, Н. В. Бочкарникова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2024. — № 2. — С. 83–89.

## Исследование функционального состояния студентов, занимающихся атлетической гимнастикой

Вешторт Екатерина Сергеевна, студент магистратуры;  
Журкин Дмитрий Александрович, студент магистратуры  
Научный руководитель: Романов Сергей Станиславович, старший преподаватель  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград)

*В статье представлено исследование функционального состояния студентов нефизкультурных специальностей, занимающихся атлетической гимнастикой. Описана методика проведения занятий по атлетической гимнастике, ее продолжительность, содержание частей занятия и применяемые методы. Также описана организация исследования, проведено обсуждение результатов тестирования юношей и девушек, выполнен дисперсионный анализ полученных данных.*

**Ключевые слова:** функциональное состояние, студенты, атлетическая гимнастика, методика, тестирование.

Сохранение и укрепление здоровья студентов на сегодняшний день является одной из важнейших задач государства, что требует разработки и внедрения эффективных направлений оздоровления. В современных экологических и социально-экономических условиях, а также на фоне ухудшения качества жизни наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студенческой молодежи страны [1]. Ежегодные медицинские обследования студентов, поступающих в высшие учебные заведения, выявляют значительное ухудшение их функционального состояния, отставание физического развития и высокий процент лиц, имеющих хронические заболевания [2].

В настоящее время особой проблемой является состояние здоровья студентов не физкультурных специальностей, которые часто ведут малоподвижный образ жизни, в результате чего возникает опасность многих заболеваний, в частности и сердечно-сосудистой системы, снижения показателей координационных способностей. В связи с вышесказанным актуальным остается поиск средств физической культуры, которые повысят эффективность процесса физического воспитания и улучшат функциональное состояние и здоровье студентов.

Одним из таких средств является атлетическая гимнастика. Данный вид двигательной активности в последние годы получает все более широкое распространение в системе физического воспитания студентов. Как отмечают Н. В. Оляшев с соавторами, занятия атлетической гимнастикой оказывают существенное влияние на динамику физического и функционального состояния студентов вуза [5]. Исследования подтверждают наличие положительного влияния атлетической гимнастики на деятельность функциональных систем организма, формирование физических качеств и двигательных умений студентов [5]. Вместе с тем, по данным С. А. Лешкевича, занятия атлетической гимнастикой могут сопровождаться ростом мышечной массы тела при недостаточном развитии кардиореспираторной системы, что требует внимания к контролю функционального состояния занимающихся [3]. Ю. И. Никулин в своем исследовании обосновывает необходимость разработки методик на основе атлетической гимнастики, которые будут оказывать положительное влияние на адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам [4].

Так, исследование функционального состояния студентов нефизкультурных факультетов, занимающихся атлетической гимнастикой, представляет собой актуальную задачу. Решение данного вопроса позволит повысить эффективность физического воспитания и укрепить здоровье студенческой молодежи.

Важно учитывать методику проведения занятий по атлетической гимнастике, по которой занимались исследуемые студенты. Методика предназначена для студентов 3-х курсов и рассчитана на 28 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут. Целью методики является укрепление здоровья студентов, повышение уровня общей физической подготовленности, освоение техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением, с собственным весом и формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовительной части занятия уделяется от 8 до 10 минут. Данная часть занятия включает в себя построение, сообщение задач занятия, общеразвивающие упражнения и такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре

лежа (15–20 раз для юношей и 10–15 раз для девушек), приседания (20–25 раз для юношей и 15–20 раз для девушек) и прыжки на месте на левой, правой и двух ногах (25–30 раз для юношей и девушек).

Основная часть занятия длится от 40 до 45 минут и содержит в себе изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, выполнение комплексов упражнений для различных мышечных групп, а также упражнения с собственным весом, в парах и с использованием дополнительного отягощения и развитие силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

На заключительную часть занятия отводится от 5 до 7 минут. В данной части занятия выполняются упражнения на расслабление и растягивание мышц, а также упражнения для подготовки к контрольным нормативам.

В методике используется преимущественно метод строго регламентированного упражнения, в частности, повторный метод.

На каждом втором занятии применяется метод круговой тренировки, которая включает в себя 6–8 станций для развития различных мышечных групп. Продолжительность выполнения упражнения на станции составляет 30–45 секунд, отдых между станциями — 15–30 секунд. Количество кругов варьируется от 1 до 3. Объем и интенсивность нагрузки увеличиваются постепенно в течение курса с учетом уровня подготовленности студентов, благодаря чему соблюдаются принципы доступности и систематичности обучения.

Также необходимо учитывать, что с целью обеспечения успешной сдачи контрольных нормативов в заключительной части занятия студенты выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, проверяемых в ходе контроля, а именно силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Для юношей: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, выпрыгивания из приседа за 1 минуту и гиперэкстензия из положения лежа на животе. Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания за 30 секунд и гиперэкстензию из положения лежа на животе.

В исследовании приняли участие 43 студента, 32 из которых юноши и 11 — девушки. Все исследуемые студенты обучаются на 3 курсе на нефизкультурных специальностях, таких как лечебное дело, строительство, гостиничное дело, бизнес-информатика и информационные системы и технологии.

Исследование включало в себя четыре среза тестирования для отслеживания динамики показателей студентов, проводившихся на 2 неделе курса, после трети курса, после двух третей курса и в конце. Интервал между срезами тестирования составлял 3 недели.

Для исследования были избраны такие тесты, как сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, выпрыгивания из приседа за 1 минуту и гиперэкстензия из положения лежа на животе для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания за 30 секунд, гиперэкстензия из положения лёжа на животе для девушек. Также все исследуемые студенты выполняли пробу Руфье-Диксона и ортостатическую пробу (пробу Шеллонга).

Результаты юношей представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования юношей, занимающихся атлетической гимнастикой (n=32)

Тесты					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз		Выпрыгивания из приседа за 1 минуту, кол-во раз		Гиперэкстензия из положения лёжа на животе, кол-во раз	
I срез	IV срез	I срез	IV срез	I срез	IV срез
19,5±7,5	27,2±8,1	36,0±11,0	45,8±8,2	47,6±12,8	59,5±12,5

Юноши выполнили сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 19,5±7,5 раз в первый срез тестирования, в четвертый — 27,2±8,1 раз. К концу курса атлетической гимнастики студенты улучшили показатели в среднем на 7 раз. Выпрыгивания из приседа за 1 минуту студенты в начале курса выполняли 36,0±11,0 раз, тогда как к концу курса — 45,8±8,2 раз, и первоначальный показатель улучшился почти на 10 раз. В тесте гиперэкстензия из положения лёжа на животе исходный показатель составил 47,6±12,8 раз, а конечный — 59,5±12,5 раз. Студенты улучшили средний показатель на 12 раз.

Динамика результатов девушек представлена в таблице 2, она также положительна.

Таблица 2. Результаты тестирования девушек, занимающихся атлетической гимнастикой (n=11)

Тесты					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Приседания за 30 секунд, кол-во раз		Гиперэкстензия из положения лёжа на животе, кол-во раз	
I срез	IV срез	I срез	IV срез	I срез	IV срез
11,5±5,0	16,2±5,8	26,6±3,3	30,4±2,7	50,3±13,2	61,8±12,6

Если в начале курса занятий сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки выполняли в среднем  $11,5 \pm 5,0$  раз, то к концу курса их результат вырос почти на 5 раз и составил  $16,2 \pm 5,8$  раз. Девушки в первый срез выполнили  $26,6 \pm 3,3$  приседаний за 30 секунд, а в четвертый срез —  $30,4 \pm 2,7$  приседаний, улучшив показатель в среднем на 4 раза. Гиперэкстензию из положения лёжа на животе девушки выполняли  $50,3 \pm 13,2$  раз в первый срез тестирования и  $61,8 \pm 12,6$  раз — в четвертый. Из результатов заметно, что девушки сделали большее количество повторений в данном тесте, нежели юноши, как в начале курса, так и в конце.

В таблице 3 представлены результаты студентов в пробах Руфье-Диксона и ортостатической.

Таблица 3. Результаты пробы Руфье-Диксона и ортостатической пробы студентов, занимающихся атлетической гимнастикой

Пол исследуемых	Проба Руфье-Диксона, индекс Руфье-Диксона		Ортостатическая проба, уд/мин	
	I срез	IV срез	I срез	IV срез
Юноши n=32	$6,3 \pm 2,4$	$5,9 \pm 2,4$	$13,6 \pm 5,3$	$12,3 \pm 5,0$
Девушки n=11	$8,3 \pm 2,1$	$7,7 \pm 2,3$	$16,5 \pm 4,2$	$14,5 \pm 4,0$

В пробе Руфье-Диксона юноши улучшили результат с  $6,3 \pm 2,4$  до  $5,9 \pm 2,4$  за курс атлетической гимнастики, а девушки с  $8,3 \pm 2,1$  до  $7,7 \pm 2,3$ . Ортостатическая проба показала, что результаты юношей улучшились в среднем с  $13,6 \pm 5,3$  до  $12,3 \pm 5,0$  ударов в минуту. У девушек же показатель в начале курса составлял  $16,5 \pm 4,2$  удара в минуту, а к концу курса —  $14,5 \pm 4,0$  ударов в минуту.

Далее для выявления статистической значимости показателей был проведен дисперсионный анализ, представленный в таблице 4.

Таблица 4. Результаты дисперсионного анализа данных студентов, занимающихся атлетической гимнастикой

Тесты	Р-значение ( $p < 0,05$ )
<b>Юноши (n=32)</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	0,001
Выпрыгивания из приседа за 1 минуту, кол-во раз	0,001
Гиперэкстензия из положения лёжа на животе, кол-во раз	0,002
Проба Руфье-Диксона, сек	0,877
Ортостатическая проба, уд/мин	0,768
<b>Девушки (n=11)</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	0,251
Приседания за 30 секунд, кол-во раз	0,031
Гиперэкстензия из положения лёжа на животе, кол-во раз	0,188
Проба Руфье-Диксона, сек	0,938
Ортостатическая проба, уд/мин	0,686

В результате его установлено, что улучшение показателей юношей в тестах сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, выпрыгивания из приседа за 1 минуту и гиперэкстензия из положения лёжа на животе является статистически значимым, так как Р-значение не превысило 0,05. Однако, результаты пробы Руфье-Диксона и ортостатическая пробы не подтвердили свою значимость, что может быть вызвано значительным размахом данных. У девушек же статистически значимым является улучшение только одного показателя — в тесте приседания за 30 секунд, где Р-значение составило менее 0,05. По остальным тестам результаты не оказались статистически значимыми. Предполагается, что данный результат дисперсионного анализа обусловлен критически малой выборкой.

Проведенное исследование показало, что курс атлетической гимнастики оказывает положительное влияние на показатели функционального состояния студентов. Отмечена положительная динамика показателей, но все же используемая методика не несет в себе максимальной эффективности, так как, анализируя результаты, было установлено, что улучшение части показателей не является статистически значимым. Однако, полученные результаты могут свидетельствовать о невысокой мотивации студентов к занятиям физической культурой. Кроме того, важно учитывать малую выборку, в особенности среди девушек, занимающихся атлетической гимнастикой.

## Литература:

1. Горелов А. А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов // Культура физическая и здоровье. — 2011. — № 3 (33). — С. 25–29.
2. Зиновьев Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 4 (134). — С. 98–102.
3. Лешкевич С. А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы студентов 17–18 лет, занимающихся атлетической гимнастикой / С. А. Лешкевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 12 (226). — С. 54–58.
4. Никулин Ю. И. Влияние атлетической гимнастики на адаптацию сердечно-сосудистой системы студентов к физическим нагрузкам / Ю. И. Никулин // Физическая культура и здоровье. — 2021. — № 2 (38). — С. 16–21.
5. Оляшев Н. В. Физическое и функциональное развитие студентов на начальном этапе обучения в вузе / Н. В. Оляшев, С. Ю. Размахова, А. Д. Мальченко, В. Н. Пушкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 3. — С. 95–103.

## Взаимосвязь спортивно-оздоровительной подготовки с психологическим и финансовым состоянием населения

Воротилова Нина Николаевна, доцент

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

*В статье рассматривается влияние регулярной физической активности, спортивной и оздоровительной подготовки на психоэмоциональное и финансовое состояние населения. Показано, что систематические занятия спортом формируют у человека переносимые навыки саморегуляции — дисциплину, способность к планированию и устойчивость к стрессу, — которые отражаются не только на здоровье, но и на финансовом поведении и экономической эффективности личности. Проведён анализ современных исследований, подтверждающих взаимосвязь между физической активностью, психологическим благополучием и финансовым поведением человека, а также рассмотрены практические механизмы переноса спортивной дисциплины в сферу управления личными финансами.*

**Ключевые слова:** физическая культура, психология, экономика, финансовое поведение, здоровье, самодисциплина.

Современные социально-экономические условия предъявляют к человеку повышенные требования в сфере адаптации к стрессу, продуктивности труда и устойчивости к внешним факторам. В этой связи физическая культура и спорт приобретают особое значение не только как инструмент поддержания физического здоровья, но и как фактор, влияющий на психоэмоциональное и финансовое благополучие. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность улучшает когнитивные функции, способствует социальной адаптации и повышает мотивацию к трудовой деятельности. Всё это в совокупности формирует предпосылки для повышения уровня доходов и финансовой стабильности населения. [1] Важно отметить, что речь идёт не о единичном или кратковременном эффекте, а об устойчивой закономерности, проявляющейся на протяжении длительного времени и подтверждаемой как зарубежными, так и отечественными исследованиями в области спортивной психологии и поведенческой экономики.

Согласно Дж. Клиру, формирование новой привычки начинается с малых, но последовательных дей-

ствий. В контексте физической культуры это может означать постепенное внедрение в распорядок дня коротких тренировок, прогулок или разминок. Когда физическая активность становится автоматической, она перестаёт требовать волевых усилий и становится частью образа жизни. [2] Подобный подход принципиально отличается от распространённой практики резких и масштабных изменений образа жизни, которые, как правило, требуют значительных волевых ресурсов и сопровождаются высоким риском отказа уже на первых неделях. Постепенное наращивание нагрузки, напротив, снижает психологическое сопротивление и повышает вероятность долгосрочного закрепления привычки.

Такие «атомные привычки» создают основу для стабильного уровня энергии, улучшения сна и повышения концентрации внимания. Всё это способствует более эффективной работе, что напрямую влияет на уровень дохода и профессиональный рост. Кроме того, регулярные занятия спортом формируют у человека чувство контроля над собственной жизнью и результатами, что снижает уровень тревожности и повышает психологическую



устойчивость. Важным следствием этого процесса является и снижение уровня прокрастинации: человек, привыкший выполнять небольшие обязательные действия ежедневно, переносит данную модель поведения и на иные сферы жизни, включая выполнение профессиональных задач и финансовых обязательств.

На физиологическом уровне физическая активность стимулирует выработку эндорфинов и серотонина, способствующих ощущению удовлетворённости и счастья. Но не менее важно психологическое влияние привычки к тренировкам: регулярные успехи, пусть даже небольшие, формируют положительную обратную связь между действием и вознаграждением, укрепляя уверенность в своих силах. [5] В рамках теории Клира это соответствует принципу «идентичности» — когда человек начинает воспринимать себя как «здорового», «активного» и «успешного». Такая самоидентификация влияет и на финансовое поведение: люди, уверенные в себе и дисциплинированные, склонны лучше планировать бюджет, ставить долгосрочные цели и избегать импульсивных трат.

Данный механизм согласуется и с теорией самодетерминации, согласно которой устойчивая мотивация формируется при удовлетворении трёх базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности. [4] Спортивная деятельность создаёт благоприятную среду для удовлетворения этих потребностей одновременно, что объясняет её особую роль в формировании общей способности человека к саморегуляции.

Физическая активность имеет не только индивидуальные, но и общественные экономические выгоды. По данным Всемирной организации здравоохранения (2022), инвестиции в спортивную инфраструктуру и программы по продвижению здорового образа жизни снижают государственные расходы на здравоохранение на 10–15 % в долгосрочной перспективе. [3] На уровне личности спорт повышает трудоспособность, способствует профессиональному развитию и помогает выстраивать социальные связи. Со-

гласно исследованиям, посвящённым влиянию физической культуры на экономическую сферу жизни государства и общества, люди, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели вовлечённости в трудовую деятельность и устойчивые доходы. [3]

Привычка заниматься физической активностью отражает модель мышления, применимую и к финансовой сфере. Малые, но регулярные шаги, лежащие в основе тренировочного процесса, структурно совпадают с принципами формирования финансовой дисциплины: ежедневные тренировки соотносятся с регулярными накоплениями, ведение дневника тренировок — с ведением личного финансового дневника, а позитивное подкрепление в виде улучшения самочувствия — с ростом финансовой уверенности. Такое «перекрёстное влияние» формирует единый навык саморегуляции, который укрепляет и психологическое, и экономическое состояние человека.

Эмпирическое подтверждение психофизиологических механизмов представлено и в обзоре Гарвардской медицинской школы, посвящённом влиянию физических упражнений на психическое здоровье: регулярные занятия систематически связаны со снижением симптомов тревожности и депрессии, что опосредованно повышает работоспособность и снижает издержки, связанные с временной нетрудоспособностью. [5] При этом именно системный подход, описанный Клиром — малые, но постоянные улучшения, — является наиболее устойчивым и эффективным способом достижения финансового благополучия через спорт и саморазвитие.

Дополнительным фактором, усиливающим связь между физической активностью и финансовым благополучием, является социальный контекст занятий спортом. Участие в групповых тренировках, спортивных клубах и любительских соревнованиях расширяет круг социальных контактов человека, что нередко открывает новые профессиональные возможности и каналы для обмена опытом, включая опыт финансового планирования. Со-

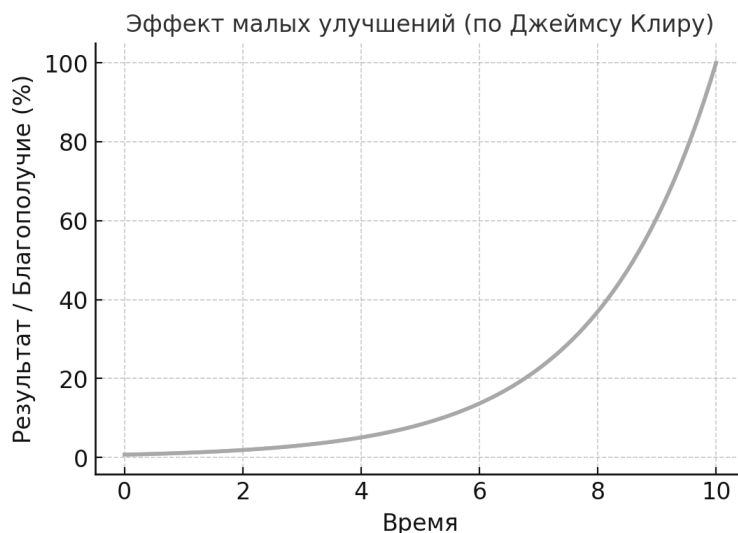


Рис. 1. График зависимости результата от времени

циальная среда, формирующаяся вокруг систематических занятий спортом, во многом выполняет функцию поддержки и взаимного контроля, аналогичную той, которую выполняют финансовые консультанты или группы взаимопомощи в управлении личным бюджетом.

Спортивная и оздоровительная подготовка оказывает комплексное влияние на личность, затрагивая физические, психологические и финансовые аспекты жизни. Использование принципов формирования «атомных привычек» позволяет превратить физическую активность

в устойчивую часть повседневности, обеспечивающую долгосрочное благополучие. Таким образом, физическая культура становится не просто средством укрепления здоровья, а стратегическим инструментом личностного и экономического развития. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется разработка прикладных программ, объединяющих элементы спортивной подготовки и финансового просвещения в рамках единой модели формирования устойчивых жизненных привычек.

#### Литература:

1. Доклад о положении дел в области физической активности в мире — 2022: резюме [Global status report on physical activity 2022: executive summary] // Всемирная организация здравоохранения, 2022.
2. Клир Дж. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. — М.: Эксмо, 2021.
3. Титов П. А. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие // Вестник МГТУ. 2010. № 1.
4. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory and Well-being. — New York, 2020.
5. Harvard Medical School. Exercise and Mental Health: A Comprehensive Review. — Boston, 2022. URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

### Роль взаимодействия в системе «родитель — тренер — спортсмен» в формировании и устойчивости акробатических составов на протяжении первых трех лет учебно-тренировочного этапа подготовки

Забенкова Наталия Андреевна, тренер-преподаватель;  
Львова Екатерина Вячеславовна, тренер-преподаватель;  
Забенков Андрей Николаевич, тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг»

*В работе исследована роль взаимодействия в системе «родитель — тренер — спортсмен» в формировании и устойчивости акробатических составов на протяжении первых трёх лет учебно-тренировочного этапа подготовки. Показано, что результативность подготовки в спортивной акробатике определяется не только уровнем физической, технической и специальной подготовленности спортсменов, но и качеством межличностного взаимодействия между всеми участниками тренировочного процесса. Особое внимание уделено влиянию согласованности требований, доверия, характера коммуникации и родительского участия на адаптацию спортсменов к составу, сохранение работоспособности и стабильности совместной деятельности. Подчеркивается, что устойчивость акробатического состава имеет не только организационное и психологическое, но и функционально-биомеханическое значение, поскольку отражается на качестве координации и выполнении парных и групповых элементов. Делается вывод о необходимости комплексного учёта социально-психологических факторов при организации подготовки и сопровождении акробатических составов.*

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, учебно-тренировочный этап, родитель, тренер, спортсмен, взаимодействие, акробатический состав, формирование состава, устойчивость состава, психолого-педагогические факторы.

В спортивной акробатике результативность подготовки зависит не только от уровня физической, технической и специальной подготовленности спортсменов, но и от качества взаимодействия между всеми участниками тренировочного процесса. Особое значение это приобретает на учебно-тренировочном этапе, когда происходит формирование «постоянных» акробатических составов, распределение ролей, выстраивание межличностной совмести-

мости и закрепление устойчивых моделей спортивного сотрудничества.

Недостаточная согласованность между тренером, родителями и спортсменом может приводить к напряжённости, повышению тревожности, снижению доверия, конфликтам, затруднению формирования работоспособности внутри состава и его последующей нестабильности. Напротив, конструктивное взаимодействие в системе «роди-

тель — тренер — спортсмен» способно выступать важным условием успешного формирования акробатических составов, их устойчивости и сохранения спортивной перспективы спортсменов.

На протяжении первых трёх лет данного этапа происходит не только дальнейшее спортивное совершенствование занимающихся, но и становление устойчивых моделей взаимодействия между спортсменами, тренером и родителями. Именно в этот период закладываются основы дисциплины, отношения к тренировочному процессу, восприятия тренерских требований и устойчивости спортивной мотивации. В этих условиях система «родитель — тренер — спортсмен» выступает важнейшей социальной и педагогической средой, влияющей на качество подготовки и стабильность акробатических составов.

Вместе с тем в практике спортивной акробатики вопросы формирования составов нередко рассматриваются преимущественно с позиций антропометрической, технической и функциональной совместимости спортсменов. Однако в реальном тренировочном процессе не меньшее значение имеют характер общения между участниками подготовки, степень согласованности требований взрослых, уровень психологической поддержки спортсмена и специфика разрешения возникающих трудностей. Недостаточная согласованность в системе «родитель — тренер — спортсмен» способна затруднять адаптацию спортсмена к составу, провоцировать конфликтность и снижать устойчивость спортивного объединения.

Это особенно важно для спортивной акробатики как для вида спорта, в котором соревновательная деятельность изначально строится не на индивидуальном, а на совместном выполнении двигательных действий. В действующих правилах FIG выделяются пять соревновательных категорий: женские пары, мужские пары, смешанные пары, тройки и четверки<sup>1</sup>. При этом структура соревновательных упражнений требует от пары или группы освоения как балансовых, так и динамических элементов: балансовые упражнения должны демонстрировать силу, равновесие, гибкость и ловкость, а динамические — полётные фазы после бросков, толчков и ловли [1]. Уже сама логика соревновательной деятельности показывает, что успешность состава определяется не только индивидуальными качествами спортсменов, но и степенью их сработанности, точностью временной координации, устойчивостью ролевого взаимодействия и уровнем взаимного доверия.

В отличие от индивидуальных дисциплин, в спортивной акробатике любая ошибка одного участника немедленно отражается на качестве выполнения элемента

всей пары или группы. Это особенно заметно в элементах с фазой полёта, где критическое значение имеют согласованность двигательных действий партнёров, своевременность усилия, предвосхищение движения другого спортсмена и стабильность взаимодействия в повторяющихся тренировочных ситуациях. Современные исследования в области спортивной акробатики показывают, что более опытные составы демонстрируют иную структуру межпартнёрской координации, чем менее опытные: у них лучше выражены механизмы опережающей координации, точнее временные параметры взаимодействия и эффективнее организация двигательного вклада каждого партнёра в общий результат<sup>2</sup>. Более того, в работах 2025 года показано, что более опытные пары меньше времени проводят в синхронном «параллельном» движении и чаще используют такую координационную организацию, при которой движения базы и верхнего распределяются более функционально и последовательно; именно такие паттерны были связаны и с более высокой эффективностью полётной фазы [2]. Следовательно, устойчивость состава в спортивной акробатике имеет не только организационное или психологическое, но и непосредственное биомеханическое значение.

В этих условиях система «родитель — тренер — спортсмен» приобретает особую значимость, поскольку стабильность состава формируется не только внутри спортивной пары или группы, но и в более широком социально-педагогическом контексте. Исследования родительского участия в юношеском спорте показывают, что родители одновременно выступают в роли эмоциональных поддерживающих лиц, организаторов, «поставщиков возможностей», а нередко и неформальных регуляторов отношения ребёнка к занятиям<sup>3</sup>. При этом родительское влияние затрагивает не только самого спортсмена, но и качество отношений между спортсменом и тренером: родители способны усиливать или, напротив, ослаблять близость, доверие, согласованность и взаимодополняемость в тренерско-спортсменском взаимодействии<sup>3</sup>. Для спортивной акробатики это имеет особую значимость, поскольку любые колебания мотивации, дисциплины, посещаемости, эмоциональной устойчивости или доверия к тренеру неизбежно отражаются на процессе комплектования и сохранения состава.

Не менее важно и то, что влияние взрослых проявляется не только через прямые указания или организационные решения, но и через создаваемый ими мотивационный климат. По данным систематического обзора и метаанализа 2025 года, мотивационный климат, формируемый значимыми взрослыми, наиболее сильно связан

<sup>1</sup> В правилах FIG для спортивной акробатики действительно выделяются пять соревновательных категорий, а балансовое, динамическое и комбинированное упражнения описываются как разные по структуре и требованиям; в исполнении упражнения на спортивные разряды правилами каждая пара и группа выполняет одно балансовое и одно динамическое упражнение.

<sup>2</sup> Исследования 2025 года по акробатической гимнастике показывают, что опыт пары связан с особенностями межпартнёрской координации и более эффективной организацией движений в полётных элементах.

<sup>3</sup> Работы по текущему виду спорта показывают, что родители в спортивной среде выступают как поддерживающие лица, организаторы и провайдеры возможностей, а также влияют на качество отношений между спортсменом и тренером.

с мотивационно-когнитивными показателями юных спортсменов (средний эффект  $r = 0,42$ ), а затем — с показателями поведения и вовлечённости ( $r = 0,26$ )<sup>4</sup>.

Это означает, что согласованная позиция тренера и родителей, поддерживающая автономию спортсмена, доверие, предсказуемость требований и эмоциональную безопасность, сначала влияет на внутренние психологические механизмы — мотивацию, удовлетворённость, чувство компетентности, — и уже затем отражается на поведении, включённости и устойчивости участия в тренировочном процессе [4]. В контексте спортивной акробатики такая закономерность имеет принципиальное значение: если спортсмен эмоционально нестабилен, испытывает противоречивые требования со стороны тренера и родителей или не чувствует безопасности в отношениях со значимыми взрослыми, это может затруднять как адаптацию к составу, так и долговременное сохранение его стабильности.

Следовательно, на протяжении первых трёх лет учебно-тренировочного этапа задача тренера состоит не только в подборе спортсменов по ростовым, силовым, техническим и функциональным характеристикам, но и в выстраивании системы взаимодействия со всеми участниками подготовки. Формирование устойчивого акробатического состава требует согласования ожиданий родителей, определения границ их участия, поддержания единства воспитательных и тренировочных требований, а также своевременного разрешения коммуникативных и эмоциональных трудностей, возникающих у спортсменов в процессе совместной подготовки. Именно поэтому рассмотрение формирования и устойчивости акробатических составов исключительно через антропометрическую и техническую совместимость представляется недостаточным: без учёта качества взаимодействия в системе «родитель — тренер — спортсмен» невозможно в полной мере объяснить, почему одни составы быстро достигают сработанности и сохраняют стабильность, тогда как другие распадаются уже на ранних этапах подготовки.

В исследовании PLOS One 2025 по взаимосвязи «родитель-тренер» среди парно-групповых и командных видах спорта ключевыми факторами развития отношений названы «ожидания», «коммуникация», «доверие»; авторы отдельно подчёркивают важность открытой и регулярной коммуникации, прозрачности, обсуждения ожиданий и границ, а также показывают, что доверие родителей формируется через обращение тренера со спортсменом и соответствие действий тренера его словам.

Сквозной обзор по взаимосвязи «родитель-тренер» также связывает хорошие отношения родителей и тренеров с большим удовольствием и продолжением участия детей в спорте, а открытая, прозрачная и частая ком-

муникация описывается как ключ к согласованию целей и ожиданий.

По линии «тренер-спортсмен» исследование Frontiers 2025 показывает, что качество взаимосвязи «тренер-спортсмен» положительно связано с командной работой, причём эффект идёт не только напрямую, но и через эмоциональный интеллект и спортивную активность; отдельно подчёркиваются роль «доверия», «уважения», «коммуникации», «дополняемости» и влияние этих факторов на качество обучения и его выполнение.

Другое исследование Frontiers 2025 показывает, что лидерское поведение тренера влияет на вовлечённость спортсмена через удовлетворение базовых психологических потребностей; для этого особенно важны поддерживающие факторы тренера: анатомия, компетентность и взаимосвязь; поведение тренера: ясные инструкции и ожидания, поощрение, конкретная обратная связь, доступность и создание чувства безопасности и принадлежности.

Особое место в обеспечении положительного тренировочного результата и устойчивой функциональной деятельности акробатического состава занимает модель взаимодействия «родитель — спортсмен». На протяжении первых трёх лет учебно-тренировочного этапа именно родители во многом определяют отношение ребёнка к занятиям, характер его включённости в тренировочный процесс, устойчивость к спортивной мотивации и эмоциональную реакцию на трудности, неизбежно возникающие в условиях совместной подготовки. Через ежедневное общение, оценку тренировочных успехов и неудач, отношение к требованиям тренера и к самому факту пребывания ребёнка в составе родители формируют тот психологический фон, на котором разворачивается его спортивная деятельность.

Положительное влияние родителей на спортсмена проявляется прежде всего в эмоциональной поддержке, признании усилий ребёнка, уважении к темпу его спортивного развития и принятии особенностей учебно-тренировочного процесса. В этом случае спортсмен легче переносит тренировочные нагрузки, спокойнее адаптируется к партнёрскому взаимодействию, более устойчиво воспринимает ошибки и проявляет большую готовность к длительной совместной работе в составе. Поддерживающая родительская позиция способствует сохранению уверенности, снижает избыточное эмоциональное напряжение и помогает ребёнку воспринимать спортивную акробатику как пространство развития, а не как источник постоянной оценки и давления. В условиях, когда результат зависит от согласованности действий нескольких спортсменов, такая внутренняя устойчивость имеет особое значение, поскольку повышает надёжность поведения ребёнка в тренировочном процессе и косвенно укрепляет стабильность всего состава.

<sup>4</sup> Систематический обзор и метаанализ 2025 года показал, что мотивационный климат значимых взрослых сильнее всего связан с мотивационно-когнитивными показателями, а затем — с вовлечённостью и поведением; авторы также указывают, что влияние климата опосредуется внутренними психологическими состояниями.



Отрицательное влияние модели «родитель — спортсмен» проявляется в тех случаях, когда родительское участие приобретает форму давления, чрезмерного контроля, постоянного сравнения с другими детьми, фиксации исключительно на результате или выраженного недовольства текущим положением спортсмена в составе или наоборот полного безразличия, к проявленному интересу ребенка. Подобная позиция усиливает тревожность, снижает удовлетворённость занятиями, затрудняет адаптацию ребёнка к требованиям спортивной акробатики и может вызывать внутреннее напряжение в процессе взаимодействия с партнёрами. Для акробатического состава это особенно неблагоприятно, поскольку эмоциональная нестабильность одного участника отражается не только на его индивидуальном состоянии, но и на согласованности совместных действий, точности исполнения элементов и общей функциональной надёжности состава.

Таким образом, модель взаимодействия «родитель — спортсмен» выступает важным фактором, влияющим на качество подготовки в спортивной акробатике. Поддерживающее, эмоционально стабильное и педагогически грамотное участие родителей способствует сохранению мотивации спортсмена, повышению его вовлечённости в тренировочный процесс и формированию устойчивого отношения к совместной деятельности внутри состава. Напротив, давление, завышенные ожидания, холодное безразличие и эмоционально неблагоприятный стиль взаимодействия способны снижать тренировочную ре-

зультативность и нарушать стабильность функционирования акробатического состава.

Подводя итоги, следует отметить, что формирование и устойчивость акробатических составов на протяжении первых трёх лет учебно-тренировочного этапа подготовки определяются не только физическими, техническими и функциональными характеристиками спортсменов, но и качеством межличностных отношений, сопровождающих процесс спортивного становления. Одним из значимых условий положительного тренировочного результата является благоприятное взаимодействие в моделях «родитель — спортсмен», «тренер — спортсмен» и «родитель — тренер», обеспечивающее эмоциональную поддержку, устойчивость мотивации, согласованность требований и готовность ребёнка к длительной совместной работе в составе.

В связи с этим при организации подготовки в спортивной акробатике необходимо учитывать не только критерии спортивной совместимости, но и особенности социально-психологического сопровождения спортсмена, включая характер родительского участия, стиль тренерского руководства и качество коммуникации между всеми участниками тренировочного процесса. Комплексный учёт этих факторов позволяет создать более благоприятные условия для адаптации спортсмена к составу, повышения сработанности, сохранения стабильности спортивного объединения и достижения более высоких тренировочных и соревновательных результатов.

#### Литература:

1. Fédération Internationale de Gymnastique. Acrobatic Gymnastics: Code of Points 2025–2028. Lausanne, 2025. 67 p.
2. Leite I., Gómez-Landero L. A., Ávila-Carvalho L., Vilas-Boas J. P., Goethel M., Conceição F., Mochizuki L. Acrobatic gymnastics: The effect of experience, interpersonal coordination and variability in partner-assisted flight // *Journal of Sports Sciences*. 2025. Vol. 43, no. 13. P. 1227–1236. DOI: 10.1080/02640414.2025.2490422.
3. Azimi S., Sutcliffe J., Tamminen K. Exploring the development of coach-parent relationships in organized competitive youth team sports // *PLOS One*. 2025. Vol. 20, no. 12. Art. e0333559. DOI: 10.1371/journal.pone.0333559.
4. Santos F., Ferreira M., Dias L., Elliott S. K., Milan F. J., Milistetd M., Knight C. J. A scoping review of coach-parent interactions and relationships across youth sport settings // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2024. DOI: 10.1080/1750984X.2024.2332986.
5. Pan F., Sui W. Research on coach-athlete relationship and team performance based on 3Cs theory: the chain mediating role of emotional intelligence and athletic engagement // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1587900. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1587900.
6. Li K., Cui Z., Wang T., Li Z., Yang C. Coach leadership behavior and achievement goal orientation in relation to athlete engagement: the dual mediating role of basic psychological needs // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1527409. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1527409.
7. Gao Z., Chee C. S., Norjali Wazir M. R. W., Wang J., Zheng X., Wang T. The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. Art. 1291711. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1291711.
8. Williams R. E., Habeeb C. M., Raedeke T. D., Dlugonski D., DuBose K. D. Parent Motivational Climate, Sport Enrollment Motives, and Young Athlete Commitment and Enjoyment in Year-Round Swimming // *International Journal of Exercise Science*. 2022. Vol. 15, no. 5. P. 358–372. DOI: 10.70252/OTNY1657.
9. Gu Y., Cheng L. A systematic review and meta-analysis of motivational climate and youth sport outcomes: examining a hierarchical effects model // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 16. Art. 1716745. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1716745.
10. Zhang Z., Chen Z., Peng L. The mediating role of basic psychological needs satisfaction in the link between parental expectations and competitive state anxiety among adolescent tennis players // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Art. 1757414. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1757414.

11. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 352 с.
12. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 576 с.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
14. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. Москва: Советский спорт, 2010. 288 с.

## Спортивное волонтерство в Российской Федерации: проблемы развития и правоприменения

Иванова Александра Ростиславна, студент;

Некипелова Валерия Анатольевна, студент

Научный руководитель: Пучкова Мария Викторовна, старший преподаватель

Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

*В представленной статье рассматриваются проблемы правового положения спортивного волонтера в Российской Федерации. Проводится анализ действующего законодательства, освещающего вопросы спортивного волонтерства, а также соответствующей научной литературы, предлагаются варианты научного и практического разрешения поставленных вопросов.*

**Ключевые слова:** волонтерство, спортивное волонтерство, правовое регулирование волонтерства.

В современном мире спорт является неотъемлемой частью общественной жизни, а масштабные физкультурные мероприятия приобрели глобальный характер. На сегодняшний день совершенствование в области спорта является крайне важной частью культуры социума, которая в свою очередь имеет важное значение как внутри страны, так и за ее пределами, создавая благоприятные условия для его развития на международной арене, что способствует укреплению связей между государствами.

Лигостаева Н. Д. отмечает: «Являясь наименее затратным, и одновременно, наиболее результативным методом морального и физического оздоровления населения, спорт несет в себе огромный социальный потенциал, который необходимо реализовать для процветания России» [4, С.792].

В существующих реалиях не представляется возможным проведение различных мероприятий всемирного уровня без содействия волонтеров, которые оказывают не просто помощь в проведении спортивных мероприятий, а являются важным инструментом в развитии спорта, общества и укреплении спортивной культуры.

Впервые официальное упоминание о добровольческой деятельности было зафиксировано в 1894 году, когда в Москве учредили городские попечительства о бедных, собирающие добровольные пожертвования и привлекающие к своей деятельности помощников. Однако в научной литературе присутствуют сведения, что добровольцы появились еще в Древней Руси [5, С.293].

Авторам близка интерпретация термина волонтерства в исследовании Ботнаря Д. Ю. и Даракчяна Г. О., которые дают следующее определение: «добровольцы — это люди

любого возраста, национальной и религиозной принадлежности, социально-экономического положения, политических взглядов и интересов, которые осознанно и безвозмездно тратят часть своего времени, сил и знаний, на помощь другим» [2, С. 422].

Волонтерская деятельность может быть связана как с оказанием помощи нуждающимся категориям населения, охраной окружающей среды, так и с развитием культуры, образования, спортивными мероприятиями и другими сферами общественной жизни. Говоря о спортивной сфере, стоит отметить, что в данном поле деятельности относительно недавно стала функционировать такая появившаяся категория добровольцев как спортивные волонтеры.

Спортивное волонтерство — волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, регионального, федерального и международного уровней на территории Российской Федерации, проектов и (или) программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни [3, С. 23]. В действительности ни одно масштабное спортивное мероприятие не проходит без участия добровольцев, которые осуществляют колоссальную работу по организации различного рода соревнований, взаимодействуют с участниками, организаторами и зрителями.

Правовое положение спортивного волонтерства определяется в законодательстве определенным количеством нормативно-правовых актов. Так, статья 114 Конституции Российской Федерации в пункте е.2 закрепляет одним из полномочий правительства осуществление мер по под-

держке добровольческой (волонтерской) деятельности [1]. Ключевым нормативным актом в области регулирования волонтерства является Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», который в статье 17.4 фиксирует, что поддержка участников добровольческой деятельности органами государственной власти и местного самоуправления может осуществляться в качестве финансовой, организационной, информационной, консультативной, имущественной и методической поддержки [7]. Также указанный закон закрепляет участников, условия и порядок осуществления и гарантии, предоставляемые добровольцам в связи с совершаемой ими деятельностью.

В области спортивного волонтерства особое место занимает Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [8]. Он регулирует непосредственно организацию и порядок проведения спортивных мероприятий, который должны соблюдать спортивные волонтеры.

Практика показывает, что Федеральный закон «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» требует уточнений и развития, так как он не содержит в себе правовых норм относительно спортивных добровольцев.

В Концепции содействия развитию добровольческой (волонтерской) деятельности в Российской Федерации до 2030 года определяются основные направления развития добровольчества по разного рода направлениям, в том числе физической культуры и спорта, чем нелишний раз закрепляется важность спортивного волонтерского движения [6].

В Концепции заданы общие приоритетные направления, которые напрямую проецируются на сферу физической культуры и спорта, а также даны поручения по развитию волонтерства в этой области: участие в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий; участие в организации и деятельности объектов спорта; участие в организации и проведении спортивных мероприятий среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; участие в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта; вовлечение в добровольческую (волонтерскую) деятельность известных спортсменов, профессиональных работников сферы физической культуры и спорта.

При этом деятельность волонтеров имеет добровольный и безвозмездный характер. Добровольность должна подтверждаться наличием возможности прекратить волонтерскую деятельность в любое время. Представляется целесообразным закрепление в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» правила об отказе от добровольческой деятельности с предварительным уведомлением организатора, а также порядок осуществления данных действий. Целесообразно также закрепление письменной формы отказа от исполнения договора о волонтерстве. Кроме того, если добровольческая деятельность сопровождалась выдачей

волонтеру бесплатной спортивной и парадной формы, то было бы справедливо установить порядок её возврата.

Что же касается сообщения о мотивах принятия такого решения, то, полагаем, вводить его как обязательное не стоит. Для обоснования укажем, что ст. 450.1 ГК РФ и специальные нормы об одностороннем отказе от исполнения отдельных договоров поручения, комиссии, банковского счёта со стороны клиента, найма жилого помещения со стороны нанимателя юридически безразличны к причинам отказа от договора.

Безвозмездный характер волонтерской работы следует из ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с которой волонтер осуществляет свою деятельность без получения денежного вознаграждения за неё. Кроме того, из п. 2 ст. 423 ГК РФ также следует, что безвозмездным признаётся договор, по которому одна сторона обязуется предоставить что-либо другой стороне без получения от неё платы или иного встречного предоставления.

Особое значение имеют и личные характеристики волонтера: возраст, образование (квалификация), состояние здоровья, регистрация. Отметим, что Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» позволяет заниматься такой деятельностью как гражданам Российской Федерации и других стран, так и лицам без гражданства.

В настоящее время спортивное волонтерство стало отдельной и немаловажной категорией в волонтерском движении. В этой связи, представляется целесообразным внесение изменений в Федеральный закон «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» в части определения спортивного волонтерства как самостоятельного особого вида, подлежащего особому правовому регулированию.

В целях развития и урегулирования правовых казусов спортивного волонтерства предлагаем законодательно признать и разграничить различные формы добровольческой деятельности: 1) без заключения договора (чаще всего при разовых акциях или оказании волонтерской помощи индивидуально); 2) с заключением устного гражданско-договорного (в частности, при оказании помощи индивидуально в определённый период времени); 3) с заключением письменного гражданско-договорного (в случае выдачи волонтеру спецодежды, парадной формы, возмещения расходов на проезд, питание и в иных случаях).

Исходя из существа складывающихся отношений между добровольцем и благополучателем или организацией, передача исполнения согласованной работы или услуги другому лицу (заместителю) недопустима. Однако в связи со сделанным выше предложением о разработке порядка совершения одностороннего отказа волонтера от договора, представляется правильным закрепление следующего правила: доброволец может поручить другому лицу выполнение работы или услуги с момента заявления своего отказа от договора до окончания установленного в будущем в законе периода для прекращения договора

в случае, если выполнение работы или услуги другим лицом прямо не запрещено законом или договором. Такая оговорка даёт возможность обеспечить непрерывность выполнения определённой работы или услуги, порученной волонтеру, и тем самым гарантирует удобство и безопасность спортивного мероприятия в целом, пока организатор не найдёт другого добровольца или работника по трудовому договору.

На практике гражданский договор с участием волонтера именуют по-разному: договор на безвозмездную благотворительную деятельность; о добровольном сотрудничестве; об осуществлении волонтерской деятельности; о безвозмездном оказании услуг волонтером; о безвозмездном выполнении работ волонтером. Отметим, что Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» допускает выполнение работ или оказание услуг волонтером в рамках гражданско-правового договора.

Добровольческая деятельность, в том числе и спортивная, реализуется только в формах выполнения работы

или оказания услуги либо путём их сочетания, что отличает её от деятельности благотворительной, к числу форм которой относятся передача в собственность имущества и (или) объектов интеллектуальной собственности, наделение правами владения, пользования и распоряжения любыми объектами права собственности, выполнение работ, предоставление услуг.

Таким образом, спортивными волонтерами, по нашему мнению, должны признаваться граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, добровольно, безвозмездно и лично выполняющие социально направленную, общественно полезную деятельность по организации и (или) проведению физкультурных и (или) спортивных мероприятий на основании гражданско-правовых договоров по выполнению работы и (или) оказанию услуги, а в некоторых случаях без заключения договоров. Волонтерство — это очень важная система общественных отношений, дающая импульс к становлению и развитию справедливого гражданского общества.

#### Литература:

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.: (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ, от 5 февраля 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020 г. № 1-ФКЗ, от 1 июля 2020 г.) // Официальный интернет-портал правовой информации (pravo.gov.ru) — Текст: электронный.
2. Ботнарь Д. Ю., Даракчян Г. О. Концепция волонтерской деятельности в России / Д. Ю. Ботнарь, Г. О. Даракчян // Экономика и социум. 2020. № 6 (73). С. 421–424.
3. Горлова Н. И. Мир спортивного волонтерства. М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018. 108 с.
4. Лигостаева Н. Д. Значение концепта «спорт» в жизни общества / Н. Д. Лигостаева. — Текст: непосредственный // Экономика и социум. 2017. № 5 (36). С. 789–795.
5. Пьянкова А. Ф. История волонтерства в России / А. Ф. Пьянкова. // Молодой ученый. 2024. № 12 (511). С. 292–294.
6. Распоряжение Правительства РФ от 25.12.2025 № 4064-р «Об утверждении Концепции содействия развитию добровольческой (волонтерской) деятельности в Российской Федерации до 2030 года и признании утратившим распоряжения Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р» // СПС «КонсультантПлюс» — Текст: электронный.
7. Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» // СПС «КонсультантПлюс»
8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс» — Текст: электронный.

## Проблемы и перспективы развития детско-юношеского футбола в регионах России (на примере Ельца)

Исаков Улугбек Равшанович, студент магистратуры

Научный руководитель: Семянникова Валентина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент  
Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина (Липецкая область)

*В статье рассматриваются ключевые проблемы, препятствующие развитию детско-юношеского футбола в малых и средних городах Российской Федерации на примере городского округа город Елец (Липецкая область). На основе анализа текущего состояния местной футбольной инфраструктуры авторами выделены деструктивные факторы: дефицит специализированных спортивных интернатов, отсутствие клубов высокого профессионального уровня как ориентира для воспитанников, а также инфраструктурный дефицит. Предложены возможные пути преодоления кризиса управления качеством подготовки спортивного резерва.*



**Ключевые слова:** детско-юношеский футбол, Елец, спортивный интернат, футбольная инфраструктура, спортивный резерв, региональный спорт.

## Введение

На современном этапе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации детско-юношеский футбол признан одним из стратегических приоритетов. Модернизация системы подготовки резерва, декларируемая Российским футбольным союзом (РФС), призвана выстроить эффективную вертикаль от массового спорта к спорту высших достижений. Однако на практике данная вертикаль демонстрирует глубокие системные разрывы при переходе от федерального и областного уровней к муниципальному. В средних и малых городах России, обладающих богатыми спортивными традициями, подготовка юных футболистов сталкивается с комплексом взаимосвязанных проблем социально-экономического, инфраструктурного и организационно-методического характера.

## Цель исследования

Комплексный анализ деструктивных факторов, тормозящих развитие детско-юношеского футбола в городе Ельце Липецкой области, и выявление их влияния на миграцию и прекращение карьеры перспективных молодых спортсменов.

## Методы исследования

Для достижения поставленной цели был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования:

1. Анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих развитие футбола в РФ, включая Стратегию развития футбола в Российской Федерации до 2030 года.
2. Метод сравнительного анализа данных материально-технической базы муниципальных спортивных учреждений г. Ельца.
3. Метод включенного наблюдения за учебно-тренировочным процессом на базе местных отделений спортивных школ и ФК «Елец».
4. Изучение статистических показателей спортивной миграции и завершения карьеры воспитанников местных ДЮСШ в возрасте 11–18 лет.

## Результаты исследования и их обсуждение

Город Елец традиционно считается одним из спортивных центров Липецкой области. Местная футбольная школа имеет давнюю историю, а воспитанники елецкого футбола неоднократно пополняли составы профессиональных клубов страны. Тем не менее в последние годы наблюдается выраженная стагнация результатов и снижение эффективности подготовки резерва. Проведенный анализ позволил выделить три базовых пласта данной проблемы.

### 1. Инфраструктурный вакуум и отсутствие спортивных интернатов

Главным барьером на пути трансформации массового детского увлечения в профессиональное мастерство в Ельце является отсутствие специализированного спортивного интерната или футбольной академии полного цикла. Местные отделения спортивных школ (например, на базе МБУ ДО СШ № 1 или ФК «Елец») способны обеспечить лишь базовый тренировочный процесс в режиме дополнительного образования.

Отсутствие интерната приводит к следующим последствиям:

- Невозможность концентрации талантов: город не может аккумулировать одаренных детей из близлежащих районов (Становлянского, Долгоруковского, Измалковского и др.), так как им физически негде проживать и полноценно совмещать учебу с двухразовыми тренировками.
- Ранний отток кадров (спортивная миграция): наиболее перспективные игроки в возрасте 11–13 лет вынуждены покидать Елец, уезжая в футбольные академии Воронежа, Москвы, Краснодара или Тулы. Муниципалитет тратит бюджетные средства на начальный этап подготовки, но теряет «дивиденды» в виде готовых мастеров.

### 2. Отсутствие профессионального футбольного ориентира

Профессиональный спорт высших достижений в городе выступает главным катализатором и мотиватором для подрастающего поколения. На сегодняшний день флагман местной футбольной индустрии — ФК «Елец» — выступает лишь в Первенстве России среди команд III дивизиона (зона «Центр»), то есть в любительском статусе.

Отсутствие в городе команды хотя бы уровня LEON-Второй Лиги (бывший ПФЛ) формирует у юных спортсменов «синдром стеклянного потолка». Выпускники местных ДЮСШ не видят прямой карьерной лестницы. Переход из детского футбола во взрослый любительский не стимулирует к росту, а отсутствие возможности подписать первый профессиональный контракт в родном городе вынуждает большинство игроков заканчивать с футболом по достижении 17–18 лет ради получения высшего образования в других сферах.

### 3. Проблемы материально-технической базы и научно-методического сопровождения

Несмотря на наличие в городе стадиона «Труд» и ряда других плоскостных сооружений, качество покрытия, освещения и доступность крытых манежей для зимнего периода не соответствуют современным стандартам РФС.

Процесс подготовки в зимнее время года зачастую переносится в малоприспособленные школьные спортзалы, что нарушает специфику формирования двигательных навыков футболиста и снижает плотность тренировок. Более того, наблюдается дефицит квалифицированных тренерских кадров, обладающих актуальными лицензиями РФС (категории «С-РФС» и выше) и компетенциями в области детской спортивной психологии.

#### Направления модернизации и практические рекомендации

Для преодоления стагнации и кризиса управления качеством подготовки спортивного резерва в г. Ельце необходима реализация следующих шагов:

1. Создание государственно-частного партнерства (ГЧП) с привлечением крупных региональных инвесторов для строительства малоформатного спортивного интерната (на 30–40 мест) интернатного типа, что позволит аккумулировать одаренных детей со всей северной части Липецкой области.

#### Литература:

1. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва: Спорт, 2018. — 624 с.
2. Об утверждении общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз» Стратегии развития футбола в Российской Федерации до 2030 года [Электронный ресурс]. — URL: <https://rfs.ru/> (дата обращения: 16.06.2026).
3. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис.... д-ра пед. наук / Сучилин Анатолий Александрович. — Волгоград, 1997. — 412 с

2. Реформирование структуры ФК «Елец» с целью возвращения клубу профессионального статуса (LEON-Вторая лига), что создаст необходимый социальный лифт для местных выпускников и снизит уровень вынужденной миграции.

3. Включение города в целевые программы РФС «Хет-трик» или федеральные проекты по софинансированию строительства крытых футбольных манежей, обеспечивающих круглогодичный качественный тренировочный процесс.

#### Заключение

Пример города Ельца наглядно иллюстрирует «провинциальный кризис» российского детско-юношеского футбола на муниципальном уровне. Без решения проблемы удержания талантливой молодежи на местах и создания полноценных инфраструктурных условий невозможно построить устойчивую и эффективную систему подготовки резерва для национальных сборных команд.

## Проблемы мотивации сотрудников уголовно-исполнительной системы к регулярным занятиям физической подготовкой

Лапаева Мария Владимировна, начальник цикла боевой и физической подготовки  
ФКУ ДПО МУЦ ГУФСИН России по Красноярскому краю

**Ф**изическая подготовка является основным элементом профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее — УИС) к выполнению служебно-оперативных задач. [2, с. 12] Физическая подготовка напрямую связана с безопасностью и эффективностью выполнения служебных обязанностей, способствует укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и травм, а также формированию устойчивой мотивации, связанной с осознанием важности физической формы для профессиональной деятельности. Однако на практике мотивация сотрудников к регулярным занятиям физической подготовкой остается низкой, что негативно сказывается на их профессиональных навыках и умениях, а также на общем состоянии здоровья. Низкий уровень физической подготовки может

привести к тому, что сотрудники окажутся менее подготовленными к сопротивлению со стороны подозреваемых, обвиняемых и осужденных, что увеличивает риск для их здоровья и безопасности. [4, с. 52]

Рассмотрим основные проблемы мотивации сотрудников УИС к занятиям физической подготовкой:

1. Высокая загруженность, напряженный график работы и накопившаяся усталость.

Сотрудники УИС зачастую сталкиваются с высокой служебной загруженностью, ненормированным рабочим днем и психологической усталостью. Особенно это проявляется в период отпусков коллег, когда нагрузка вдвойне возрастает. Это приводит к тому, что занятия физической подготовкой сотрудники воспринимают как дополнительную обязанность, обязательное требование, тем

самым проявляют негативные эмоции и нежелание посещать занятия.

## 2. Формализм в организации занятий.

В некоторых случаях занятия по физической подготовке проводятся формально, без учета индивидуальных способностей и потребностей сотрудников. Такие занятия приводят к потере интереса и не способствуют формированию устойчивой мотивации.

## 3. Недостаточная информированность о пользе физической активности.

Большинство сотрудников не осознают связь между уровнем физической подготовки и успешностью выполнения служебных обязанностей, а также между физической активностью и профилактикой хронических заболеваний. Регулярные занятия спортом снижают риск развития гипертонии, диабета и многих других болезней, которые напрямую могут привести к снижению продолжительности службы сотрудника в уголовно-исполнительной системе. [1, с. 37]

## 4. Отсутствие системы поощрений и стимулов.

Несмотря на то, что для сотрудников УИС предусмотрены меры поощрения, например, присвоение квалификационных званий, в результате успешной сдачи итоговых зачетов по окончании года, данная система не вызывает особого интереса у сотрудников УИС, особенно молодых. Недостаток позитивного подкрепления и признания снижает внутреннюю мотивацию к занятиям.

Предложения для решения проблемы:

— Разработка гибкого графика занятий с учетом графика несения службы в учреждениях уголовно-исполнительной системы. Так, положительным примером будут являться интерактивные занятия перед заступлением на службу по отработке боевых приемов борьбы с сотрудниками, несущими службу по сменному графику (отдел охраны, отдел режима и надзора). Так же возможно разделить дни занятий физической подготовкой для различных отделов и служб (оперативный отдел, отдел специального учета, отдел кадров, организационно-аналитический отдел, бухгалтерия и другие) с учетом специфики организации службы и режимных мероприятий. Составить удобный для отделов и служб график посещения спортивного зала. При проведении таких занятий необходимо привлекать внештатных инструкторов по физической подготовке, с целью снижения нагрузки на инструктора по боевой и специальной подготовке отдела кадров и работы с личным составом УИС.

— Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья и демонстрация связи между физической активностью и профессиональными успехами. Анализ реальных инцидентов и разбор конкретных служебных ситуаций в рамках служебной подготовки по направлению деятельности отделов и служб позволит сотрудникам УИС наглядно продемонстрировать прямую зависимость между уровнем физической подготовленности, тактическими навыками и конечным успехом выполнения служебной задачи (например задержание осужденного, совершившего побег, пресечение массовых беспорядков).

Регулярные занятия физической подготовкой способствуют развитию стрессоустойчивости, уверенности в себе и способности сохранять самообладание в сложных ситуациях, что несомненно сказывается на общем здоровье сотрудника, профилактике хронических заболеваний. Данная цель может реализовываться через организацию различных спортивных мероприятий, командных соревнований, посещение футбольных, хоккейных и волейбольных матчей сотрудниками и членами их семей, что способствует развитию навыков взаимодействия, командного духа, ответственности и взаимной поддержки. Это будет являться эффективным инструментом для формирования у сотрудников УИС мотивации к занятиям физической подготовкой.

— Введение системы материального и нематериального поощрения за регулярные занятия физической подготовкой и высокие достижения. Во ФСИН России утвержден порядок и размеры поощрительных выплат за спортивные звания сотрудников УИС. [3, с. 4]

Данные выплаты несомненно являются особой поддержкой спортсменов-сотрудников УИС. Для увеличения интереса к занятиям физической подготовкой у сотрудников УИС необходимо рассмотреть вопрос премирования сотрудников, имеющих 1-й, 2-й, 3-й спортивные разряды по различным видам спорта, а также знаки отличия ГТО (золотой, серебряный и бронзовый).

К нематериальной системе поощрения необходимо подкрепить такие меры поощрения как объявление благодарности, награждение ценным подарком, награждение почетной грамотой, вручение благодарственных писем родителям сотрудников УИС, размещение информации о достижениях сотрудников в интернет-ресурсах. С психологической точки зрения нематериальные награды оказывают мощное воздействие на внутреннюю мотивацию сотрудников УИС, способствуют формированию чувства особой значимости, гордости за личные и командные достижения. Позитивное подкрепление в виде признания и уважения коллег и руководства формирует устойчивую мотивацию к занятиям физической подготовкой.

— Лидерство руководителя учреждений УИС играет ключевую роль в трансляции ценностей подчиненным. Его личное вовлечение, наряду с активным участием руководителей отделов и служб, в спортивные мероприятия и занятия физической подготовкой, оказывают значительное нематериальное стимулирующее воздействие на сотрудников. Такой пример формирует в коллективе культуру, где поддержание хорошей физической формы воспринимается как неотъемлемая часть профессиональной этики и личного престижа, а не просто как формальное требование. Это способствует снижению уровня эмоционального выгорания и укреплению психологического климата в подразделении.

— Цель успешной сдачи нормативов по физической подготовке — достижение сотрудниками установленного минимального порога баллов. В рамках образовательного процесса в учреждениях УИС обязателен регу-

лярный контроль за выполнением этих требований, что напрямую способствует поддержанию высокого уровня физической готовности личного состава.

— Для достижения реальной эффективности подготовки и повышения мотивации сотрудников к занятиям физической культурой необходимо решительно бороться с формальным подходом как к проведению занятий, так и к сдаче зачетов.

— Повышение квалификации инструкторов по физической подготовке. Для более эффективной организации занятий по физической подготовке в учреждениях уголовно-исполнительной системы необходимо поддерживать и повышать уровень подготовленности инструктора по боевой и специальной подготовке отдела кадров и работы с личным составом исправительных учреждений. К этому относится прохождение курсов повышения ква-

лификации в образовательных организациях ФСИН России, учебно-методические сборы с привлечением квалифицированных специалистов данной области. Также немаловажным фактором в решении этого вопроса является прием на должность инструкторов по боевой и специальной подготовке отдела кадров и работы с личным составом учреждений УИС сотрудников из числа спортсменов, имеющих педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

Подводя итог, следует отметить, что мотивация сотрудников УИС к регулярным занятиям физической подготовкой — комплексная проблема, требующая системного подхода. Сочетание организационных, психологических, образовательных мер позволит повысить интерес к физической активности, улучшить здоровье и усилить эффективность их профессиональной деятельности.

#### Литература:

1. Клепка, К. Е. Влияние физической подготовки на общее физиологическое состояние сотрудников уголовно-исполнительной системы / К. Е. Клепка. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы LXVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2023 г.). — Казань: Молодой ученый, 2023. — С. 36–40.
2. Приказ ФСИН России от 13.06.2023 № 382 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации»
3. Приказ ФСИН России от 26.12.2023 № 824 «Об утверждении поощрительных выплат за особые достижения в службе сотрудникам уголовно-исполнительной системы Российской Федерации»
4. Пузыревский, Р. В. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учеб. пособие / Р. В. Пузыревский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 276 с.

## Влияние соревновательной деятельности на академическую успеваемость

Некипелова Валерия Анатольевна, студент

Научный руководитель: Пучкова Мария Викторовна, старший преподаватель  
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

*В статье рассматривается влияние участия обучающихся в соревновательной деятельности (спортивные состязания, олимпиады, конкурсы) на академическую успеваемость. Анализируются позитивные эффекты (повышение мотивации, развитие когнитивных навыков, самоорганизация) и негативные последствия (переутомление, дефицит времени на учебу, выгорание). Делается вывод о нелинейной зависимости между соревновательной нагрузкой и успеваемостью: умеренное участие улучшает результаты, чрезмерное способно их снижать.*

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, академическая успеваемость, мотивация, когнитивные навыки, эмоциональное выгорание.

Вопрос о том, как участие студентов в соревновательной деятельности сказывается на их академической успеваемости, продолжает вызывать дискуссии в педагогической и психологической науке. С одной стороны, высокая учебная нагрузка в современных вузах оставляет мало времени для дополнительной активности, особенно если эта активность требует серьезных физических или интеллектуальных затрат. С другой стороны, наблюдения за студенческой средой показывают, что многие успевающие студенты одновременно занимаются спортом, уча-

ствуют в олимпиадах или соревнованиях профессионального мастерства. Это противоречие требует системного анализа, поскольку от его разрешения зависят подходы к организации образовательного процесса, планированию внеучебной нагрузки и оценке эффективности различных форм студенческой активности.

М. М. Аннабердиев в своем исследовании отмечает, что отношение студентов к спортивной деятельности часто коррелирует с их общим отношением к учебе, однако прямая причинно-следственная связь между сорев-



новательной активностью и оценками остается недостаточно изученной [1, с. 129].

Соревновательная деятельность в студенческом возрасте представляет собой организованное соперничество, направленное на достижение лучшего результата по сравнению с другими участниками. Эта деятельность может принимать разные формы: спортивные состязания, предметные олимпиады, конкурсы профессиональных навыков, научные конференции. Объединяет их наличие публичной оценки результата, сравнение с другими и психологическое напряжение, связанное с желанием победить.

Одним из ключевых механизмов, через который соревновательная деятельность влияет на успеваемость, является формирование дисциплины и самоорганизации. Студенты-спортсмены вынуждены планировать свое время жестче, чем их сверстники, не вовлеченные в соревновательные практики. Тренировочный график, необходимость восстанавливаться после нагрузок и соблюдать режим заставляют более рационально относиться к свободным часам, отведенным на подготовку к занятиям.

А. С. Кобзев в своей работе обращает внимание на то, что студенты, регулярно участвующие в соревнованиях, реже пропускают занятия без уважительной причины и демонстрируют более высокий уровень ответственности при выполнении учебных заданий [2, с. 159].

Однако этот эффект наблюдается не автоматически, а при условии, что студент осознанно подходит к распределению нагрузки и не пытается совмещать несовместимые объемы тренировок и учебы.

Помимо дисциплинирующего эффекта, соревновательная активность оказывает прямое влияние на когнитивные способности. Физическая нагрузка, особенно аэробного характера, улучшает кровоснабжение мозга, способствует выработке нейротрофических факторов, что положительно сказывается на памяти, внимании и скорости обработки информации.

Н. С. Мочалов и И. М. Хабибуллин подчеркивают, что соревновательная среда создает дополнительные стресс-факторы, которые при умеренном воздействии мобилизуют ресурсы организма, а при чрезмерном могут приводить к истощению. Эти авторы также отмечают, что длительное нахождение в соревновательном режиме без адекватного восстановления приводит к снижению как спортивных результатов, так и академической успеваемости [3, с. 106].

Еще одно направление влияния соревновательной деятельности связано с мотивацией к обучению. Участие в состязаниях приучает студента ставить цели, достигать их через преодоление трудностей и воспринимать неудачи не как крах, а как обратную связь для дальнейшего развития. Этот перенос соревновательного мышления на учебную деятельность может быть очень продуктивным.

О. А. Сусь и Е. А. Алешин в своем исследовании приходят к выводу, что студенты, занимающиеся спортом на регулярной основе, быстрее переключаются между

учебными задачами и демонстрируют более высокую устойчивость внимания во время лекций. Дополнительно авторы указывают на риск получения травм, который также может надолго выбить студента из учебного ритма, а также констатируют, что большинство вузов пока не готовы предлагать индивидуальные траектории обучения для студентов-спортсменов в системном виде [4, с. 67].

В краткосрочной перспективе участие в соревнованиях, особенно выездных, почти неизбежно приводит к пропускам занятий и снижению текущей успеваемости. Студент тратит время на подготовку к состязанию, само соревнование и восстановление после него, что сокращает ресурс, доступный для выполнения домашних заданий и подготовки к контрольным работам. В долгосрочной перспективе, как отмечает

К. Д. Чеботкова, ситуация выглядит иначе. Студенты, которые на протяжении нескольких лет сочетают учебу с соревновательной деятельностью и находят устойчивый баланс, как правило, заканчивают вуз с более высокими средними баллами по сравнению с пассивными сверстниками.

Автор также предлагает дифференцированный подход: для студентов гуманитарных специальностей соревновательная нагрузка может быть выше, чем для студентов технических профилей, требующих большего времени на самостоятельную подготовку [5].

Анализируя приведенные научные точки зрения, можно выделить несколько устойчивых закономерностей. Отсутствие соревновательной активности, как и ее чрезмерный уровень, чаще всего сочетается со средними или низкими показателями успеваемости. Студенты, умеренно вовлеченные в соревнования, в среднем учатся лучше, чем их полностью пассивные или перегруженные сверстники. Влияние соревновательной деятельности на успеваемость опосредовано личностными качествами студента, прежде всего способностью к саморегуляции и приоритизации задач.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что влияние соревновательной деятельности на академическую успеваемость студентов не является однозначно положительным или отрицательным. Этот эффект зависит от интенсивности и регулярности соревновательной нагрузки, личностных особенностей студента, его способности к самоорганизации, а также от условий, которые создает вуз для совмещения спорта и учебы.

Обобщая выводы М. М. Аннабердиева, А. С. Кобзева, Н. С. Мочалова, И. М. Хабибуллина, О. А. Сусь, Е. А. Алешина и К. Д. Чеботковой, можно заключить, что умеренная соревновательная активность в долгосрочной перспективе скорее способствует повышению успеваемости, чем снижает ее. Ключевым условием остается способность студента выстраивать сбалансированный режим, в котором соревнования не становятся самоцелью, а органично вписываются в общую картину учебной и личной жизни.

Для вузов из этого следует практический вывод о необходимости более гибкого подхода к студентам, активно участвующим в соревнованиях, включая индивидуальные

графики сдачи зачетов и экзаменов, дистанционные формы работы в период выездных состязаний и психологическую поддержку.

#### Литература:

1. Аннабердиев М. М. Роль спорта в жизни студентов: влияние на здоровье и академическую успеваемость // Символ науки. — 2024. — №. 5–2–2. — С. 129–131.
2. Кобзев А. С. Влияние физической активности на академическую успеваемость студентов // Интеллектуальный потенциал России 2025: сборник статей Всероссийской. — 2025. — С. 159.
3. Мочалов Н. С., Хабибуллин И. М. Влияние физического воспитания на академическую успеваемость и общую эффективность образовательного процесса // Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе: проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва. — 2023. — С. 106–109.
4. Сусь О. А., Алешин Е. А. Влияние физкультуры на академическую успеваемость студентов // Современные проблемы педагогики и образования. — 2025. — С. 67–69.
5. Чеботкова К. Д. Влияние физической активности студентов на академическую успеваемость // Современная наука и ее развитие. — 2022. — №. 12 (75).

## Корпоративный спорт как метод профилактики заболеваний и снижения стресса в юридической фирме

Николаева Любовь Сергеевна, студент

Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

Профессиональная деятельность юриста, вне зависимости от его специализации — судья, адвокат или корпоративный юрисконсульт, — отличается высокой психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузкой, а также, как правило, малой двигательной активностью и преимущественно сидячим характером труда. В условиях ежедневно возрастающего объема информации, высокой интенсивности профессиональной коммуникации и общей напряженности современного ритма жизни труд юриста в юридической фирме сопряжен с существенными эмоциональными и физическими нагрузками, которые при длительном воздействии могут приводить к накоплению усталости, снижению концентрации внимания, эмоциональному истощению и развитию различных нарушений состояния здоровья [4]. В подобных условиях особое значение приобретает наличие в юридической организации средств, направленных на восстановление работоспособности и снижение негативных последствий профессиональной деятельности.

Одним из наиболее эффективных и доступных способов такой компенсации выступает корпоративный спорт. Такая форма физической активности может рассматриваться не только как форма организации досуга, но и как действенный профилактический механизм.

В этой связи рассмотрим влияние профессиональной деятельности юриста на состояние его здоровья, а также оценим потенциал корпоративного спорта как одного из инструментов профилактики неблагоприятных последствий такой деятельности.

Для представителей юридической профессии, чья работа связана с длительным пребыванием за компьютером, изучением документов и участием в заседаниях, особенно характерна гиподинамия, будучи прямым следствием сидячего образа жизни. Отечественные и иностранные исследования подтверждают, что продолжительное пребывание в статичной позе негативно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата [2]. При недостатке движения ухудшается кровоснабжение мышц, связок, суставов и позвоночника, что способствует развитию болевого синдрома, нарушений осанки, остеохондроза и артрозных изменений [10]. Для юриста это имеет не только медицинское, но и профессиональное значение, поскольку хронический дискомфорт в спине и шее снижает концентрацию внимания, мешает длительной умственной работе и повышает общую утомляемость.

Продолжительное нахождение в статичной позе за рабочим столом или в зале судебного заседания может способствовать, в том числе, ослаблению мышечного тонуса, формированию нарушений осанки, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и, в конечном счете, снижению общего жизненного тонуса организма.

Как корректно отмечают Удовицкая Л. У. и Быкова А. А., эти негативные последствия, к сожалению, в том числе создают основу для «формирования профессиональной деформации» — то есть дисфункционального изменения личности, проявляющегося в стереотипизации профессионального поведения, эмоциональном

истощении, цинизме и снижении эффективности профессиональной деятельности» [1].

Так, в научной литературе справедливо отмечается, что именно физическая активность «помогает юристу сохранить здоровье в процессе выполнения малоподвижной работы и в стрессовых ситуациях, а также готовит юриста к активной и напряженной работе» [8]. Это действительно так, поскольку юристы, чья работа связана с длительным сидением, постоянной концентрацией внимания и высокой эмоциональной нагрузкой, получают через спорт возможность регулярно двигаться, переключаться с умственной нагрузки и восстанавливать физический тонус.

Например, российская юридическая фирма «Томашевская и партнеры» основала лыжно-биатлонный клуб: спорт в организации является неотъемлемой частью корпоративной культуры. С 2021 года в фирме организуются ежегодные соревнования по любительскому биатлону для юристов «Biathlaw». Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни и командного духа в профессиональной среде, ежегодно собирают более 80 специалистов в области права [9]. С точки зрения влияния на здоровье юристов это имеет вполне объяснимый профилактический эффект. Регулярное участие в лыжных и биатлонных тренировках частично компенсирует риски гиподинамии, высокого уровня физической усталости, избыточной массы тела и повышенного риска сердечно-сосудистых расстройств: оно улучшает кровообращение, повышает общий мышечный тонус, укрепляет опорно-двигательный аппарат и способствует нормализации обменных процессов.

Безусловно, является позитивным такое явление «прихода спорта в офисы». Как отмечается юридическим журналом Legal Insight, хотя занятия с тренером по йоге в конференц-зале в юридическом сообществе все еще являются редкостью, тем не менее «сотрудники многих юридических фирм и юридических департаментов выходят на командные пробежки до или после работы, а по вечерам и выходным дням играют в футбол и хоккей» [6].

При этом, безусловно, работники юридической организации, деятельность которой связана с обработкой больших объемов информации, постоянными контактами с клиентами и др. подвержены также и большому объему стресса.

Профессиональная среда, заложенная общностью профессионально-коммуникативной деятельности, постоянно оказывает влияние на сотрудников и может одновременно способствовать и препятствовать росту профессионализма, эффективности деятельности. Воздействие компонентов профессиональной среды может быть полезным или вредным, и в том числе вызывать стресс [3].

Исследования специалистов подтверждают, что умеренный кратковременный стресс представляет собой физиологически нормальное явление, обладающее определенной адаптивной ценностью. В частности, он стимулирует когнитивную активность, повышает устой-

чивость нервной системы и существенно усиливает нематериальные функции [5]. В то же время интенсивный и затяжной стресс, переходящий в хроническую форму, провоцирует не только психические расстройства, но и соматические нарушения, включая патологии нервной и эндокринной систем.

В этой связи, формы спортивной деятельности как регулярной физической активности целесообразно считать одними из эффективных средств развития стрессоустойчивости работников. Это происходит посредством выполнения физических упражнений, оказывающих влияние на психическое здоровье и способствуют улучшению когнитивных функций. Именно физические упражнения обеспечивают эффект релаксации, возникающий после завершения их выполнения. Систематические занятия демонстрируют кумулятивный положительный эффект, служа естественным средством для повышения резистентности (устойчивости) к стрессу или его преодоления. Они нейтрализуют действие адреналина, нормализуют химический баланс в организме, тем самым усиливая способность переносить эмоциональные нагрузки и улучшая эмоциональный тонус за счет выработки эндорфинов и серотонина.

Например, партнер коллегии адвокатов Tax&Right Кориков Иван отметил, что корпоративное увлечение спортом, в частности, футболом, помогает справляться со стрессом, связанным с профессиональной деятельностью. При этом стоит отметить, что в совместной работе юристов атмосфера не менее важна, чем в раздевалке футбольной команды [7]. Командная игра, как правило, сопровождается чувством вовлеченности, поддержки и общей цели. Это особенно важно для юридической среды, где работа часто носит индивидуальный, «кабинетный» и конфликтный характер. Совместные тренировки и игры создают ситуацию, в которой коллеги взаимодействуют не как оппоненты в споре или участники сложного проекта, а как партнеры, объединенные общей задачей. Такой формат общения помогает снять формальность, уменьшить дистанцию между сотрудниками и укрепить доверие в коллективе.

Таким образом, подчеркнем, что корпоративный спорт имеет ярко выраженное профилактическое значение для здоровья юристов, как физического, так и психического. Систематическая физическая активность помогает компенсировать негативные последствия малоподвижного образа жизни, который характерен для представителей данной профессии. Регулярные занятия способствуют снижению риска нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения и нормализации обмена веществ. Это особенно важно в контексте предупреждения набора лишнего веса, связанного с недостаточной двигательной активностью и длительным пребыванием в сидячем положении.

Не менее значим и тот факт, что спорт положительно влияет на общее функциональное состояние организма. Он помогает уменьшать мышечное напряжение, повышает общий тонус и способствует поддержанию ра-

ботоспособности в течение длительного времени. Для юристов, чья деятельность сопряжена с постоянным зрительным и умственным напряжением, физическая активность может выступать дополнительным фактором сохранения здоровья, поскольку она улучшает общий самочувственный фон и поддерживает устойчивость организма к профессиональным перегрузкам.

Вместе с тем, корпоративный спорт способствует снижению уровня профессионального стресса представителей юридического сообщества, поскольку обеспе-

чивает необходимую физическую и эмоциональную разгрузку. В условиях высокой интеллектуальной нагрузки, длительной работы за компьютером, необходимости соблюдать жесткие сроки и постоянно принимать ответственные решения спортивная активность становится важным средством восстановления психоэмоционального ресурса. Коллективный характер таких занятий укрепляет чувство сопричастности, улучшает внутрикorporативное взаимодействие и формирует более благоприятный психологический климат в коллективе.

#### Литература:

1. Быкова А. А., Удовицкая Л. У. Профессиональные деформации юриста: как физическая культура противостоит выгоранию, гиподинамии и стрессу // Эпомен: медицинские науки. 2026. № 28. С. 127–132.
2. Влияние сидячего образа жизни на здоровье опорно-двигательного аппарата // Медицинский центр «Еламед» [Электронный ресурс]. URL: [https://elamed.com/vse-o-lechenii/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-zdorove-oporno-dvigatel'nogo-apparata/#:~:text=недостаточным %20кровообращением %2C %20если %20человек %20ведет %20сидячий](https://elamed.com/vse-o-lechenii/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-zdorove-oporno-dvigatel'nogo-apparata/#:~:text=недостаточным%20кровообращением%2C%20если%20человек%20ведет%20сидячий) (дата обращения: 26.04.2026).
3. Дазмаров Н. М., Макарьева А. А. Спорт как средство повышения стрессоустойчивости работников // Столыпинский вестник. 2022. № 7. С. 3652–3659.
4. Корпоративный спорт: преимущества организации спортивных мероприятий для сотрудников // Event & Marketing агентство All Stars Agency [Электронный ресурс]. URL: <https://event-agency.by/korporativnyj-sport-preimushhestva-organizaczii-sportivnyh-meropriyatij-dlya-sotrudnikov/> (дата обращения: 26.04.2026).
5. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: Учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. 112 с.
6. Спорт и well-being в юридических командах: тренд или необходимость? // Legal Insight [Электронный ресурс]. URL: <https://legalinsight.ru/articles/sport-i-well-being-v-yuridicheskikh-komandah-trend-ili-neobhodimost/> (дата обращения: 26.04.2026).
7. Хобби юриста: футбол. Интервью Ивана Корикова // Platforma — первый в России сервис по финансированию судебных споров [Электронный ресурс]. URL: <https://platforma-online.ru/> (дата обращения: 26.04.2026).
8. Щимаева, Д. О. Влияние физической культуры на снижение профессионального стресса у юристов: юридический и медицинский аспекты / Д. О. Щимаева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2025. № 28 (579). С. 252–256.
9. Юридическая фирма «Томашевская и партнеры» [Электронный ресурс]. URL: <https://tp-law.com/#society> (дата обращения: 26.04.2026).
10. J. Lennert Veerman, Genevieve N. Healy, Linda J. Cobiack, Theo Vos, Elisabeth A. H. Winkler, Neville Owen, and David W. Dunstan, “Television Viewing Time and Reduced Life Expectancy: A Life Table Analysis,” *British Journal of Sports Medicine* 46 (2012): 927–930.





# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 25 (628) / 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, пом. 1, 3, 4, 5, 6.

Номер подписан в печать 1.07.2026. Дата выхода в свет: 8.07.2026.

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, пом. 1, 3, 4, 5, 6.

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, пом. 1, 3, 4, 5, 6.