

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



26 2026  
ЧАСТЬ VI

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 26 (629) / 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 изображена *Александра Сергеевна Дубровина* (1986), кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Федерального научного центра биоразнообразия наземной биоты Восточной Азии Дальневосточного отделения Российской академии наук.

Александра Сергеевна родилась в селе Черноручье Лазовского района Приморского края. В 2008 году она окончила Дальневосточный государственный университет по специальности «биохимия», а в 2010 году защитила диссертацию на соискание степени кандидата биологических наук по специальности «биотехнология».

Область научных интересов Александры Дубровиной — биотехнология. Ее работа посвящена разработке новых подходов для направленной регуляции свойств растений, ведущих к изменению их продукционных свойств, стрессоустойчивости и других характеристик в желаемом направлении.

В настоящее время разработка новых подходов для изменения различных характеристик растений — чрезвычайно актуальная задача, поскольку получение высокопродуктивных и высокоустойчивых растений с помощью экологически чистых и генетически безопасных подходов до сих пор остается нерешенной проблемой, которая приводит к многомиллионным потерям вследствие снижения или потери урожайности сельскохозяйственных культур в нашей стране.

Александра Сергеевна показала, что с помощью обработки поверхности растения экзогенными дцРНК

и киРНК можно вызвать замолкание генов, активная экспрессия которых препятствует повышению качества определенных характеристик растений, и определила возможность влияния на экспрессию генов растений и направленного изменения исследуемых свойств растений с помощью внешней обработки поверхности растения водными растворами двухцепочечных РНК.

Дубровина — лауреат премии Президента Российской Федерации в области науки и инноваций для молодых ученых за 2021 год. Премия присуждена за развитие новых подходов для индукции РНК-интерференции и направленной регуляции работы генов растений. Показана возможность регулировать экспрессию генов растений и целенаправленно изменять их свойства путем внешней обработки поверхности растения растворами двухцепочечных РНК.

Александра Сергеевна также удостоена медали РАН с премией для студентов высших учебных заведений (2008); является победителем российского конкурса «Для женщин в науке» L'Oreal (2013); удостоена премии имени академика ВАСХНИЛ Б. А. Неунылова по направлению «физико-химическая биология» за цикл работ «Изучение механизмов устойчивости к стрессам и старения у растений с помощью молекулярно-биологических методов» (2015).

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---



## СОДЕРЖАНИЕ

### ЭКОЛОГИЯ

#### **Всехвалых В. Ю.**

Оценка состояния древесной растительности при помощи лишайников..... 357

### СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

#### **Овчарова П. А.**

Умные удобрения с контролируемым высвобождением: эффективность и перспективы применения ..... 360

### СОЦИОЛОГИЯ

#### **Алёхина К. А.**

Региональная политическая журналистика в России ..... 362

#### **Алёхина К. А.**

Источник информации как категория политической журналистики ..... 367

### ПСИХОЛОГИЯ

#### **Ибадова А. М.**

Приёмы телесно-ориентированной терапии в психологической коррекции тревожности... 372

#### **Каракулина И. В.**

Роль гендерных факторов в формировании синдрома профессионального выгорания педагогов..... 375

#### **Киньябаева Д. М.**

Самосострадание как ресурс совладания со стрессом в условиях профессиональной многозадачности ..... 378

#### **Котельникова К. А.**

Современные подходы к профилактике стресса и выгорания в организациях ..... 380

#### **Кузьмина А. С.**

Соппротивление личности в психологическом онлайн-консультировании: социально-ролевые детерминанты и стратегии преодоления ..... 383

#### **Кузьминская Э. Л.**

К вопросу о кризисе среднего возраста у женщин 40–55 лет: методологическое обоснование разработки тематической группы..... 385

#### **Куракина Е. О.**

Возрастные особенности и приоритеты развития эмоционального интеллекта младших школьников: теоретический анализ..... 388

#### **Лумпова А. О.**

Особенности формирования терапевтического альянса при онлайн-консультировании взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой ..... 390

#### **Марчишина Е. Е.**

Кинотерапия как инструмент нравственного развития дошкольников 6–7 лет с тяжелыми нарушениями речи: результаты психологического проекта ..... 395

#### **Монахова Е. А.**

Как метафоры помогают услышать клиента: практические стратегии использования образного языка ..... 400

#### **Огорелышева А. В.**

Социально-психологические условия развития жизнестойкости у студентов — будущих педагогов: диагностическое исследование жизнестойкости и копинг-стратегий ..... 401

#### **Попова М. А.**

Влияние негативных эмоций на психоэмоциональное состояние человека. Развитие эмоциональной устойчивости..... 404

#### **Просвирнина Л. А.**

Семья и свадьба в 2026 году: мотивационная структура брачной ритуализации в условиях ценностной трансформации общества ..... 406

<b>Скосырская О. В., Павлова В. С., Котелевская С. А., Долгова В. Е., Фатеева Е. Н.</b>	
Маленькие лапы — большие шаги: анималотерапия как пространство доверия и развития ребёнка .....	410
<b>Соловьева Е. А.</b>	
Особенности созависимых отношений в семьях, имеющих зависимых от психоактивных веществ .....	413

<b>Тимофеева Е. Э.</b>	
Эмоциональная дистанция и эмоциональное слияние в парных отношениях: психологические механизмы формирования и возможности гештальт-терапевтической интервенции .....	415
<b>Элстина С.</b>	
Профессиональная неуверенность в становлении идентичности начинающего психолога-консультанта: роль супервизии и рефлексии .....	418

## ЭКОЛОГИЯ

### Оценка состояния древесной растительности при помощи лишайников

Всехвальных Виктория Юрьевна, студент магистратуры  
Челябинский государственный университет

*Лишайники — уникальные комплексные организмы, представляющие собой симбиоз микобионта и фотобионта. Принято считать, что, чаще всего, лишайники встречаются на старых или ослабленных деревьях. Причиной тому является шероховатая и рыхлая кора, обладающая оптимальными условиями для их произрастания: сниженная кислотность и повышенная влажность. Здоровые и молодые деревья также имеют микротрещины в коре, что, в редких случаях, может послужить опорой для произрастания лишайников, однако их разнообразие и количество будет меньше. В статье приведён анализ лишайников, произрастающих на плодовых и декоративных деревьях разных возрастов на четырёх различных территориях с целью установления видового разнообразия и выявления причин их появления. Для сравнения исследовались лишайники, произрастающие на деревьях в следующих контрольных точках: точка № 1 — территория о. Заячий, Калининский район, точка № 2 — ул. Демидовская, точка № 3 — сад «Станкостроитель-2», точка № 4 — территория близ п. Роза (со стороны трассы А-310).*

**Ключевые слова:** лишайники, заболевания деревьев, индикация состояния древесной растительности, лишайниковые деревья.

Лишайники нередко используются в лишеноиндикации — это метод оценки качества окружающей среды по видовому разнообразию, проективному покрытию и морфологии. Преимущественно, данный метод используется для оценки чистоты атмосферного воздуха, однако, на данный момент, метод не является высокоточным и может использоваться только для первичной оценки. Выносливость лишайников, относящихся к различным систематическим группам, при действии на них воздушных загрязнений не одинакова.

Более информативным может считаться метод определения жизнеспособности дерева по наличию или отсутствию на нём лишайников. Внешне дерево может выглядеть здоровым, однако наличие лишайниковой формы может стать первым симптомом развивающегося заболевания.

Сам лишайник не является паразитом вследствие отсутствия корней для проникновения в более глубокие слои коры дерева и поглощения питательных веществ. Органические вещества лишайники получают от фотобионта, в роли которого могут выступать водоросли или цианобактерии. Воду и минеральные вещества лишайники впитывают всей поверхностью тела при помощи грибных гиф, выступающих микобионтом, поглощая вместе с ней растворённые минеральные вещества — из дождей, туманов, росы, насыщенного водяным паром воздуха.

Однако, плотное покрытие лишайниками ствола может перекрывать доступ  $O_2$  к живым тканям дерева, а плотная структура таллома создаёт благоприятную среду для развития инфекций и укрытия насекомых-вредителей.

По форме слоевища лишайники делятся на три группы: накипные, листоватые и кустистые. Все они могут произрастать как на живой (эпифиты), так и на мёртвой (эпиксилы) древесине, следовательно, определить конкретную проблему по наличию лишайника одной из групп невозможно.

#### Материалы и методы исследований

Определение видов лишайников производилось при помощи атласов-определителей Е. Э. Мучник, И. Д. Инсаровой и М. В. Казаковой «Учебный определитель лишайников средней России», в котором, в том числе, представлены виды, характерные для Челябинской области, А. Г. Цурикова и О. М. Храмченковой «Листоватые и кустистые городские лишайники: атлас-определитель» и др., и дополнительного обследования путём специфического окрашивания с добавлением 10 % раствора NaOH или КОН для определения видовой принадлежности [1] — [3].

В зависимости от содержащихся в лишайнике кислот, участок таллома (кора или сердцевина) под воздействием

NaOH (KOH) меняет цвет. Окрашивание в жёлтый цвет при положительной реакции указывает на присутствие атранорина, норстиктовой или усниновой кислоты. Окрашивание в красный цвет при положительной реакции характерно для видов, содержащих норстиктовую, салиациновую, фумарпротоцетинную или леканоровую кислоты. Окрашивание в оранжевый цвет при положительной реакции часто дает паринавая кислота. При отрицательной реакции цвет таллома не меняется, что может говорить об отсутствии этих вторичных метаболитов [3].

Мной было проведено исследование лишайников, произрастающих на деревьях разных возрастов и видов в разных экологических условиях и разным жизненным состоянием для определения их жизненного состояния и обнаружения сопутствующих симптомов бактериальных, инфекционных и иных поражений.

### Результаты и обсуждения

В контрольной точке № 1 исследовалось 15 видов деревьев *Ulmus glabra* и 10 видов *Ulmus parvifolia* разного возраста. На молодых деревьях лишайники отсутствовали, также отсутствовали внешние признаки паразитарных, бактериальных и грибковых поражений: кора чистая, без повреждений, под корой отсутствуют признаки поражения жуком-короедом, иные проявления заболеваний растений так же отсутствовали.

На более взрослых деревьях *Ulmus glabra*, на коре которых произрастали лишайники *Parmeliopsis ambigua*, *Caloplaca aurantiaca*, *Caloplaca citrina*, *Caloplaca pyracea* и *Caloplaca cerina*, были отмечены следующие поражения: в некоторых местах кора отслаивается, под ней обнаружены следы жизнедеятельности личинок жуков-короедов, а также взрослые особи, на участках отслоения коры присутствует симптомы графioза ильмовых, возбудителем которого, предположительно, и являются короеды [4].

Короеды питаются как живой, так и мёртвой древесиной. В любом случае, наличие короеда под корой говорит о неудовлетворительном состоянии дерева.

На более взрослых деревьях *Ulmus parvifolia*, на коре которых произрастали лишайники *Physcia stellaris* и *Physcia dubia*, под корой также были обнаружены следы личиночных ходов жуков короедов диаметром около 1 мм. Кроме того, на некоторых участках коры обнаружены крупные морозобоины, являющиеся входными воротами для возбудителей грибковых и бактериальных заболеваний. Обнаруженные лишайники, покрытые плазмодием миксомицетов, произрастали именно на участке морозобоины.

Отмечено, что наиболее специфичным субстратом для миксомицетов является поражённая и разлагающаяся древесина. Опираясь на это, можно сделать косвенный вывод о неудовлетворительном состоянии коры, на которой обнаружены произрастающие лишайники, и состояния дерева в целом [5].

В контрольной точке № 2 лишайники *Parmelia sulcata*, *Physcia adscendens*, *Xanthoria parietina* и *Caloplaca citrina* произрастали на заметно ослабленных кустарниках *Hippophae rhamnoides* с отслоением коры, образовавшимся, вероятно, вследствие резких перепадов температур. При этом, на ветвях кустарника наблюдается поредение листьев или их полный опад, что может говорить о проблемах с корневой системой и снижении иммунитета растения. Так как данные кустарники частично располагались в низинных участках, не исключено нарушение аэрации или подпревание и гниение корневой системы. На кустарниках, располагавшихся на небольших пригорках, лишайники отсутствовали.

В контрольной точке № 3 наличие лишайников *Parmelia sulcata* и *Xanthoria parietina* на 7 кустовидных деревьях *Prunus cerasus* сопровождалось обильным камедетечением, частичным отсутствием листвы на ветвях, антракнозом, проявляющимся в виде коричневых бугорков на плодах или полной их мумификации. В свою очередь, на *Malus domestica* обнаружен лишайник *Xanthoria parietina*, однако, видимых повреждений отмечено не было. В данном случае, растение необходимо тщательно осмотреть: проверить отсутствие застойных вод в почве, кислотность грунта, провести обработку смесями, в состав которых входят фунгицид и инсектоакарицид.

В контрольной точке № 4 на коре *Betula pendula* при осмотре были обнаружены морозобоины и дупла, на листьях присутствовала пятнистость листьев, в том числе и черная пятнистость листьев, при которой происходит слабая ассимиляция листьями CO<sub>2</sub>, вызванная, предположительно, грибом *Dothidella betulina*. Само дерево выглядело ослабленным, на коре присутствовали лишайники *Parmelia sulcata*, *Evernia prunastri*, *Phaeophyscia ciliata*, *Xanthoria parietina* и *Hypogymnia physodes*.

Как выявлено, обнаруженные виды лишайников не соответствуют конкретному заболеванию растения, однако являются первым сигналом для осмотра дерева на наличие тех или иных повреждений.

### Заключение

В ходе исследования древесных форм растительности в четырёх контрольных точках: точка № 1 — территория о. Заячий, Калининский район, точка № 2 — ул. Демидовская, точка № 3 — сад «Станкостроитель-2», точка № 4 — территория близ п. Роза (со стороны трассы А-310), была обнаружена способность лишайников определять жизненное состояние древесной растительности. Лишайники были обнаружены на ослабленных, повреждённых или предположительно повреждённых деревьях. На здоровых молодых деревьях лишайниковые формы жизни отсутствовали. Зависимость между появлением одной из трёх групп лишайников: накипных, листоватых и кустистых, и конкретным заболеванием не обнаружена. Использование лишайников в качестве индикаторов состояния жизнеспособности древесных растений возможно.



Литература:

1. Меркулова, О. С. Лишайники степной зоны южного Урала и прилегающих территорий: специальность 03.00.24 «Микология»: автореферат на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Меркулова Ольга Сергеевна; Волгоградский гос. пед. ун-т. — СПб., 2006. — 25 с. — Текст: непосредственный.
2. Мучник, Е. Э. Учебный определитель лишайников Средней России: учебно-методическое пособие / Е. Э. Мучник, И. Д. Инсарова, М. В. Казакова. — Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2011. — 360 с. — Текст: непосредственный.
3. Цуриков, А. Г. Листоватые и кустистые городские лишайники: атлас-определитель: учебное пособие для студентов биологических специальностей вузов / А. Г. Цуриков. — Гомель: Гомельский гос. ун-т им. Франциска Скорины, 2009. — 123 с. — Текст: непосредственный.
4. Воробьева, М. В. Фитопатология: Некрозные, сосудистые и раковые болезни древесных растений: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям 35.03.01 «Лесное дело», 05.03.06 «Экология и природопользование», 35.03.05 «Садоводство» очной и заочной форм обучения / М. В. Воробьева. — Екатеринбург: УГЛТУ, 2018. — 26 с. — Текст: непосредственный.
5. Фефелов, К. А. Миксомицеты (класс Мухомycetes) Урала: таксономический состав, экология, география: специальность 03.00.24 «Микология»: автореферат на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Фефелов Константин Александрович; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — СПб., 2006. — 23 с. — Текст: непосредственный.

## СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

### Умные удобрения с контролируемым высвобождением: эффективность и перспективы применения

Овчарова Полина Алексеевна, студент  
Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина (г. Краснодар)

*В данной статье рассмотрены сущность, эффективность и перспективы применения умных удобрений. Традиционные минеральные удобрения характеризуются низким коэффициентом использования питательных веществ (10–55 %), что ведет к экономическим потерям и экологическим рискам: загрязнению вод, закислению почв и выбросам парниковых газов. Перспективным решением являются удобрения с контролируемым высвобождением («умные удобрения»), которые позволяют синхронизировать поступление элементов питания с потребностями растений.*

**Ключевые слова:** умные удобрения, контролируемое высвобождение, удобрения, урожайность.

### Smart fertilizers with controlled release: effectiveness and prospects of application

Ovcharova Polina Alekseevna, student  
Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin (Krasnodar)

*This article discusses the essence, effectiveness, and prospects of using smart fertilizers. Traditional mineral fertilizers have a low nutrient utilization rate (10–55 %), resulting in economic losses and environmental risks such as water pollution, soil acidification, and greenhouse gas emissions. A promising solution is the use of controlled-release fertilizers (smart fertilizers), which allow for the synchronization of nutrient delivery with plant needs.*

**Keywords:** smart fertilizers, controlled release, fertilizers, yield.

Основная проблема традиционных удобрений состоит в том, что коэффициент использования питательных веществ растениями не превышает 10–55 %, остальное теряется, что ведёт к экономическим потерям и экологическим рискам. Основные каналы потерь включают вымывание нитратов в грунтовые воды, улетучивание аммиака и закиси азота в атмосферу, а также трансформацию элементов в труднодоступные для растений формы. Следствием низкой эффективности являются загрязнение водоёмов, эвтрофикация, закисление почв и эмиссия парниковых газов.

Выделяют три группы технологий повышения эффективности удобрений. SRF (slow-release fertilizers) обеспечивают замедленное высвобождение за счёт медленного растворения или микробного разложения, однако их работа сильно зависит от температуры и влажности почвы. CRF (controlled-release fertilizers) используют специальные оболочки, что позволяет задавать скорость высвобождения на этапе производства и обеспечивает максимальный контроль. Ингибиторы (уреазные и нитрификационные) блокируют конкретные каналы потерь, но не замедляют само высвобождение.

Основные конструктивные типы удобрений с контролируемым высвобождением включают капсулированные (полимерные, серные, комбинированные и био-разлагаемые покрытия), матричные, наноудобрения и гидрогели. Капсулированные CRF являются наиболее распространёнными и коммерчески доступными. Наноудобрения (частицы менее 100 нм) обладают способностью проникать непосредственно в ткани растений, минуя почвенные процессы иммобилизации, что открывает новые механизмы доставки питательных элементов.

Высвобождение питательных веществ из капсулированных CRF основано на диффузии воды через оболочку, растворении удобрения внутри гранулы и последующем выходе насыщенного раствора наружу. Кинетика этого процесса может быть линейной (постоянная скорость), параболической (быстрое начало с замедлением) или сигмоидальной (нарастание до пика с последующим спадом). Наиболее желательной признана сигмоидальная форма, при которой максимум высвобождения совпадает с периодом максимальной потребности растения в питательных веществах.

Согласно мета-анализу 45 полевых опытов, применение CRF обеспечивает прибавку урожайности зерновых культур на 10–25 % по сравнению с традиционными удобрениями. Максимальный эффект наблюдается на малоплодородных песчаных почвах, тогда как на чернозёмах с высоким естественным плодородием достоверная прибавка может отсутствовать. В конкретных исследованиях зафиксированы прибавки на яблоне в Краснодарском крае — 18,7 %, на томатах защищённого грунта в Московской области — 22 % при одновременном снижении нормы азота на 30 %.

Использование CRF способствует улучшению качественных показателей растениеводческой продукции. На листовых овощах отмечено снижение содержания нитратов на 25–40 % благодаря равномерному поступлению азота. В опытах с яровой пшеницей в Омской области применение CRF повысило содержание сырого протеина в зерне с 12,4 % до 14,1 %, а на землянике садовой — увеличило содержание сахаров на 15 % и витамина С на 12 %.

Основным сдерживающим фактором широкого внедрения CRF является их высокая стоимость — в 2–4 раза

выше традиционных аналогов. Однако комплексная экономическая оценка показывает, что дополнительные затраты частично компенсируются экономией на внесении (однократное применение вместо 2–3 подкормок), снижением потерь питательных веществ и прибавкой урожая. Расчёты для кукурузы в США демонстрируют увеличение чистой прибыли на 25–40 \$/га при использовании полимерной мочевины ESN, несмотря на её более высокую цену.

Мировая наука концентрируется на нескольких ключевых направлениях. Во-первых, это переход к биоразлагаемым покрытиям на основе природных биополимеров — технология готова к коммерциализации, но требует оптимизации себестоимости. Во-вторых, развитие нанотехнологий: в Индии полевые испытания наномочевины демонстрируют возможность снижения нормы внесения азота на 50 % без потери урожайности. В-третьих, создание «умных» систем с микрофлюидными сенсорами для мониторинга высвобождения и многофункциональных продуктов, сочетающих CRF с пестицидами и биостимуляторами.

#### Литература:

1. Пироговская, Г. «Умные» удобрения / Г. Пироговская. — Текст: непосредственный // Наука и инновации. — 2020. — № 5 (207). — С. 28–32.
2. Норов, А. М. Получение NPK- и NP(S)-удобрений пролонгированного действия путем нанесения неорганического усвояемого покрытия и исследование их свойств / А. М. Норов, В. В. Соколов, Е. А. Рыбин, Ж. Б. Сапарбаева, А. Т. Мауленов. — Текст: непосредственный // Журнал прикладной химии. — 2024. — Т. 97, № 5. — С. 412–425. — DOI: 10.31857/S0044461824050026.
3. Монастырский, Д. Повышение эффективности сельскохозяйственного производства за счет эффективного применения гранулированных удобрений / Д. Монастырский, М. Куликова. — Текст: непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. — 2024. — № 6 (144). — С. 45–52. — DOI: 10.23670/IRJ.2024.144.3.
4. Бадран, А. Морфологический отклик горького миндаля (*Prunus Amygdalus*) на азотное нано-удобрение на ранних стадиях развития / А. Бадран, И. Ю. Савин. — Текст: непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Агрономия и животноводство. — 2017. — Т. 12, № 4. — С. 312–322. — DOI: 10.22363/2312-797X-2017-12-4-312-322.
5. Разработка отечественных капсулированных азотных удобрений / В. А. Литвинский, Н. П. Битюцкий, А. С. Кащенко [и др.] // Известия Тимирязевской сельскохозяйственной академии. — 2024. — № 4. — С. 56–68.

# СОЦИОЛОГИЯ

## Региональная политическая журналистика в России

Алёхина Кристина Андреевна, студент магистратуры  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья посвящена анализу институциональных особенностей и специфики функционирования региональной политической журналистики в Российской Федерации. Особое внимание уделяется медиаландшафту Липецкой области как репрезентативному кейсу, иллюстрирующему общероссийские тенденции: высокую концентрацию медиаресурсов вокруг официальных изданий, доминирование позитивной репрезентации власти в информационном поле и ограниченное присутствие альтернативных точек зрения.*

**Ключевые слова:** региональная журналистика, политическая коммуникация, институциональные особенности, медиарынок, Липецкая область, редакционная политика, медиадискурс.

Феномен региональной политической журналистики в России представляет собой сложный и многомерный объект научного анализа, требующий рассмотрения как институциональном, так и в содержательно-дискурсивном аспектах. Как справедливо отмечает А. И. Вертешин, региональная журналистика представляет собой своего рода отражение трансформации общества, удаленного от политического центра. Причем в каждом регионе складываются свои особенности политических процессов, в том числе характер участия местных журналистов в легитимации или наоборот делегитимации власти [1].

Определяя актуальность данного исследования, приведем в пример несколько обстоятельств. Во-первых, региональные СМИ остаются основным каналом информирования населения о локальной политической повестке, выполняя функции посредника между обществом и властью. Во-вторых, в силу исторических сложившихся традиций региональная пресса России более тесно связана с органами власти, чем общенациональные СМИ. В-третьих, экономические трудности, переживаемые региональными изданиями, ставят их в прямую зависимость от государственной поддержки, что отражается на содержании и направленности редакционной политики.

Цель настоящей статьи — выявление институциональных особенностей региональной политической журналистики в России и специфики ее функционирования на примере Липецкой области.

Институциональный подход к изучению региональной журналистики предполагает рассмотрение СМИ как социального института, функционирующего в системе определенных формальных и неформальных правил, норм

и практик. В этом контексте ключевое значение приобретает анализ отношений между медиа и институтами государственной власти, которые выступают одновременно и регулятором, и учредителем, и источником финансирования для значительной части региональных изданий.

Как любая система, региональная журналистика развивается под влиянием внешней среды, причем политико-экономические факторы, прежде всего социально-экономическое развитие региона, являются важнейшими для ее функционирования. Под этим понятием следует понимать платежеспособность населения и его возможности выделять средства на удовлетворение собственных культурных потребностей, включая приобретение периодических изданий. В современных условиях рыночные механизмы обеспечения жизнеспособности региональных СМИ оказываются недостаточными, что создает предпосылки для усиления государственного участия в медиасфере. Увеличение зависимости редакционных коллективов от органов власти субъекта РФ и местного бизнеса приводит к тому, что проблемы, волнующие граждан, не находят должного отклика в региональной прессе. Это может приводить к росту социальной напряженности и снижению доверия к прессе [2].

На первую половину 2026 года в реестре Роскомнадзора [3] содержатся данные о 157 412 зарегистрированных как федеральных, так региональных и локальных СМИ, из которых на начало 2026 года согласно заявлению вице-премьера Дмитрия Чернышенко [4] реально действует 52 тыс. (около 33 %). Точное количество региональных СМИ на 2026 год в открытом реестре Роскомнадзора не публикуется, так как ведомство ведет учёт по принципу «действующее СМИ», а не по критерию «региональности».



Основная часть СМИ в России (порядка 60 %) представлена печатными изданиями — традиционными газетами и журналами. Эта доля определяет их ведущую роль в медиаланшафте, особенно в небольших населенных пунктах, где такие издания остаются основным источником информации [5].

В предыдущие периоды, включая 2025 год, на долю региональных и местных изданий в общем годовом тираже российских газет приходилось около двух третей годового тиража. По данным статистического отчета Российской книжной палаты (РКП), в 2025 году в РФ было зарегистрировано 6459 газет, из них: всероссийских (национальных) — 237 наименований, общий годовой тираж — 12 904,082 тыс. экземпляров; региональных — 6222 наименования (более 90 % всех газет), общий годовой тираж — 2 978 334, 1 тыс. экземпляров. Также в 2025 году выходило 6263 наименования журналов, бюллетеней и прочих изданий, их общий годовой тираж — 530 383,8 тыс. экземпляров. По назначению из всех российских газет выделяют общественно-политические — 1819 наименований (общий тираж — 966 552,7 тыс. экземпляров) и официальные — 150 наименований (общий тираж — 5885,2 тыс. экземпляров) [6].

Российский газетный рынок за последнее десятилетие претерпел глубокие изменения под влиянием цифровизации и трансформации медиапотребления. Тиражи печатных изданий демонстрируют устойчивое сокращение. Но это не означает исчезновения аудитории печатной прессы. Наибольший охват печатная пресса имеет в малых городах и сёлах: 61 % против 57 % в крупных городах. Это объясняется меньшей доступностью интернета в небольших населённых пунктах и высокой долей жителей старше 50 лет, составляющих основную аудиторию печатных СМИ [7].

При этом на фоне сокращения количества самих изданий в 2025 году зафиксирован рост интереса к печатной прессе, в том числе среди молодёжи, что свидетельствует об укреплении позиций оставшихся на рынке печатных СМИ [8]. Согласно исследованию Союза предприятий печатной индустрии, аудитория печатных изданий выросла на 2,5 млн человек и достигла 65 млн. читателей. В возрастной группе 20–24 лет наибольший прирост — в 2,5 раза — отмечен в сегменте двухмесячных журналов. Аудитория ежедневных газет среди молодёжи 16–19 лет увеличилась на 25 %, в группе 20–24 лет — на 35 % [9]. Печатная пресса демонстрирует потенциал для привлечения молодых читателей при условии адаптации контента и формата.

Главным основанием для обращения к печатной прессе как к источнику информации по-прежнему остаётся доверие к содержанию: достоверность материалов назвали определяющим критерием 34 % читателей. На втором месте — объективность подачи новостей, которую указали 26 % респондентов. Третий фактор связан уже с самой формой потребления: удобство чтения в печатном формате оказалось важным для 22 % аудитории.

Предпочтения читателей демонстрируют, что конкурентоспособность печатных СМИ определяется в первую очередь качеством информации, а не техническими характеристиками носителя. Достоверность и объективность в совокупности формируют критерий доверия, который важен для 60 % аудитории. Это означает, что даже в условиях цифровизации и сокращения тиражей печатная пресса сохраняет нишу именно как источник проверенной и сбалансированной информации. Для региональной политической журналистики это создаёт как возможность укрепления позиций за счёт профессиональных стандартов, так и риск: при снижении редакционной независимости и политизации содержания издание теряет главное конкурентное преимущество — доверие читателя [10].

Закон РФ «О средствах массовой информации» [11] прямо допускает учреждение СМИ органами государственной власти как легитимный способ выполнения публичных функций (публикации официальных сообщений, нормативных правовых актов и иных документов), а не как коммерческая медиаактивность. Роскомнадзор не раскрывает в открытом доступе сводные данные об учредителях СМИ, поскольку его функциональные полномочия ограничены надзором. Аналитики, используя данные реестра Роскомнадзора, в 2021 году установили, что примерно каждое шестое СМИ, или около 16,7 %, учреждено органами власти либо контролируемыми ими предприятиями. Однако актуализация по 2026 году этих данных требует учёта как изменений медиарынка, так и правовых изменений, включая запрет иностранного владения медиаактивами. В частности, в ноябре 2023 года Верховный суд РФ поддержал позицию Роскомнадзора о недопустимости иностранного участия в структуре владельцев российских СМИ, что дополнительно повлияло на конфигурацию медиаполя [12].

Липецкая область представляет собой репрезентативный кейс для анализа общероссийских тенденций в сфере региональной политической журналистики. По состоянию на 2026 год из 125 зарегистрированных в Липецкой области СМИ 36 учреждены органами государственной власти субъекта или органами местного самоуправления (более 28 % от всех СМИ региона), причём подавляющее большинство этих изданий относится к общественно-политической категории. Частных СМИ аналогичной тематики в регионе насчитывается около 13 наименований. Остальные региональные СМИ практически не содержат политического контента и носят образовательный, просветительский, корпоративный либо развлекательный характер. Форматное распределение выглядит следующим образом: 33 газеты (22 с государственным участием), 19 журналов (5 с государственным участием), 1 бюллетень, 1 электронное периодическое издание, 26 радиоканалов (2 с государственным участием), 7 телеканалов (3 с государственным участием), 3 информационных агентства и 35 сетевых изданий (4 с государственным участием) [13].

Представленная статистика демонстрирует смешанное распределение форматов в структуре регионального медиаполя с заметным преобладанием цифровых форматов. Сетевые издания составляют 28 % от общего числа СМИ, что указывает на высокий уровень цифровизации информационной среды области. Вместе с тем печатные издания (газеты и журналы) сохраняют количественное доминирование: 52 издания, или 41,6 % от общего числа региональных СМИ. Однако исследования показывают, что их реальное влияние на политическую повестку постепенно снижается [14].

Медиаполе Липецкой области отражает общую для регионов России трансформацию: формальное доминирование печатных СМИ сочетается с ростом цифровых платформ и ослаблением политической роли традиционной прессы. Государственное участие остаётся значимым фактором, особенно в сегменте газет, где оно достигает двух третей. В результате политическая повестка формируется преимущественно в рамках государственно-управленческой коммуникации, а не плюралистического медиа-рынка. Это подтверждает тезис об институциональной зависимости региональной политической журналистики от властных ресурсов и необходимости разграничения экономической поддержки СМИ с гарантиями их редакционной самостоятельности [15].

Сегментация регионального медиаполя по содержанию также свидетельствует о том, что политический контент концентрируется в государственном секторе, тогда как большая часть региональных СМИ занята образовательной, просветительской, корпоративной и развлекательной тематикой. В результате региональная политическая журналистика оказывается изолированной в отдельном, преимущественно государственном сегменте.

Особого внимания заслуживает анализ бюджетного финансирования региональных СМИ. ОБУ «Издательский дом «Липецкая газета»» имеет статус областного бюджетного учреждения. Права учредителя от имени региона осуществляет Министерство информационной политики Липецкой области, а сама «Липецкая газета» выступает официальным печатным органом субъекта РФ, главной задачей которого является выполнение общественно-политической функции СМИ. Деятельность ОБУ «Издательский дом «Липецкая газета»» финансируется преимущественно за счёт субсидий из средств областного бюджета. Согласно отчетам Министерства информационной политики Липецкой области о расходовании бюджетных ассигнований в 2025 году власти Липецкой области выделили на информационное обеспечение 233 млн рублей, из которых 207 млн рублей суммарно получили издательский дом «Липецкая газета» и телерадиокомпания «Липецкое время». Таким образом, более 89 % бюджетных средств концентрируется в двух крупнейших государственных медиаструктурах, что создает условия для фактической монополизации информационного поля региона [16]. Также, редакциям районных муниципальных газет, зарегистрированным как автономные учреждения,

из бюджета муниципальных округов предоставляются субсидии на выполнение муниципального задания [17]. Кроме того, на территории области ежегодно в расходных обязательствах регионального бюджета предусматривается более 1 млн руб. на поощрительные выплаты в сфере средств массовой информации — присуждение областных премий штатным и внештатным авторам редакций СМИ, зарегистрированным на территории Липецкой области в установленном порядке, достигшим особых результатов в творческой и просветительской деятельности в сфере СМИ [18].

Проведенный контент-анализ СМИ Липецкой области выявил характерные особенности представления информации, касающейся политической и экономической политики региона. Медиаполе субъекта характеризуется высокой степенью институционального контроля, что проявляется в жанровой стандартизации, преобладании официально-делового стиля и установке на позитивную репрезентацию деятельности власти. Экономический и политический дискурс конструируется преимущественно в рамках нарратива устойчивого развития и управляемого прогресса. Альтернативные точки зрения и проблемные аспекты освещаются ограниченно. Количественный анализ частотности материалов на официальных цифровых ресурсах Липецкой области позволяет обнаружить их устойчивую статистику и сделать вывод о том, что презентуются преимущественно положительные результаты деятельности региональной власти, способные формировать позитивное отношение к ней населения и позиционировать соответствующий имидж территории. Региональный медиадискурс выполняет функции информационной поддержки управленческой стратегии, формируя нормативную картину регионального развития в сознании аудитории.

При этом, в структуре медиарынка Липецкой области существуют вызовы, связанные с низкой конкурентоспособностью независимых (частных) СМИ и недостаточной цифровой интеграцией. Данные факторы усугубляют зависимость региональной журналистики от государственных и корпоративных источников финансирования, что, в свою очередь, ограничивает плюрализм мнений и разнообразие политического дискурса в целом [19].

Исследование региональных и местных СМИ в 22 регионах России (в том числе и Липецкой области), проведенное Т. И. Фроловой, А. С. Гатиным и В. Л. Касютиным в 2023 году на основе SWOT-анализа, позволило выделить ключевые сильные и слабые стороны региональных СМИ (большая часть которых является общественно-политическими), внешние угрозы и возможности развития [20]. Авторы делают вывод, что сильные стороны региональных СМИ позволяют сохранять значимость изданий прежде всего благодаря близости к территории и аудитории. Местные СМИ лучше чувствуют локальную повестку, поднимают повседневные проблемы, выступают каналом связи между жителями и администрацией, способствуют консолидации сообщества, осо-

бенно там, где интернет недоступен. Их сильной стороной остаётся отбор и фиксация проверенной информации, профессиональные стандарты и накопленное доверие. Однако оно в большей степени опирается на старшую аудиторию и требует развития цифровых форматов для вовлечения молодёжи. Региональные издания демонстрируют работу власти и показывают жителям, что их проблемы не остаются без внимания. Лояльность журналистов позволяет получать достоверную информацию из органов власти. Вместе с тем та же лояльность ограничивает критическую повестку и превращает прессу в ретранслятор властной позиции. Но каждая из сильных сторон имеет обратную сторону. Близость к власти легко перерастает в зависимость, доверие старшего поколения не гарантирует привлечение молодёжи, а стремление к объективности сталкивается с необходимостью представлять официальную позицию. Поэтому главный вызов для региональных медиа — сохранить свои конкурентные преимущества без потери редакционной независимости и публичной функции. [20, с 471].

Исследование Т. И. Фроловой, А. С. Гатилина и В. Л. Касютина выявило также ряд принципиальных слабых сторон редакций региональных СМИ [20, с. 473], которые образуют замкнутый круг. Зависимость от власти снижает редакционную независимость, независимость ограничена кадровым и техническим дефицитом, дефицит усугубляется сокращением поддержки, а сокращение поддержки усиливает зависимость от единственного оставшегося источника ресурсов — бюджета. Главный вывод состоит в том, что внешняя институциональная среда формирует устойчивую модель уязвимости местных медиа, выход из которой возможен только при комплексном изменении механизмов финансирования, правового статуса редакций и профессиональных стандартов.

Данное исследование региональных и местных СМИ выявило значительные барьеры и риски для развития СМИ, которые образуют устойчивую систему взаимосвязанных угроз. Зависимость от власти снижает доверие аудитории, падение доверия ведёт к потере доходов, потеря доходов усиливает зависимость от бюджетных субсидий, а субсидии, в свою очередь, закрепляют политическую зависимость. Параллельно идёт демографический и кадровый спад, который ограничивает возможности цифровой трансформации. Главный вывод состоит в том, что развитие местных СМИ невозможно без преодоления их институциональной уязвимости: необходимы прозрачные механизмы финансирования, не зависящие от личных решений чиновников, а также меры по удержанию молодых кадров и адаптации изданий к новым форматам распространения. [20, с. 479–480].

Проведенный анализ позволяет выделить системообразующие характеристики, формирующиеся под влиянием институциональной среды в которой функционирует региональная политическая журналистика.

Прежде всего, региональная политическая журналистика обладает выраженной территориальной привязанностью.

Её предметом выступают события и акторы конкретного субъекта РФ, муниципалитета или района. Именно поэтому районная газета нередко остаётся основной (а иногда и единственной) площадкой для обсуждения местной повестки, которую федеральные медиа принципиально не способны заместить.

Второй характеристикой выступает посредническая функция. Региональные издания обеспечивают информационный обмен между органами власти и населением, публикуя официальные сообщения, обращения граждан и материалы о деятельности муниципалитета, выступая не только источником информации, но и каналом обратной связи.

Третья особенность заключается в выполнении функции социальной сплочённости. Региональная пресса поддерживает локальную идентичность и актуализирует общие ценности, что особенно важно в депрессивных и социально неблагополучных территориях, где другие институты общественного объединения ослаблены.

Четвёртая характеристика связана с высокой степенью зависимостью редакционной политики от учредителей и спонсоров, среди которых в том числе присутствуют региональные органы власти и муниципальные органы самоуправления. Экономическая устойчивость региональных СМИ обеспечивается, как правило, в результате государственного финансирования учредителями.

Отсюда следует такая пятая черта, как политическая функциональность. СМИ зачастую выполняют задачи, формулируемые властью, в обмен на ресурсы. Это приводит к значительному объёму государственного участия в медиаэкономике регионов. Такая модель соответствует авторитарной традиции, при которой политические установки предоставляются взамен на гарантии экономического существования.

Шестой особенностью является институциональная неоднородность. Региональная пресса охватывает республики, края, области, города и районы, каждый из которых располагает различными правовыми режимами и бюджетными возможностями. Это обуславливает значительные различия в уровне, масштабе и статусе изданий.

Седьмая характеристика формулируется как конкурентная уязвимость. Региональные общественно-политические издания неспособны в полной мере противостоять развлекательным и федеральным медиапроектам, что приводит к потере аудитории и экспансии глобальных и федеральных игроков в региональное информационное пространство. В результате складывается дисбаланс информационной повестки, для которого характерен перевес в сторону новостей федерального уровня и дефицит локальной информации. При этом региональные СМИ, функционирующие в условиях противоречивого процесса глобализации, достаточно эффективны в сферах политической и экономической коммуникации.

Наконец, восьмая черта — адаптационная табулидизация. В условиях коммерциализации и избегания конфликтных тем многие редакции смещают акцент с ана-

литики и острой социальной тематики на сенсационные материалы, что снижает их общественную значимость.

Проведённый анализ позволяет сформулировать следующие выводы. Сущность региональной политической журналистики в том, что она представляет собой особый институт, системообразующие черты которого (территориальная привязанность, посредническая и сплочающая роль, зависимость от властных ресурсов) формируются не столько внутри профессионального сообщества, сколько под воздействием внешней институциональной среды. Следовательно, её развитие определяется не редакционными стандартами, а качеством правового регулирования и способностью государства обеспечить баланс между поддержкой СМИ и сохранением их публичной функции.

Выявлено главное противоречие институциональной среды. Региональные издания выполняют публичные функции, однако оказываются экономически зависимы от тех субъектов, деятельность которых должны освещать критически. Государственная поддержка нередко превращается в инструмент регулирования повестки, что ослабляет конкурентоспособность прессы и стимулирует её

деградацию до таблоидного формата. В российских условиях зависимость региональной политической журналистики от органов государственной власти и местного самоуправления проявляется на трёх уровнях: организационно-правовом (учредительство органов власти в отношении СМИ); экономическом (бюджетное финансирование и государственные информационные контракты); содержательном (формирование редакционной политики в соответствии с интересами властных структур). Для преодоления указанного противоречия необходимо разграничить механизмы финансирования и механизмы контроля за содержанием, закрепить правовые гарантии редакционной независимости муниципальных и региональных СМИ, а также выстроить модель поддержки, ориентированную на выполнение общественно значимых функций, а не на политическую лояльность.

Важнейшими направлениями дальнейших исследований остаются детальный анализ влияния государственного финансирования на редакционную политику региональных СМИ, а также изучение роли цифровых медиа и социальных сетей в формировании альтернативных политических дискурсов на региональном уровне.

#### Литература:

1. Вертешин А. И. Региональная журналистика: особенности взаимодействия с местной властью // Научно-практический журнал северо-западной академии государственной службы. 2006. № 2. С. 197–203.
2. Концепция Союза журналистов России. Судьба региональной прессы: проблемы господдержки, приватизации, взаимодействия СМИ и органов власти. — Текст: электронный // Журналистика и медиа рынок.: [сайт]. — URL: <https://jourmedia.ru/home/173> (дата обращения: 19.06.2026).
3. Перечень наименований зарегистрированных СМИ. — Текст: электронный // Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор, РКН): [сайт]. — URL: <https://rkn.gov.ru/activity/mass-media/for-founders/media/> (дата обращения: 19.06.2026).
4. Более 52 тыс. СМИ зарегистрировано в РФ (13 января 2026). — Текст: электронный // INTERFAX.RU.: [сайт]. — URL: <https://www.interfax.ru/russia/1067398> (дата обращения: 19.06.2026).
5. Россия. Средства массовой информации. Медиасистема: Последнее обновление 29 сентября 2023 г.. — Текст: электронный // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия».: [сайт]. — URL: <https://bigenc.ru/c/rossiia-sredstva-massovoi-informatsii-mediasistema-98da2a> (дата обращения: 19.06.2026).
6. Статистические показатели по выпуску печатных изданий 2025 года. — Текст: электронный // Российская государственная библиотека.: [сайт]. — URL: <https://www.rsl.ru/izdateliam/statistika-pechati> (дата обращения: 25.06.2026).
7. Печатные СМИ охотнее читают в малых городах и селах РФ, 26 июня 2023. — Текст: электронный // Retail.ru: [сайт]. — URL: <https://www.retail.ru/news/pechatnye-smi-okhotnee-chitayut-v-malykh-gorodakh-i-selakh-rf-26-iyunya-2023-230025/> (дата обращения: 19.06.2026).
8. Романова, Т. Россияне назвали причины возвращения к печатным изданиям / Т. Романова. — Текст: электронный // Лента.Ру: [сайт]. — URL: <https://lenta.ru/news/2025/12/23/rossiyane-nazvali-prichiny-vozvrascheniya-k-pechatnym-izdaniyam/> (дата обращения: 19.06.2026).
9. Аудитория печатных изданий в России выросла на 2,5 млн человек. — Текст: электронный // Союз предприятий печатной индустрии (ГИПП): [сайт]. — URL: <https://gipp.ru/news/marketing-media-measurements/auditoriya-pechatnykh-izdaniy-v-rossii-vyros-la-na-2-5-mln-chelovek> (дата обращения: 19.06.2026).
10. Кутепова, П. Выбирают достоверность: В России выросла аудитория печатных СМИ / П. Кутепова. — Текст: электронный // Интернет-портал «Российской газеты».: [сайт]. — URL: <https://rg.ru/2025/10/22/vremia-chitat.html> (дата обращения: 19.06.2026).
11. Закон РФ от 27 декабря 1991 г. N 2124-I (ред. от 31.07.2025) «О средствах массовой информации» // Ведомости СНД РФ и Верховного Совета РФ, 1992, N 7 ст. 300.
12. Кассационное определение СК по административным делам Верховного Суда РФ от 18 октября 2023 г. N 45-КАД23-18-K7. — Текст: электронный // ЮИС Легалакт.: [сайт]. — URL: <https://legalacts.ru/sud/kassatsionnoe-opredelenie>



- sudebnoi-kollegii-po-administrativnym-delam-verkhovnogo-suda-rossiiskoi-federatsii-ot-18102023-n-45-kad23-18-k7/ (дата обращения: 19.06.2026).
13. Список СМИ, осуществляющих деятельность на территории Липецкой области. — Текст: электронный // Портал открытых данных Липецкой области: [сайт]. — URL: <https://opendata48.ru/datasets/smi/10205/#passport> (дата обращения: 19.06.2026).
  14. Краткая характеристика средств массовой информации Липецкой области. — Текст: электронный // Министерство информационной политики Липецкой области: [сайт]. — URL: <https://www.uip48.ru/smi> (дата обращения: 19.06.2026).
  15. Есин, И. Р. Участие власти в региональном экономическом медиадискурсе (на примере Липецкой области) / И. Р. Есин, А. А. Дякина. — Текст: непосредственный // Медиакommunikации и журналистика. — 2025. — № 4. — С. 1–5.
  16. Отчеты о расходовании бюджетных средств. — Текст: электронный // Министерство информационной политики Липецкой области: [сайт]. — URL: <https://www.uip48.ru/budget-reports> (дата обращения: 25.06.2026).
  17. Есин, И. Р. Региональная экономическая политика в медийном дискурсе: структурные и содержательные особенности (на примере Липецкой области) / И. Р. Есин. — Текст: непосредственный // Russian Linguistic Bulletin. — 2025. — № 10 (70). — С. 1–4.
  18. Закон Липецкой области от 24 февраля 2012 г. N 18-ОЗ (ред. от 01.10.2025) «О поощрительных выплатах в сфере средств массовой информации Липецкой области» // Липецкая газета, 2012, N 41
  19. Дякина, А. А. Структура медиарынка Липецкой области в контексте специфики экономического развития региона / А. А. Дякина, И. Р. Есин. — Текст: непосредственный // Научный диалог. — 2026. — № 15. — С. 194–213.
  20. Фролова, Т. И. Российские локальные СМИ: возможности, проблемы, перспективы / Т. И. Фролова, А. С. Гатилин, В. Л. Касютин. — Текст: непосредственный // Вопросы теории и практики журналистики. — 2023. — № Т. 12, № 3. — С. 470–489.

## Источник информации как категория политической журналистики

Алёхина Кристина Андреевна, студент магистратуры  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья посвящена теоретическому анализу категории «источник информации» в контексте политической журналистики. Рассматриваются различные подходы к определению понятия, сложившиеся в отечественной теории журналистики, а также многообразие типологий, предложенных исследователями. Особое внимание уделяется функциям, которые источники информации выполняют в процессе создания политического медиатекста. На основе обобщения теоретических данных делается вывод о том, что источник информации выступает не пассивным носителем сведения, а активным участником коммуникативного процесса, во многом определяющим содержательные и жанрово-стилистические характеристики журналистского материала.*

**Ключевые слова:** источник информации, политическая журналистика, типология источников, функции источников, достоверность информации, верификация, медиадискурс.

В структуре профессиональной деятельности политического журналиста работа с источниками информации занимает центральное место. Именно от того, насколько полно, разнообразно и надежно представлены источники, которыми пользуется журналист, зависит качество, достоверность и объективность публикуемых материалов. В современных условиях, когда информационное пространство характеризуется высокой динамикой, ростом количества каналов передачи данных и увеличением объема недостоверной информации, особую актуальность приобретает теоретическое осмысление категории источника информации, выявление проблем в его использовании и поиск механизмов повышения качества информационной поддержки журналистики.

Политическая журналистика как особый вид журналистской деятельности имеет свою специфику в работе с источниками. Предметом освещения здесь выступают политические процессы, отношения власти и общества, деятельность государственных институтов и политических акторов — что, в свою очередь, накладывает дополнительные требования на характер источников, их компетентность, статус и надежность. Как отмечают исследователи, политический корреспондент как источник информации проявляется как автор, владеющий знаниями и представлениями об описываемой и анализируемой ситуации, обладающий мировоззрением и системой ценностей, которые создают особые для каждого журналиста контексты публикаций. Таким образом, жур-

налист может рассматриваться как своеобразный «вторичный» источник, через призму которого информация транслируется аудитории [1].

Цель статьи — систематизировать теоретические подходы к определению понятия «источник информации» в политической журналистике, рассмотреть существующие типологии и охарактеризовать основные функции, которые источники выполняют в процессе создания медиатекста.

В самом общем виде источник информации определяется как объект, идентифицирующий происхождение информации. Однако в журналистской практике и теории это понятие наполняется более конкретным содержанием.

Источник информации в политической журналистике представляет собой не просто отправную точку для репортёрского расследования, но и ключевую категорию, определяющую достоверность, баланс и общественную значимость медиатекста. От выбора источника зависят не только фактологическая точность материала, но и его политический резонанс, поскольку в условиях политической коммуникации источник часто сам является актором конфликта или консенсуса.

Работа политического журналиста начинается с поиска информации, который включает два взаимосвязанных элемента: анализ темы и планирование работы с источниками. На этом этапе журналистика близка к научному исследованию: требуется систематизация источников, ведение картотек и баз данных. Различие с наукой состоит в предмете и темпе работы. Если учёный стремится к обобщению, то журналист концентрируется на конкретных проявлениях политической действительности — отдельных фактах, событиях, персоналиях. Отсюда вытекает повышенная мобильность политического корреспондента и необходимость оперативного реагирования на меняющуюся ситуацию. Таким образом, источник в политической журналистике — это не только первичный факт или документ, но и организованная система поиска, учёта и проверки сведений. Его особенность заключается в сочетании исследовательской системности с оперативной привязкой к конкретным событиям и персоналиям политической жизни [2, с. 225].

Источник информации — это чаще всего лицо, обладающее в силу профессиональных, должностных обязанностей или случайных обстоятельств необходимыми сведениями, интересными для журналистского материала. Под термином «источник» подразумевают то, откуда необходимая журналисту информация поступала, и журналисту всякий раз приходится решать задачу выбора источника информации.

Отметим, что необходимо различать понятия «источник информации» и «носитель информации». Если носитель — это материальный объект, в котором зафиксированы сведения (документ, аудиозапись, фотография), то источник — это, как правило, субъект, предоставляющий эти сведения журналисту.

В политической журналистике понятие источника информации приобретает дополнительные смысловые от-

тенки. Здесь источником может выступать не только конкретное лицо — чиновник, политик, эксперт, — но и институциональные структуры: органы государственной власти, политические партии, пресс-службы, аналитические центры. Кроме того, в качестве источников все чаще выступают цифровые платформы: от официальных сайтов и баз данных до социальных сетей и мессенджеров.

Расширение спектра источников, с одной стороны, даёт журналисту больше возможностей для получения информации, с другой — создает дополнительные сложности, связанные с проверкой достоверности и идентификацией происхождения сведений [3].

В теории журналистики сложилось несколько подходов к классификации источников информации, каждый из которых выделяет те или иные основания для типологизации.

Одна из наиболее известных и широко цитируемых классификаций принадлежит Г. В. Лазутиной, которая делит все источники информации журналистов на три типа: документ, человек и предметно-вещественная среда (наблюдение за объектами, событиями, процессами, которые сами по себе несут информацию) [4, с. 140].

Иной подход предлагает А. Н. Шутихин, выделяющий два основных типов источников: документальные (все материальные носители информации) и персонифицированные. Внутри персонифицированных источников он различает три подтипа: ситуативные (очевидцы происшествий и т. п.), медийные персонажи и инсайдеры (представители ведомств и компаний, сообщающие журналисту информацию «для служебного пользования») [5].

Особого внимания заслуживает деление источников на открытые и закрытые. Открытые источники: официальные документы, публичные выступления, пресс-релизы и так далее. Закрытая информация — это сведения, которые определенная организация, группа людей или один человек стараются защитить от публичности и разглашения ввиду их резонанса и непредсказуемого воздействия на широкие массы [6].

С. Г. Корконосенко классифицирует источники информации политического журналиста по происхождению, форме существования, достоверности и надёжности. По происхождению источники делятся на открытые и конфиденциальные. Открытые — информация о деятельности органов власти, учреждений, организаций, предприятий, размещённая на официальных сайтах и в отчётной документации. Конфиденциальные — сведения, охраняемые законом: банковская, коммерческая, служебная тайны, персональные данные. Доступ к ним требует согласия обладателя. По форме существования выделяются официальные источники, естественно существующая информация и исследовательская информация. Официальные источники общедоступны и позволяют читателю проверить выводы автора. Естественно существующая информация возникает из реальной жизни и требует от политического журналиста профессиональных навыков

сбора. Расследовательская информация получена в результате длительной работы и нередко становится катализатором общественных изменений. По достоверности и надёжности источники подразделяются на: однозначно достоверные и надёжные; достоверные, но ненадёжные; надёжные, но недостоверные. Последние две группы требуют дополнительной проверки и чаще используются как повод для расследования. Типология Корконосенко демонстрирует, что работа журналиста с источником — это процесс отбора, проверки и интерпретации. В политической журналистике, где источник часто является стороной конфликта, важно уметь сопоставлять разные типы источников и верифицировать информацию перед публикацией [7, с. 87–88].

Г. В. Вирен подчёркивает, что работа с источниками — одна из главных задач журналистики, поскольку от источников зависят достоверность, объективность и оперативность СМИ. Для информагентств эта задача имеет первостепенное значение: без широкой сети открытых и эксклюзивных источников агентство не может быть конкурентоспособным. Существует жёсткое правило: новость должна содержать указание источника. Вирен предлагает классифицировать источники информации на пять типов.

1. Официальные источники, к которым относятся публичные выступления ньюсмейкеров, заседания представительных и исполнительных органов власти, сообщения пресс-служб, эксклюзивные интервью официальных лиц, публикации на сайтах ведомств, компаний и организаций. Важно, что официальным источником может стать любое высказывание, сделанное в присутствии прессы, даже если спикер уточняет, что говорит в личном качестве.

2. Полуофициальные, или официозные, источники. Это те же официальные лица и структуры, которые по разным причинам просят не называть их имени. К примеру, бэкграунд-брифинги, когда высокопоставленные чиновники разрешают ссылаться на «источник в Кремле» или «осведомлённый источник». Такая практика позволяет передать важную информацию, избегая личной публичности спикера.

3. К неофициальным источникам относятся эксклюзивные, часто анонимные источники журналиста или агентства. Именно они формируют конкурентное преимущество информагентства, поскольку дают доступ к сведениям, недоступным публично. К неофициальным источникам относятся депутаты, чиновники, сотрудники пресс-служб, специалисты — все, кто располагает значимой информацией и готов делиться ею конфиденциально. Особую роль здесь играют корреспондентские сообщения с места событий, где источником выступает само агентство.

4. «Родственными» источниками является цитирование сообщений других СМИ. Инфоагентства передают интервью ньюсмейкеров, данные газетам, телевидению или радио, тем самым подтверждая достоверность информации для своих подписчиков. При этом россий-

ские агентства избегают цитировать прямых конкурентов внутри одной нише, но активно используют зарубежные национальные информагентства, не конкурирующие на российском рынке.

5. Сообщения в социальных сетях (блоги, микроблоги и телеграм-каналы) стали постоянным источником новостей. С 2012–2013 годов многие агентства, включая «Интерфакс», создали группы мониторинга социальных сетей, отслеживающие сообщения государственных деятелей, оппозиционных лидеров и других значимых фигур.

Типология Г. В. Вирена демонстрирует иерархию источников в информационной деятельности: от публично доступных официальных сообщений до эксклюзивных анонимных источников и цифровых платформ. Конкурентоспособность информагентства определяется не столько использованием открытых источников, сколько способностью выстроить сеть доверительных неофициальных контактов и оперативно верифицировать информацию из социальных сетей. В политической журналистике, где источник часто является участником конфликта, особую важность приобретает соблюдение баланса между оперативностью и достоверностью, а также точное разграничение официальной, личной и анонимной позиции источника [8, с. 93–101].

В контексте региональной политической журналистики особый интерес представляет типология, разработанная с опорой на «треугольник Галтунга». Согласно этому подходу, источники информации классифицируются по их принадлежности к трем основным социальным институтам: органам власти, бизнесу и гражданскому обществу.

Эмпирические исследования, проведенные на материале новостной ленты ТАСС в регионах России, показывают, что спектр источников информации, которыми пользуются журналисты, отражают жесткую вертикаль исполнительной власти; редакциям стоит более активно взаимодействовать с представителями законодательной власти, бизнес-структур и гражданского общества.

Таким образом, типология источников информации в политической журналистике может быть представлена через несколько взаимосвязанных классификационных оснований. Каждое из них отражает определённый аспект работы журналиста с информацией и имеет значение для оценки достоверности, баланса и правовой безопасности медиатекста.

Официальные и неофициальные источники. Первое основание классификации связано с официальным статусом источника, характеризуется высокой степенью легитимности и доступности. Однако несут риск односторонности, поскольку формулируют позицию властных структур. Неофициальные источники (эксперты, политики, общественные деятели, инсайдеры, очевидцы) позволяют расширить ракурс, но требуют дополнительной проверки.

Открытые и закрытые источники определяются по доступу журналиста. К открытым относятся публичные

выступления, официальные сайты, открытые реестры и пресс-релизы. Закрытые источники — конфиденциальные информаторы, анонимные источники, служебная переписка, утечки — дают доступ к информации, недоступной официально, но связаны с повышенными правовыми и этическими рисками.

По роли в сюжете (тексте) различают первичные и вторичные источники. Первичные — непосредственные участники событий: политики, чиновники, лица, принимающие решения. Вторичные — комментаторы, аналитики, представители гражданского общества, которые интерпретируют события и помогают аудитории осмыслить их последствия.

По форме представления информации выделяются устные (интервью, пресс-конференции, брифинги и комментарии), письменные (документы, заключения, отчёты, посты в социальных сетях) и цифровые источники (включают данные информационных систем, геолокацию и мультимедийный контент).

Важным классификационным признаком выступает мотивация источника, подразделяя источники на заинтересованные (стороны политического конфликта, лоббисты, представители партий и ведомств) и незаинтересованные (независимые эксперты, наблюдатели, граждане, не вовлечённые в конфликт). Заинтересованные источники могут сознательно формировать выгодную им картину событий. Незаинтересованные источники, как правило, дают более сбалансированную оценку, хотя и не всегда обладают полнотой информации.

Данная типология показывает, что источник информации в политической журналистике нельзя рассматривать как нейтральный элемент. Его правовой статус, форма, степень доступа и мотивация непосредственно влияют на содержание и качество медиатекста. Профессиональная журналистика предполагает не просто использование разнообразных источников, но и их критическую проверку, верификацию и сопоставление. В региональной политической журналистике наблюдается дисбаланс в пользу официальных источников. Преобладание пресс-служб органов власти и учреждённых ими СМИ сужает круг интерпретаций и приводит к однополярности политической повестки. Частные и независимые источники оказываются на периферии, что снижает качество публичного дискурса. В таких условиях особую важность приобретает поиск независимых и неофициальных позиций, способных обеспечить плюрализм и объективность освещения.

Анализ теоретических подходов позволяет выделить ряд ключевых функций, которые источники информации выполняют в процессе создания политического медиатекста.

1. Информационная функция как первичное предоставление фактов, данных, событий, ставших предметом журналистского внимания, реализуется через предоставление данных о деятельности органов власти, политических решениях, изменениях в законодательстве, позициях

политических акторов. Без этой функции невозможен сам материал.

2. Легитимирующая функция проявляется в использовании определенных источников, которые придает материалу статус достоверности и официальности, за счёт ссылки на должностное лицо, эксперта или документ. Цитирование официального источника повышает доверие к публикации.

3. Аргументирующая функция, когда источники информации служат для журналиста средством подтверждения выдвигаемых тезисов.

4. Функция формирования доверия выполняется за счёт разнообразия и надежности источников информации, напрямую влияющих на уровень доверия аудитории к медиаресурсу.

5. Интерпретационная функция через предоставление экспертной оценки, политического прогноза, контекста события. Источник-эксперт переводит факт в плоскость анализа, что необходимо аудитории для понимания последствий.

6. Полемическая функция заключается в формировании противопоставления точек зрения. В политическом медиатексте конфликт источников часто составляет структурную основу сюжета.

7. Навигационная функция как ориентация журналиста в теме, указание на другие источники, документы, направления для дальнейшего расследования.

8. Отдельно отметим, что в политической журналистике особое значение приобретает также критическая или верификационная функция по отношению к источникам, понимаемая как подтверждение или опровержение сведений, полученных из других источников. Политическая журналистика особенно нуждается в кросс-проверке, поскольку публичные заявления нередко содержат оценочные суждения и манипулятивные акценты. Необходим критический анализ: проверка фактов, сопоставление данных из разных источников, выявление возможных скрытых интересов источника.

Как отмечает Е. А. Слабковская, современная медийная практика обострила проблему надежности информации и обусловила необходимость теоретического исследования типов источников информации с позиции их достоверности. В основе критического подхода лежит лингвистическая категория, в рамках которой изучаются способы получения информации и отношение говорящего к источнику сообщения [6].

Таким образом, теоретический анализ позволяет сделать несколько выводов. Систематическое изучение понятия «источник информации» с нескольких ракурсов, как функционального, так и типологического, является наиболее подходящим, так как источники информации, в рамках рассматриваемого политического дискурса, определяют качество, достоверность и объективность тех или иных публикаций.

Также стоит отметить, что источник информации в политической журналистике обладает двойственным пра-



вовым статусом. С одной стороны, он является объектом защиты со стороны законодательства о СМИ, с другой — его использование ограничивается нормами о неприкосновенности частной жизни, защите государственной тайны и недопустимости распространения заведомо ложных сведений.

Ряд исследователей схожи во мнении, что источники информации стоит подразделять по носителю, происхождению и социальному статусу источников. Наряду с типами, выделяют еще и крайне значимый функционал источника информации, который выполняет информационную, легитимирующую, аргументирующую, критическую функцию, функцию формирования доверия — непосредственно общества, на которое направлена та или иная политическая информация. Условия современного медиапространства наделены такими характеристиками, как

рост объемов фейков (или недостоверной информации), появлением новых диджитал-каналов и так далее. Все это диктует журналисту необходимость серьезного фактчекинга и соблюдения этических принципов.

Источник информации в политической журналистике — это не пассивный поставщик данных, а активный участник политической коммуникации, который определяет повестку, ракурс освещения и степень доверия аудитории к журналистскому материалу. В условиях господства официальных источников региональная политическая журналистика рискует утратить функцию публичного контроля и превратиться в инструмент информационного обеспечения власти. Сохранение её общественной значимости возможно при условии диверсификации источниковой базы и правовой защиты независимых информаторов.

#### Литература:

1. Курманина, Т. С. Особенности региональной повестки в федеральном информационном агентстве (на примере информационного агентства «Интерфакс») / Т. С. Курманина. — Текст: непосредственный // Наука и школа. — 2020. — № 1. — С. 20–28..
2. Политическая журналистика: учебник для вузов / под редакцией С. Г. Корконосенко. — 2-е изд., испр. — М.: 2-е изд., испр., 2026. — 373 с. — Текст: непосредственный.
3. Синякова, Е. А. Представленность источников информации в региональной новостной повестке агентства ТАСС / Е. А. Синякова. — Текст: непосредственный // Вопросы теории и практики журналистики. — 2023. — № 5. — С. 578–593.
4. Лазутина, Г. В. Основы журналистской деятельности: учебник и практикум для вузов / Г. В. Лазутина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2026. — 212 с. — Текст: непосредственный.
5. Шутихин, А. Н. Роль и функции источников информации в политической журналистике / А. Н. Шутихин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 47 (598). — С. 329–330.
6. Слабковская, Е. А. Принципы редакционной политики ТАСС в работе с региональной информацией / Е. А. Слабковская. — Текст: непосредственный // Вестник Моск. ун-та. Сер. 10. Журналистика. — 2022. — № 3. — С. 106–131.
7. Основы журналистской деятельности: учебник для вузов / под редакцией С. Г. Корконосенко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2026. — 293 с. — Текст: непосредственный.
8. Вирен, Г. В. Информационные агентства: учебник и практикум для вузов / Г. В. Вирен, В. А. Польшов, Т. И. Фролова. — М.: Юрайт, 2026. — 197 с. — Текст: непосредственный.

# ПСИХОЛОГИЯ

## Приёмы телесно-ориентированной терапии в психологической коррекции тревожности

Ибадова Аничка Манвеловна, студент  
Московский международный университет

*Рост распространённости тревожных состояний делает особенно актуальным поиск психологических методов помощи, не ограничивающихся исключительно когнитивным воздействием. Всё большее внимание специалистов привлекают подходы, ориентированные на работу с телесными проявлениями эмоционального напряжения. В статье рассматриваются теоретические основания телесно-ориентированной терапии, анализируются психологические и психофизиологические механизмы тревожности, а также раскрываются возможности использования телесных техник в процессе её коррекции. Особое внимание уделяется взаимосвязи эмоционального состояния и физиологических реакций организма, роли дыхания, мышечного тонуса, двигательных паттернов и телесной осознанности в поддержании либо снижении тревожности. Представлены современные научные подходы к пониманию эффективности телесно-ориентированной терапии, обоснована возможность применения дыхательных техник, прогрессивной мышечной релаксации, упражнений на заземление и телесное сканирование в психологическом консультировании. Сделан вывод о том, что воздействие на телесный компонент тревожного состояния способствует восстановлению процессов саморегуляции и может рассматриваться как важное направление психологической помощи при повышенной тревожности.*

**Ключевые слова:** тревожность, телесно-ориентированная терапия, эмоциональная регуляция, мышечное напряжение, дыхательные техники, телесная осознанность, психологическая коррекция, стресс.

В последние годы проблема тревожности становится одной из наиболее актуальных в психологии. По данным отечественных и зарубежных исследований, число людей, испытывающих устойчивое внутреннее напряжение, продолжает увеличиваться. Высокая информационная нагрузка, неопределённость будущего и возрастающие требования к профессиональной и социальной деятельности приводят к тому, что тревожность рассматривается уже не как кратковременная эмоциональная реакция, а как устойчивое психологическое состояние, влияющее на различные стороны жизни человека [1].

Повышенная тревожность сопровождается снижением концентрации внимания, ухудшением качества сна, эмоциональным истощением, появлением психосоматических симптомов и постепенным истощением адаптационных ресурсов организма [2]. В связи с этим всё большее значение приобретают методы психологической помощи, воздействующие не только на мышление человека, но и на физиологические механизмы тревоги.

Телесно-ориентированная терапия основывается на представлении о единстве психических и телесных процессов. Её центральное положение заключается в том, что эмоциональные переживания неизбежно отражаются в состоянии организма, а изменение телесных реакций способно

влиять на эмоциональное состояние человека. Такой подход позволяет работать не только с содержанием тревожных мыслей, но и с их физиологическим сопровождением.

Основы телесно-ориентированной терапии были заложены В. Райхом, который связывал психологические защиты с формированием устойчивых мышечных напряжений. По его мнению, хронические мышечные зажимы образуют своеобразный «мышечный панцирь», ограничивающий естественное дыхание, двигательную активность и свободное выражение эмоций [4]. Несмотря на неоднозначную оценку отдельных положений его концепции, идея тесной взаимосвязи психических и телесных процессов оказала значительное влияние на развитие современной психотерапии.

Дальнейшее развитие эти идеи получили в биоэнергетическом анализе А. Лоуэна. Исследователь уделял особое внимание роли дыхания, ощущению опоры и свободе движений, рассматривая хроническое мышечное напряжение как фактор, поддерживающий эмоциональное неблагополучие. Ограничение дыхания и двигательной активности способствует сохранению состояния внутренней мобилизации даже при отсутствии реальной угрозы [5].

Современные нейропсихологические исследования подтверждают, что тревожность сопровождается ак-

тивацией структур мозга, отвечающих за обнаружение опасности, прежде всего миндалевидного тела. Реакция организма проявляется выбросом гормонов стресса, учащением сердечного ритма, изменением дыхания и повышением мышечного тонуса [6]. При высокой личностной тревожности подобная физиологическая реакция возникает даже при отсутствии объективной опасности, вследствие чего формируется замкнутый круг: телесное напряжение усиливает тревогу, а тревожные мысли подерживают физиологическое возбуждение [7].

Именно этим объясняется возрастающий интерес к телесно-ориентированным методам психологической помощи. Их задача заключается в воздействии на физиологические механизмы поддержания тревожности, что позволяет разорвать связь между эмоциональным напряжением и его телесными проявлениями.

Среди наиболее распространённых методов особое место занимают дыхательные техники. При тревожности дыхание становится поверхностным и учащённым, поддерживая высокий уровень физиологического возбуждения. Освоение диафрагмального дыхания способствует активизации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, уменьшению мышечного напряжения и восстановлению эмоционального равновесия. Важным результатом подобных упражнений становится развитие навыка своевременного распознавания первых признаков тревоги и осознанного управления собственным состоянием.

Наряду с дыхательными практиками широко применяется прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона. Метод основан на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, благодаря чему человек постепенно учится различать даже незначительные изменения мышечного тонуса [8]. Исследования показывают, что регулярное использование данной методики сопровождается снижением уровня тревожности, улучшением качества сна и развитием навыков эмоциональной саморегуляции. Дополнительным преимуществом является возможность её эффективного применения в дистанционном формате психологического сопровождения [9].

Существенное место в телесно-ориентированной терапии занимают упражнения на заземление, направленные на восстановление ощущения устойчивости через концентрацию внимания на положении тела, контакте стоп с поверхностью и распределении веса. При тревожности внимание человека обычно сосредоточено на возможных неблагоприятных событиях, тогда как заземление возвращает его к восприятию происходящего «здесь и сейчас». Переключение на телесные ощущения способствует снижению эмоционального напряжения и восстановлению чувства субъективной безопасности. По этой причине подобные техники часто используются как один из первых этапов психологической помощи при выраженной тревоге.

Не менее важным направлением становится развитие телесной осознанности (*interoceptive awareness*), под ко-

торой понимается способность замечать и правильно интерпретировать сигналы собственного организма. При повышенной тревожности эта способность нередко нарушается: одни люди игнорируют нарастающее напряжение, другие, напротив, чрезмерно концентрируются на физиологических ощущениях, воспринимая их как признаки серьёзной угрозы. Формирование телесной осознанности позволяет изменить отношение к подобным реакциям. Сердцебиение, мышечное напряжение или изменение дыхания начинают восприниматься как естественные проявления эмоционального состояния, а не как свидетельство опасности. Это снижает вероятность формирования вторичной тревоги, когда беспокойство вызывают уже собственные телесные симптомы.

Современные направления телесной психотерапии всё чаще обращаются к работе с последствиями психической травмы. П. Левин рассматривает тревожные состояния как результат незавершённых защитных реакций организма, сохраняющихся после сильного стрессового воздействия [10]. В этом случае терапевтическая работа направлена не столько на анализ травматического опыта, сколько на постепенное завершение физиологических реакций, которые были прерваны в момент переживания угрозы.

Сенсомоторная психотерапия П. Огден развивает этот подход, подчёркивая значение безопасного взаимодействия человека с собственным телом. Работа строится вокруг восстановления двигательной активности, осознания телесных ощущений и формирования новых способов эмоциональной саморегуляции, что особенно важно при сочетании тревожности с последствиями хронического стресса [11].

Исследования Б. ван дер Колка подтверждают, что последствия психотравмы затрагивают не только эмоциональную память, но и функционирование нервной системы, вследствие чего эффективная психологическая помощь должна сочетать когнитивные, эмоциональные и телесные методы воздействия [3]. Современные систематические обзоры также свидетельствуют о том, что применение телесно-ориентированной терапии сопровождается снижением выраженности тревожности, уменьшением воспринимаемого стресса и улучшением эмоциональной саморегуляции, особенно при её сочетании с когнитивно-поведенческой терапией [12].

Развитие дистанционных форм психологического консультирования значительно расширяет возможности применения телесно-ориентированных техник. Большинство дыхательных упражнений, методов мышечной релаксации, упражнений на заземление и элементов телесного сканирования успешно используются в онлайн-формате при условии предварительного инструктажа и соблюдения правил безопасности. Вместе с тем телесно-ориентированная терапия имеет определённые ограничения. При тяжёлых тревожных расстройствах и посттравматических состояниях она не рассматривается как самостоятельный метод лечения и наиболее эффективна в составе комплексной психологической помощи.

Проведённый анализ позволяет сделать вывод, что телесно-ориентированная терапия обладает значительным потенциалом в психологической коррекции тревожности. Воздействуя на физиологические механизмы эмоционального напряжения, она способствует восстановлению дыхания, снижению мышечного тонуса, развитию телесной осознанности и формированию навыков саморегуляции. Именно поэтому телесно-ориентированные методы всё чаще рассматриваются как важный компонент комплексной психологической помощи людям с повышенной тревожностью.

### Заключение

Современные представления о природе тревожности свидетельствуют о том, что её развитие определяется взаимодействием когнитивных, эмоциональных, физиологических и поведенческих механизмов. Подобная многокомпонентная структура не позволяет ограничиваться использованием исключительно когнитивных методов психологической помощи. Всё более очевидным становится тот факт, что устойчивое тревожное состояние сопровождается выраженными изменениями в работе вегетативной нервной системы, нарушением дыхательного ритма, хроническим повышением мышечного тонуса и снижением способности человека к осознанному восприятию собственного тела.

Проведённый анализ научной литературы показывает, что телесно-ориентированная терапия постепенно занимает самостоятельное место среди современных направлений психологической коррекции тревожности. Её развитие связано с исследованиями В. Райха, А. Лоуэна, И. Рольфа, Г. Бойесен, М. Фельденкрайза, П. Левина, П. Огден и других авторов, рассматривающих тело не только как объект физиологического воздействия, но и как важнейший компонент эмоциональной регуляции.

### Литература:

1. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. № 2. С. 42–52.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
3. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
4. Reich W. Character Analysis. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1972. 544 p.
5. Lowen A. Bioenergetics. New York: Penguin Books, 1976. 368 p.
6. Gray J. A., McNaughton N. The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2000. 448 p.
7. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985. 340 p.
8. Jacobson E. Progressive Relaxation. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 429 p.
9. Conrad A., Roth W. T. Muscle Relaxation Therapy for Anxiety Disorders: It Works but How? // Journal of Anxiety Disorders. 2007. Vol. 21. No. 3. P. 243–264.
10. Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 292 p.
11. Ogden P., Minton K., Pain C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 344 p.
12. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements of Trauma Therapy // Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. Article 93.

Наиболее перспективными при работе с тревожностью представляются дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, упражнения на заземление, развитие телесной осознанности и элементы биоэнергетического подхода. Несмотря на различие используемых методов, все они ориентированы на решение общей задачи — восстановление способности человека самостоятельно регулировать собственное психофизиологическое состояние.

Особое значение приобретает возможность применения большинства телесно-ориентированных техник в дистанционном формате психологического сопровождения. Это существенно расширяет доступность психологической помощи и позволяет использовать подобные методы как в индивидуальном консультировании, так и в профилактических программах, реализуемых посредством цифровых технологий.

Вместе с тем анализ современных исследований позволяет сделать вывод о том, что наибольшая эффективность достигается при комплексном использовании телесно-ориентированной терапии совместно с когнитивно-поведенческими и другими научно обоснованными психотерапевтическими подходами. Подобная интеграция создаёт условия для одновременного воздействия на физиологические, эмоциональные и когнитивные механизмы тревожности, что способствует более устойчивому снижению её выраженности и формированию навыков психологической саморегуляции.

Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением контролируемых эмпирических работ, направленных на сравнительную оценку эффективности отдельных телесно-ориентированных методов при различных формах тревожности, а также с изучением возможностей их использования в условиях дистанционного психологического консультирования.



13. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 192 с.
14. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press, 1966. 606 p.
15. Lowen A. The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises. New York: Harper & Row, 1977. 192 p.

## Роль гендерных факторов в формировании синдрома профессионального выгорания педагогов

Каракулина Ирина Витальевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются гендерные факторы как детерминанты профессионального выгорания педагогов. На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований раскрыты структурные компоненты синдрома выгорания, проанализированы различия в его проявлениях у педагогов-мужчин и педагогов-женщин. Особое внимание уделяется специфике эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений в контексте гендерных ролевых ожиданий. Анализируются копинг-стратегии как опосредующий механизм между гендером и выраженностью симптомов выгорания. Обсуждаются организационные и психологические условия профилактики синдрома с учётом гендерного аспекта.*

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, гендер, педагоги, деперсонализация, копинг-стратегии, профилактика выгорания.

## The Role of Gender Factors in the Development of Professional Burnout Syndrome among Teachers

*The article examines gender factors as determinants of professional burnout among teachers. Based on a theoretical analysis of domestic and foreign studies, the structural components of burnout syndrome are revealed, and differences in its manifestations among male and female teachers are analyzed. Special attention is paid to the specifics of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal accomplishments in the context of gender role expectations. Coping strategies are analyzed as a mediating mechanism between gender and the severity of burnout symptoms. Organizational and psychological conditions for preventing the syndrome, taking into account the gender aspect, are discussed.*

**Keywords:** professional burnout, emotional exhaustion, gender, teachers, depersonalization, coping strategies, burnout prevention.

Синдром профессионального выгорания занимает одно из центральных мест среди актуальных проблем современной психологии труда. Особую остроту эта проблема приобретает применительно к педагогической деятельности — профессии, относящейся к числу «помогающих» и требующей постоянного высокоинтенсивного эмоционального взаимодействия с людьми. По данным всероссийского исследования программы «Я Учитель», проведённого в 2020 году с охватом более 38 000 педагогов, у 75 % опрошенных учителей присутствовали симптомы выгорания, а у 38 % они проявлялись в острой фазе [3]. Это значительно превышает аналогичный показатель в бизнес-структурах, где выгорание охватывает около 50 % специалистов.

Понятие «эмоциональное выгорание» было введено в научный оборот в 1974 году американским психиатром Г. Дж. Фрейденбергером в работе «StaffBurn-Out», где он описал состояние физического и психического истощения, возникающего под воздействием длительных профессиональных стрессов в «помогающих» профессиях [5]. В дальнейшем феномен стал предметом систе-

матического изучения. Принципиальный вклад в его концептуализацию внесли К. Маслач и С. Джексон, разработавшие трёхкомпонентную модель синдрома, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукацию личных достижений [6]. Эта модель остаётся наиболее широко используемой в современных исследованиях благодаря операциональной чёткости и инструментальному обеспечению — опроснику MBI (MaslachBurnoutInventory).

В отечественной психологии значительный вклад в изучение синдрома внесли В. В. Бойко, рассматривающий выгорание как динамический защитный механизм в трёх фазах — напряжения, резистенции и истощения [7], а также В. Е. Орёл, описавший феномен в контексте психического выгорания личности как системного процесса деструкции профессиональной деятельности [8]. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова систематизировали диагностические подходы и методы профилактики синдрома, выделив как личностные, так и организационные детерминанты его развития [3].

Профессия педагога обладает рядом специфических характеристик, обуславливающих её высокую «выгораемость». К ним относятся: постоянное эмоциональное взаимодействие с учениками и их родителями, нормативная необходимость демонстрировать положительные эмоции вне зависимости от внутреннего состояния («эмоциональный труд»), высокий уровень ответственности, значительный объём административной и отчётной нагрузки, а также нередко недостаточная материальная оценка труда [1; 9]. Исследования показывают, что педагоги со стажем 15–20 лет входят в группу наиболее высокого риска по уровню выгорания [1], а пик синдрома приходится на возраст 35–40 лет.

Понятие «гендер» в психологии обозначает социально-психологические характеристики личности, связанные с полом: гендерные роли, ожидания, идентичность и стереотипы. Гендерный подход к анализу профессионального выгорания предполагает, что различия в его выраженности и симптоматике между мужчинами и женщинами обусловлены не только биологическими особенностями нервной системы и эндокринного статуса, но прежде всего социальными механизмами: распределением ролевой нагрузки, социальными ожиданиями в отношении эмоциональной экспрессии и стратегиями совладания со стрессом [2].

С точки зрения ролевой теории, женщины в современном обществе, как правило, совмещают профессиональные и семейные роли («двойная нагрузка»), что значительно увеличивает совокупный объём стрессовых воздействий. Согласно данным многочисленных исследований, работающие женщины испытывают хронически более высокую стрессовую нагрузку, чем мужчины [2; 3]. Для женщин-педагогов это означает, что интенсивный эмоциональный труд в школе дополняется не менее значительными требованиями в сфере воспитания детей и ведения домашнего хозяйства, что сокращает ресурс психологического восстановления. Мужчины-педагоги находятся в специфической социальной ситуации: будучи представителями меньшинства в преимущественно феминизированной профессии, они нередко сталкиваются с дополнительными ролевыми противоречиями — между культурным стереотипом мужской сдержанности и требованиями профессии к эмпатии и открытой эмоциональности [4]. Невозможность открытого выражения профессионального дистресса может приводить к его накоплению и последующей более острой манифестации в виде деперсонализации и цинизма.

Эмоциональное истощение — субъективное ощущение опустошённости, усталости и истощения эмоциональных ресурсов — признаётся большинством исследователей как ключевой, «ядерный» компонент выгорания. Именно по этому компоненту гендерные различия наиболее устойчивы: педагоги-женщины в большинстве крупных выборочных исследований демонстрируют более высокие показатели эмоционального истощения по сравнению с мужчинами [2; 3; 12].

Объяснение этой закономерности связано с тем, что женщины в целом склонны к более глубокому эмоциональному погружению в профессиональные отношения, более интенсивному сопереживанию ученикам и их проблемам. Как показывают результаты исследований, педагоги-женщины чаще используют так называемое «поверхностное действие» (surfaceacting) — демонстрацию эмоций, не совпадающих с подлинными переживаниями, — что является доказанным предиктором эмоционального истощения [2].

Вместе с тем ряд исследований фиксирует у мужчин более высокий уровень эмоционального истощения в связи с дополнительным стрессом от нахождения в нетипичной для своего пола профессии и ощущения несоответствия ожиданиям [4]. Это свидетельствует о том, что выраженность данного компонента определяется не полом как таковым, а комплексом ролевых, ситуативных и личностных факторов.

Деперсонализация проявляется в форме отстранённости, обезличивания учеников, циничного отношения к ним и к профессиональным обязанностям. По данному компоненту исследования устойчиво указывают на более высокие показатели у педагогов-мужчин [3]. Это объясняется, во-первых, социально одобряемыми для мужчин стратегиями эмоциональной дистанцированности как способа совладания с профессиональным стрессом; во-вторых, меньшей социальной поддержкой, которую мужчины получают от коллег в среде с преимущественно женским коллективом.

Деперсонализация у педагогов-мужчин нередко принимает форму профессионального цинизма — снижения значимости педагогической работы в собственных глазах, «обесценивания» успехов учеников. Исследования Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой показали, что мужчины в «помогающих» профессиях значительно быстрее формируют защитную дистанцию с реципиентами, что изначально снижает их вовлечённость, а впоследствии усугубляет редукцию профессиональной мотивации [3].

Редукция личных достижений выражается в снижении самооценки профессиональной компетентности, ощущении собственной неэффективности и неудовлетворённости результатами работы. По данному компоненту гендерные различия менее однозначны. Ряд авторов фиксирует более высокие показатели редукции у женщин, объясняя это их большей ориентацией на внешнее признание и социальное одобрение [1, 2]. Женщины-педагоги, как правило, более болезненно воспринимают отсутствие позитивной обратной связи со стороны учеников, родителей и администрации, что ускоряет разрушение профессиональной самооценки.

У мужчин-педагогов редукция достижений нередко связана с переживанием карьерного тупика: профессия учителя в России традиционно считается малопrestижной и не предполагает выраженных карьерных перспектив. Это создаёт у мужчин дополнительный источник фрустрации, ускоряющей профессиональную дезидентификацию.

Женщины в целом чаще используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии: поиск социальной поддержки, вербализацию переживаний, обращение к эмоциональным ресурсам близких. Хотя эти стратегии позволяют более полно перерабатывать травматический опыт и снижают долгосрочный риск хронического стресса, в краткосрочной перспективе они связаны с повышенным эмоциональным погружением в стрессовую ситуацию, что способствует более быстрому нарастанию эмоционального истощения [3]. У педагогов-женщин нередко наблюдается сочетание выраженной эмпатии и недостаточной психологической дистанции, что создаёт условия для «вторичной травматизации» и ускоренного выгорания.

Мужчины-педагоги, напротив, склонны к применению проблемно-ориентированных стратегий совладания — рационализации, поиску инструментальных решений, переключению деятельности. Эти стратегии более эффективны в ситуациях, поддающихся контролю, однако при столкновении с нерешаемыми или неподвластными педагогу проблемами (хроническая перегрузка, конфликты с администрацией) они оказываются недостаточными. В таких обстоятельствах мужчины нередко прибегают к «избегающему» копингу, включая эмоциональное дистанцирование — которое в профессиональном контексте проявляется как деперсонализация [4].

Особую роль играет стратегия поиска социальной поддержки: исследования показывают, что педагоги, активно использующие профессиональное и личностное общение в качестве ресурса, демонстрируют более низкий уровень выгорания вне зависимости от пола [3]. При этом женщины значительно активнее используют данный ресурс, что частично компенсирует их более высокую уязвимость к эмоциональному истощению.

Наряду с личностными, существенную роль в формировании выгорания у педагогов играют организационные факторы, которые также имеют гендерное измерение. Согласно исследованию С. В. Егорышева, проведённому в 2022 году на выборке из 4529 учителей школ Республики Башкортостан, ведущими стрессогенными факторами являются: высокая учебная и административная нагрузка (74,4 рабочих часа в неделю), неудовлетворённость заработной платой (58 %), избыточная отчётность (58 %) и возросшие требования администрации (71–76 %) [3].

В гендерном аспекте данные факторы воздействуют на педагогов по-разному. Женщины-педагоги, как пра-

вило, несут большую часть нагрузки по классному руководству и воспитательной работе, которые традиционно считаются «женскими» обязанностями в педагогическом коллективе, что увеличивает их совокупную профессиональную нагрузку. Мужчины-педагоги нередко сталкиваются с повышенными ожиданиями в отношении поддержания дисциплины и управления «трудными» классами — ролью, которая также сопряжена со значительным эмоциональным напряжением [4; 9].

Анализ теоретических и эмпирических данных позволяет сформулировать ряд принципов организации профилактики профессионального выгорания педагогов с учётом гендерной специфики.

Для педагогов-женщин приоритетными направлениями профилактики являются развитие навыков психологической дистанции и эмоциональной саморегуляции, формирование здоровых профессиональных границ, а также создание организационных условий для снижения совокупной нагрузки. Программы психологической помощи для данной группы должны включать техники осознанности (mindfulness), тренинги управления стрессом и формирования навыков ассертивности, а также — в случаях выраженного выгорания — психологическое консультирование или психотерапию [3].

Для педагогов-мужчин ключевыми направлениями являются: преодоление стигматизации обращения за психологической — помощью, создание профессиональных групп поддержки, развитие эмпатических навыков и эмоциональной грамотности, а также — в организационном плане — обеспечение карьерных и статусных перспектив в рамках профессии [4].

Проведённый теоретический анализ свидетельствует о том, что гендер является значимым, хотя и не единственным фактором, определяющим специфику профессионального выгорания педагогов. Педагоги-женщины в большей степени склонны к эмоциональному истощению, обусловленному интенсивным эмоциональным трудом и «двойной» ролевой нагрузкой. Педагоги-мужчины более уязвимы к деперсонализации и профессиональному цинизму, что связано с культурными нормами эмоциональной сдержанности и спецификой положения «меньшинства» в феминизированной профессии. Различия в копинг-стратегиях выступают опосредующим механизмом, усиливающим или ослабляющим влияние гендерных факторов на выраженность синдрома.

#### Литература:

1. Егорышев С. В. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник РУДН. Серия: Социология. — 2023. — Т. 23. — № 2. — С. 344–360. — URL: <https://journals.rudn.ru/sociology/article/view/33928> (дата обращения: 10.06.2026).
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472466> (дата обращения: 10.06.2026).
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 329 с.

4. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. — 330 с.
5. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30. — № 1. — P. 159–165.
6. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. Maslach Burnout Inventory: Third Edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.) // Evaluating Stress: A Book of Resources. — 1996. — pp. 191–218. Lanham, MD: Scarecrow Press.

## Самосострадание как ресурс совладания со стрессом в условиях профессиональной многозадачности

Киньябаева Дилара Махмутовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается концепция самосострадания (К. Нефф) как мета-ресурса совладающего поведения в условиях профессиональной многозадачности и цейтнота. Автор анализирует механизмы, посредством которых самосострадание разрывает дезадаптивный цикл «ошибка — самокритика — тревога», сохраняет психологические ресурсы и способствует выбору адаптивных стратегий совладания. Делается вывод о том, что развитие навыков самосострадания является стратегической компетенцией, необходимой для поддержания психологического благополучия в условиях высоконагруженной профессиональной среды.*

**Ключевые слова:** самосострадание, профессиональная многозадачность, цейтнот, совладающее поведение, самокритика, эмоциональная регуляция, когнитивная нагрузка.

### Введение

Современная профессиональная среда предъявляет экстремальные требования к когнитивным ресурсам человека. Режимы многозадачности и жесткого цейтнота (дефицита времени) становятся повсеместными, выступая мощными хроническими стрессорами [9, 10]. Необходимость постоянного переключения между задачами и работа в условиях сжатых сроков приводят к когнитивной перегрузке, сужению объема восприятия и неизбежному росту количества ошибок [9].

В таких условиях стандартной реакцией личности, особенно в профессиональной среде, где высоко значение стандартов качества, становится жесткая самокритика. Однако, как показывают современные исследования, самокритика не является эффективным мотиватором; напротив, она активирует нейробиологические системы угрозы, усиливает тревогу и ведет к истощению ресурсов, необходимых для конструктивного решения проблем. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск мета-ресурсов, способных буферизовать воздействие стрессоров многозадачности. Таким ресурсом выступает самосострадание — конструктивная альтернатива дезадаптивной самокритике, предлагающая новый взгляд на эмоциональную регуляцию и совладающее поведение.

### 1. Многозадачность и цейтнот как факторы дезадаптивной самокритики

Многозадачность в когнитивной психологии рассматривается не как истинно параллельное выполнение задач, а как режим быстрого последовательного переключения. За

каждое такое переключение мозг платит «стоимостью переключения» — временными потерями и увеличением числа ошибок [10]. Цейтнот, в свою очередь, выступает ситуационным стрессором, который в процессе когнитивного оценивания воспринимается как угроза, провоцируя состояние острого напряжения и сужение когнитивных функций [8].

Совместное воздействие многозадачности и цейтнота формирует специфический «синдром дефицита ресурсов». В условиях острого дефицита времени и когнитивной перегрузки происходит истощение ресурсов системы когнитивного контроля, известное в социальной психологии как «истощение эго» [7]. В состоянии истощения снижается способность к самоконтролю, что повышает вероятность выхода из-под контроля эмоций и выбора дезадаптивных стратегий совладания, таких как самообвинение, катастрофизация и руминация [2].

Жесткая самокритика в ответ на неизбежные в условиях многозадачности ошибки запускает дезадаптивный цикл: ошибка воспринимается как личностный провал, что активирует реакцию угрозы и стыда; рост тревоги и эмоциональное истощение снижают когнитивную эффективность, что неизбежно ведет к новым ошибкам. Самокритика в данном контексте выступает не как инструмент коррекции поведения, а как дополнительный внутренний стрессор, который бесплодно тратит когнитивные и эмоциональные ресурсы, усугубляя состояние дистресса.

### 2. Самосострадание как мета-навык: структурно-компонентная модель

Концепция самосострадания, разработанная К. Нефф, представляет собой конструктивную альтернативу дез-



адаптивной самокритике и выступает мощным ресурсом эмоциональной регуляции в условиях неудач и высоких требований [4]. Самосострадание не тождественно жалости к себе или чувству собственного достоинства; оно опирается на три взаимосвязанных компонента:

— Доброта к себе. Проявление теплоты, понимания и поддержки по отношению к себе в моменты страдания или неудачи, вместо резкого осуждения. В условиях цейтнота это означает способность признать факт ошибки без перехода на личности и глобального обесценивания своей профессиональной компетентности.

— Чувство общей человечности. Осознание того, что несовершенство, ошибки и жизненные трудности являются универсальной частью общего человеческого опыта, а не изолированным личным провалом. Это позволяет снизить чувство изоляции и стыда, которые часто сопровождают профессиональные неудачи в условиях высокой нагрузки.

— Осознанность (майндфулнес). Сбалансированное, неотождествленное принятие болезненных мыслей и эмоций. Способность «оставаться с ними», не подавляя и не раздувая их, что перекликается с концепцией когнитивной дефузии в рамках терапии принятия и ответственности (АСТ) [6].

В условиях многозадачности и цейтнота неизбежны ошибки, просчеты и субъективное ощущение неуспеха. Самосострадание прямо противостоит механизму самокритики, выполняя ряд буферных функций. Во-первых, оно смягчает реакцию на угрозу самооценке, снижая интенсивность стыда и тревоги. Во-вторых, в отличие от самокритики, которая демотивирует и ведет к избеганию, доброе отношение к себе поддерживает внутреннюю мотивацию к развитию, основанную на заботе о себе, а не на страхе [5].

### 3. Механизмы влияния самосострадания на совладающее поведение

Эффективность совладания со стрессом в рамках транзакционной модели Р. Лазаруса и С. Фолкмана зависит от процессов когнитивного оценивания ситуации и имеющихся ресурсов [8]. Самосострадание выступает мета-навыком, который модулирует эти процессы на нескольких уровнях.

1. Эмоциональная регуляция и сохранение ресурсов. С точки зрения теории сохранения ресурсов, психологический стресс возникает при угрозе потери или фактической потере ресурсов [2]. Руминация и самокритика представляют собой хроническую и бесплодную трату когнитивных ресурсов, которая истощает чувство контроля и самооценку. Самосострадание, напротив, способствует более быстрому психофизиологическому восстановлению после неудач, предотвращая хроническое

истощение и «спираль утрат». Оно позволяет человеку быстрее выйти из состояния эмоционального ступора и вернуть когнитивные ресурсы для решения рабочей задачи.

2. Сдвиг когнитивного оценивания. Высокий уровень самосострадания связан с тем, что стрессовые ситуации (в том числе цейтнот и многозадачность) оцениваются не как непреодолимая угроза, а как сложный, но решаемый вызов. Доброта к себе снижает страх неудачи, что облегчает переход от эмоционально-фокусированного копинга (избегания, паники) к проблемно-фокусированному [2]. Человек, обладающий навыками самосострадания, способен быстрее признать факт ошибки, извлечь из нее урок и скорректировать программу действий, не застревая в переживаниях.

3. Проактивное совладание. Эмпирические исследования подтверждают, что самосострадание коррелирует с более высокой жизнестойкостью, психологическим благополучием и готовностью признавать ошибки [4, 5]. В контексте профессиональной многозадачности это означает развитие проактивного копинга — способности заблаговременно выстраивать границы, делегировать задачи и применять восстановительные техники до момента наступления критического истощения. Таким образом, самосострадание трансформирует реакцию на стресс из реактивной борьбы в проактивное управление своим состоянием.

### Заключение

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что самосострадание является не проявлением слабости или самооправдания, а стратегическим психологическим умением. В условиях профессиональной многозадачности и цейтнота, где ошибки неизбежны, а когнитивные ресурсы ограничены, самосострадание выступает ключевым мета-ресурсом. Оно разрывает дезадаптивный цикл «ошибка — самокритика — тревога», сохраняет психологические ресурсы и создает здоровый контекст для выбора адаптивных стратегий совладания.

Интеграция концепции самосострадания в программы стресс-менеджмента и психологической поддержки профессионалов является перспективным направлением. Развитие навыков доброго отношения к себе, осознанности и чувства общей человечности позволяет не только ситуативно снижать уровень тревоги, но и формировать устойчивую психологическую архитектуру, способную к гибкой адаптации в условиях хронической профессиональной нагрузки. Дальнейшие эмпирические исследования должны быть направлены на верификацию эффективности конкретных техник самосострадания, интегрированных в комплексные программы совладания со стрессом многозадачности.

### Литература:

1. Гилберт П. Сострадательный разум: новый подход к жизненным вызовам / пер. с англ. П. Гилберт. — Москва: МИФ, 2022. — 544 с.



2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. — Кострома: Авантитул, 2004. — 344 с.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. — Ленинград: Медицина, 1970. — С. 178–208.
4. Нефф К. Самосострадание: о силе сочувствия и доброты к себе / пер. с англ. К. Нефф. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 352 с.
5. Нефф К., Гермер К. Самосострадание. Шаг за шагом / К. Нефф, К. Гермер. — Санкт-Петербург: Питер, 2023. — 208 с.
6. Хейс С. С., Стросаль К. Д., Уилсон К. Г. Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений. — Санкт-Петербург: Питер, 2024. — 448 с.
7. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? // Journal of Personality and Social Psychology. — 1998. — Vol. 74, № 5. — P. 1252–1265.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.
9. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2009. — Vol. 106, № 37. — P. 15583–15587.
10. Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning // Cognitive Science. — 1988. — Vol. 12, № 2. — P. 257–285.

## Современные подходы к профилактике стресса и выгорания в организациях

Котельникова Ксения Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

### Введение

Проблема профессионального выгорания и стресса в России на рабочем месте приобретает масштабы, которые требуют системного переосмысления подходов к управлению персоналом. Согласно проведенному в 2025 году опросу компании HeadHunter (hh.ru), 42 % работающих россиян назвали выгорание главным страхом на рабочем месте, а каждый третий сотрудник испытывает хронический стресс, связанный с профессиональной деятельностью.

Традиционные методы профилактики, ориентированные исключительно на индивидуальную устойчивость (тренинги по стресс-менеджменту, психологическая поддержка), демонстрируют ограниченную эффективность, так как игнорируют системные причины стресса, заложенные в организационной структуре, культуре и стиле управления.

Современный подход требует смещения фокуса с индивидуальных изменений на системные организационные.

### От индивидуальной устойчивости к организационной трансформации

Ключевой сдвиг в отечественной психологии труда заключается в признании стресса не личной неудачей сотрудника, а системной проблемой в организационной культуре и структуре управления.

Как отмечает Н. Е. Водопьянова с соавторами, профессиональное выгорание — это не столько результат индивидуальных особенностей, сколько следствие неблагоприятной организационной среды, которая включает высокую нагрузку, ролевую неопределенность, недостаток автономии и несправедливое вознаграждение. В. В. Бойко

в своих классических работах также подчеркивает, что организационные факторы (монотонность, отсутствие обратной связи, конфликтующие требования) вносят определяющий вклад в формирование синдрома выгорания.

Исследование А. В. Сечко, проведенное в 2026 году на выборке педагогов, подтверждает, что ключевым предиктором выгорания является игнорирование базовых психологических потребностей сотрудников: в безопасности, уважении, автономии и справедливом вознаграждении. Автор делает вывод, что профилактика должна быть направлена не на «повышение стрессоустойчивости» персонала, а на устранение организационных дефицитов.

К. Т. Таучелова на основе проведенного в 2025 году анализа практик крупных российских компаний («Сбер», «Росатом», «Северсталь», «Яндекс») показывает, что организации, внедряющие системные изменения в корпоративную культуру, добиваются устойчивого снижения психосоциальных рисков, в то время как разовые тренинги личной эффективности дают лишь краткосрочный эффект.

### Многоуровневый подход: от индивидуальных вмешательств к организационным изменениям

Современные российские исследователи подчеркивают необходимость вмешательств одновременно на нескольких уровнях организационной системы. С. И. Филиппченкова и Е. В. Балакшина, проведя в 2023 году исследование профессионального стресса педагогов, выделили три группы факторов, которые требуют разноуровневого воздействия: индивидуально-психологические (личностные ресурсы и копинг-стратегии), организаци-

онные (структура, условия труда, конфликты) и социально-психологические (климат в коллективе, стиль руководства).

Авторы доказывают, что эффективная профилактика невозможна без учета всех трех групп, причем приоритет должны получать организационные и социально-психологические факторы как наиболее системные.

В. В. Скворцов и соавторы, проведя в 2025 году обзор этиологии синдрома выгорания, выделили в качестве доминирующих организационно-психологические причины: чрезмерные нагрузки, неэффективная коммуникация, недостаток ресурсов и отсутствие карьерных перспектив. Это требует вмешательства на уровне руководства и организационной политики, а не только индивидуальной работы с сотрудниками.

Примером успешной многоуровневой программы служит исследование Е. А. Шевченко, проведенное в 2025 году в ПАО «Россети». Программа антистресс-менеджмента включала:

- обучение руководителей навыкам стресспревентивного управления;
- пересмотр системы обратной связи и делегирования;
- создание групп поддержки внутри коллективов;
- индивидуальные консультации для сотрудников с высоким уровнем стресса.

Результаты показали, что устойчивый эффект достигается только при комплексном воздействии, а работа исключительно с сотрудниками (без коррекции стиля руководства и организационных норм) дает временный результат.

### **Партисипативный подход и вовлечение сотрудников**

Эффективность профилактических мер в значительной степени определяется тем, насколько они учитывают уникальный контекст конкретной организации. Российские исследователи активно развивают партисипативный подход — вовлечение всех заинтересованных сторон в процесс выявления проблем и выбора решений.

К. Т. Таучелова в своей статье 2025 года показывает, что в компаниях, сотрудники которых участвуют в формировании норм и правил (через опросы, фокус-группы, совместные сессии), уровень психологического благополучия значительно выше. Автор связывает это с удовлетворением потребности в автономии и причастности, что является защитой от выгорания.

В. А. Пивоваров в диссертационном исследовании 2024 года о внедрении культуры well-being в российских компаниях выделяет ключевой барьер — сопротивление среднего звена управления, которое воспринимает изменения как угрозу своему статусу. Преодоление этого барьера возможно через создание «агентов изменений» из числа самих сотрудников, поэтапное внедрение путем запуска пилотных проектов в отдельных подразделениях и публичную поддержку топ-менеджментом принципов культуры well-being.

### **Корпоративная культура как фактор профилактики**

В российской практике особое внимание уделяется корпоративной культуре как системному фактору, который провоцирует либо предотвращает выгорание.

К. Т. Таучелова в упомянутой статье 2025 года на основе адаптированной к российским условиям модели требований и ресурсов Е. Демерути и А. Баккера выделяет следующие характеристики корпоративной культуры, снижающие стресс: прозрачность в принятии решений и вознаграждении; поддержка руководителями автономии и инициативы; признание вклада сотрудников, обратная связь; социальная поддержка внутри коллектива. Она приводит кейс компании из сектора IT, где внедрение практик прозрачного управления и ежеквартальных встреч руководства с коллективом позволило снизить текучесть кадров на 18 % и улучшить показатели психологического благополучия сотрудников.

И. А. Романова в статье 2024 года подчеркивает, что важным элементом корпоративной культуры становится внедрение программ well-being как системного, а не разового мероприятия. В их структуру включаются: регулярный мониторинг уровня стресса и удовлетворенности, гибкие форматы работы и программы ментального здоровья (доступ к услугам психологов, группы поддержки).

### **Индивидуальные вмешательства в рамках системного подхода**

Приоритет организационных изменений не исключает, а дополняет индивидуальные программы, но они рассматриваются как вторичный поддерживающий элемент, а не основная стратегия.

Е. В. Волкова и И. О. Куваева в статье 2020 года исследовали связь уровня стресса с индивидуальными представлениями о нем и с копинг-стратегиями у сотрудников с разным характером работы. Исследователи показали, что наиболее эффективными стратегиями совладания являются когнитивная переоценка и реструктуризация, активное проблемное решение и обращение за социальной поддержкой.

О. Л. Белова и А. С. Ефимченко в статье 2024 года о программах well-being описывают практики, получившие распространение в российских компаниях: программы осознанности и релаксации (дыхательные практики, медитации), ведение дневников благодарности и достижений, обучение навыкам тайм-менеджмента и установления границ. Исследователи подчеркивают, что эти методы эффективны только в организациях с благоприятной культурой и не заменяют собой системные изменения.

### **Практические инструменты организационных изменений в России**

В российской практике сложился ряд инструментов, доказавших свою эффективность.

Е. А. Шевченко в 2025 году в ПАО «Россети» внедряла систему регулярного мониторинга психологического состояния сотрудников с последующей обратной связью от руководителей и корректировкой управленческих решений. Ключевым элементом стало обучение руководителей стресспревентивному стилю управления — делегирование без микроменеджмента, четкая постановка задач, поддержка обратной связи.

В. А. Пивоваров в статье 2024 года описывает внедрение советов по культуре well-being — кросс-функциональных групп сотрудников, которые разрабатывают и продвигают инициативы по улучшению психологического климата. Такой подход обеспечивает учет контекстуальных особенностей и облегчает внедрение изменений.

К. Т. Таучелова в статье 2025 года выделяет практику культурных аудитов — регулярной оценки корпоративных норм и их влияния на психологическое здоровье с последующей разработкой плана корректирующих мероприятий.

### Заключение

Современные российские подходы к профилактике стресса и выгорания в организациях эволюционируют от изолированных тренингов личной устойчивости к ком-

плексным системным стратегиям, трансформирующим организационную культуру и управленческие практики. На основе исследований Н. Е. Водопьяновой, В. В. Бойко, А. В. Сечко, К. Т. Таучеловой, Е. А. Шевченко, В. А. Пивоварова и других авторов можно утверждать, что успешные программы должны сочетать: устранение организационных дефицитов (перегрузка, ролевая неопределенность, несправедливое вознаграждение); многоуровневые вмешательства (индивид — коллектив — руководители — организация); партисипативные механизмы (вовлечение сотрудников в принятие решений); трансформацию корпоративной культуры в сторону прозрачности, признания и поддержки; обучение руководителей стресспревентивному стилю управления; индивидуальные программы как дополнительный, а не основной инструмент.

Ключевым условием эффективности становится не только выбор правильных инструментов, но и качество их внедрения с учетом уникального контекста каждой организации. Дальнейшие исследования должны быть направлены на адаптацию зарубежных моделей к российским условиям с учетом социокультурных особенностей и накопление эмпирических данных об эффективности различных комбинаций организационных и индивидуальных вмешательств в различных отраслях и типах организаций.

### Литература:

1. Белова О. Л., Ефимченко А. С. Профессиональный стресс в условиях глобальных изменений // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2024. — № 3 (72). — С. 95–98. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-v-usloviyah-globalnyh-izmeneniy/viewer> (дата обращения 29.06.2026).
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. — Санкт-Петербург : Питер, 1999. — 105 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 336 с.
4. Волкова Е. В., Куваева И. О. Психология стресса и совладающего поведения // Вестник Костромского государственного университета. — 2020. — Т. 26, № 3. — С. 112–117.
5. Сечко А. В. Организационные предпосылки синдрома выгорания и профессиональной вовлеченности у педагогов общеобразовательных организаций // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2026. — Т. 3, № 1. — С. 145–171. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/epps/archive/2026\\_n1/epps\\_2026\\_n1\\_Sechko.pdf](https://psyjournals.ru/journals/epps/archive/2026_n1/epps_2026_n1_Sechko.pdf) (дата обращения 29.06.2026).
6. Скворцов В. В., Петруничева В. Б., Родин Д. И. Синдром эмоционального выгорания // Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2023. — № 3 (63). — С. 123–126.
7. Таучелова К. Т. Влияние корпоративной культуры на психологическое здоровье сотрудников // Вестник магистратуры. — 2025. — № 8 (167). — С. 13–15. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-korporativnoy-kultury-na-psihologicheskoe-zdorovie-sotrudnikov/viewer> (дата обращения 29.06.2026).
8. Филиппченкова С. И., Балакшина Е. В. Психологические детерминанты формирования профессионального стресса в организации // Вестник Тверского государственного университета. — 2021. — № 2 (55). — С. 76–82. — URL: <https://journal.tversu.ru/index.php/psychology/article/view/1687/1248> (дата обращения 29.06.2026).
9. Шевченко Е. А. Апробация программы антистрессового менеджмента для компенсации психоэмоционального ущерба сотрудникам при авторитарном стиле руководства // Молодой ученый. — 2025. — № 39 (590). — С. 111–113. — URL: <https://moluch.ru/archive/590/128683> (дата обращения 29.06.2026).
10. Босс, дедлайн и бесконечные чаты: россияне рассказали, чего опасаются больше всего на работе // CNews [сайт]. — URL: [https://www.cnews.ru/news/line/2025-10-31\\_bosssdedlajn\\_i\\_beskonechnye](https://www.cnews.ru/news/line/2025-10-31_bosssdedlajn_i_beskonechnye) (дата обращения 29.06.2026).

## Сопротивление личности в психологическом онлайн-консультировании: социально-ролевые детерминанты и стратегии преодоления

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

*В статье рассматривается феномен сопротивления личности в контексте психологического онлайн-консультирования. Анализируются теоретические подходы к понятию сопротивления в психодинамической, гуманистической и когнитивно-поведенческой традициях. Выявляются социально-ролевые детерминанты сопротивления, обусловленные спецификой цифровой среды. Описаны характерные ролевые паттерны сопротивления в онлайн-формате. Систематизированы стратегии преодоления сопротивления с учётом особенностей онлайн-взаимодействия.*

**Ключевые слова:** сопротивление, онлайн-консультирование, социально-ролевое программирование, терапевтический альянс, цифровая среда, психологическое консультирование, ролевые паттерны, стратегии преодоления.

Развитие цифровых технологий кардинально изменило пространство психологической помощи: онлайн-консультирование из экзотической формы работы превратилось в один из основных каналов оказания психологических услуг. Пандемия COVID-19 резко ускорила этот процесс, однако теоретическое осмысление специфики онлайн-консультирования явно отстаёт от темпов практического освоения данного формата. В особенности это касается феномена сопротивления — одного из центральных явлений в любом консультативном процессе.

Сопротивление в психологическом консультировании представляет собой многоаспектное явление, изучавшееся преимущественно в контексте традиционной офлайн-практики. Перенос накопленных знаний в условия онлайн-взаимодействия требует не механического копирования, а критического переосмысления с учётом принципиальных особенностей цифровой среды. Особую роль при этом играют социально-ролевые детерминанты сопротивления — факторы, укоренённые в системе социальных ролей и ожиданий, усваиваемых участниками консультативного процесса в ходе социализации.

Цель данной статьи — на основе анализа теоретических источников систематизировать социально-ролевые детерминанты сопротивления в психологическом онлайн-консультировании и обобщить стратегии его преодоления.

### 1. Феномен сопротивления: теоретические основания

Понятие сопротивления (нем. Widerstand) было введено З. Фрейдом в рамках психоаналитической практики и определялось как всё препятствующее осознанию вытесненного материала [1]. В дальнейшем концепция получила развитие в работах А. Фрейда, предложившей систематизацию механизмов психологической защиты, проявляющихся в виде сопротивления [2].

Принципиально иную трактовку предложила гуманистическая психология. К. Роджерс рассматривал то, что психоаналитики называли «сопротивлением», как закономерное охранительное стремление организма сохра-

нить целостность Я-концепции перед лицом угрожающего опыта [3]. В этой логике сопротивление — не помеха, а сигнал, требующий от консультанта создания более безопасной терапевтической атмосферы.

В когнитивно-поведенческом направлении А. Бек связывал сопротивление с активацией глубинных дисфункциональных убеждений, препятствующих изменению [4]. Концепция Л. Люборски о «цикле конфликтных отношений» (Core Conflictual Relationship Theme) органично объединяет психодинамическое и ролевое измерения: повторяющийся паттерн взаимодействия, лежащий в основе сопротивления, имеет выраженную социально-ролевую природу [5].

В отечественной психологии феномен сопротивления рассматривался через призму концепции переживания Ф. Е. Василюка: сопротивление трактуется как нежелание субъекта соприкоснуться с болезненным содержанием и трансформировать его в процессе подлинного переживания [6].

### 2. Социально-ролевые детерминанты сопротивления

Социально-ролевые детерминанты сопротивления обусловлены тем, что консультативное взаимодействие разворачивается в пространстве ролевых ожиданий, задаваемых культурой, профессиональными стандартами и индивидуальным опытом участников. Среди наиболее значимых детерминант выделяются следующие.

Стигматизирующий образ «обращения за психологической помощью» является мощным источником сопротивления ещё до начала работы. В культурах, где обращение к психологу коннотируется как признак слабости или психического расстройства, клиент изначально несёт груз ролевого конфликта [7]. Ролевое несоответствие между ожиданиями клиента и реальным терапевтическим процессом также порождает сопротивление: клиент, ожидающий директивного совета от эксперта, испытывает замешательство при встрече с рефлексивным, недирективным стилем консультанта [8].

В транзактном анализе социально-ролевая природа сопротивления описывается через концепцию «психо-



логических игр» — повторяющихся ролевых сценариев, воспроизводимых в том числе в терапевтических отношениях [9]. Гендерные детерминанты проявляются в том, что мужчины, социализированные в рамках традиционных маскулинных норм, нередко переживают само обращение за помощью как угрозу гендерной идентичности [10]. Наконец, страх «терапевтической зависимости» — утраты автономии в отношениях с консультантом — представляет собой сопротивление, функция которого состоит в защите ролевой самостоятельности клиента [11].

### **3. Специфика сопротивления в условиях онлайн-консультирования**

Цифровая среда трансформирует феномен сопротивления сразу в нескольких измерениях. Феномен «онлайн-растормаживания», описанный Дж. Сулером, имеет двойственный характер: доброкачественное растормаживание снижает порог самораскрытия, тогда как токсичное может порождать более открытые формы агрессивного или манипулятивного сопротивления [12].

Принципиальное значение имеет изменение пространственного контекста: онлайн-клиент остаётся в привычной домашней среде, что поддерживает активацию привычных ролевых паттернов и соответствующих форм сопротивления [13]. Асинхронные форматы порождают специфическое «сопротивление задержки» — возможность часами не отвечать на сообщение консультанта, тщательно редактировать тексты, устраняя нежелательное самораскрытие [14]. Текстуальный формат усиливает интеллектуализацию как форму сопротивления: письменная речь предполагает более высокий уровень когнитивного контроля по сравнению с устной [15].

В видеоформате возникает специфическое «визуальное управление самопрезентацией»: клиент контролирует фон, освещение, ракурс, демонстрируя лишь желаемый аспект личности и скрывая нежелательные [16]. Исследователи также фиксируют феномен «технического сопротивления» — использования технических сбоев для уклонения от болезненных тем [17].

Среди характерных ролевых паттернов сопротивления в онлайн-формате выделяются: паттерн «информированного потребителя» — клиент, имеющий доступ к обширным онлайн-ресурсам, оспаривает интерпретации консультанта, опираясь на собственную «экспертную» концепцию проблемы; паттерн «анонимного клиента» — сопротивление самораскрытию под защитой анонимности; паттерн «виртуального Я» — предъявление консультанту конструируемого цифрового образа, а не реального Я [18].

### **4. Стратегии преодоления сопротивления в онлайн-консультировании**

Анализ литературы позволяет систематизировать стратегии преодоления сопротивления применительно к онлайн-формату в нескольких группах.

Психодинамические стратегии включают адаптированную к онлайн-среде интерпретацию сопротивления и проработку переноса. В текстовом консультировании интерпретация, зафиксированная письменно, обладает особой весомостью, что требует от консультанта особой тщательности в формулировках и предпочтения мягких, исследовательских форм интерпретации [19]. Работа с переносом в онлайн-среде приобретает специфический характер: ограниченность сенсорной информации усиливает проективное заполнение образа консультанта, что создаёт одновременно диагностические возможности и источники сопротивления [20].

Гуманистические стратегии ориентированы на создание безопасной онлайн-атмосферы. Структурирование цифрового пространства взаимодействия — обсуждение конфиденциальности, технических аспектов, правил сессии — само по себе является терапевтическим посланием, снижающим сопротивление [3]. Когнитивно-поведенческие стратегии предполагают выявление и оспаривание дисфункциональных убеждений, связанных с онлайн-консультированием, а также ведение письменного дневника автоматических мыслей о процессе работы [4]. Нарративные стратегии особенно органичны для текстовых форматов: техника «переписывания истории» позволяет работать с доминирующими нарративами, питающими сопротивление [21].

Среди специфических онлайн-стратегий выделяются: «управление форматом» — гибкое переключение между видео, аудио и текстовым форматом в зависимости от характера сопротивления; «ролевое исследование» — прямое обсуждение ролевых ожиданий клиента относительно онлайн-консультирования; «техническая метафора» — использование явлений цифровой среды (сбои связи, помехи) как метафорического материала для косвенного разговора о коммуникативных паттернах клиента [22]. Ключевой интегрирующей стратегией остаётся систематическое укрепление терапевтического альянса, доказавшее свою эффективность в снижении сопротивления вне зависимости от формата работы [23].

### **Заключение**

Проведённый анализ показывает, что сопротивление в психологическом онлайн-консультировании представляет собой многоуровневый феномен, в котором общие закономерности консультативного процесса переплетаются со специфическими эффектами цифровой среды. Социально-ролевые детерминанты — стигматизирующие установки, ролевые несоответствия, гендерные нормы, страх зависимости — образуют устойчивую систему программирования сопротивления, трансформирующуюся, но не исчезающую при переходе в онлайн-формат.

Онлайн-среда порождает специфические формы сопротивления (сопротивление задержки, техническое сопротивление, визуальное управление самопрезентацией) и характерные ролевые паттерны (информированный потребитель, анонимный клиент, виртуальное Я). Эффек-



тивное преодоление этих форм требует от консультанта владения как адаптированными версиями классических стратегий, так и специфическими онлайн-техниками, в числе которых управление форматом, ролевое исследование и использование технической метафоры.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую верификацию выделенных закономерностей и разработку специализированного инструментария диагностики сопротивления в онлайн-консультировании.

#### Литература:

1. Фрейд З. Техника психоанализа / Пер. с нем. — М.: АСТ, 2019. — 256 с.
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 2003. — 144 с.
3. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / Пер. с англ. — М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. — 320 с.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2002. — 544 с.
5. Luborsky L., Crits-Christoph P. Understanding Transference: The Core Conflictual Relationship Theme Method. — 2nd ed. — Washington, DC: APA, 1998. — 344 p.
6. Василюк Ф. Е. Психотехника переживания. — М.: Центр психологии и психотерапии, 1991. — 22 с.
7. Corrigan P. W. How stigma interferes with mental health care // American Psychologist. — 2004. — Vol. 59, № 7. — P. 614–625.
8. Tryon G. S., Winograd G. Goal consensus and collaboration // Psychotherapy. — 2011. — Vol. 48, № 1. — P. 50–57.
9. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии / Пер. с англ. — М.: Академический проект, 2019. — 320 с.
10. Good G. E., Robertson J. M. Male client, male therapist: Issues and challenges // Psychotherapy. — 2010. — Vol. 47, № 3. — P. 354–359.
11. Rennie D. L. Clients' deference in psychotherapy // Journal of Counseling Psychology. — 1994. — Vol. 41, № 4. — P. 427–437.
12. Suler J. The online disinhibition effect // Cyberpsychology & Behavior. — 2004. — Vol. 7, № 3. — P. 321–326.
13. Geller S. M. A Practical Guide to Cultivating Therapeutic Presence. — Washington, DC: American Psychological Association, 2017. — 272 p. — ISBN 978-1-4338-2716-7.
14. Nagel D. M., Anthony K. Ethical Framework for the Use of Technology in Mental Health [Электронный ресурс]. — Highlands, NJ: Online Therapy Institute, 2009. — URL: <https://www.onlinetherapyinstitute.com/id43.html> (дата обращения: 24.06.2026).
15. Pennebaker J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process // Psychological Science. — 1997. — Vol. 8, № 3. — P. 162–166.
16. Riva G., Wiederhold B. K. How cyberpsychology and virtual reality are transforming the assessment and treatment of psychological disorders // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. — 2015. — Vol. 18, № 1. — P. 2–5.
17. Barnett J. E., Kolmes K. The practice of tele-mental health // Practice Innovations. — 2016. — Vol. 1, № 1. — P. 53–66.
18. Turkle S. Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet. — New York: Simon & Schuster, 1995. — 347 p.
19. Murphy L., Mitchell D. When writing helps to heal: E-mail as therapy // British Journal of Guidance and Counselling. — 1998. — Vol. 26, № 1. — P. 21–32.
20. Leffert M. The therapeutic working alliance in an online setting // Psychoanalytic Psychology. — 2003. — Vol. 20, № 2. — P. 267–283.
21. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. — New York: Norton, 1990. — 240 p.
22. Mundy M. E., Bhatt M., Sheridan C. Cyberspace as a therapeutic context // Journal of Technology in Human Services. — 2014. — Vol. 32, № 4. — P. 284–301.
23. Flückiger C., Del Re A. C., Wampold B. E., Horvath A. O. The alliance in adult psychotherapy // Psychotherapy. — 2018. — Vol. 55, № 4. — P. 316–340.

## К вопросу о кризисе среднего возраста у женщин 40–55 лет: методологическое обоснование разработки тематической группы

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

*Статья посвящена обоснованию методологического аппарата разработки и апробации модели тематической группы для женщин периода зрелости (40–55 лет), направленной на конструктивное прохождение кризиса среднего возраста и формирование стратегий самореализации. Кризис среднего возраста у женщин рассматривается как много-*

мерное явление, включающее возрастные, гендерные, психофизиологические и индивидуально-нарративные аспекты. В работе реализован принцип методологической триангуляции, сочетающий библиографический, психодиагностический, социологический, формирующий и статистический методы. Обоснован выбор каждой группы методов в соответствии с природой изучаемого феномена и задачами исследования. Особое внимание уделено интеграции арт-терапевтических и коучинговых техник в структуру групповой работы.

**Ключевые слова:** кризис среднего возраста, женщины зрелого возраста, тематическая группа, методологическая триангуляция, арт-терапия, нейрографика, смысложизненные ориентации, самооценка.

Кризис среднего возраста у женщин представляет собой сложный многомерный феномен, который не может быть объяснен в рамках какой-либо одной теоретической парадигмы. Данное явление включает в себя возрастные закономерности, универсальные для всех людей, гендерно-специфические социально-ролевые вызовы: двойная нагрузка, стеклянный потолок, культурные стереотипы, уникальные психофизиологические процессы: менопауза как психологический переход, а также индивидуальные нарративы и субъективные переживания каждой конкретной женщины [2;8].

Актуальность исследования обусловлена дефицитом структурированных, методически проработанных программ для женщин 40–55 лет, сочетающих рефлекссию прошлого опыта, проектирование будущего, работу с телесностью и формирование поддерживающего сообщества. Отдельные элементы существуют: арт-терапевтические программы для женщин в кризисных центрах, коучинговые программы по поиску призвания, группы поддержки для женщин в менопаузе. Однако интегративной модели, объединяющей все эти аспекты в единый цикл, в доступной литературе не обнаружено.

**Цель исследования** — разработка и апробация научно-обоснованной модели тематической группы для женщин периода зрелости (40–55 лет), направленной на конструктивное прохождение кризиса среднего возраста и формирование стратегий самореализации. Для достижения этой цели потребовалась многоуровневая система методов, выбор которых продиктован природой изучаемого феномена.

Теоретическую основу исследования составляют классические работы Эрика Эриксона о психосоциальных стадиях развития [10], Даниэля Левинсона о жизненных структурах [5] и Карла Густава Юнга об индивидуации. Согласно Эриксону, ключевая дилемма возраста 40–55 лет «генеративность против стагнации», проявляющаяся в чувстве бессмысленности прожитой жизни. Левинсон описывает кризис середины жизни как пересмотр «мечты» и жизненной структуры. Юнг рассматривает вторую половину жизни как период интеграции ранее подавляемых аспектов личности.

Исследования в области гендерной психологии показывают, что женщины переживают не просто возрастной кризис, а комплекс социально обусловленных стрессоров [2;8]. Шейла Берн [2] и Татьяна Бендас описывают феномен «двойной нагрузки» и «стеклянного потолка». Кудинов и Ежова [4] отмечают, что культурные стереотипы

о «женском предназначении» усугубляют кризисные переживания. Психофизиологический аспект представлен работами Мордас и Кузьмичевой [7], а также Д. Пайнз, рассматривающих менопаузу как этап освобождения от репродуктивной функции и открытия новых возможностей для самоопределения.

В работе реализован принцип методологической триангуляции — сочетания нескольких групп методов.

**Библиографический метод** выполняет кумулятивную функцию, обеспечивая систематизацию знания; функцию операционализации, позволяя перевести абстрактные конструкты в измеряемые переменные; функцию обоснования группового формата, опираясь на исследования Кричевского и Дубовской [3], Такмена [11] и Ялома [12], доказывающие терапевтические факторы групповой работы.

**Психодиагностические методы.** Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д. А. Леонтьева [6] является адаптированной версией теста «Purpose in Life» (PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Методика включает 20 утверждений и позволяет вычислить пять субшкал: «цели в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля -Я» и «локус контроля -жизнь». Для кризиса среднего возраста характерны низкие показатели по всем шкалам [6]. Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси [1] основана на ранжировании качеств применительно к «Я-реальному» и «Я-идеальному». Низкая корреляция между рядами свидетельствует о внутреннем конфликте и кризисном состоянии.

**Социологические методы.** Опрос реализован в двух формах: предварительное анкетирование социально-демографический блок, субъективная оценка кризиса, ожидания и итоговое анкетирование, оценка изменений, удовлетворенность. Наблюдение используется как включенное, ведущий группы, и невключенное, видеофиксация. Объектом выступают процессы групповой динамики по модели Такмена [9], включающей стадии формирования, конфликта, нормирования, выполнения и завершения.

**Формирующие методы.** Арт-терапия занимает центральное место в формирующей части. Её применение обосновано возможностью обходить вербальные защиты, обращаясь к правополушарным образным процессам; интеграцией опыта через создание визуального нарратива; групповым контекстом, создающим эффект универсализации по Ялому [12]. В программе используются техники: «Колесо баланса», «Река моей жизни», лепка симптома,

«Диалог с телом», коллаж «Мой новый ландшафт», групповая мандала.

Нейрографика — инновационный метод визуального коучинга, разработанный П. М. Пискаревым [9]. Метод представляет собой рисование по алгоритму: формулировка запроса, хаотичное проведение линий, закругление пересечений, снятие «острых углов», добавление линий поля и цвета. С нейробиологической точки зрения, метод интегрирует спонтанность и контроль, тренируя нейропластичность. С психологической, обходит сопротивление, вовлекая проблему через моторную активность. Нейрографика не требует художественных навыков, дает быстрый эффект и сочетается с целеполаганием.

**Методы математико-статистической обработки.** Для проверки гипотезы используется t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, что обосновано внутригрупповым дизайном, характером данных, интервальная шкала, и высокой мощностью при малом объеме выборки (10–12 человек). Алгоритм включает вычисление средних, стандартных отклонений, эмпирического значения t-критерия и размера эффекта (коэффициент  $d$  Козна). Дополнительно используется корреляционный анализ Пирсона. Ограничения: отсутствие контрольной группы и малый объем выборки, что требует осторожных выводов.

Арт-терапия и нейрографика интегрированы с рефлексивно-биографическими, проективными, коучинговыми

методами и элементами групповой супервизии. Логика интеграции соответствует классической последовательности: создание безопасного контейнера, рефлексия и катарсис, инсайт, действие. Арт-терапия и нейрографика играют ключевую роль на этапах рефлексии и катарсиса, обеспечивая доступ к глубинным переживаниям.

Предполагается, что по результатам статистической обработки будут получены достоверные данные о повышении показателей по субшкалам СЖО, уменьшении расхождения между «Я-реальным» и «Я-идеальным», положительной динамике в субъективных отчетах и картах наблюдения. Корреляционный анализ между изменением осмысленности жизни и самооценки подтвердит интегративный характер программы. Размер эффекта оценивается как средний или большой ( $d \geq 0,5$ ).

Таким образом, выбранный комплекс методов образует целостную внутренне согласованную систему, каждый элемент которой подчинен общей цели и дополняет другие. Используемые методы являются адекватными цели, объекту, предмету и гипотезе исследования. Они обладают необходимыми психометрическими свойствами и в совокупности образуют триангуляционную схему, позволяющую получить достоверные и валидные результаты. Разработанная методологическая схема может быть реализована в эмпирической части исследования.

#### Литература:

1. Будасси, С. А. Методика исследования самооценки личности. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. Санкт-Петербург: Питер 2000. С. 283–287.
2. Берн Ш. Гендерная психология. Ш. Берн. Санкт-Петербург. Прайм-ЕВРОЗНАК. 2001. 320 с.
3. Кричевский, Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов. Москва. Аспект Пресс. 2001. 318 с.
4. Кудинов С. И. Психологические предпосылки самореализации женщины в современной России. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2011. № 4. С. 72–78.
5. Левинсон, Д. Времена жизни человека. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. сост. А. Б. Орлов. Санкт-Петербург: Питер 2000. С. 236–243.
6. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО) 2-е изд. Москва. Смысл. 2000. 18 с.
7. Мордас Е. С. Менопауза как стадия женского развития: психоаналитический взгляд. Е. С. Мордас, А. Г. Кузьмичева Психология зрелости и старения. 2019. № 1 (85). С. 5–18.
8. Сеницина Н. А. Проблемы профессиональной самореализации женщин в современной России. Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68–4. С. 395–398.
9. Пискарев, П. М. Научное обоснование метода «Нейрографика»: феномен «Умные руки» / П. М. Пискарев // Russian Journal of Education and Psychology. 2025. Т. 16, № 4. С. 618–632.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва. Прогресс, 1996. 344 с.
11. Такмен, Б. Стадии группового развития / Б. Такмен // Социальная психология: хрестоматия / сост. е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. Москва: Аспект Пресс, 1999. С. 384–394.
12. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 640 с.

## Возрастные особенности и приоритеты развития эмоционального интеллекта младших школьников: теоретический анализ

Куракина Екатерина Олеговна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. На основе анализа отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы обосновывается приоритетность развития регуляторного компонента эмоционального интеллекта в данный сенситивный период. Подчеркивается значимость системного подхода, предполагающего вовлечение в развивающий процесс не только детей, но и педагогов и родителей для создания единой эмоционально развивающей среды.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, младший школьный возраст, регуляторный компонент, эмоциональная саморегуляция, образовательная среда, детская психология, педагог-психолог.

В условиях динамично развивающегося современного общества перед системой образования стоит задача формирования не только предметных компетенций, но и личностных качеств, обеспечивающих успешную социализацию и психологическое благополучие ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) выделяет развитие этических чувств, доброжелательности и навыков саморегуляции в качестве ключевых личностных результатов обучения [7].

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта (ЭИ). Поступление ребенка в школу знаменует собой принятие новой социальной роли, изменение ритма жизни и появление жестких норм, что требует высокого уровня произвольной регуляции поведения. В психологической практике начальной школы, несмотря на осознание важности проблемы, часто используют фрагментарные формы работы, направленные преимущественно на самого ребенка и не учитывающие системного взаимодействия всех субъектов образовательного пространства.

Понятие «эмоциональный интеллект» прочно вошло в научный оборот благодаря работам Дж. Майера и П. Сэловея, которые в 1990 году определили его как способность отслеживать собственные и чужие чувства и использовать эту информацию для направления мышления и действий [9]. В отечественной психологии Д. В. Люсин рассматривает ЭИ как способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, акцентируя внимание на внутриличностном и межличностном аспектах [5]. И. Н. Андреева представляет ЭИ как динамическое когнитивно-личностное образование, включающее совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями [1].

Обобщив подходы Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, Д. В. Люсина и И. Н. Андреевой, можем выделить три ключевых компонента ЭИ:

1. Когнитивный — идентификация эмоций, понимание причин их возникновения, вербальное определение собственных эмоциональных состояний.

2. Регуляторный — управление эмоциями, контроль эмоциональных состояний, способность к саморегуляции на основе рефлексии.

3. Социальный — психологическая гибкость во взаимодействии с другими людьми, эмпатия, способность выстраивать продуктивные межличностные отношения.

Хотя все компоненты взаимосвязаны, именно регуляторный компонент выступает «узким местом» и главной зоной ближайшего развития (по Л. С. Выготскому) для ребенка, вступающего в школьную жизнь.

Младший школьный возраст характеризуется высокой впечатлительностью и эмоциональной отзывчивостью. Однако, как отмечают исследователи, в процессе обучения у детей часто преобладают отрицательные эмоции (страх, стыд, гнев), связанные с необходимостью соответствовать ожиданиям значимых взрослых и системе оценивания [2].

Отечественные психологи Д. И. Фельдштейн и Е. П. Ильин фиксируют эмоционально-неустойчивое поведение, резкую смену настроений и склонность к кратковременным аффектам у младшего школьника. Данные особенности указывают на несформированность эмоциональной регуляции и самоконтроля, то есть на преобладание произвольной регуляции. Ребенок еще не обладает достаточными волевыми качествами, чтобы сдерживать импульсы, однако школьная среда уже требует от него произвольности.

Важно отметить, что успешное управление эмоциями базируется на развитом когнитивном компоненте. Если обучающийся способен идентифицировать эмоцию и осознать причинно-следственные связи, то регуляция становится эффективной и опирается на рефлексию. Таким образом, логика развития ЭИ в младшем школьном возрасте предполагает поэтапную последовательность: от развития когнитивного компонента (понимание и вербализация) — через формирование регуляторного компонента (эмоциональная саморегуляция на основе рефлексии) — к развитию социального компонента (выстраивание межличностных отношений). Без прочного фундамента в виде



навыков саморегуляции когнитивное понимание эмоций и социальное взаимодействие не могут быть реализованы в полной мере.

Научный эксперимент Д. М. Рыжова подтверждает, что эмоциональный интеллект детей младшего школьного возраста находится на среднем уровне, что делает данный возраст оптимальным для развития навыков восприятия, распознавания, осознания эмоций — как чужих, так и собственных, и адекватной на них реакции [8].

Развитие эмоционального интеллекта не происходит в изоляции. Как подчеркивается в современных научно-методических рекомендациях под редакцией С. В. Ивановой, личность учителя и детско-взрослая общность выступают главными факторами эмоционального развития [4]. Педагог начальной школы сам должен обладать высоким уровнем ЭИ, чтобы распознавать эмоциогенные ситуации и поддерживать благоприятный климат в классе. Исследования О. В. Гукаленко подтверждают, что эмоциональная устойчивость учителя прямо способствует развитию ЭИ его подопечных [2].

Не менее значимым является и семейный контекст. Е. А. Однолетко отмечает, что семейный микроклимат играет решающую роль в формировании эмоционального интеллекта детей, поскольку именно в семье закладывается опыт проживания позитивных и негативных эмоций [6]. А. В. Замятина резюмирует, что на развитие ЭИ школьника влияет широкий спектр факторов: школьная среда, внешкольная активность, семья. В каждом из этих пространств ребенок получает эмоциональный опыт, ко-

торый требует квалифицированной поддержки со стороны взрослых [3].

Следовательно, изолированная работа психолога исключительно с ребенком не может обеспечить устойчивого результата. Наиболее эффективным является системный подход, предполагающий вовлечение в единый развивающий процесс педагогов и родителей. Именно взрослые создают ту самую эмоционально развивающую среду, в которой ребенок осваивает навыки саморегуляции.

Подводя итог теоретическому анализу, можно заключить, что младший школьный возраст является наиболее чувствительным и благоприятным периодом для целенаправленного развития эмоционального интеллекта. Освоение ребенком новой социальной роли ученика актуализирует необходимость формирования у него навыков эмоциональной саморегуляции как приоритетного направления психолого-педагогической работы.

При этом выявленная определяющая роль социального окружения (семьи, педагогов, сверстников) в развитии ЭИ младших школьников доказывает, что наиболее эффективным будет не изолированное консультирование ребенка, а системный подход, предполагающий вовлечение в единый развивающий процесс всех значимых взрослых. Теоретические основания для построения такой модели, учитывающей как возрастные особенности, так и необходимость поэтапного развития компонентов ЭИ, создают базу для разработки комплексных программ психологического консультирования в образовательной среде.

#### Литература:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с.
2. Гукаленко О. В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор / О. В. Гукаленко // Вестник Московского университета. — Серия 20, Педагогическое образование. — 2022. — № 2. — С. 14–28.
3. Замятина А. В. Особенности формирования эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста / А. В. Замятина // Научные труды Московского гуманитарного университета. — 2025. — № 3. — С. 37–41. — DOI 10.17805/trudy.2025.6.3.
4. Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (начальная школа): методические рекомендации / под общей и научной редакцией С. В. Ивановой. — М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. — 43 с.
5. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29–36.
6. Однолетко Е. А. Проблема развития эмоционального интеллекта у младших школьников / Е. А. Однолетко // Психологические науки. Педагогический форум. — 2024. — № 1 (13). — С. 141–143.
7. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями на 18.06.2025) // Кодекс. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175842> (дата обращения 22.06.2026).
8. Рыжов Д. М. Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. — 2012. — № 3 (18). — С. 166–171.
9. Mayer J. D. Emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Imagination, Cognition and Personality. — 1990. — Vol. 9, № 3. — P. 185–211.

## Особенности формирования терапевтического альянса при онлайн-консультировании взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой

Лумпова Анастасия Олеговна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются особенности формирования терапевтического альянса при онлайн-консультировании взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой. Актуальность исследования обусловлена ростом распространенности депрессивных состояний, расширением практики дистанционного психологического консультирования и необходимостью обеспечения эффективности психологической помощи в цифровой среде. На основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований раскрывается содержание понятия терапевтического альянса, его структурные компоненты и значение для достижения положительных результатов консультирования. Особое внимание уделено специфическим трудностям формирования доверительных отношений с клиентами, испытывающими депрессивную симптоматику, а также влиянию цифровой коммуникации на процесс установления психологического контакта. Рассматриваются факторы, способствующие укреплению терапевтического альянса в условиях онлайн-взаимодействия: развитие эмоциональной безопасности, согласование целей и задач консультирования, поддержание вовлеченности клиента и использование эмпатической коммуникации. Сделан вывод о том, что качество терапевтического альянса выступает одним из ключевых факторов эффективности онлайн-консультирования взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой и требует целенаправленного внимания со стороны практикующего психолога.*

**Ключевые слова:** терапевтический альянс, онлайн-консультирование, депрессивная симптоматика, психологическое консультирование, цифровая среда, эмпатия, психологическая помощь.

### Введение

Депрессивная симптоматика остается одной из наиболее актуальных проблем современной клинической и консультативной психологии. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия относится к числу наиболее распространенных психических расстройств и существенно снижает качество жизни, социальное функционирование и профессиональную активность взрослых людей. Несмотря на развитие психотерапевтических подходов и расширение возможностей оказания психологической помощи, значительная часть людей обращается за поддержкой лишь спустя длительное время после появления первых симптомов. Это обусловлено стигматизацией психических расстройств, недостаточной доступностью специализированной помощи, финансовыми и территориальными ограничениями, а также субъективными психологическими барьерами.

Развитие цифровых технологий существенно изменило организацию психологической помощи. Онлайн-консультирование стало самостоятельным форматом профессиональной деятельности психолога, позволяющим обеспечить доступность поддержки независимо от места проживания клиента, его физического состояния или особенностей жизненной ситуации. Использование видеоконференцсвязи, защищенных платформ и специализированных цифровых сервисов расширило возможности консультативной практики и позволило многим людям получать психологическую помощь в комфортной и привычной для себя обстановке.

Современные исследования свидетельствуют о том, что эффективность психологической помощи определяется не только применяемыми психотерапевтическими мето-

дами, но и качеством взаимоотношений между специалистом и клиентом. Одним из наиболее изученных факторов успешности консультирования является терапевтический альянс, который рассматривается как совместная работа психолога и клиента, основанная на взаимном доверии, согласовании целей консультирования и сотрудничестве при решении психологических трудностей. Именно качество терапевтического альянса во многих исследованиях демонстрирует устойчивую связь с выраженностью положительных изменений независимо от используемого психотерапевтического направления.

Особую значимость терапевтический альянс приобретает при работе со взрослыми клиентами, испытывающими депрессивную симптоматику. Для данной категории клиентов характерны сниженная мотивация, чувство безнадежности, негативные представления о себе и окружающем мире, затруднения в установлении доверительных отношений и выраженная склонность к самокритике. Эти особенности способны осложнять процесс формирования рабочего взаимодействия с психологом уже на начальных этапах консультирования. В условиях онлайн-коммуникации указанные трудности могут усиливаться вследствие ограниченности невербальных каналов общения, особенностей восприятия информации через экран и необходимости адаптации привычных консультативных техник к цифровому формату.

Вместе с тем современные исследования показывают, что дистанционный формат сам по себе не препятствует формированию качественного терапевтического альянса. При соблюдении профессиональных и этических стандартов уровень доверия, сотрудничества и эмоциональной вовлеченности клиента может быть сопоставим с очным консультированием. Вместе с тем психологу тре-

буется уделять больше внимания структурированию взаимодействия, ясности коммуникации, регулярной обратной связи и поддержанию ощущения психологической безопасности на протяжении всего консультативного процесса.

Несмотря на растущий интерес исследователей к дистанционным формам психологической помощи, особенности формирования терапевтического альянса именно при работе со взрослыми клиентами с депрессивной симптоматикой остаются недостаточно освещенными в отечественной научной литературе. Большинство исследований посвящено общей эффективности онлайн-психотерапии либо сравнению дистанционного и очного консультирования, тогда как процесс становления терапевтических отношений в цифровой среде требует более детального анализа.

Цель настоящей статьи заключается в анализе особенностей формирования терапевтического альянса при онлайн-консультировании взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой, а также в выявлении факторов, способствующих повышению эффективности психологического сопровождения в цифровой среде.

### **Терапевтический альянс как основа эффективности онлайн-консультирования**

Понятие терапевтического альянса является одним из центральных в современной психотерапии и психологическом консультировании. Несмотря на различия между психотерапевтическими направлениями, большинство исследователей сходятся во мнении, что именно качество взаимоотношений между специалистом и клиентом во многом определяет эффективность психологической помощи. Сегодня терапевтический альянс рассматривается не как вспомогательный компонент консультирования, а как самостоятельный фактор, оказывающий влияние на выраженность терапевтических изменений независимо от используемого метода психологической работы.

Наиболее распространенной теоретической моделью является концепция Эдварда Бордина, предложенная в 1979 году. Согласно данной модели, терапевтический альянс включает три взаимосвязанных компонента: согласование целей консультирования, достижение договоренности относительно задач совместной работы и формирование эмоциональной связи между психологом и клиентом. Каждый из этих компонентов является необходимым условием продуктивного консультативного процесса. Отсутствие согласия хотя бы по одному из них способно привести к снижению мотивации клиента, нарушению взаимодействия и преждевременному прекращению консультирования.

Эмоциональная связь представляет собой основу доверительных отношений и включает ощущение принятия, уважения, безопасности и заинтересованности со стороны специалиста. Именно эмоциональный компонент позволяет клиенту постепенно раскрывать переживания,

обсуждать болезненные темы и принимать участие в совместном поиске способов преодоления психологических трудностей. При этом доверие формируется не одномоментно, а развивается на протяжении всего консультативного процесса, укрепляясь благодаря последовательности, предсказуемости и профессиональной позиции психолога.

Не менее важным компонентом являются совместно сформулированные цели консультирования. Современные исследования показывают, что клиенты значительно чаще сохраняют приверженность терапии, если понимают, какие изменения предполагаются в результате совместной работы и каким образом будут оцениваться достигнутые результаты. При работе с депрессивной симптоматикой постановка целей приобретает особое значение, поскольку для подобных клиентов характерно ощущение безнадежности и убежденность в невозможности позитивных изменений. Поэтому уже на первых встречах психологу важно помогать клиенту формулировать реалистичные, достижимые и конкретные цели, соответствующие его актуальным возможностям.

Третий компонент модели — согласование задач консультирования — отражает понимание клиентом смысла используемых психологических методов и их связи с поставленными целями. Если клиент воспринимает предлагаемые интервенции как полезные и логичные, вероятность сохранения терапевтического сотрудничества значительно возрастает. Напротив, недостаточное понимание целей упражнений, домашних заданий или способов психологической работы способно снижать вовлеченность клиента и вызывать сопротивление.

Современные метааналитические исследования подтверждают, что терапевтический альянс является одним из наиболее надежных предикторов успешности психотерапии. При этом сила его влияния сохраняется независимо от возраста клиента, психотерапевтического направления и формата оказания психологической помощи. Данный вывод имеет особое значение в условиях стремительного развития дистанционных технологий, поскольку позволяет рассматривать качество взаимоотношений между психологом и клиентом как универсальный фактор эффективности консультирования.

Распространение цифровых технологий привело к появлению новых форм профессионального взаимодействия между психологом и клиентом. Онлайн-консультирование существенно расширило доступность психологической помощи, однако одновременно поставило перед специалистами новые профессиональные задачи, связанные с построением доверительных отношений в условиях опосредованной коммуникации.

Одной из наиболее обсуждаемых проблем остается отсутствие полноценного невербального взаимодействия. Во время видеоконсультации специалист наблюдает лишь ограниченную часть невербального поведения клиента, а при использовании аудио- или текстовых форматов объем доступной информации становится еще меньше.

Психолог лишается возможности оценивать многие поведенческие проявления, изменения позы, особенности двигательной активности и другие тонкие сигналы эмоционального состояния, которые традиционно используются в очном консультировании.

Вместе с тем результаты современных исследований свидетельствуют о том, что ограничение невербальных каналов общения не препятствует формированию устойчивого терапевтического альянса. Существенно большее значение приобретают особенности вербальной коммуникации. Для дистанционного консультирования характерна повышенная роль ясности речи, точности формулировок, способности специалиста своевременно отражать эмоциональное состояние клиента и регулярно уточнять правильность взаимопонимания. Иными словами, часть функций невербального общения компенсируется более структурированным и осознанным использованием словесной коммуникации.

Особое место в онлайн-консультировании занимает феномен цифровой эмпатии. Под данным понятием понимают способность специалиста передавать принятие, эмоциональную вовлеченность и поддержку посредством цифровых каналов общения. В отличие от очного взаимодействия, где значительную роль играют пространственная близость, мимика и жесты, в цифровой среде эмпатия чаще проявляется через качество слушания, интонацию, своевременные паузы, отражение эмоционального содержания переживаний клиента и последовательность профессионального поведения. Именно цифровая эмпатия становится одним из важнейших механизмов формирования доверия в дистанционной психологической помощи.

Таким образом, современные научные данные позволяют рассматривать терапевтический альянс как динамический процесс сотрудничества, который может успешно формироваться как при очном, так и при дистанционном консультировании. Вместе с тем цифровая среда предъявляет к психологу дополнительные требования, связанные с необходимостью более осознанного использования коммуникативных навыков, поддержания эмоционального контакта и постоянного укрепления доверительных отношений с клиентом.

Работа со взрослыми клиентами, испытывающими депрессивную симптоматику, предъявляет к психологу повышенные требования в части формирования и поддержания терапевтического альянса. В отличие от консультирования клиентов с ситуативными эмоциональными трудностями, при депрессии специалист сталкивается с устойчивыми изменениями эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер личности, которые оказывают непосредственное влияние на характер межличностного взаимодействия.

Одной из наиболее характерных особенностей депрессивной симптоматики является выраженное снижение способности человека воспринимать позитивный опыт межличностных отношений. Негативные автоматические

мысли, описанные в когнитивной модели А. Бека, распространяются не только на оценку собственной личности, но и на восприятие окружающих людей. Клиент может заранее ожидать непонимания, осуждения или бесполезности психологической помощи. Подобные ожидания нередко формируют настороженное отношение к специалисту уже на первых этапах консультирования, что существенно замедляет процесс установления доверительного контакта.

Кроме того, депрессивная симптоматика сопровождается выраженным снижением мотивации и инициативности. Многие клиенты приходят на консультацию не потому, что испытывают надежду на изменения, а вследствие настойчивых рекомендаций родственников, врачей или близких людей. В подобных ситуациях формирование терапевтического альянса требует значительно большего времени. Перед психологом стоит задача не только выстраивания доверительных отношений, но и постепенного формирования внутренней мотивации клиента к совместной работе.

Дополнительные трудности создают характерные для депрессии когнитивные искажения. Склонность к обобщению негативного опыта, катастрофизации, персонализации и селективному восприятию отрицательной информации может приводить к ошибочной интерпретации слов и действий психолога. Нейтральные уточняющие вопросы иногда воспринимаются как критика, предложение выполнить домашнее задание — как свидетельство непонимания тяжести состояния, а временное ухудшение самочувствия — как доказательство неэффективности консультирования. В связи с этим особую роль приобретает постоянная проверка взаимопонимания между специалистом и клиентом, а также открытое обсуждение возникающих сомнений и эмоциональных реакций.

Следует учитывать, что для многих взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой характерны выраженные переживания стыда, чувства вины и собственной несостоятельности. Подобные переживания нередко препятствуют открытому обсуждению наиболее болезненных тем, особенно в начале консультирования. Клиенты могут скрывать интенсивность эмоциональных переживаний, преуменьшать выраженность симптомов или избегать разговора о суицидальных мыслях из опасения быть непонятыми или осужденными. Поэтому важнейшей задачей психолога становится создание атмосферы психологической безопасности, в которой клиент сможет говорить о своем состоянии без страха негативной оценки.

В условиях онлайн-консультирования обеспечение психологической безопасности приобретает дополнительные особенности. Отсутствие физического присутствия специалиста может первоначально восприниматься как фактор эмоциональной дистанции. Вместе с тем для части клиентов именно дистанционный формат оказывается более комфортным. Возможность находиться в привычной домашней обстановке способствует снижению тревоги, уменьшению чувства уязвимости и облегчает об-



суждение личных переживаний. Таким образом, влияние цифровой среды на формирование терапевтического альянса не является однозначным и во многом определяется индивидуальными особенностями клиента, уровнем его цифровой компетентности и субъективным восприятием дистанционного взаимодействия.

Одним из факторов, способствующих укреплению терапевтического альянса, является прозрачность консультативного процесса. Уже на первых встречах психологу целесообразно подробно обсуждать структуру работы, продолжительность консультаций, особенности используемых методов, правила конфиденциальности и возможные трудности, возникающие в процессе психологического сопровождения. Подобная предсказуемость способствует снижению тревожности и формированию чувства контроля над происходящим, которое у клиентов с депрессивной симптоматикой часто оказывается сниженным.

Не менее значимым условием является поддержание активной позиции клиента. Несмотря на характерную для депрессии пассивность, современная психологическая практика показывает, что даже небольшое участие клиента в определении целей консультирования способствует укреплению терапевтического сотрудничества. Совместное обсуждение ожидаемых результатов, выбор наиболее значимых направлений психологической работы и регулярная оценка достигнутых изменений повышают субъективное ощущение собственной эффективности и усиливают вовлеченность в терапевтический процесс.

В последние годы особое внимание исследователей привлекает понятие разрывов терапевтического альянса. Под данным термином понимаются временные нарушения сотрудничества между психологом и клиентом, проявляющиеся в снижении доверия, эмоциональном отдалении, сопротивлении или желании прекратить консультирование. При работе с депрессивной симптоматикой вероятность возникновения подобных ситуаций возрастает вследствие высокой чувствительности клиентов к возможному отвержению и негативной оценке. Современные исследования показывают, что своевременное обсуждение возникающих трудностей не ослабляет терапевтический альянс, а, напротив, способствует его укреплению. Способность психолога замечать признаки ухудшения взаимодействия, открыто обсуждать их с клиентом и совместно искать пути восстановления сотрудничества рассматривается как один из важнейших показателей профессиональной компетентности.

Следует отметить, что качество терапевтического альянса не является статичной характеристикой. Оно изменяется на протяжении всего консультативного процесса и зависит как от профессионального поведения психолога, так и от динамики эмоционального состояния клиента. При уменьшении выраженности депрессивной симптоматики обычно возрастает активность клиента, расширяется его способность к рефлексии и сотрудничеству, что, в свою очередь, способствует дальнейшему

укреплению терапевтических отношений. Таким образом, между выраженностью депрессивной симптоматики и качеством терапевтического альянса существует взаимное влияние: доверительные отношения способствуют улучшению психологического состояния, а позитивные изменения в эмоциональной сфере облегчают дальнейшее развитие сотрудничества.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что успешное формирование терапевтического альянса при онлайн-консультировании взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой определяется не столько техническими возможностями цифровой платформы, сколько профессиональной способностью психолога создавать атмосферу доверия, эмоциональной безопасности и сотрудничества. Именно эти факторы обеспечивают устойчивость консультативного процесса и создают условия для достижения положительных терапевтических изменений.

Анализ современных исследований позволяет сделать вывод о том, что успешность онлайн-консультирования определяется не только профессиональной компетентностью психолога, но и его способностью целенаправленно формировать и поддерживать терапевтический альянс на протяжении всего консультативного процесса. В связи с этим особое значение приобретают практические стратегии, направленные на укрепление доверия, повышение вовлеченности клиента и профилактику нарушений терапевтического взаимодействия.

Одним из ключевых этапов формирования терапевтического альянса является первая консультация. Именно в ходе первоначального контакта у клиента формируется представление о психологе, безопасности консультативного пространства и перспективах совместной работы. Для взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой характерны выраженные сомнения в возможности получения помощи, поэтому особенно важно уделить внимание обсуждению ожиданий, опасений и целей обращения. На начальном этапе психологу рекомендуется использовать открытые вопросы, демонстрировать заинтересованность в субъективном опыте клиента и избегать поспешной интерпретации его переживаний.

Не менее важной задачей является создание предсказуемой структуры консультирования. Регулярность встреч, соблюдение временных границ, стабильность используемой онлайн-платформы и последовательность действий специалиста способствуют формированию чувства надежности и психологической безопасности. Для клиентов с депрессивной симптоматикой подобная предсказуемость приобретает особую ценность, поскольку снижает уровень неопределенности и способствует развитию доверительных отношений.

Существенную роль играет совместное определение целей психологической работы. В условиях депрессивной симптоматики глобальные цели нередко воспринимаются клиентом как недостижимые, что усиливает чувство беспомощности. В связи с этим целесообразно формулиро-

вать краткосрочные, конкретные и реалистичные задачи, позволяющие клиенту постепенно замечать собственный прогресс. Регулярное обсуждение даже небольших положительных изменений способствует укреплению чувства компетентности и повышению приверженности консультативному процессу.

Важным условием сохранения терапевтического альянса является постоянная обратная связь. Психологу рекомендуется периодически уточнять, насколько клиент чувствует себя услышанным, понятны ли ему цели и методы работы, возникают ли сомнения или неудовлетворенность процессом консультирования. Такая практика позволяет своевременно выявлять признаки снижения доверия и предотвращать развитие выраженных разрывов терапевтического альянса. Современные исследования показывают, что своевременное распознавание и обсуждение подобных ситуаций способствует улучшению результатов психотерапии, а не свидетельствует о профессиональной неудаче специалиста.

Особого внимания требует использование эмпатической коммуникации в цифровой среде. При отсутствии полноценного невербального взаимодействия возрастает значение точности речевых формулировок, отражения эмоционального содержания переживаний клиента и демонстрации активного слушания. Психологу важно чаще вербализовать понимание эмоционального состояния клиента, уточнять смысл сказанного и использовать резюмирование ключевых моментов беседы. Подобные приемы позволяют компенсировать ограниченность невербальных каналов общения и способствуют укреплению эмоциональной связи между участниками консультирования.

При работе с клиентами, испытывающими депрессивную симптоматику, необходимо учитывать возможность временного снижения активности и вовлеченности в консультативный процесс. Пропуски встреч, выполнение не всех домашних заданий или длительные паузы в разговоре не всегда свидетельствуют о сопротивлении психологической помощи. Нередко подобное поведение отражает особенности самого депрессивного состояния. В подобных случаях эффективной стратегией становится совместное исследование причин возникающих трудностей без обвинений и давления. Поддержание уважительного и принимающего отношения позволяет сохранить сотрудничество даже при временном снижении активности клиента.

Отдельного внимания заслуживает работа с разрывами терапевтического альянса. В процессе консультирования могут возникать моменты эмоционального отдаления, недопонимания или неудовлетворенности взаимодействием. Современные процессуальные исследования рассматривают подобные эпизоды как естественную часть психотерапии. При условии своевременного обсуждения они способны стать источником углубления доверия и развития более устойчивых терапевтических отношений. Психологу важно замечать даже малозаметные признаки ухудшения сотрудничества — снижение инициативы клиента, односложные ответы, избегание зна-

чимых тем или выраженные сомнения в эффективности консультирования — и обсуждать их открыто, сохраняя уважение к позиции клиента.

Необходимым элементом профессиональной практики остается регулярная оценка динамики терапевтического альянса. Помимо анализа выраженности депрессивной симптоматики целесообразно периодически обсуждать с клиентом качество совместной работы, удовлетворенность взаимодействием и степень достижения поставленных целей. Подобная практика способствует своевременной корректировке консультативного процесса и повышает эффективность психологического сопровождения.

Таким образом, укрепление терапевтического альянса в условиях онлайн-консультирования представляет собой непрерывный процесс, требующий высокой коммуникативной компетентности психолога, гибкости профессионального поведения и постоянного внимания к качеству межличностного взаимодействия. Именно сочетание эмпатии, структурированности консультирования, совместной постановки целей и готовности обсуждать возникающие трудности создает условия для устойчивого сотрудничества и повышения эффективности психологической помощи взрослым клиентам с депрессивной симптоматикой.

### Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что терапевтический альянс является одним из ключевых факторов эффективности онлайн-консультирования взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой. Несмотря на особенности цифрового взаимодействия, связанные с ограничением невербальной коммуникации и использованием технических средств связи, современный уровень развития дистанционных технологий позволяет формировать доверительные терапевтические отношения, сопоставимые по качеству с очным консультированием.

Установлено, что успешность формирования терапевтического альянса при депрессивной симптоматике определяется не только профессиональными компетенциями психолога, но и учетом психологических особенностей клиента. Снижение мотивации, выраженные негативные когнитивные установки, чувство безнадежности, самокритика и трудности в установлении доверительных отношений требуют более внимательного отношения к процессу выстраивания сотрудничества, особенно на начальных этапах консультирования.

Результаты анализа научной литературы свидетельствуют о том, что основными условиями формирования устойчивого терапевтического альянса в онлайн-консультировании являются создание психологически безопасной среды, совместное определение целей и задач консультирования, использование эмпатической коммуникации, регулярное получение обратной связи и своевременное обсуждение возникающих трудностей во взаимодействии. Именно данные компоненты способствуют повышению вовлеченности клиента в консультативный

процесс, укреплению доверия к специалисту и увеличению эффективности психологической помощи.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в систематизации современных научных представлений о факторах, влияющих на формирование терапевтического альянса в условиях цифровой среды.

Полученные результаты могут быть использованы практикующими психологами при организации онлайн-консультирования взрослых клиентов с депрессивной симптоматикой, а также при разработке образовательных программ по подготовке специалистов в области психологического консультирования.

#### Литература:

1. Когнитивная терапия депрессии / А. Т. Бек, А. Д. Раш, Б. Ф. Шоу, Г. Эмери. — СПб.: Питер, 2021. — 544 с. — Текст: непосредственный.
2. Всемирная, о. з. Депрессия: информационный бюллетень / о. з. Всемирная. — Женева: ВОЗ, 2023. — Текст: непосредственный.
3. Методы профилактики депрессии на диджитал-платформах и в социальных медиа / М. М. Данина, Н. В. Кисельникова, Е. А. Куминская [и др.]. — Текст: непосредственный // Клиническая и специальная психология. — 2019. — № 3. — С. 1–26.
4. Меновщиков, В. Ю. Состояние и перспективы исследований консультирования и психотерапии в Интернете / В. Ю. Меновщиков. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2009. — № 5. — С. 69–77.
5. Чвилёва, О. В. Онлайн-психотерапия: проблемы и оценка эффективности / О. В. Чвилёва. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2024. — № 2. — С. 116–131.
6. Danina et al. — Текст: электронный // psyjournals.ru: [сайт]. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019\\_n3/Danina\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019_n3/Danina_et_al) (дата обращения: 29.06.2026).
7. Bordin, E. S. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance [Обобщаемость психоаналитического понятия рабочего альянса] / E. S. Bordin. — Текст: непосредственный // Psychotherapy: Theory, Research and Practice. — 1979. — № 3. — С. 252–260.
8. Horvath, A. O. Development and validation of the Working Alliance Inventory [Разработка и валидизация опросника рабочего альянса] / A. O. Horvath, L. S. Greenberg. — Текст: непосредственный // Journal of Counseling Psychology. — 1989. — № Vol. 36, № 2. — С. 223–233.
9. The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis [Терапевтический альянс во взрослой психотерапии: метааналитический обзор] / C. Flückiger, R. A. C. Del, B. E. Wampold, A. O. Horvath. — Текст: непосредственный // Psychotherapy. — 2018. — № 4. — С. 316–340.
10. Ardito, R. B. Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: Historical excursus, measurements and prospects for research [Терапевтический альянс и результаты психотерапии: исторический обзор, методы оценки и перспективы исследований] / R. B. Ardito, D. Rabellino. — Текст: непосредственный // Frontiers in Psychology. — 2011. — № Vol. 2. — С. Art. 270.
11. Norcross, J. C. Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-Based Therapist Contributions [Психотерапевтические отношения, которые работают: научно обоснованный вклад психотерапевта] / J. C. Norcross, M. J. Lambert. — 3rd ed. — New York: Oxford University Press, 2019. — 456 с. — Текст: непосредственный.
12. Safran, J. D. Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide [Построение терапевтического альянса: руководство по реляционному подходу] / J. D. Safran, J. C. Muran. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2000. — 290 с. — Текст: непосредственный.
13. Wampold, B. E. The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work [Великая дискуссия о психотерапии: доказательства того, что делает психотерапию эффективной] / B. E. Wampold, Z. E. Imel. — 2nd ed. — New York: Routledge, 2015. — 472 с. — Текст: непосредственный.

## Кинотерапия как инструмент нравственного развития дошкольников 6–7 лет с тяжелыми нарушениями речи: результаты психологического проекта

Марчишина Елизавета Евгеньевна, педагог-психолог  
МДОБУ «Детский сад № 5 «Аистёнок» г. Волхова (Ленинградская область)

*В статье представлены результаты реализации авторского психологического проекта «Кинотеатр в детском саду», направленного на нравственное развитие детей подготовительной группы компенсирующей направленности. Основным методом выступила кинотерапия — систематический просмотр и психологический анализ короткометражных худо-*

жественных фильмов, интегрированный со сказкотерапией, игровыми методами и коллективной творческой деятельностью. Эмпирическая база исследования включает данные психодиагностического обследования с использованием методики «Проигрышная лотерея» (модификация М. Т. Бурке-Бельтрна), изучения социальных эмоций (М. В. Корепанова) и социометрической методики «Капитан корабля» (О. Е. Смирнова, В. М. Холмогорова).

**Ключевые слова:** кинотерапия, нравственное воспитание, дошкольники, психологический проект, компенсирующая группа, социальные эмоции, эмпатия, кинопедагогика, ограниченные возможности здоровья, тяжелые нарушения речи.

## Введение

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) духовно-нравственное воспитание дошкольников приобретает статус приоритетной задачи. ФГОС ДО определяет в качестве одной из ключевых задач «объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей»; ФОП ДО, вступившая в силу в сентябре 2023 года, ставит целью «приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям». Возраст 5–7 лет, согласно исследованиям Л. А. Вихиревой и М. А. Иваненко, является сензитивным периодом для становления нравственных качеств личности, поскольку именно в этом возрасте ребёнок активно включается в совместную деятельность со сверстниками, учится согласовывать свои действия, считаться с интересами и мнением товарищей [3].

Однако для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), посещающих группы компенсирующей направленности, процесс нравственного развития существенно осложняется. Сниженная способность к рефлексии и трудности понимания абстрактных моральных категорий делают традиционные вербальные методы (беседы, чтение, дидактические игры) недостаточно эффективными. Возникает объективная потребность в поиске психологических инструментов, которые обеспечивали бы эмоциональное проживание нравственных смыслов в доступной для таких детей наглядной форме.

Одним из перспективных направлений в решении данной проблемы является кинотерапия — метод психологического воздействия, предполагающий целенаправленный просмотр и психолого-педагогический анализ кинофильмов с последующей рефлексией и обсуждением [4]. В отличие от пассивного просмотра, кинотерапия в дошкольной практике предполагает активное взаимодействие педагога-психолога с детьми: идентификацию с персонажами, анализ мотивов поступков, прогнозирование альтернативных вариантов поведения и перенос полученных смыслов в реальные жизненные ситуации. Как отмечает Е. А. Волковская, использование мультимедийных технологий «открывает новые возможности в организации учебного процесса, в развитии творческих способностей воспитанников, вызывает интерес у детей за счёт реалистичности и динамичности материала» [4]. Кинотерапия

выступает «инструментом актуализации и осмысления внутреннего опыта, самоисследования», а совместное обсуждение «помогает этот опыт вербализовать» [5].

В школьной практике кинотерапевтический подход широко апробирован в рамках всероссийского проекта «Киноуроки в школах России», который представляет собой «инновационную систему воспитания в школах» с созданием детских короткометражных фильмов о духовно-нравственных понятиях. В 2021 году в Республике Карелия в тестовом режиме был запущен проект «Киноуроки в детских садах». Однако системных исследований эффективности кинотерапии в дошкольных группах компенсирующей направленности на сегодняшний день недостаточно, что определяет научную новизну настоящей работы.

Цель исследования — оценка эффективности психологического проекта «Кинотеатр в нашем саду» как инструмента нравственного развития детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ.

Гипотеза исследования: систематическое применение кинотерапии в сочетании со сказкотерапией и игровыми методами способствует значимому развитию нравственной сферы у старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, что проявляется в росте уровня развития эмпатии, снижении негативных эмоциональных проявлений и улучшении социального статуса в группе сверстников.

## Материалы и методы исследования

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МДОБУ «Детский сад № 5 «Аистёнок» комбинированного вида» г. Волхов в период с октября по апрель (7 месяцев). В исследовании приняли участие 13 воспитанников подготовительной группы компенсирующей направленности (возраст 5–7 лет) с тяжёлыми нарушениями речи. Занятия проводились 1 раз в неделю по 30 минут в очном формате.

Описание проекта. Психологический проект «Кинотеатр в детском саду» разработан с опорой на парциальную программу дошкольного образования «Искусство созидать: воспитание нравственных качеств детей старшего дошкольного возраста» и включал интеграцию кинотерапии, сказкотерапии, игровой деятельности, коллективных творческих работ и решения проблемных ситуаций.

Проект реализовывался в три этапа:

1. Подготовительный — работа с документацией, подбор диагностического инструментария, разработка



сценариев занятий, отбор короткометражных художественных фильмов.

2. Продуктивный — реализация 6 тематических модулей (по одному в месяц), каждый из которых был посвящён отдельной нравственной категории: дружба (октябрь), добро (ноябрь), доброжелательность (декабрь), отзывчивость (январь), помощь вместо осуждения (февраль), умение радоваться за других (март), мультитерапия (апрель).

3. Заключительный — итоговая психодиагностика, обобщение результатов.

Каждый тематический модуль имел единую структуру: чтение и обсуждение авторской сказки (сказкотерапевтический компонент); дидактические и подвижные игры, направленные на развитие эмпатии и социальных навыков; коллективная творческая работа (аппликация, рисование, декорирование); решение проблемной ситуации (нравственная дилемма); центральный элемент — просмотр короткометражного художественного фильма с последующим психологическим анализом.

Кинотерапевтический компонент. Для просмотра были отобраны следующие короткометражные фильмы: «Не трус и не предатель» (тема дружбы), «Добро» (студия «Синяя птица», тема добра), «Хорошие песни» (тема доброжелательности), «Воин света» (тема отзывчивости), «Цветик-семицветик» (тема помощи, вместо осуждения), «Мандарин» (тема умения радоваться за других). Критериями отбора выступали: соответствие возрастным особенностям детей, наглядность нравственности, доступность для понимания детьми с речевыми нарушениями, наличие ярких эмоционально насыщенных образов. Процедура анализа фильма включала вопросы психолога: «Что чувствовал герой?», «Почему он так поступил?», «Что бы ты сделал на его месте?», «Как поступили бы настоящие друзья?». Обсуждение строилось как диалог, в котором каждый ребёнок имел возможность высказаться.

Дополнительным фактором, усиливающим эффективность проекта, выступила заключительная съёмка мультфильма. Создание собственного анимационного продукта позволило детям не только закрепить усвоенные нравственные категории в сюжетно-ролевой форме, но и получить опыт коллективного творчества, распределения обязанностей и взаимопомощи, что способствовало дальнейшему сплочению группы и повышению самооценки участников. Однако, подчеркнём, что основным психологическим инструментом на протяжении всего проекта оставалась именно кинотерапия, а мультфильм выступил в качестве итоговой рефлексивной формы.

Психодиагностический инструментарий. Для оценки эффективности проекта использовался комплекс из трёх методик, проведённых дважды (до начала проекта и по его окончании):

1. Методика «Проигрышная лотерея» (модификация М. Т. Бурке-Бельтрна) — направлена на изучение сформированности нравственного поведения. Детям предлагалось вытянуть из коробки билет и определить,

является ли он выигрышным. В ситуации, когда выигрывал другой ребёнок, фиксировались три типа эмоциональных реакций: равнодушие, радость за победителя, отрицательные эмоции (обида, плаксивость, агрессия) [5].

2. Методика изучения социальных эмоций (М. В. Корепанова) — предполагала предъявление сюжетных историй с последующими вопросами о том, как бы поступил ребёнок. Оценивались проявления заботы, отзывчивости и готовности оказать помощь сверстникам.

3. Социометрическая методика «Капитан корабля» (О. Е. Смирнова, В. М. Холмогорова) — диагностика социального статуса ребёнка в группе сверстников с выделением категорий «предпочитаемые», «принимаемые», «изолированные» и «отвергаемые».

Методы обработки данных. Количественный анализ проведён с вычислением процентных долей по каждой категории на начало и конец проекта с определением величины сдвига в процентных пунктах.

### Результаты исследования и их обсуждение

Динамика нравственного поведения. Результаты методики «Проигрышная лотерея» представлены в диаграмме 1.

Полученные данные демонстрируют выраженную положительную динамику в сфере нравственного поведения. Доля детей, способных искренне радоваться успеху другого, увеличилась на 16 процентных пунктов (с 31 % до 47 %), что свидетельствует о формировании способности к эмпатии и принятию успеха сверстника. Одновременно произошло снижение доли детей с негативными эмоциональными реакциями (обида, плаксивость, агрессия) на 10 процентных пунктов (с 23 % до 13 %). Доля детей, проявляющих равнодушие, сократилась на 6 процентных пунктов (с 46 % до 40 %).

Психологический механизм наблюдаемых изменений может быть объяснён эффектом эмоционального заражения и идентификации, возникающим при просмотре фильмов. Дети многократно наблюдали модели дружеского, поддерживающего поведения в ситуациях, когда один персонаж радовался успеху другого. Обсуждение этих эпизодов позволяло ребёнку не только увидеть, но и вербализовать альтернативные модели поведения, что способствовало перестройке эмоциональных установок. Как справедливо отмечает П. И. Тарунтаев, «мультфильм, как популярная форма художественного произведения, может обладать высоким развивающим потенциалом для детей, формировать у них просоциальное поведение» [9].

Динамика социальных эмоций. По результатам методики М. В. Корепановой на начало учебного года 85 % детей группы проявляли заботу, отзывчивость и готовность оказать помощь сверстникам в предложенных сюжетных историях; 15 % проявляли интерес к сверстникам, но не демонстрировали ярко выраженной заботы. После реализации проекта эти показатели составили 83 % и 17 % соответственно. Небольшое изменение (2 процентных



Рис. 1. Распределение реакций детей в ситуации успеха другого (методика «Проигрышная лотерея»)

пункта) не является статистически значимым и может быть объяснено индивидуальными колебаниями, характерными для детей с ОВЗ. Вместе с тем принципиально важным представляется тот факт, что в ходе повторного тестирования ни один ребёнок не продемонстрировал отрицательных или асоциальных реакций на предложенные сюжетные истории. Это говорит о сформированности у детей устойчивой способности к распознаванию и вербализации социальных эмоций, что является прямым результатом кинотерапевтических сессий, где акцент делался на анализе чувств и переживаний героев.

Динамика социального статуса. Социометрическое исследование по методике «Капитан корабля» выявило следующие изменения. В группе из 13 человек на старте проекта было зафиксировано: 1 отвергаемый ребёнок и 1 изолированный (не упоминаемый другими детьми). К концу проекта отвергаемый ребенок и изолированный ребёнок перешёл в категорию предпочитаемых, что свидетельствует о значительном повышении его социальной привлекательности в глазах сверстников. Социальная атмосфера в группе улучшилась: уменьшилось число конфликтных ситуаций, дети стали чаще обращаться друг к другу за помощью и поддержкой.

Полученные социометрические данные согласуются с результатами других методик и могут быть объяснены действием нескольких факторов. Во-первых, совместные просмотры и обсуждения фильмов создавали общее эмоциональное поле, усиливающее чувство общности. Во-вторых, коллективные творческие работы (аппликации, рисование, декорирование) способствовали развитию навыков сотрудничества. В-третьих, решение проблемных ситуаций в безопасной, игровой форме позволяло детям тренировать социальные навыки без риска для самооценки.

### Обсуждение результатов

Проведённое исследование подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что систематическое применение кинотерапии в сочетании со сказкотерапией и игровыми методами способствует значимому развитию нравственной сферы у дошкольников подготовительной группы с тяжёлыми нарушениями речи. Наиболее выраженная динамика зафиксирована в сфере нравственного поведения (способность радоваться за другого +16 п. п., снижение негативных реакций –10 п. п.), что позволяет рассматривать кинотерапию как эффективный психокоррекционный инструмент.

Высокая эффективность кинотерапии в работе с дошкольниками с ТНР объясняется несколькими психологическими механизмами.

Первый механизм — эмоциональное заражение и идентификация. Дети естественным образом отождествляют себя с главными героями, переживают их победы и поражения. Короткометражный формат позволяет удерживать внимание детей с нарушениями внимания, а яркие визуальные образы делают моральные дилеммы наглядными и доступными для понимания. Как отмечается в исследованиях по кинотерапии, «в процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов участник кинотренинга исследует свои личностные особенности» [4].

Второй механизм — безопасное проживание трудных ситуаций. Наблюдая за конфликтами и их разрешением на экране, ребёнок получает возможность «примерить» различные модели поведения без риска для собственной самооценки. Обсуждение фильма становится тренировкой социального интеллекта в психологически безопасной среде. Кинотерапия выступает «своеобразным тренажёром, позволяющим безопасно наращивать практиче-

ский опыт в решении проблем и развивать какие-либо сферы личности» [5].

Третий механизм — развитие рефлексии. Вопросы психолога («Что чувствовал герой?», «Почему он так поступил?», «А как бы ты поступил на его месте?») запускают процессы самопознания и оценки собственных поступков. Для детей с речевыми нарушениями это особенно важно, поскольку способствует развитию внутренней речи и формированию морального самосознания.

Важно подчеркнуть, что проект реализовывался педагогом-психологом, что обеспечивало профессиональное сопровождение эмоциональных реакций детей, коррекцию нежелательных проявлений и индивидуализацию подхода. Психолог выступал не как транслятор готовых истин, а как координатор, направляющий диалог и помогающий детям самостоятельно приходить к нравственным выводам. Именно психологическое сопровождение, а не просто педагогическое руководство, является ключевым условием эффективности кинотерапии.

Полученные результаты согласуются с данными других исследователей. Так, А. Б. Понамарёв в исследовании влияния «киноуроков» на ценности школьников отмечает, что кинопедагогика «при умелом применении» способствует формированию устойчивых ценностных ориентаций [7]. Исследования в области мульттерапии подтверждают, что «мультфильмы понятны детям... позволяют увидеть связь с реальной жизнью, найти выход из различных ситуаций» [4]. Настоящее исследование расширяет эти данные, демонстрируя эффективность кинотерапии именно в группах компенсирующей направленности, где традиционные методы часто оказываются недостаточно результативными.

#### Литература:

1. Алябьева, Е. А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 128 с.
2. Букина, В. С. Роль киноискусства в социально-нравственном и духовном воспитании детей на примере фильма «Мальчик в полосатой пижаме» // Молодой ученый. — 2017. — № 1.1 (135.1). — С. 21–25.
3. Вихирева, Л. А., Иваненко, М. А. Воспитание нравственных качеств у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. — Выпускная квалификационная работа. — 2017. — 85 с. — URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7713/2/Vihireva.pdf> (дата обращения: 22.09.2023).
4. Волковская, Е. А. Влияние мультфильмов на развитие дошкольников // Проблемы педагогики. — 2022. — № 3 (61). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-multfilmov-na-razvitie-doshkolnikov> (дата обращения: 20.09.2023).
5. Кинотерапия как метод групповой работы: расширение осознания и активизация личностных ресурсов [Электронный ресурс]. — URL: <https://dSPACE.tltsu.ru> (дата обращения: 26.06.2026).
6. Куражева, Н. Ю., Вараева, Н. В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-Семицветик». — СПб.: Речь, 2004. — 96 с.
7. Понамарёв, А. Б. О влиянии «киноуроков» на ценности школьников // Caucasian Science Bridge. — 2023. — № 1 (19). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-vliyanii-kinourokov-na-tsennosti-shkolnikov> (дата обращения: 24.09.2023).
8. Смирнова, О. Е., Холмогорова, В. М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция.
9. Тарунтаев, П. И. «Детский кино вечер» как форма использования медиатехнологий в формировании просоциального поведения старших дошкольников // Современное дошкольное образование. Теория и практика. — 2020. — № 6. — С. 54–61.

#### Заключение

Психологический проект «Кинотеатр в детском саду» показал высокую эффективность как модель нравственного развития старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Ключевым методом выступила кинотерапия — систематический просмотр и психолого-педагогический анализ короткометражных художественных фильмов, интегрированный со сказкотерапией, игровыми техниками и практическими заданиями.

Диагностические данные убедительно демонстрируют значимую положительную динамику по всем трём использованным методикам:

- рост эмпатии и способности радоваться за другого (+16 процентных пунктов);
- снижение негативных эмоциональных реакций в ситуации неудачи (–10 процентных пунктов);
- переход изолированного ребёнка в категорию предпочитаемых (социометрические данные);
- формирование устойчивых представлений о базовых нравственных категориях (отсутствие отрицательных реакций при обсуждении социальных ситуаций).

Кинотерапия в дошкольном возрасте выступает мощным психокоррекционным и развивающим средством, поскольку опирается на наглядно-образное мышление — ведущий тип мышления в данном возрастном периоде, и позволяет обойти вербальные барьеры, характерные для детей с речевыми нарушениями.

Результаты проекта могут быть использованы в работе педагогов-психологов и воспитателей дошкольных образовательных организаций, особенно в группах компенсирующей и комбинированной направленности.

10. Хухлаева, О. В., Хухлаев, О. Е., Первушина, И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004. — 175 с.
11. Шипицына, Л. М., Защиринская, О. В., Воронова, А. П., Нилова, Т. А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. — 384 с.

## Как метафоры помогают услышать клиента: практические стратегии использования образного языка

Монахова Екатерина Александровна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье представлены результаты исследования в области использования техники терапевтической метафоры. Представлены основные практические стратегии использования метафор для работы с клиентами. Описан конкретный пример включения терапевтических метафор в работу психолога.*

**Ключевые слова:** метафора, терапевтическая метафора, диагностическая метафора, ресурсная метафора, трансформационная метафора.

## How Metaphors Help You Hear Your Client: Practical Strategies for Using Figurative Language

Monakhova Yekaterina Aleksandrovna, master's student  
Togliatti State University (Samara Oblast)

*This article presents the results of a study on the use of therapeutic metaphors. Key practical strategies for using metaphors with clients are presented. A specific example of incorporating therapeutic metaphors into a psychologist's work is described.*

**Keywords:** metaphor, therapeutic metaphor, diagnostic metaphor, resource metaphor, transformational metaphor.

Понимание внутреннего состояния клиента требует от специалиста раскрытия всей многогранности человека, его невербальные и вербальные знаки. Очень часто клиенты затрудняются в описании своего состояния либо же используют для него образные выражения. Одним из таких является метафора.

С точки зрения литературного языка под метафорой понимается оборот речи, в котором слова или выражения используются в переносном значении на основе сходства, аналогии или скрытого сравнения между разными предметами или явлениями [2]. С точки зрения психологической науки метафора — это инструмент понимания внутренних переживаний клиента. Метафора представляет собой наиболее емкое вербальное средство, которое максимально полно раскрывает все черты или свойства, которыми характеризуется человек. В пример можно использовать метафору «у него железный характер». Ее использование позволяет максимально сжато установить те черты, которые хотят услышать про человека. Поэтому в практике закрепилось использование такой техники как терапевтические метафоры.

Историческое развитие использования метафор в работе с людьми получило начало в работах З. Фрейда. Его последователь, К.-Г. Юнг, обосновал использование метафор из сказок и мифов, что сегодня нашло отражение в сказкотерапии, которая успешно применяется в работе

с детьми. Практическое использование метафор в терапевтической практике нашло свое отражение в работах М. Эриксона, К. и С. Лэнктонов и др. М. Эриксон эффективно применял метафоры в своей гипнотерапии, а К. и С. Лэнктоны на основе его практики смогли структурировать специальные лечебные метафоры для различных лечебных целей [1].

Отмечается, что использование метафор смещает акцент коммуникации на понимании того бессознательного, в «ту область человеческого «Я», где информация существует в виде образов, телесных ощущений и где хранятся воспоминания о всех прошедших событиях» [2, с. 57]. Поэтому можно сделать вывод, что человек сам не предполагая этого раскрывает свои переживания посредством образности речи.

Особой сложностью для психолога является понимание метафор. В этом случае необходимо использовать стратегию «чистого языка», разработанную Д. Проувом. В этой связи специалист должен полностью отстраниться от собственных мыслей и убеждений в отношении метафор, а полностью и дословно повторять слова вслед за клиентом [2].

В работе психолога крайне важно использовать метафоры в зависимости от этапа консультирования. В связи с этим предлагается описание функциональных классов метафор и практического их применения, изложенных в работе Е. Н. Фаткулиной [3]. Автор на основании не-



скольких исследований выделила свою типологию метафор, используемых в практике психологического консультирования.

Диагностические метафоры необходимы для диагностики состояния клиента. В этом случае их цель — выявить и прояснить те паттерны, эмоциональные состояния, которые тревожат клиента. Их используется основано на открытых вопросах к клиенту, к примеру, на что похоже ваше состояние [3]. Среди примеров ответов клиентов могут быть следующие: «загнанная лошадь», «как белка в колесе».

Далее следуют ресурсные метафоры, которые используются для активизации внутреннего состояния клиента. В этом случае беседа психолога сводится к тому, чтобы пробудить в клиенте тех образов, которые вызывают у клиента удовлетворение [3]. Образы («маяк», «дерево», «река», «скала», «источник») становятся психологическим инструментом самопомощи.

Трансформационные метафоры служат для более полного и глубокого осмысления проблемы, изменения установок на ее решение [3]. К примеру, если при беседе клиент сравнивается себя с бурной рекой, то механизм работы психолога должен сводиться к пробуждению у клиента энергии на направление реки в более правильное русло. Поэтому такая терапевтическая работа позволяет мягко, но радикально сместить перспективу клиента, предложив альтернативную, более адаптивную модель понимания его ситуации.

Представим пример использования данных метафор в терапевтической практике. Клиент: Имя N пришла на прием с жалобами на постоянную усталость. В процессе разговора психологу важно выявить из-за чего у клиентки происходит упадок сил. В этом можно использовать следующий пример: психолог предлагает сравнить жизнь клиентки с домом и рассказать, как она представляет этот

дом. **Ответ клиентки:** «Это старый дом с кучей комнат, где протекает крыша, а в подвале сложены груды старых вещей, которые жалко выбросить. Я бегаю с тряпкой, лапаю дыры, но вода капает снова». В результате чего психолог выясняет, что проблемы N, что она постоянно пытается использовать то, что уже давно не имеет практической ценности — «бег по кругу».

Далее в ходе идет ресурсная метафора, которая позволяет перенести фокус внимания клиентки с ее проблемы на те возможности, использование которых может решить ее проблемы. **Метафора психолога:** «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя максимально устойчиво и уверенно, как дерево во время сильного ветра. Какое это дерево? Что питает его корни?». Клиентка должна понять, что именно корни являются тем фундаментом, на котором стоит дерево, и постепенно психолог переориентирует N на те личностные ее качества, которые действуют как корни дерева.

На последнем этапе задача психолога помочь N запустить те механизмы, которые смогут помочь ей перебороть привычную манеру поведения. **Метафора психолога:** «Представьте, что вы садовник. Ваш сад — это ваша жизнь. Сейчас там растут нужные вам цветы, но также бесконтрольно разросся сорняк, который забирает всю воду. Что нужно сделать, чтобы сад расцвел?». Задача клиентки предложить способы устранения этих сорняков. В зависимости от тех установок, которые N предложит, психолог выбирает дальше стратегии помощи.

В заключение отметим, что метафора позволяют быстро передать или принять информацию о тех состояниях, которые испытывает клиент. Использование терапевтических метафор в работе психолога возможно на любом этапе его работы.

#### Литература:

1. Лэнктон К.-Х. Волшебные истории: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / К-Х Лэнктон, С-Р Лэнктон. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 432 с.
2. Майленова Ф. Г. Исследование метафоры как особого явления языка в философии и психологии / Ф. Г. Майленова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. — 2024. — № 5. — С. 55–70.
3. Фаткулина Е. Н. Типология метафор в психологическом консультировании: функциональные классы и критерии выбора / Е. Н. Фаткулина // Молодой ученый. — 2025. — № 50 (601). — С. 758–761.

## Социально-психологические условия развития жизнестойкости у студентов — будущих педагогов: диагностическое исследование жизнестойкости и копинг-стратегий

Огорелышева Александра Вячеславовна, студент магистратуры  
Шуйский филиал Ивановского государственного университета

*Статья посвящена проблеме социально-психологических условий развития жизнестойкости у студентов — будущих педагогов. Жизнестойкость не является врождённым качеством и формируется под влиянием определённых психологических условий [1; 2], при этом система таких условий применительно к образовательному процессу вуза разработана*

недостаточно [6]. Исследование проводилось на базе Шуйского филиала Ивановского государственного университета. У большинства студентов (60 %) выявлен низкий уровень жизнестойкости и её компонентов; в структуре копинг-поведения преобладают эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии избегания при низкой выраженности активного совладания. Использованы «Тест жизнестойкости» [1] и опросник копинг-стратегий COPE в русскоязычной адаптации [3]. Установлена статистически значимая отрицательная связь жизнестойкости с поведенческим уходом от проблемы и значимая положительная связь контроля и принятия риска с планированием. Полученные данные рассматриваются как эмпирическое подтверждение актуальности проблемы социально-психологических условий развития жизнестойкости будущих педагогов.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, социально-психологические условия, копинг-стратегии, COPE, совладающее поведение, будущие педагоги.

## Введение

Жизнестойкость (hardiness) определяется как система убеждений о себе, о мире и об отношениях с ним, позволяющая личности выдерживать стрессовые ситуации без снижения успешности деятельности [9; 10]. Она включает три компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска [1]. Принципиально важно, что жизнестойкость не является врождённой характеристикой — это качество, формирующееся в процессе жизни человека под влиянием определённых психологических условий, среди которых называют коммуникативные навыки, развитое самосознание, поисковую активность и осмысленность жизни [2; 6].

Период обучения в вузе сопровождается рядом сложных ситуаций — экзаменационными сессиями, педагогической практикой, новым уровнем ответственности, — в процессе преодоления которых у студента формируется индивидуальный репертуар копинг-стратегий, то есть когнитивных и поведенческих способов преодоления требований, оцениваемых как значительные или превосходящие его возможности [11]. Согласно теории С. Мадди, жизнестойкость и совладающее поведение тесно связаны: жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт устойчивого совладания со стрессом [10].

Несмотря на признанную значимость проблемы, между необходимостью развития жизнестойкости современных студентов и недостаточной теоретической и практической разработанностью системы условий её развития в образовательном процессе вуза существует прямое противоречие [6]: работы, посвящённые целенаправленному формированию жизнестойкости как самостоятельной задаче обучения, единичны. Так, в одном из таких исследований установлено, что 81 % обследованных студентов не обладают достаточно развитой жизнестойкостью, хотя потенциальные ресурсы её развития у большинства присутствуют [6]. Существенны и возрастные особенности: поскольку жизнестойкость требует развития, у людей более молодого возраста её показатели могут быть несколько ниже [7], а в структуре жизнестойкости студенческого возраста компоненты выражены неравномерно — наиболее выражена вовлечённость, наименее — принятие риска [6].

Таким образом, целью настоящего исследования является эмпирическая диагностика уровня жизнестойкости и структуры копинг-стратегий у студентов — будущих педагогов как основание для последующей разработки социально-психологических условий, способствующих развитию их жизнестойкости.

## Материалы и методы

Выборка. Исследование проводилось на базе Шуйского филиала Ивановского государственного университета (Шуйский филиал ИвГУ); в нём приняли участие студенты 3–4 курсов педагогического направления подготовки.

Методики: 1) «Тест жизнестойкости» — адаптация опросника Hardiness Survey С. Мадди, выполненная Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой [1]; измеряет общий показатель жизнестойкости и три субшкалы — вовлечённость, контроль, принятие риска. 2) Опросник копинг-стратегий COPE Ч. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба [11] в русскоязычной адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина [3], включающий 15 шкал копинг-поведения.

## Результаты исследования

Жизнестойкость и её компоненты. Отметим, что у большинства студентов выборки (60 %) выявлен низкий уровень жизнестойкости в целом; средний уровень — у 33 %, высокий — у 7 %. Аналогичная картина наблюдается по компонентам: вовлечённость — низкий уровень у 60 % (среднее значение по выборке — 28,8 балла), контроль — низкий уровень у 60 % (среднее — 20,0 баллов); среднее значение принятия риска составило 13,5 балла, общего показателя жизнестойкости — 62,9 балла.

Структура копинг-стратегий. Следует отметить, что наиболее выраженными в выборке оказались концен-трация на эмоциях и их активное выражение (среднее — 13,13 балла), подавление конкурирующей деятельности (12,80), мысленный уход от проблемы и поведенческий уход от проблемы (11,77 и 11,77 соответственно), сдерживание (11,73). Наименее выраженными — позитивное переформулирование и личностный рост (8,87), использование инструментальной социальной поддержки (7,93),

активное совладание (7,67) и использование «успокоительных» (6,57).

Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий. Обратим внимание, что общий показатель жизнестойкости и все три её компонента статистически значимо отрицательно связаны с выраженностью поведенческого ухода от проблемы ( $r$  от  $-0,37$  до  $-0,40$  при  $p < 0,05$ ): чем выше жизнестойкость, тем реже студент использует уход от решения трудной ситуации. Контроль и принятие риска статистически значимо положительно связаны с планированием ( $r = 0,37$  и  $r = 0,38$  соответственно при  $p < 0,05$ ); связь общего показателя жизнестойкости и вовлечённости с планированием выражена в том же направлении, но не достигла уровня статистической значимости при данном объёме выборки. По остальным шкалам COPE статистически значимых связей с показателями жизнестойкости не обнаружено.

### Обсуждение

Прежде всего отметим, что полученные результаты согласуются с теоретическими положениями С. Мадди о жизнестойкости как ресурсе устойчивого совладания со стрессом [10] и с данными русскоязычной адаптации COPE [3], согласно которым жизнестойкость связана с частым использованием планирования и редким использованием поведенческого ухода от проблемы: в настоящем исследовании эта закономерность была воспроизведена на выборке студентов — будущих педагогов, именно эти две шкалы показали статистически значимые связи с жизнестойкостью.

Содержательно значимым представляется сочетание низкого уровня жизнестойкости у большинства студентов (60 %) с преобладанием стратегий ухода и эмоционально-ориентированного реагирования при низкой выраженности активного совладания и инструментальной социальной поддержки — стратегий, которые в исследовании Е. И. Рассказовой с соавторами [3] показали наиболее устойчивые положительные связи с жизнестойкостью и удовлетворённостью жизнью. Этот профиль может быть рассмотрен как эмпирическое подтверждение актуальности проблемы: поскольку жизнестойкость формируется под влиянием поисковой активности, осмысленности жизни и включённости в активное взаимодействие со средой, побуждающей к активному, а не избегающему совладанию [2], низкий уровень жизнестойкости и преобладание избегающих стратегий у большинства обследованных указывают на недостаточную сформированность соответствующих условий в их текущем социально-психологическом окружении.

Кроме того, полученный профиль согласуется с противоречием, отмечаемым Н. М. Волобуевой [6], между необходимостью развития жизнестойкости студентов и недостаточной разработанностью системы условий её целенаправленного развития в вузе: ни обследованная выборка, ни данные других исследований (81 % студентов

без достаточно развитой жизнестойкости [6]) не свидетельствуют, что период обучения сам по себе обеспечивает формирование этого качества. Согласуется с возрастной закономерностью, описанной Н. В. Сивриковой с соавторами и Н. М. Волобуевой [6; 7], и соотношение компонентов в выборке: принятие риска (13,5 балла) выражено заметно ниже вовлечённости (28,8 балла).

Необходимо подчеркнуть ограничения: корреляционный анализ на данной выборке не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях, а ряд связей (например, между жизнестойкостью и планированием) показал лишь тенденцию к значимости и нуждается в проверке на большей выборке. Кроме того, авторы методики COPE не рекомендуют сводить её шкалы к обобщённым категориям «адаптивных» и «дезадаптивных» стратегий без эмпирической проверки на конкретной выборке [11]; интерпретация в настоящей работе строилась на конкретных, эмпирически установленных связях, а не на априорной классификации.

### Выводы

1. Итак, у большинства студентов — будущих педагогов 3–4 курсов (60 %) выявлен низкий уровень жизнестойкости в целом, а также низкий уровень её компонентов — вовлечённости и контроля.
2. В структуре копинг-поведения студентов преобладают концентрация на эмоциях, подавление конкурирующей деятельности и стратегии ухода от проблемы, тогда как активное совладание и использование инструментальной социальной поддержки выражены минимально.
3. Общий показатель жизнестойкости и все три её компонента статистически значимо отрицательно связаны с поведенческим уходом от проблемы; контроль и принятие риска статистически значимо положительно связаны с планированием.
4. Следовательно, полученные диагностические данные эмпирически подтверждают актуальность проблемы социально-психологических условий развития жизнестойкости студентов — будущих педагогов: низкий уровень жизнестойкости и преобладание избегающих, эмоционально-ориентированных копинг-стратегий при дефиците активного совладания свидетельствуют о недостаточной сформированности у большинства обследованных студентов тех психологических ресурсов, которые в литературе рассматриваются как условия развития жизнестойкости.
5. Одним из таких условий, требующих специального внимания, является отсутствие в образовательном процессе вуза целенаправленной, системно организованной работы по развитию жизнестойкости студентов: подготовка педагогических кадров остаётся преимущественно ориентированной на формирование предметных и методических компетенций, тогда как развитие жизнестойкости как личностного ресурса не выделяется в качестве самостоятельной задачи обучения.

6. Полученные результаты необходимо рассматривать с учётом возрастных особенностей студенческого возраста (более низкая выраженность принятия риска на фоне более

высокой вовлечённости), что обосновывает необходимость дифференцированного подхода к проектированию условий развития жизнестойкости будущих педагогов в вузе.

#### Литература:

1. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с.
2. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. — С. 82–90.
3. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82–118.
4. Осадчая, Е. А. Особенности копинг-стратегий педагогов / Е. А. Осадчая // Молодой учёный. — 2018. — № 30 (216). — С. 154–157.
5. Охрименко, О. С. Проблема жизнестойкости у студентов как будущих профессионалов / О. С. Охрименко // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. — 2016. — № 2.
6. Волобуева, Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук: 19.00.13 / Н. М. Волобуева. — Белгород, 2012. — 183 с.
7. Сиврикова, Н. В. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений современной России / Н. В. Сиврикова, М. И. Постникова, Е. Л. Солдатова, Т. Г. Пташко, Е. Г. Черникова, А. А. Шевченко // Российский психологический журнал. — 2019. — Т. 16, № 1. — С. 144–165.
8. Корнилова, Т. В. Новый опросник толерантности к неопределённости / Т. В. Корнилова // Психологический журнал. — 2010. — Т. 31, № 1. — С. 74–86.
9. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / S. C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. — 1979. — Vol. 37, № 1. — P. 1–11.
10. Maddi, S. R. The Development of Hardiness / S. R. Maddi, S. C. Kobasa. — Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984.
11. Carver, C. S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 56, № 2. — P. 267–283.
12. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984.

## Влияние негативных эмоций на психоэмоциональное состояние человека. Развитие эмоциональной устойчивости

Попова Мария Анатольевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается понятие негативных эмоций, их влияние на психоэмоциональное состояние индивида, регуляция и управление негативными эмоциями.*

**Ключевые слова:** эмоция, негативные эмоции, стресс, страх, депрессия, эмоциональная регуляция.

**П**од эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации [6]. Одним из видов эмоций является негативная эмоция (отрицательная). Данная эмоция является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Она выполняет функцию нашего адаптивного сигнала, т. е. помогает организму приспособиться к изменяющимся условиям среды. Однако, при хроническом или чрезмерно интенсивном переживании она может приводить к нарушению эмоцио-

нального фона, снижению когнитивной эффективности и ухудшению психического здоровья.

Эмоциональная сфера человека представляет собой сложную систему, которая обеспечивает их приспособление к внешним и внутренним изменениям. Негативные эмоции — это сигнал организма о том, что что-то идет не так: есть угроза, потеря, препятствие или конфликт. В ответ на этот сигнал мы инстинктивно готовимся к обороне, начинаем искать пути решения проблемы или стараемся избежать неприятностей. В норме такие реакции способствуют нашему выживанию, но при длительном их сохранении и воздействии они вызывают психоэмоциональный дискомфорт [1].



Негативные эмоции — это наши внутренние неприятные переживания, сопровождающиеся напряжением и дискомфортом. К ним относятся: страх, тревогу, гнев, печаль, вину, стыд и раздражение. Однако, данные эмоции выполняют сигнальную и защитную функции. Так, например, к рациональным страхам можно отнести четыре базовых страха: смерти, одиночества, боли и неизвестности. Данные страхи нам просто необходимо испытывать. Так, страх смерти нам нужен, чтобы мы хотели жить, а не рисковали своей жизнью. Именно опасение остаться в одиночестве является тем импульсом, который заставляет нас искать. Страх боли рождает стремление удовлетворять свои потребности и избегать боли. А страх неизвестности говорит о том, что мы ищем новую информацию. Благодаря этому мы учимся и познаём себя.

Согласно принципам когнитивной психологии, эмоциональные реакции человека обусловлены не самими внешними событиями, а их субъективной интерпретацией. Осознание ситуации как угрожающей, несправедливой или безвыходной провоцирует возникновение интенсивных негативных эмоций. Следовательно, наше эмоциональное состояние определяется не только объективными обстоятельствами, но и когнитивными процессами оценки и осмысления происходящего [3].

Негативные эмоции имеют ощутимое последствие для психики и эмоционального самочувствия. Прежде всего они меняют содержание мышления: усиливаются пессимистические прогнозы, склонность к катастрофизации и фиксация на неудачах. Кроме того, отрицательные переживания снижают качество внимания, ухудшают рабочую память и осложняют принятие решений. Так в ситуации длительного эмоционального напряжения у человека уменьшается способность к гибкому реагированию, растёт риск того, что люди будут застревать в неэффективных моделях поведения, что затруднит их адаптацию к новым реалиям [5].

Психологически это выражается в том, что человек становится более раздражительным, быстро устает, начинает сомневаться в себе и теряет всякое удовольствие от того, что раньше приносило радость.

Нейробиологическая основа негативных эмоций связана с функционированием лимбической системы, особенно миндалины, которая участвует в распознавании угроз и запуске эмоционально-защитных реакций. При стрессовом воздействии активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, что сопровождается повышением уровня кортизола.

Если стресс сохраняется длительно, это может приводить к нарушениям в работе префронтальной коры, отвечающей за контроль импульсов и регуляцию эмоций. Также страдают структуры, связанные с памятью и обучением, в частности гиппокамп. В результате ослабляется способность к саморегуляции, возрастает эмоциональная реактивность и снижается устойчивость к психическим нагрузкам [2].

Длительное пребывание в состоянии негативных эмоций признается одним из этиологических факторов в развитии психических заболеваний.

Наиболее тесно оно связано с депрессивными и тревожными состояниями, а также с посттравматическим стрессовым расстройством.

Кроме того, длительное эмоциональное напряжение часто сопровождается такими соматическими проявлениями как: нарушениями сна, головными болями, мышечным зажимом, колебаниями аппетита.

Это подтверждает тесную связь психических и телесных процессов. Таким образом, негативные эмоции влияют не только на внутренние переживания, но и на общее функционирование организма.

Способность индивида к управлению собственными эмоциональными состояниями является одним из определяющих факторов его психологического здоровья. Наиболее эффективными стратегиями считаются когнитивная переоценка, осознанность, эмоциональное выражение, социальная поддержка и поведенческая активность.

В то время как подавление эмоций, избегание их усиливают напряжение и препятствуют переработке переживаний. Это повышает риск хронического стресса и эмоционального истощения. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, чтобы снизить риск возникновения проблем с психическим здоровьем.

Если механизмы адаптации не справляются, острое негативное состояние трансформируется в стойкие нарушения психологического здоровья. Хронический страх и беспокойство генерализуются, превращаясь в постоянное фоновое напряжение, панические атаки или специфические фобии. Могут возникнуть депрессивные состояния. Длительное переживание печали, безнадежности и ангедонии (потери способности получать удовольствие) истощает нервную систему и приводит к клинической депрессии. Возникают психосоматические заболевания. К примеру, хронический стресс является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни, снижения иммунитета и эндокринных нарушений.

Как же научиться регуляции и управления негативными эмоциями? Эффективное управление своим состоянием требует комплексного подхода, включающего работу с мыслями, телом и поведением.

В первую очередь это осознанность. Необходимо наблюдать за своими мыслями и чувствами в настоящем моменте. Она позволяет создать дистанцию между стимулом и автоматической реакцией, давая возможность выбрать более адекватный способ действия вместо импульсивного.

Далее это когнитивная реструктуризация. Данная техника направлена на выявление и оспаривание иррациональных убеждений. Нам необходимо перестроить спонтанно возникающие негативные мыслительные процессы, заменив их на более реалистичные и сбалансированные альтернативы.

Поскольку эмоции имеют физиологическое выражение, работа с телом является эффективным способом регуляции. Дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, йога помогают снизить уровень симпатической активации и вернуть организму равновесие.

Необходимо помнить, что разделение своих переживаний с близкими людьми или в группе поддержки снижает субъективное ощущение изоляции и тяжести проблемы. Важно выбирать для общения тех, кто способен выслушать без осуждения. И не стоит забывать и физической активности, поскольку она способствует выработке эндорфинов, улучшают настроение и служит здоровым каналом для утилизации гормонов стресса [4].

Итак, негативные эмоции — это неотъемлемая часть человеческого бытия, выполняющая важную адаптивную роль. Их нельзя и не нужно полностью искоренять. То, как они влияют на наше психологическое состояние, зависит

не от их присутствия как такового, а от того, насколько интенсивно они проявляются, как долго продолжаются и какие методы мы используем для их преодоления.

Хроническое подавление или неконтролируемое проявление негативных аффектов ведет к истощению нервной системы, когнитивным искажениям и развитию широкого спектра расстройств — от тревоги до психосоматических болезней. Освоив понимание того, как происходит это влияние, и научившись управлять своими эмоциями, мы получаем возможность направить деструктивную энергию в русло личностного развития и обрести прочную психологическую устойчивость.

#### Литература:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Гоулман Д. -Текст непосредственный// М.: Манн, Иванов и Фербер, М. 2021.
2. Изард К. Э. Психология эмоций/ Изард К. Э. — Текст непосредственный// СПб.: Питер, 2008.
3. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Лихи Р.- Текст непосредственный// СПб.: Питер, 2017.
4. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. / Селигман М. — Текст непосредственный// М.: Альпина Пабlishер, 2018.
5. Сослюк В. В., Мороденко Е. В. Влияние негативных эмоций на психологическое здоровье человека / Сослюк В. В., Мороденко Е. В. — Текст непосредственный // Вестник науки.-2020. № 6 (27) том 3. С. 34.
6. Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия», версия № 2 от 16.08.2022 /<https://bigenc.ru/c/issledovaniia-priviazannosti-einsvort-232f81/versions>.

## Семья и свадьба в 2026 году: мотивационная структура брачной ритуализации в условиях ценностной трансформации общества

Просвирнина Лидия Александровна, студент

Научный руководитель: Шнейдер Лидия Бернардовна, доктор психологических наук, профессор

Московский психолого-социальный университет

*В данной научно-исследовательской работе исследуется феномен трансформации брачно-семейных установок современной молодежи в условиях социокультурных реалий 2026 года. Рассматривается острый ценностный конфликт в распределении ресурсов молодой пары, спровоцированный развитием культуры гедонизма, индивидуализма и прагматизма. На основе системного подхода анализируется мотивационная структура выбора пар в пользу свадебного торжества как фактора субъективного семейного благополучия. На материале статистических данных по г. Москве за 2025–2026 гг. доказывается, что в условиях высокой социальной неопределенности брачная ритуализация выступает психологическим «якорем» и инструментом социальной легитимизации. Затраты на нее интерпретируются не как финансовые потери, а как осознанная инвестиция в устойчивость системы, обеспечивающая преодоление атомизации, запуск семейной мифологии и успешное прохождение кризиса сепарации.*

**Ключевые слова:** семейная психология, институт брака, свадьба, ритуализация переходов, мотивационная структура, субъективное семейное благополучие, социальная легитимизация, социальный капитал, МПСУ.

### 1. Введение

#### Постановка проблемы исследования

Пространство брачно-семейных отношений в 2026 году разворачивается в поле жесткого ценностного и прагматического противостояния. С одной стороны, инфантильное, идеализированное восприятие брака традиционно транслируется через известную бытовую формулу: «Жениться — это когда мальчик и девочка любят друг друга, но девочка любит

больше, потому что она хочет торт». Данная метафора ярко иллюстрирует фасадный, эмоционально-декоративный взгляд на ритуал, где внешние атрибуты праздника доминируют над системными смыслами союза.

С другой стороны, в современной психологии семьи наблюдается острый ценностный конфликт в распределении материальных и психологических ресурсов молодой пары. С развитием культуры гедонизма, прагматизма и индивидуализма (доминированием трендов на непрерывное саморазвитие, инвестиции, путешествия и концепт жизни для себя) традиционное свадебное торжество часто критикуется как нерациональная, архаичная финансовая трата. Молодые люди все чаще сталкиваются с дилеммой: инвестировать ресурсы в однодневный социальный ритуал или направить их на автономизированное личное благополучие.

Однако, несмотря на прагматические аргументы в пользу альтернативных вложений (инвестиции, путешествия), в 2026 году сохраняется устойчивый и массовый запрос на проведение ритуала. Проблема исследования заключается в выявлении неочевидных психологических выгод свадьбы, которые перевешивают материальную рациональность. Почему для современных пар символический капитал торжества (признание социумом, объединение рода, ритуал перехода) остается более значимым, чем прямое потребление блага?

**Цель исследования** — изучить мотивационную структуру выбора пар в пользу свадебного торжества как фактора субъективного семейного благополучия в условиях ценностной трансформации общества 2026 года.

**Гипотеза исследования:** несмотря на трансформацию традиционных форм брака и прагматичную критику свадебных затрат со стороны культуры гедонизма, свадебный ритуал в 2026 году сохраняет свою актуальность как критический этап семейного самоопределения. Мотивационная структура ритуала ориентирована на достижение субъективного семейного благополучия за счет социальной легитимизации союза, преодоления атомизации, запуска эффекта сверхзначимого события и успешного прохождения кризиса сепарации от родительской семьи.

## 2. Теоретико-методологические основания исследования

Для раскрытия данного ценностного конфликта необходимо обратиться к концепции семейного самосознания и психологии семейных отношений Л. Б. Шнейдер. Согласно ее трудам, субъективное семейное благополучие — это интегральный показатель удовлетворенности браком, который напрямую зависит от ясности ролевых позиций, жесткости семейных границ и согласованности ценностей партнеров.

В условиях высокой социальной неопределенности, характерной для 2026 года, свадьба начинает выполнять фундаментальную функцию психологического «якоря» и механизма социальной легитимизации. В то время как альтернативные вложения (например, совместное путешествие) формируют изолированный, замкнутый гедонистический опыт, свадьба представляет собой коллективный акт признания пары социумом. Свадебное торжество становится уникальной площадкой для преодоления атомизации общества и восстановления разорванных межпоколенческих связей. Через совместное переживание ритуала восстанавливается родовая преемственность, удовлетворяя базовую потребность личности в принадлежности.

Затраты на свадебное торжество интерпретируются прогрессивными парами не как деструктивная трата денег, а как осознанная инвестиция в устойчивость семейной системы. Согласно результатам нашего исследования, брачная ритуализация запускает эффект сверхзначимого события. Свадьба воспринимается системой как высшая точка эмоционального сопряжения партнеров, которая закладывает прочный фундамент семейной мифологии (истории семьи). Наличие яркого общего нарратива («нашей истории») критически важно для долгосрочного благополучия, так как миф о создании семьи выступает главным внутренним стабилизатором в периоды будущих нормативных кризисов.

В рамках теории обрядов перехода А. ван Геннепа считается, что свадебный ритуал конструирует мощный символический капитал, обеспечивающий четыре уровня стабильности:

1. Мотив запуска семейной мифологии (эффект сверхзначимого события) — создание уникального исторического нарратива семьи, фиксирующего высшую точку эмоционального сопряжения партнеров.
2. Мотив социальной легитимизации и принадлежности — получение официальной санкции и признания от значимого окружения.
3. Мотив преодоления атомизации (укрепление социального капитала) — площадка для восстановления разорванных межпоколенческих связей, что невозможно реализовать в формате уединенного путешествия.
4. Мотив сепарационного границеобразования — первая совместная инвестиция пары в проведение жестких внешних границ своего союза от родительских домов.

## 3. Методы и организация исследования

В целях обеспечения высокого методологического уровня работы был применен комплекс методов проектной деятельности:

— Теоретический базис: проведен контент-анализ психологических и социологических концепций трансформации семьи за пятилетний период (2020–2025 гг.).

- Эмпирическая база: изучены официальные статистические отчеты Управления ЗАГС г. Москвы за 2025–2026 гг., объективные данные мониторинга потребительского поведения молодежи в свадебном секторе, а также проведено анкетирование 120 респондентов (60 мужчин и 60 женщин) в возрасте от 20 до 34 лет.
- Метод синтеза: произведено системное объединение разнородных данных в единую концепцию *устойчивости свадебного ритуала перед лицом ценностей гедонизма*.
- Методический инструментарий: опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОПБ) А. Н. Волковой в модификации Л. Б. Шнейдер и авторская анкета «Мотивационная структура брачной ритуализации — 2026».

4. Результаты и их обсуждение

4.1. Эмпирический анализ динамики брачности (итоги 2025 г. — прогнозы 2026 г.)

- Статистика 2025–2026 годов эмпирически подтверждает выдвинутый тезис: мода на путешествия не вытесняет традиционную свадьбу, а органично дополняет ее. Официальное и торжественное закрепление союза остается абсолютным приоритетом для населения.
- Итоги 2025 года (рекорды и стабильность): в 2025 году в Москве было зарегистрировано более 92 тысяч браков, что вывело данный период в тройку лидеров по количеству свадеб за последнее десятилетие. Летний сезон стал рекордным за десять лет: за три месяца в столице поженились около 36 тысяч пар. В одну из самых востребованных дат (25.07.2025) в Москве было создано 1144 семьи.
  - Прогнозы на 2026 год (ожидания и тренды): спрос на официальную регистрацию остается стабильно высоким. К осени 2025 года тысячи пар забронировали даты на 2026 год (только в Московской области на этот период подано свыше 3,5 тысяч заявлений). Самой популярной датой в Москве на предстоящий сезон признано 26 июня (26.06.2026), также ожидается ажиотаж в «красивые» даты: 06.06.2026 и 08.08.2026. Рынок растет за счет кастомизации и увеличения количества площадок для выездных регистраций в Москве.
  - Экономический аспект инвестиций в систему: несмотря на декларируемую тенденцию к минимализму, средний бюджет свадьбы в 2026 году, по прогнозам экспертов, превысит 2 млн рублей, а для реализации качественных концептуальных свадеб парам требуется около 5 млн рублей. Столь крупные финансовые вложения вопреки возможностям прямого гедонистического потребления (инвестиции, путешествия) наглядно доказывают приоритетность социально-психологического благополучия над материальной целесообразностью.

4.2. Мотивационная структура выбора и субъективное семейное благополучие

- Эмпирические данные подтвердили, что 72 % респондентов изначально декларируют ценности прагматизма. Однако при исследовании субъективного семейного благополучия выявился парадокс: пары, выбравшие стратегию отказа от ритуала в пользу индивидуального опыта (путешествий), демонстрируют уровень латентного дефицита безопасности и размытости семейных мифов на 32 % выше, чем пары, прошедшие через свадьбу.
- В условиях 2026 года была верифицирована внутренняя мотивационная структура выбора пар в пользу свадебного торжества (рис. 1).

- 38 % — эффект сверхзначимого события и конструирование семейной мифологии.
- 24 % — социальная легитимизация, преодоление атомизации и потребность в принадлежности.
- 21 % — потребность в жестком границеобразовании и сепарации от родителей.
- 17 % — мотив интеграции родов (инвестиция в устойчивость системы / социальный капитал).

Рис. 1. Распределение ведущих мотивов брачной ритуализации у современных пар

Молодые люди подсознательно понимают, что прямое потребление благ удовлетворяет лишь сиюминутные потребности эго, в то время как символический и нарративный капитал свадьбы выступает гарантом стабильности и закладывает историю семьи. Было проведено сравнение показателей жесткости внешних границ и успешности сепарации от родительских семей у пар с различным типом оформления отношений (таблица 1).

Таблица 1. Показатели системных границ семьи в зависимости от прохождения ритуала свадьбы

Показатели семейной системы	Пары, прошедшие ритуал свадьбы	Пары в сожительстве (без ритуала)
Жесткость внешних границ семьи	8,4 (высокая, стабильная)	3,9 (диффузная, размытая)
Успешность сепарации от родителей	8,1 (автономия сформирована)	5,2 (латентная зависимость)



Данные наглядно доказывают, что затраты на свадьбу интерпретируются парами как осознанная инвестиция в устойчивость системы. Ритуал буквально заставляет родительские структуры признать суверенитет новой супружеской диады.

#### 4.3. Рефрейминг метафоры «Хочу торт»

В условиях 2026 года метафора «Девочка хочет торт» обретает зрелый психологический рефрейминг. Потребность в свадьбе — это не инфантильное желание праздника, а бессознательное стремление защитить систему, зафиксировать ее стабильность. «Торт» и ритуал выступают как социальный «якорь». Современная молодежь разрешает этот конфликт через трансформацию формата: они отказываются от демонстративной роскоши, выбирая «осознанные свадьбы», но сам факт проведения ритуала как высшей точки эмоционального сопряжения и инструмента создания семейной истории оставляют неизменным.

### 5. Практические рекомендации для семейных психологов

На основе результатов исследования и методологических принципов Л. Б. Шнейдер нами были сформулированы прикладные рекомендации для практикующих специалистов:

1. Профилактика предсвадебных кризисов: понимание того, что свадьба остается доминирующей ценностью (несмотря на моду на путешествия), помогает психологу валидизировать чувства партнеров, испытывающих давление традиций. Терапия позволяет выявлять скрытый внутренний конфликт между индивидуальным «хочу» (впечатления) и системным «надо» (социальный ритуал).
2. Работа с границами молодой семьи: результаты показывают, что выбор в пользу свадьбы часто продиктован лояльностью к родительской системе. Психолог может использовать данные исследования, чтобы помочь паре осознанно распределять ресурсы, не жертвуя своими желаниями ради ожиданий родственников и успешно завершая кризис сепарации.
3. Укрепление идентичности пары: специалист может опираться на вывод о важности ритуала для создания единой «мы-концепции». Исследование подтверждает, что свадьба — это не просто траты, а фундаментальный акт легитимации союза. Он дает паре чувство долгосрочной психологической устойчивости, защищенности перед лицом социума и признания со стороны других членов семьи.
4. Интеграция новых форм семейного досуга: психолог может предлагать паре концепцию свадебного путешествия не как альтернативу свадьбе, а как значимую часть единого интегративного ритуала. В этой системе сама церемония обеспечивает стабильность, легализацию подсистемы и проведение жестких внешних границ, а последующая совместная поездка — динамику, развитие эмоциональной близости и качественное наполнение супружеского пространства.

### Заключение и выводы

1. Институт брака в 2026 году сохраняет свою фундаментальную актуальность. Острый ценностный конфликт между индивидуальным прагматизмом и традиционной свадьбой разрешается в пользу социального и нарративного капитала ритуала, который напрямую предопределяет уровень субъективного семейного благополучия личности.
2. Свадебный ритуал полностью подтвердил свою валидность в рамках выдвинутой гипотезы: в условиях социальной неопределенности и атомизации он выступает психологическим «якорем». Затраты на торжество интерпретируются парой как долгосрочная инвестиция в устойчивость системы, запускающая эффект сверхзначимого события и формирующая фундамент семейной мифологии.
3. Отказ от брачной ритуализации в пользу диффузного сожительства ради экономических выгод гедонизма ведет к росту фоновой тревожности партнеров, дефициту семейной идентичности и уязвимости их союза перед внешним давлением.

Таким образом, актуальность свадебного торжества в 2026 году обусловлена не инерцией традиции, а осознанным стремлением пар к фундаментальному закреплению своего статуса. Финансовая готовность к затратам на свадьбу вопреки альтернативным вариантам потребления свидетельствует о приоритете социально-психологического благополучия над материальной целесообразностью.

#### Литература:

1. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений: учебное пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. — Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с.
2. Шнейдер, Л. Б. Семейное самосознание: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. — Москва: Апрель-Пресс, 2000. — С. 88–93.
3. Ван Геннеп, А. Обряды перехода: систематическое изучение обрядов / А. ван Геннеп; пер. с фр. Ю. В. Ивановой, Л. В. Покровской. — Москва: Восточная литература, 2002. — 198 с.

4. Готтман, Дж. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Дж. Готтман. — М.: Эксмо, 2014. — 304 с.
5. Антонов, А. И. Социологические исследования в области семьи и демографии: отвечая на вызовы современности / А. И. Антонов, А. Б. Синельников, Е. Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2024. — Т. 30, № 4. — С. 188–206.
6. Безрукова, О. Н. Материнский гейткипинг в России: молодые отцы о матерях и барьерах доступности детей после развода / О. Н. Безрукова, В. А. Самойлова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 3 (157). — С. 463–498. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/materinskiy-geytkiping-v-rossii-molodye-ottsy-o-materyah-i-barierah-dostupnosti-detey-posle-razvoda/viewer> (дата обращения: 11.06.2026).
7. Гурко, Т. И. Эволюция и трансформация института брака: анализ эмпирических индикаторов / Т. И. Гурко // Социологические исследования. — 2021. — № 5. — С. 58–69.
8. Дорошина, И. Г. Особенности семейных отношений в татарских семьях / И. Г. Дорошина // Этногенез и ранняя история народов Евразии: материалы международной научной конференции 5–6 апреля 2010 года. — Пенза-Прага: Научно-издательский центр «Социосфера», 2010. — С. 157–166. — URL: [https://sociosphaera.com/publication/conference/2010/74/osobennosti\\_semejnyh\\_otnoshenij\\_v\\_tatarskih\\_semyah/](https://sociosphaera.com/publication/conference/2010/74/osobennosti_semejnyh_otnoshenij_v_tatarskih_semyah/) (дата обращения: 11.06.2026).
9. Чернова, Ж. В. «На других надейся, а сам не плошай». Прагматический индивидуализм как дискурсивная стратегия нормализации биографий молодых представительниц среднего класса / Ж. В. Чернова, Л. Л. Шпаковская // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 6 (160). — С. 173–194.

### **Маленькие лапы — большие шаги: анималотерапия как пространство доверия и развития ребёнка**

Скосырская Ольга Валериевна, старший воспитатель;

Павлова Валентина Сергеевна, педагог-психолог;

Котелевская Светлана Анатольевна, воспитатель;

Долгова Виктория Евгеньевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Березка» г. Новый Уренгой (Ямало-Ненецкий автономный округ)

Фатеева Елизавета Ниловна, музыкальный руководитель

МАДОУ «Детский сад «Цветок Уренгоя» г. Новый Уренгой (Ямало-Ненецкий автономный округ)

Современная образовательная и коррекционная практика всё чаще обращается к методам, которые помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности и легче устанавливать контакт с окружающим миром. Одним из таких подходов является анималотерапия — взаимодействие человека и животного, направленное на поддержку эмоционального, социального и личностного развития.

Сегодня анималотерапия применяется в педагогике, психологии, реабилитации и социальной работе. Однако её история началась задолго до того, как она получила научное название.

Ещё в XVIII веке английский врач Уильям Тьюк, основатель Йоркского приюта для людей с психическими расстройствами, заметил, что пациенты становятся спокойнее и эмоционально стабильнее, когда заботятся о животных. В учреждении специально содержались кролики, птицы и сельскохозяйственные животные. Наблюдения показали: уход за ними помогает людям развивать ответственность, сочувствие и внутреннее равновесие.



В XX веке интерес к терапевтической роли животных получил научное обоснование. В 1960е годы американский детский психотерапевт Борис Левинсон случайно обнаружил, что его собака помогает устанавливать контакт с детьми, испытывающими трудности в общении. Ребёнок, который отказывался разговаривать со специалистом, начал общаться через взаимодействие с собакой. Левинсон назвал этот феномен «петтеранией» и положил начало современным исследованиям в этой области.

Для ребёнка животное становится особым партнёром по общению. В отличие от взрослых, оно не задаёт вопросов, не оценивает и не требует объяснений. Такое взаимодействие создаёт атмосферу принятия и спокойствия. Рядом с животным дети постепенно становятся более открытыми: тревога снижается, появляется интерес, формируется доверие, а молчание нередко сменяется первыми словами.



Практика показывает, что для многих детей с ограниченными возможностями здоровья именно животное становится своеобразным посредником в мире эмоций и общения. Когда ребёнку трудно выразить свои переживания словами, контакт с живым существом открывает иной путь взаимодействия. Мягкое прикосновение, спокойное присутствие, внимательный взгляд животного создают безопасное пространство, в котором ребёнок может проявлять свои чувства без страха и напряжения.

В процессе таких встреч дети учатся заботе, эмпатии и эмоциональной отзывчивости. Через игру и совместные действия они осваивают навыки взаимодействия, начинают лучше понимать собственные переживания и постепенно выстраивают контакт с окружающими людьми. Каждый подобный опыт становится важным шагом на пути к развитию уверенности и формированию положительного эмоционального опыта.



В практической работе используются различные форматы взаимодействия с животными. Для детей организуются посещения детской экологической станции, инклюзивных мастерских «Коточердак», а также встречи, когда животные-терапевты приходят непосредственно к ребятам. Такие занятия проходят в спокойной, безопасной атмосфере и направ-



лены на снижение тревожности, развитие коммуникативных навыков и формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Занятия проходят в разных форматах: выездные посещения экологических площадок, встречи в инклюзивных мастерских, а также приглашение животных-терапевтов непосредственно в образовательное пространство.

Примеры мероприятий по анималотерапии с детьми с ОВЗ:

- знакомство с животным и формирование безопасного контакта
- наблюдение за поведением животных и обсуждение эмоций
- игры с животными на развитие коммуникации и внимания
- уход за животными (кормление, расчёсывание, подготовка места отдыха)
- сенсорные упражнения с участием животных
- прогулки и двигательные активности с животными
- тематические занятия о мире животных и заботе о них
- творческие занятия: рисование и лепка животных-терапевтов
- групповые встречи «круг доверия» с обсуждением впечатлений после взаимодействия
- посещение экологических станций и инклюзивных пространств с животными

Важным компонентом работы является участие семьи. Родителям предлагаются простые упражнения и элементы анималотерапии, которые можно использовать в домашних условиях. Такое взаимодействие помогает создать единое пространство поддержки, где ребёнок, семья, педагог и животное становятся участниками общего процесса развития.

Однако современная педагогическая практика открывает новые возможности для развития этого направления. В работе всё активнее используются цифровые технологии и инструменты искусственного интеллекта.

После встреч с животными дети рисуют своих пушистых друзей — щенков, котят, кроликов, лошадей и других героев, которые запомнились им больше всего. Эти рисунки становятся основой для творческих проектов. С помощью современных технологий и инструментов искусственного интеллекта изображения превращаются в небольшие анимационные истории.

Персонажи начинают двигаться, взаимодействовать, помогать друг другу и переживать разные эмоции. Для детей это особенный момент: их собственные рисунки оживают на экране (QR-код № 1).

Мы вместе смотрим получившиеся мини-фильмы, устраиваем небольшие показы, обсуждаем сюжеты и делимся впечатлениями. Такие обсуждения становятся важной частью эмоционального развития. Дети учатся говорить о чувствах героев, сравнивать их со своими переживаниями, слушать друг друга и выражать собственное мнение.

Использование искусственного интеллекта в этой работе становится своеобразной «изюминкой» методики. Технологии не заменяют живое общение и контакт с животными, но расширяют возможности для самовыражения ребёнка. Они помогают визуализировать эмоции, развивают воображение, стимулируют речевую активность и формируют навыки сотрудничества.



QR-код № 1

Таким образом, соединение анималотерапии, творческой деятельности и современных цифровых инструментов создаёт новое образовательное пространство. В нём ребёнок чувствует себя услышанным, может свободно выражать эмоции и постепенно учится выстраивать отношения с окружающим миром.

Анималотерапия в образовательной среде можно рассматривать не только как коррекционный метод, но и как особый язык взаимодействия, понятный каждому ребёнку. В нём сочетаются эмоциональная поддержка, развитие социальных навыков и возможность безопасного самовыражения.

Опыт показывает, что устойчивые результаты появляются там, где профессиональные знания сочетаются с вниманием, терпением и искренней заботой о ребёнке. Иногда именно простое прикосновение мягкой лапы или дружеский взгляд животного помогают ребёнку сделать важный шаг навстречу миру — шаг к доверию, общению и новым возможностям развития.



Литература:

1. Бехтерев В. М. Объективная психология. — СанктПетербург: Наука, 2016.
2. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности ребёнка. — Москва: Академия, 2017.
3. ЗинкевичЕвстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии и арттерапии. — СанктПетербург: Речь, 2018.

## Особенности созависимых отношений в семьях, имеющих зависимых от психоактивных веществ

Соловьева Евгения Александровна, студент  
Челябинский государственный университет

*В статье представлен теоретический анализ особенностей созависимых отношений в семьях, имеющих членов с зависимостью от психоактивных веществ (ПАВ). Рассматриваются современные подходы к пониманию феномена созависимости, механизмы его формирования, характерологические особенности созависимых личностей, а также специфика семейной динамики в дисфункциональных семьях. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований выделены ключевые характеристики созависимых отношений: эмоциональная зависимость, нарушение личных границ, ролевая инверсия, изоляция, резистентность к изменениям. Особое внимание уделено стратегиям регуляции эмоций у созависимых, временной перспективе личности и трудностям взаимодействия со специалистами. Представлены направления психокоррекционной работы с созависимыми семьями.*

**Ключевые слова:** созависимость, психоактивные вещества, аддикция, семейная система, дисфункциональная семья, регуляция эмоций, системно-семейный подход, психокоррекция.

Проблема зависимого поведения остается одной из наиболее актуальных в современном обществе, поскольку количество лиц, употребляющих психоактивные вещества, продолжает неуклонно расти, что влечет за собой серьезные социальные, медицинские и психологические последствия не только для самих зависимых, но и для их семей [4, 5]. Созависимость, возникающая у близких родственников аддиктов, представляет собой не менее тяжелое состояние, чем сама зависимость, и требует пристального внимания исследователей и практиков. Созависимость в семьях, имеющих зависимых от ПАВ, проявляется в специфической системе отношений, характеризующейся эмоциональной поглощенностью проблемами аддикта, утратой личной автономии, нарушением границ и хроническим стрессом. Особенности этих отношений обусловлены как структурными нарушениями семейной системы, так и индивидуально-психологическими характеристиками созависимых членов семьи [1, 4].

Феномен созависимости не имеет единого определения ввиду его сложности. В общем виде это патологическое состояние, проявляющееся в эмоциональной, социальной и физической зависимости от другого человека, стремлении управлять его поведением и пренебрежении собственными потребностями [5]. Л. Спенн и Дж. Фишер определяют созависимость как психосоциальное состояние с ориентацией на внешнее, подавлением чувств и попытками обрести значимость через отношения [1]. Все больше авторов рассматривают созависимость как самостоятельную форму аддикции, более глубокую и трудно корригируемую [1]. В системном семейном под-

ходе созависимость понимается как дисфункциональная система отношений с размытыми границами, слиянием и восприятием партнера как источника проблем [4, 5].

Созависимость имеет глубокие семейные корни и начинает формироваться в раннем детстве, ключевую роль играют незавершенные сепарационные процессы [4, 5]. Холодное, контролирующее или уничижительное отношение родителей формирует нарушенное самовосприятие, побуждая личность искать восстановление «Я» через отношения, основанные на любви [5]. Согласно теории М. Боуэна, созависимость передается через поколения как проекция недифференцированности родителей, формирующая у ребенка подчиняющееся или доминирующее поведение [4]. В дисфункциональной семье с зависимым от ПАВ складываются две модели личности: аддикт и тот, кто о нем заботится, при этом дети усваивают «язык аддикции» и впоследствии воспроизводят эти паттерны в собственных семьях [4, 5].

Ролевая структура созависимых отношений часто строится по модели «Драматического треугольника» С. Карпмана с ролями Преследователя, Спасателя и Жертвы [4]. Спасатель стремится к значимости через гиперопеку и подавление инициативы другого, Преследователь формируется в условиях пережитого насилия, а Жертва отражает инфантильную беспомощность. Выход из созависимости начинается с признания ее наличия [4, 5]. В семьях с зависимым от ПАВ доминируют механизмы стабилизации, изоляции и интеграции, которые поддерживают патологический гомеостаз и препятствуют изменениям [4].

Созависимые личности обладают специфическими характеристиками: чрезмерно суровое отношение к себе и окружающим, стремление контролировать мысли, чувства и поведение других, желание нравиться любой ценой, боязнь критики, интенсивная эмоциональная вовлеченность в отношения, чувство вины при отстаивании собственных интересов, патологическая ложь, преобладание защит отрицания и рационализации [1, 5]. Им свойственно дихотомическое мышление с разделением опыта на «все плохо» и «все хорошо», трудности в восприятии себя равным другим, а свобода и одиночество переживаются как наказание и отверженность [2, 5]. У созависимых выявлены нарушения психологического здоровья: отсутствие адекватности, критичности, гармоничности, уравновешенности, самоуправления, автономии, ответственности, оптимизма и способности радоваться [5].

Эмоциональная сфера созависимых тесно связана с дисфункциональными стратегиями регуляции эмоций [1]. Катастрофизация и руминации усиливают созависимость, тогда как подавление эмоций, избегание открытого выражения чувств и низкая способность управлять эмоциями являются характерными чертами. При этом выявлена прямая связь между эмпатией и уровнем созависимости [1]. Временная перспектива созависимых направлена преимущественно на настоящее, они погружены в проблемы и не находят позитивных моментов [2]. Им также свойственна негативная оценка прошлого, «застревание» на травмах и ориентация на будущее как на время возможных изменений, однако это не приводит к реальным трансформациям [5].

Внутрипсихические симптомы созависимых включают контроль и навязчивые состояния, низкую самооценку, аутоагрессию, чувство вины, подавляемый гнев и неконтролируемую агрессию, сосредоточенность на других и игнорирование собственных потребностей, трудности в межличностных взаимодействиях, замкнутость, плаксивость, апатию, депрессивное поведение, суицидальные мысли [5]. Регулярный стресс приводит к психосоматическим нарушениям: гастрит, язва желудка, головные боли, колиты, гипертензия, нейроциркулярная дистония, астма, тахикардия, аритмия, гипертония и гипотония [4, 5].

Семейная динамика при созависимости характеризуется изоляцией, недоверием, напряжением и страхом. В исследовании Lindeman и соавторов (2023) переживания семей объединены метафорой «Метаморфоза»: семьи испытывают одиночество, изолируют себя от близких и общества из-за стыда, непонимания или внешнего осуждения, вызванного криминальным поведением зависимого [1]. Атмосфера недоверия и напряжения дополняется эпизодами насилия, страхом родителей за жизнь детей, а сиблинги страдают как прямо (кражи, на-

падения), так и косвенно (дефицит внимания родителей), вплоть до ухода из дома [1].

Родители подростков с зависимостью используют копинг-стратегии: избегание разговоров, обращение к религии, выдача денег, сохранение надежды, при этом живут в режиме выживания и не получают поддержки от государства [5].

Миронова О. И. и Роговая О. С. выделяют трудности взаимодействия специалистов с созависимыми, обусловленные нарушениями параметров семейной системы: структурные (слабая дифференциация, инверсия иерархии, коалиции, жесткие границы, ригидность); микродинамические (патологизирующие роли, нарушения коммуникации, деструктивные паттерны); макродинамические (исторические сценарии, поддерживающие зависимость, дефицит ресурсов); идеологические (семейные нормы, лояльные к употреблению, и мифы, исключающие лечение) [5].

Ключевая проблема работы с созависимыми — их резистентность к психокоррекции: они менее других готовы принимать помощь [5]. Детерминанты резистентности включают ригидность, инверсию ответственности, экзистенциальные страхи и «валентность на слияние», что проявляется в духовном иждивенчестве и поиске готовых рецептов [5]. Члены семьи оправдывают употребление, а ритуалы, связанные с семейной идентичностью, делают изменения труднореализуемыми [4]. Семьи обращаются за помощью прежде всего для зависимого, а не для себя, сталкиваясь с недостаточной поддержкой, зависимостью служб от согласия аддикта и предложениями, противоречащими семейным ценностям [3]. Кроме того, родители отмечают, что службы удерживают информацию из-за конфиденциальности [3].

Таким образом, созависимость в семьях с зависимыми от ПАВ представляет собой многоуровневый феномен, проявляющийся эмоциональной фиксацией на аддикте, снижением автономии, нарушением психологических границ и хроническим стрессом; ее развитие связано с дисфункциональной семейной динамикой, незавершенной сепарацией, искажением иерархии и ролевой инверсией; на личностном уровне она характеризуется сниженной самооценкой, аутоагрессией, чувством вины, подавленным гневом, дихотомическим мышлением и нарушениями эмоциональной регуляции, при этом дезадаптивные стратегии усиливают выраженность созависимости, а адаптивные — снижают; семейная система отличается напряжением, изоляцией, недоверием и высокой резистентностью к изменениям, а помощь часто недостаточно включает семью в терапевтический процесс, в связи с чем перспективные направления работы связаны с развитием эмоциональной регуляции, коррекцией семейных ролей и расширением участия семьи в реабилитации.

#### Литература:

1. Lindeman S. K., Loras L., Tilsted K. B., Bondas T. The Metamorphosis. The impact of a young family member's problematic substance use on family life: a meta-ethnography // International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. — 2023. — Vol. 18, no. 1. — P. 1–16.

2. Mathibela F., Skhosana R. M. I just knew that something was not right! Coping strategies of parents living with adolescents misusing substances // Journal of Substance Abuse Treatment. — 2021. — Vol. 120. — P. 10817.
3. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А., Архипова М. В. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях // Клиническая и специальная психология. — 2021. — Т. 10, № 4. — С. 185–204.
4. Данилова М. А., Гомба Н. С. Психологические особенности созависимой личности во временной перспективе // Живая психология. — 2021. — Т. 8, № 1. — С. 48–55.
5. Миронова О. И., Роговая О. С. Трудности взаимодействия с созависимыми: системно-семейный анализ // Психология и право. — 2023. — Т. 13, № 2. — С. 166–182.
6. Роговая О. С. Трудности взаимодействия с созависимыми как объект исследований в психологической науке // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований: материалы Международной научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения». М.: МГОУ. — 2021. — С. 601–607.

## Эмоциональная дистанция и эмоциональное слияние в парных отношениях: психологические механизмы формирования и возможности гештальт-терапевтической интервенции

Тимофеева Екатерина Эдуардовна, студент магистратуры  
Научный руководитель: Тушова Инна Семеновна, преподаватель  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются психологические особенности эмоциональной дистанции и эмоционального слияния как взаимосвязанных феноменов регуляции эмоциональной близости в парных отношениях. Представлен анализ основных теоретических подходов к пониманию данных явлений, включая теорию привязанности, системную семейную терапию и гештальт-подход. Рассмотрены психологические механизмы формирования эмоциональной дистанции и эмоционального слияния, связанные с особенностями привязанности, уровнем развития психологических границ, эмоциональной регуляцией и личностной автономией. Особое внимание уделено возможностям гештальт-терапии в работе с нарушением баланса между близостью и автономией. Показано, что развитие осознания, исследование психологических границ и завершение незавершённых эмоциональных процессов способствуют формированию более гибких способов построения близких отношений.*

**Ключевые слова:** эмоциональная дистанция, эмоциональное слияние, партнерские отношения, привязанность, психологические границы, автономия личности, гештальт-терапия.

### Введение

Проблема эмоциональной близости и автономии занимает важное место в современной психологии личности, психологии семьи и психологическом консультировании. Способность человека поддерживать эмоциональную связь с партнером, сохраняя при этом собственную индивидуальность, рассматривается как один из ключевых факторов психологического благополучия и устойчивости отношений. Нарушение баланса между близостью и автономией может проявляться в форме эмоционального дистанцирования либо эмоционального слияния, затрудняющих удовлетворяющее функционирование партнерских отношений. [1;2;17]

В современной психологической практике запросы, связанные с переживанием эмоционального отчуждения, зависимостью от отношений, трудностями сепарации и нарушением личностных границ, являются одними из наиболее распространенных. Вместе с тем вопросы психологических механизмов формирования эмоциональной

дистанции и эмоционального слияния, а также возможностей их психотерапевтической коррекции продолжают оставаться предметом научной дискуссии. [5;16;18]

Целью настоящей статьи является анализ психологических механизмов формирования эмоциональной дистанции и эмоционального слияния в парных отношениях, а также рассмотрение возможностей гештальт-терапии в работе с данными феноменами.

### Теоретические подходы к пониманию эмоциональной дистанции и эмоционального слияния

Эмоциональная близость рассматривается как субъективно переживаемое состояние психологической связанности, основанное на доверии, открытости и взаимном принятии. При этом важнейшей характеристикой психологически зрелой близости является сохранение индивидуальности каждого партнера. [2;6;18]

Эмоциональная дистанция представляет собой степень психологической удаленности между партнерами и уровень их эмоциональной вовлеченности друг в друга. В определенных пределах дистанция выполняет адаптивную функцию, обеспечивая сохранение автономии личности и психологических границ. Однако чрезмерное дистанцирование сопровождается снижением эмоциональной доступности, нарушением коммуникации и ухудшением качества отношений. [1;17]

Эмоциональное слияние, напротив, характеризуется недостаточной дифференциацией личности и размытием психологических границ. В подобных отношениях эмоциональное состояние человека оказывается тесно связано с переживаниями партнера, что приводит к затруднению самостоятельного принятия решений и снижению автономии. [1;7;17]

Наиболее значительный вклад в изучение данных феноменов внесли теория привязанности, системный семейный подход и гештальт-терапия. Согласно теории привязанности, особенности регуляции близости формируются на основе раннего опыта взаимодействия со значимыми взрослыми и впоследствии проявляются в романтических отношениях. Системная семейная терапия рассматривает баланс между близостью и автономией через концепцию дифференциации личности. В гештальт-подходе эмоциональная дистанция и эмоциональное слияние понимаются как особенности организации контакта и функционирования психологических границ. [2;8;16]

#### **Психологические механизмы формирования эмоциональной дистанции и эмоционального слияния**

Современные исследования позволяют рассматривать эмоциональную дистанцию и эмоциональное слияние как результат взаимодействия нескольких групп факторов. [13;18;19]

К числу наиболее значимых относятся особенности раннего опыта отношений и сформировавшиеся модели привязанности. Тревожная привязанность связана с повышенной потребностью в подтверждении эмоциональной связи и страхом отвержения, тогда как избегающая привязанность способствует ограничению эмоциональной вовлеченности и поддержанию психологической дистанции. [2;15;18]

Существенную роль играет уровень развития психологических границ. Недостаточная сформированность границ способствует возникновению эмоционального слияния и затрудняет сохранение автономии личности. Напротив, чрезмерная жесткость психологических границ может препятствовать формированию доверительных отношений и усиливать эмоциональное отчуждение. [1;8;9]

Важное значение имеют эмоциональная регуляция, самооценка и уровень личностной автономии. Способность осознавать собственные переживания, поддерживать внутреннюю устойчивость и удовлетворять эмоциональные

потребности без полной зависимости от партнера являются необходимым условием формирования зрелых отношений. [14;18;20]

Следует подчеркнуть, что эмоциональная дистанция и эмоциональное слияние не являются стабильными личностными характеристиками. В различных жизненных ситуациях один и тот же человек может демонстрировать как стремление к чрезмерной близости, так и тенденцию к эмоциональному дистанцированию. Это позволяет рассматривать данные феномены как динамические способы регуляции эмоциональной близости. [13;16;18]

#### **Возможности гештальт-терапии в работе с нарушением баланса близости и автономии**

Гештальт-терапия рассматривает эмоциональную дистанцию и эмоциональное слияние как особенности организации контакта, сформировавшиеся в результате жизненного опыта и продолжающие воспроизводиться в актуальных отношениях. [8;9;11]

Основной задачей психологической работы является не достижение некоторой нормативной модели отношений, а развитие способности человека осознавать собственные переживания, потребности и способы взаимодействия с другими людьми. В центре внимания находятся актуальный опыт клиента, особенности его контакта с собой и окружающими, а также способы поддержания эмоциональной дистанции или эмоционального слияния. [8;11;12]

Важнейшими направлениями психологической работы являются развитие осознания, исследование психологических границ, укрепление личностной автономии и формирование новых способов взаимодействия. В практике гештальт-терапии широко используются феноменологическое исследование опыта, диалоговые техники, терапевтический эксперимент, работа с телесным опытом и техника «пустого стула». [8;9;10;12]

Особое значение имеет работа с незавершенными эмоциональными процессами, поскольку именно они нередко поддерживают сохранение эмоционального слияния после завершения отношений либо препятствуют восстановлению эмоционального контакта в существующем партнерстве. [8;10;12]

Практический опыт показывает, что развитие способности осознавать собственные чувства и потребности, различать собственную ответственность и ответственность партнера, а также поддерживать психологические границы способствует формированию более гибкого и устойчивого способа построения близких отношений. [10;11;12]

#### **Заключение**

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что эмоциональная дистанция и эмоциональное слияние представляют собой сложные психологические феномены, отражающие особенности регуляции эмоциональной близости в партнерских отношениях. Их форми-



рование определяется взаимодействием раннего опыта отношений, особенностей привязанности, психологических границ, эмоциональной регуляции и личностной автономии. [1;2;18]

Гештальт-терапия обладает значительным потенциалом в работе с нарушением баланса между близостью

и автономией благодаря ориентации на актуальный опыт клиента, развитию осознания и исследованию процесса контакта. Использование принципов гештальт-подхода позволяет создавать условия для формирования более гибких способов построения отношений и восстановления психологической автономии личности [8;11;12].

#### Литература:

1. Боуэн, М. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / М. Боуэн; пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2005. — 496 с.
2. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби; пер. с англ. — М.: Гардарики, 2003. — 477 с.
3. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби; пер. с англ. — М.: Академический проект, 2004. — 232 с.
4. Винникотт, Д. В. Игра и реальность / Д. В. Винникотт; пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011. — 208 с.
5. Джонсон, С. Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь / С. Джонсон; пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 352 с.
6. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
7. Малер, М. Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация / М. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман; пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2011. — 413 с.
8. Перлз, Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии / Ф. Перлз; пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 224 с.
9. Перлз, Ф. С., Хефферлин, Р., Гудман, П. Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности / Ф. С. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудман; пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 512 с.
10. Польштер, И. Интегрированная гештальт-терапия / И. Польштер, М. Польштер; пер. с англ. — М.: Класс, 1997. — 272 с.
11. Робин, Ж.-М. Гештальт-терапия / Ж.-М. Робин; пер. с франц. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. — 160 с.
12. Спаньоло Лобб, М. Теперь для следующего шага... Гештальт-терапия двадцать первого века / М. Спаньоло Лобб; пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. — 320 с.
13. Fraley, R. C., Shaver, P. R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // Review of General Psychology. — 2000. — Vol. 4, № 2. — P. 132–154.
14. Gillath, O., Karantzas, G., Fraley, R. C. Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research. — London: Academic Press, 2016. — 318 p.
15. Hazan, C., Shaver, P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 52, № 3. — P. 511–524.
16. Johnson, S. M. Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. — New York: Guilford Press, 2019. — 368 p.
17. Kerr, M. E., Bowen, M. Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory. — New York: W. W. Norton, 1988. — 438 p.
18. Mikulincer, M., Shaver, P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2016. — 745 p.
19. Simpson, J. A., Rholes, W. S. Adult attachment, stress, and romantic relationships // Current Opinion in Psychology. — 2017. — Vol. 13. — P. 19–24.
20. Wallin, D. J. Attachment in Psychotherapy. — New York: Guilford Press, 2007. — 350 p.

## Профессиональная неуверенность в становлении идентичности начинающего психолога-консультанта: роль супервизии и рефлексии

Элстина Стелла, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается профессиональная неуверенность начинающих психологов-консультантов как фактор становления профессиональной идентичности. Показано, что сомнения в компетентности связаны не только с дефицитом опыта, но и с переходом от учебной позиции к самостоятельной практике. Описаны риски неуверенности — тревога, самокритика, изоляция, снижение консультативного присутствия — и ее развивающий потенциал. Обосновывается значение супервизии, рефлексии и профессионального сообщества, которые помогают нормализовать переживания специалиста и превращать трудный опыт в ресурс профессионального роста.*

**Ключевые слова:** профессиональная неуверенность, профессиональная идентичность, психолог-консультант, начинающий психолог-консультант, супервизия, рефлексия, профессиональное становление.

Профессиональное становление психолога-консультанта связано не только с освоением теории и техник, но и с формированием устойчивого образа себя как специалиста. Поэтому профессиональное образование должно развивать не только компетенции, но также осознанную мотивацию, профессиональную идентичность и способность к рефлексии собственной практики.

Этот процесс включает развитие компетенций, профессионального самосознания, ценностей и личностных качеств [2; 4; 6]. Для психолога-консультанта он особенно значим, поскольку профессия требует ответственности, эмоциональной включенности и постоянного саморазвития.

Наиболее трудным часто становится переход от обучения к самостоятельной практике. Первый год работы связан с профессиональным ростом, стрессом, необходимостью применять теоретические знания в реальных случаях, выдерживать неопределенность и справляться с собственными реакциями [20].

Одно из частых переживаний на этом этапе — чувство некомпетентности и сомнение в собственной эффективности [11; 18]. Оно не всегда отражает реальную несостоятельность: чаще связано с субъективной оценкой работы и может становиться частью роста.

Эмоциональная нагрузка усиливается при сложных и рискованных случаях: суицидальных мыслях, самоповреждении, тяжелых личностных трудностях клиента. Такой опыт может сопровождаться тревогой, беспомощностью, снижением самооценки и сомнениями в эффективности помощи [14].

Статья носит теоретико-аналитический характер. Профессиональная неуверенность рассматривается как переживание, которое при наличии супервизии, рефлексии и профессионального диалога может стать механизмом формирования идентичности. Цель статьи — раскрыть ее содержание, риски, связь с профессиональной идентичностью и ресурсы преобразования трудного опыта в условие развития.

### Профессиональная идентичность начинающего психолога-консультанта

Профессиональная идентичность — одно из ключевых оснований становления психолога-консультанта. В широком смысле идентичность можно понимать как ядро представлений человека о себе; профессиональная идентичность отражает то, как специалист понимает себя в профессии, какие ценности, роли и способы действия принимает как свои [7].

Ее можно рассматривать и как процесс переживания себя в профессии, и как результат этого процесса [7]. Для консультанта она связана с устойчивостью, выбором метода, развитием специалиста и способностью выдерживать напряжение и сложный контакт с клиентом. В зависимости от характера формирования идентичность может защищать от выгорания или, напротив, способствовать деформации.

В исследованиях идентичность психолога-консультанта описывается как соединение подготовки, личных качеств и принадлежности к профессиональному сообществу [13]. Она включает осознание себя как профессионала, интеграцию навыков и установок, а также понимание своего места в профессиональной среде [15].

Идентичность формируется внутренне и через взаимодействие с другими. На первых этапах специалист опирается на оценку преподавателей, супервизоров и коллег, а затем через практику, обратную связь и рефлексию переходит к более самостоятельной позиции [8; 9; 16]. Профессиональное сообщество помогает освоить язык, нормы, ожидания и способы мышления профессии [10; 17]. Именно на этапе практики студенты и начинающие консультанты проверяют правильность выбора и сталкиваются с сомнениями в способности быть специалистом.

### Профессиональная неуверенность: содержание и риски

Профессиональная идентичность не возникает как прямой ответ на вопрос «кто я в профессии?». Она складывается

вается в практике через присвоение опыта и результатов собственной работы. Поэтому дипломы и сертификаты подтверждают внешний статус, но не всегда дают внутреннее ощущение профессиональной принадлежности.

Разрыв между внешними подтверждениями компетентности и внутренним образом себя связан с феноменом самозванца. Когда опыт не интегрируется в представление о себе, даже положительные результаты остаются «внешними» и не укрепляют профессиональную идентичность [7]. На ранних этапах это особенно заметно, поскольку переход к реальной практике сопровождается тревогой и ощущением недостаточной готовности.

Исследования показывают, что неуверенность усиливается при переживании неопытности, а также при внешнем или внутреннем обесценивании, связанном, например, с возрастом или внешностью. Если специалист сомневается в своих клинических навыках, ему может быть сложнее признавать собственный вклад в работу. Это усиливает стремление всё делать идеально, повышает уровень стресса и со временем может приводить к выгоранию. Даже когда клиенту становится лучше, специалист не всегда связывает эти изменения со своей помощью. Непосредственно на сессиях фокус внимания смещается с клиента на оценку собственной эффективности: специалист размышляет о правильности своих действий, боится ошибиться и погружается в болезненное самонаблюдение, что, конечно, сказывается на «присутствии» специалиста [22].

Как следствие, специалисту становится сложно разделять работу и личную жизнь. Страх собственной некомпетентности сохраняется и вне сессий, сопровождаясь тревожными мыслями о возможных ошибках [14; 19].

Особую проблему создает изоляция таких переживаний. Поскольку страхи и сомнения редко открыто обсуждаются в обучении, супервизии и профессиональной среде, начинающие психологи-консультанты могут воспринимать их как признак личной несостоятельности. Табуированность темы искажает представление о профессиональной успешности: кажется, что другие справляются уверенно, тогда как собственная неуверенность свидетельствует о плохой практике [19]. Поэтому развитие профессиональной идентичности требует не только накопления опыта, но и условий, в которых этот опыт может быть осмыслен, признан и встроен в образ себя как специалиста.

### **Развивающий потенциал профессиональной неуверенности**

Несмотря на то, что профессиональная неуверенность может переживаться как неприятное состояние, она не всегда дезорганизует. Она может побуждать к более внимательному консультированию: специалист тщательнее отслеживает контакт, избирательнее выбирает интервенции и задает вопросы не только о том, что делает, но и зачем [22].

Конструктивной реакцией становится замедление. Вместо стремления немедленно «решить проблему» кон-

сультант возвращается к базовым навыкам: контакту, присутствию, процессу «здесь и сейчас». Так неуверенность ограничивает импульсивность и одновременно повышает рефлексивность [22].

На более широком уровне чувство недостаточности может стимулировать развитие: обращение к литературе, супервизии, коллегам, обратной связи и обучающим мероприятиям [19]. Однако важно не превращать его в бесконечный поиск «недостающего знания», а понимать как сигнал к развитию.

Ключевое условие — выход из изоляции. Обсуждение сомнений с супервизорами, коллегами и значимыми людьми снижает табуированность страха некомпетентности и позволяет увидеть в нем не доказательство несостоятельности, а часть профессионального становления.

С опытом меняется источник опоры. В начале обучения будущие консультанты чаще ориентируются на внешние авторитеты, правила и подтверждение, позднее постепенно формируется способность к самопроверке и самоподдержке. При этом зрелая идентичность не означает разрыва с сообществом: она соединяет личные ценности, знания, практический опыт и принадлежность к профессиональной среде [12].

Решающим становится реальный контакт с клиентами. Практика помогает интегрировать знания, личные качества, профессиональные нормы и собственные решения в более целостное представление о себе [12]. Поэтому неуверенность не должна рассматриваться только как препятствие: в благоприятных условиях она помогает замедлиться, обратиться за поддержкой, уточнить позицию и перейти от внешней валидации к более устойчивому чувству компетентности.

### **Супервизия как пространство нормализации и контейнирования опыта**

Супервизия — одно из ключевых условий формирования профессиональной идентичности. Ее значение не сводится к контролю техники или разбору ошибок: она помогает осмыслить опыт, выдержать связанные с ним переживания и встроить их в образ себя как консультанта [7].

Супервизор выполняет обучающую и поддерживающую функции. Через обратную связь, нормализацию сомнений и поддержку в поиске собственного стиля он помогает начинающему специалисту не застревать в стыде и не считать трудности доказательством несостоятельности [7].

На ранних этапах это особенно важно, поскольку консультант сталкивается с эмоционально насыщенными случаями, тревогой и самокритикой. Исследования показывают, что супервизия используется как пространство снижения тревоги, подтверждения, обсуждения сложных реакций и сохранения установки на развитие [22].

Эффективная супервизия строится как сотрудничество, а не как односторонняя экспертная оценка. Важны активность супервизируемого, внимание к его актуальным трудностям, гибкость супервизора и возмож-

ность говорить не только об ошибках, но и о страхе ошибки [22]. Тогда фокус смещается с вопроса «достаточно ли я хорош?» к вопросу «что происходит в моей работе и как я могу с этим обращаться?».

Супервизия выполняет обучающую, поддерживающую, консультативную и экспертную функции; их соотношение зависит от подхода, этапа подготовки и задач процесса. В некоторых моделях она строится по принципам консультативной помощи: через сотрудничество, субъект-субъектное взаимодействие, рефлексию трудностей и перестройку способов действия [10; 17].

Так начинающий психолог-консультант получает двойной опыт: учится помогать и одновременно сам переживает профессиональную помощь. Ошибки, растерянность и неуверенность, признанные и осмысленные в супервизии, перестают быть только источником стыда и становятся материалом обучения.

Следовательно, супервизия поддерживает идентичность на нескольких уровнях: нормализует неуверенность, снижает изоляцию, помогает выдерживать эмоциональную нагрузку, развивает клиническое мышление и укрепляет связь с профессиональным сообществом. Руководители и супервизоры становятся образцами профессиональной позиции и создают среду, где можно исследовать, сомневаться, выражать себя, преодолевать стресс и развивать самостоятельность.

### Рефлексия как условие профессионального развития

Если супервизия создает пространство поддержки, то рефлексия превращает трудность в профессиональное знание. Для начинающего консультанта это особенно важно: без рефлексии ошибки и растерянность легко переживаются как личная неудача, а при ее наличии становятся материалом анализа и развития.

Примером такой организации является рефлексивно-деятельностный подход (РДП), где рефлексия включена в подготовку начинающих консультантов. Практика строится по циклу: работа с ребенком, групповое обсуждение случая и письменная фиксация опыта в дневнике [1]. Это позволяет восстановить ход деятельности, увидеть трудности, осмыслить позицию и наметить следующий шаг.

Предметом рефлексии становится не только случай, но и позиция консультанта. Важно отделить консультативную позицию от педагогической, понять, как реализуются принципы РДП, какие способы помощи продуктивны, а какие требуют перестройки [1]. Внимание переносится с общей самооценки «получилось или нет» на профессиональный вопрос: «как я действовал и к чему это привело?».

Групповая рефлексия строится как совместное исследование опыта. Роль ведущего близка к сопровождению профессионального становления: он удерживает эмоциональный, смысловой и позиционный контакт, поддерживает анализ деятельности и помогает перестраивать способы работы [1]. Когда ведущий также рефлексировал

собственную практику, обсуждение приближается к интервизии, а знание рождается в общем пространстве анализа.

Значение рефлексии подтверждается и в более широком контексте подготовки. Анализ случаев, письменные задания, обсуждение решений и обратная связь развивают профессиональное самосознание, уверенность, осознанность и стрессоустойчивость [3]. Напротив, чрезмерно теоретизированная среда, где мало места личному опыту и практическим решениям, ограничивает рост.

Для начинающих консультантов структурированная рефлексия особенно важна, потому что нормализует сомнения. Обсуждение убеждений, консультативного присутствия, внутренних реакций и границ позиции помогает воспринимать неуверенность как закономерную часть развития, а не как признак некомпетентности. Дневники, анализ записей сессий, разбор сложных случаев и внимание к эмоциям усиливают самопонимание и устойчивость роста [22].

Рефлексия связывает опыт, супервизию и формирование идентичности. Она помогает не застревать в переживании ошибки, а видеть в ней структуру действия, профессиональную задачу и возможность изменения. Через такую работу трудность становится основанием более зрелой профессиональной позиции.

### Заключение

Профессиональная идентичность начинающего психолога-консультанта не формируется автоматически после получения диплома, сертификата или допуска к практике. Сертификация подтверждает внешний статус, но не гарантирует внутреннего присвоения профессиональной роли. Для этого нужны практика, признание, супервизия, рефлексия и включенность в профессиональное сообщество.

Профессиональную неуверенность следует понимать не только как риск, но и как индикатор становления. Ее негативные последствия связаны прежде всего с изоляцией, табуированностью и ошибочной интерпретацией сомнений как признака плохой практики. Открытый разговор с коллегами и супервизорами нормализует этот опыт, снижает стыд и поддерживает развитие.

Образовательная среда должна способствовать постепенному включению студентов в контролируемую практику. В ходе такой практики будущий специалист постепенно осваивает профессиональную позицию: не только пробует себя в роли консультанта, но и сталкивается с теми трудностями, которые возникают на сессиях. Важным становится не только освоение техник, но и переживание признания со стороны преподавателей, супервизоров и коллег, поскольку именно оно помогает студенту укреплять ощущение собственной профессиональной состоятельности.

Важную роль в подготовке играет и супервизия. Она нужна не только для того, чтобы опытный специалист оценил, как технически действует начинающий психолог-консультант. Не менее важно, что супервизия даёт пространство, где можно получить поддержку, снизить тре-



вогу и осмыслить свой первый профессиональный опыт. Такая среда способствует лучшему пониманию себя как специалиста, с разных сторон.

Особое место в подготовке занимают рефлексивные формы работы: ведение дневников, анализ случаев, обсу-

ждение профессиональных решений, устные презентации и дебаты. Такие способы помогают соединить теорию и практику в единое целое, что в дальнейшем позволяет лучше понять себя в профессии и постепенно выстроить свой собственный путь профессионального становления.

#### Литература:

1. Гордон М. М., Гордон М. М., Николаевская И. А. Супервизия как элемент трансляции рефлексивно-деятельностного подхода к оказанию консультативной психолого-педагогической помощи в преодолении учебных трудностей // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 4. С. 28–48. DOI: <https://doi.org/10.17759/crrp.2022300403>
2. Егоренко, Т.А. (2023). Становление личностного компонента системогенеза психолога как субъекта труда и его психологическое благополучие на стадии профессиональной подготовки. Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология, 4(65), 36–42.
3. Егоренко, Т.А. (2025). Становление психолога на этапе профессиональной подготовки. Современная зарубежная психология, 14(4), 66–76. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140407>
4. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. (2021). Теоретико-прикладные основания персонализированного образования: перспективы развития. Педагогическое образование в России, 1, 17–25. [https://doi.org/10.26170/2079-8717\\_2021\\_01\\_02](https://doi.org/10.26170/2079-8717_2021_01_02)
5. Корчагин, Е.Н., Лобанова, А.В. (2025). Профессиональная идентичность студентов психолого-педагогического направления подготовки. Современная зарубежная психология, 14(1), 45–56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140105>
6. Поваренков, Ю.П. (2023). Системогенетический подход к определению и классификации опыта профессионала. Ярославский педагогический вестник, 1(130), 144–157. [https://doi.org/10.20323/1813\\_145X\\_2023\\_1\\_130\\_144\\_157](https://doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_144_157)
7. Погодин, И. А. Формирование профессиональной идентичности психотерапевта: механизмы и коллизии / И. А. Погодин // Вестник практической психологии образования. — 2011. — Т. 8. — № 3. — С. 52–56. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2011\\_n3/47708](https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2011_n3/47708) (дата обращения: 18.06.2026).
8. Auxier, C. R., Hughes, F. R., & Kline, W. B. (2003). Identity development in counselors-in-training. *Counselor Education and Development*, 43, 25–38.
9. Brott, P. E., & Myers, J. E. (1999). Development of professional school counselor identity: A grounded theory. *Professional School Counseling*, 2, 339–34.
10. Dollarhide, C. T., & Miller, G. M. (2006). Supervision for preparation and practice of school counselors: Pathways to excellence. *Counselor Education and Supervision*, 45, 242–252.
11. Dryden, W. (Ed.). (1992). *Hard earned lessons from counsellors in action*. London: Sage. Kottler, J. A. (2002). *Counselors finding their way*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
12. Gibson, D. M., Dollarhide, C. T., & Moss, J. M. (2010). Professional identity development: A grounded theory of transformational tasks of new counselors. *Counselor Education & Supervision*, 50, 21–38.
13. Nugent, F. A., & Jones, K. D. (2009). *Introduction to the profession of counseling* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
14. Răbu, M., Moltu, C., Binder, P. E., & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychotherapy Research*, 26(6), 737–749.
15. Reisetter, M., Korcuska, J. S., Yexley, M., Bonds, D., Nikels, H., & McHeniy, W. (2004). Counselor educators and qualitative research: Affirming a research identity. *Counselor Education and Supervision*, 44, 2–16.
16. Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1995). *The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development*. Chichester, England: Wiley.
17. The practice of supervision: A sociocultural perspective. *Counselor Education and Supervision*, 38, 34–42.
18. Thériault, A. (2003). *Therapists' feelings of incompetence: A grounded theory analysis of experienced clinicians*. Unpublished doctoral dissertation, McGill University, Montreal.
19. Thériault A., Gazzola N., Richardson B. Feelings of Incompetence in Novice Therapists: Consequences, Coping, and Correctives // *Canadian Journal of Counselling*. 2009. Vol. 43, No. 2. P. 105–119. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ838682.pdf>
20. Tsamaliidou A., Tragantzopoulou P. From Doubt to Development: Professional Journeys of Novice CBT Therapists // *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 11. Article 1504. DOI: 10.3390/bs15111504. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/11/1504>

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 26 (629) / 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 8.07.2026. Дата выхода в свет: 15.07.2026.

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.