

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



30 2026
ЧАСТЬ V

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 30 (633) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображен *Владимир Клавдиевич Арсеньев* (1872–1930), русский путешественник, географ, этнограф, писатель, исследователь Дальнего Востока.

Владимир Арсеньев родился в Петербурге. Его отец Клавдий Арсеньев был выходцем из тверских крепостных, дослужился до заведующего движением Московской окружной железной дороги, был удостоен почетного звания потомственного почетного гражданина Санкт-Петербурга.

По примеру своих вдохновителей — путешественников-офицеров Пржевальского и Невельского — Арсеньев избрал военную карьеру. В 1891 году он поступил в 145-й Новочеркасский пехотный полк, а два года спустя — в Петербургское пехотное юнкерское училище. В 1896 году Владимира Арсеньева уже в чине подпоручика направили служить в 14-й Олонекский пехотный полк, расквартированный в польском городе Ломже.

В 1900 году Арсеньев подал прошение о переводе на почти не изученный в то время Дальний Восток, и его перевели в 1-й Владивостокский крепостной пехотный полк. В следующие годы офицер-путешественник ходил в короткие экспедиции по Дальнему Востоку, в 1900–1905 годах обследовал весь юг Приморья. Уже тогда Арсеньев не только наносил на карту то, что полагалось по заданию военного начальства, но и описывал флору и фауну, археологические находки и этнографические особенности местности.

Несмотря на то что Владимир Арсеньев никогда не учился в университете и закончил только двухгодичное юнкерское училище, с помощью самообразования ему удалось стать компетентным и разносторонним исследователем. Сфера его научных интересов была разнообразна и обширна: он занимался географией и этнографией, картографией, статистикой, археологией, геологией, гидрологией и метеорологией, музейным делом и даже орнитологией и лингвистикой.

Во время Русско-японской войны 1904–1905 годов Арсеньев участвовал в разведывательных операциях, был награжден орденами Святой Анны III и IV степени и Святого Станислава III и II степени.

После поражения в войне было решено осваивать территорию Дальнего Востока. В 1906 году приамурский генерал-губернатор Павел Унтербергер выделил средства на первую большую экспедицию — в нее отправили штабс-капитана Владимира Арсеньева, которого к тому моменту перевели в Хабаровск. Во время экспедиции команда Арсеньева изучала горную область Сихотэ-Алиня от залива Святой Ольги до бухты Терней и систему реки Уссури.

Летом 1906 года группа встретила в тайге нанайского охотника Дерсу Узала, который затем стал проводником и другом Арсеньева, а позже — и героем его книг.

В следующей экспедиции 1907 года Владимир Арсеньев продолжил изучать восточные склоны Сихотэ-Алиня и бассейны рек Иман (сегодня — Большая Уссурка) и Бикин. За семь месяцев группа прошла более тысячи

верст, пережила две голодовки и зимнюю стужу без теплой одежды, которую унесло с лодкой. Но самой тяжелой стала третья экспедиция 1908–1910 годов: за 19 месяцев путешественники обследовали север Уссурийского края в низовье Амура.

Во время экспедиций Арсеньев привел в единую систему географические наименования Дальнего Востока, указал, как одна и та же река или гора называется у разных народов и какое русское наименование следует использовать. Арсеньев описал быт и верования коренных народов Приамурья — удэгейцев, тазов, орочей, нанайцев.

В 1910–1919 годах Владимир Арсеньев параллельно с военной службой работал директором Хабаровского краеведческого музея.

После переезда во Владивосток в начале 1920-х годов Арсеньев заведовал этнографическим отделом Приморского музея, который сегодня носит его имя. Обширный материал, собранный им во время экспедиций, пополнил коллекции не только Хабаровска и Владивостока. Многие предметы Арсеньев отправлял в дар антропологическому музею Московского университета, этнографическому музею Казанского университета, этнографическому отделу Русского музея. За материалы, отправленные в Вашингтонский музей, путешественника избрали членом Вашингтонского национального географического общества.

В 1920-х годах ученый побывал в экспедициях на Камчатке, Командорских островах, прошел по маршруту Советская Гавань — Хабаровск. Арсеньева интересовали самые разные темы: от борьбы с браконьерством до организации переписи населения. Его книги «По Уссурийскому краю» и «Дерсу Узала» были очень популярными у читателей.

Все эти годы Арсеньева, подполковника царской армии, не отпускало из поля зрения ГПУ. В 1931 году во владивостокской газете «Красное знамя» вышла статья «В. К. Арсеньев как выразитель идей великодержавного шовинизма».

Личный архив Арсеньева остался у его дочери, Натальи Владимировны Арсеньевой, у которой он был приобретен Приморским филиалом Географического общества СССР. После Великой Отечественной войны пропала его незаконченная рукопись «Страна Удеге», которую он писал 27 лет и редактировать которую согласился профессор Лев Штернберг. Эта рукопись не обнаружена до сих пор.

Владимир Арсеньев умер 4 сентября 1930 года от пневмонии, которой он заболел в экспедиции.

Именем Арсеньева названы ледник на северном склоне Авачинской сопки, гора в Приморском крае, приморский город, теплоход, самолет, перевалы в горном массиве Хибини Мурманской области и другие географические объекты.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Андреев Е. С.

Социально-психологические особенности и проблемы взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков 277

Вихт А. В.

Психологические последствия онкологических заболеваний, перенесенных в детском возрасте: социально-эмоциональный аспект 281

Гусакова В. А.

Социально-психологические факторы эмоционального выгорания матерей..... 286

Евдокимова А. С.

Об актуальности исследования психологии лжи 293

Оганесян А. А.

«Потребительская терапия»: компульсивные покупки в условиях расширения рынка 296

Половинкина И. А.

Исследование уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи и её коррекция 302

Полятыкин М. М.

Связь самооценки и жизнестойкости в юношеском возрасте у молодых людей из полных и неполных семей 306

Попкова Н. А.

Проблемы профессиональной адаптации молодых специалистов в образовательной организации..... 310

Сёмкина Ю. В.

Формирование образа «я» ребенка в условиях неполной семьи: аналитический обзор исследований 2016–2025 годов 313

Самохвалова М. И.

Связь черт личности (пятифакторная модель) с эмоциональными, темповыми и жанровыми характеристиками музыкальных предпочтений у студентов 318

Селятова Т. И., Кучина А. Ю.

Социальная дезадаптация и проблемы реинтеграции в общество участников СВО 321

Селятова Т. И., Кучина А. Ю.

Методы психологической реабилитации и психотерапевтические интервенции участников СВО 325

Цветкова В. А.

Выход за рамки стереотипов: правда о расстройствах пищевого поведения 329

Шимкович В. Д.

Фонемный выбор как проективный маркер эмоциональной окраски слова: пилотное исследование 336

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Захаренко А. В.

Техническая предзаданность медиаобъекта и симулятивные стратегии медиапрактик в платформенной среде цифрового журнала Afraid of Virginia 340

ФИЛОСОФИЯ

Казакова А. А.

Опыт одиночества в эпоху гиперсвязности как фактор межкультурной адаптации участников международных образовательных обменов: восточные и западные культурные модели 345

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Плешакова Ю. Б.

Интегративный подход к пониманию фасциальной системы: синтез концепций Т. Майерса, Р. Шляйпа и Л. Бюске..... 351

ПСИХОЛОГИЯ

Социально-психологические особенности и проблемы взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков

Андреев Екатерина Сергеевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В статье актуализирована проблема изучения социально- психологических особенностей и характеристик взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков. При анализе научных исследований по проблеме выделены ключевые и сопутствующие факторы, оказывающие влияние на развитие ребенка в дисфункциональной семье при злоупотреблении родителей алкоголем. Выявлены и описаны основные социально-психологические особенности и качества личности, проявление которых свойственно для взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков. Охарактеризованы поведенческие особенности и модели, используемые в межличностном взаимодействии и общении взрослыми людьми, которые воспитывались в семьях алкоголиков. Определены различия в проявлении личностных характеристик у разных категорий взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков (в зависимости от гендерных особенностей, типа и социальной структуры семьи).

Ключевые слова: взрослые дети алкоголиков, дисфункциональная семья, деформация личностного развития, поведенческие особенности, патологии, психические нарушения, нарушения межличностного взаимодействия, деформации моделей поведения.

Socio-psychological features and problems of adults who were raised in alcoholic families

The article highlights the problem of studying the socio-psychological features and characteristics of adults who were raised in alcoholic families. Based on the analysis of scientific research on this issue, the article identifies key and associated factors that influence the development of children in dysfunctional families where parents abuse alcohol. The article also identifies and describes the main socio-psychological features and personality traits that are characteristic of adults who were raised in alcoholic families. The article also describes the behavioral patterns and communication styles used by adults who were raised in alcoholic families. The article identifies differences in the manifestation of personality traits among different categories of adults who were raised in alcoholic families (depending on gender characteristics, family type, and social structure).

Keywords: adult children of alcoholics, dysfunctional family, deformation of personal development, behavioral characteristics, pathologies, mental disorders, disorders of interpersonal interaction, and deformation of behavioral patterns.

Представляя собой социальный институт, который играет одну из наиболее значимых и важных ролей в жизни безусловно любого человека, семья по сути является своеобразным базовым фундаментом для развития личности, основой формирования личностных характеристик и свойств, социально-психологических установок и мировоззрения человека. Так, в условиях своей семьи, которая представляет собой специфичный микросоциум каждый ребенок получает свои первые знания о том, кто его окружает и о мире в целом, получает навыки взаимодействия, общения и поведения с окружающими его людьми и социумом.

На основе выстраиваемых взаимоотношений с другими участниками, которые включены в семейную систему (родители ребенка, сиблинги, проживающие совместно близкие родственники (бабушки и дедушки, тети и дяди) в сознании каждого ребенка формируется своя уникальная и сложная «психобиологическая матрица» системы межличностных отношений с окружающим социумом, которая представляет собой один из ключевых элементов в развитии всех сфер человеческой личности [14, с. 139].

Определяя основными факторами деструктивного влияния родительской семьи на ребенка: нарушения межличностного взаимодействия между участниками се-

мейной системы, использование родителями дисгармоничных и деструктивных типов воспитания, сниженную психологическую и педагогическую грамотность родителей, злоупотребление родителями алкоголем и другими химическими веществами исследователи отмечают, что все имеющиеся в семье дисфункции способствуют нарушению структуры процесса личностной социализации, что во взрослой жизни находит проявление в пассивности человека, в проявлении замкнутости, в его склонности к проявлению разных форм агрессии, в проявлении разных форм асоциального поведения, деформации системы культурных установок и ценностей личности. Злоупотребление родителями алкоголем большинство исследователей относят к наиболее неблагоприятным факторам, препятствующим полноценному и гармоничному личностному развитию, отмечая, что его последствия затрудняют и дестабилизируют жизнь и деятельность человека даже при выходе из родительской семьи и в период взрослости [3, с. 182].

К примеру, в исследованиях М. А. Бойковой выделена более выраженная склонность взрослых детей, которые выросли в семьях алкоголиков к суициду, при сравнении с теми, кто воспитывался в нормальных условиях и не имел в семейном окружении лица злоупотребляющего алкоголем. Так, проводя обзор исследований по проблеме социально-психологических особенностей и личностных характеристик взрослых детей алкоголиков М. А. Бойкова выделяет негативную тенденцию, сложившуюся в научно-исследовательской практике и заключающуюся в снижении заинтересованности исследователей в изучении особенностей лиц данной категории при отсутствии видимых проблем.

Вместе с тем, анализируя особенности молодых людей, воспитываемых родителями алкоголиками исследователь выделила, что характерными для большинства из них являются проявление импульсивности, выраженной беспечности, неустойчивость личной ответственности, склонность к демонстративности и привлечению внимания окружающих, высокая тревожность, зависимость от мнения и оценки окружающих людей, сниженная уверенность в себе, низкая самооценка. По мнению исследователя, личностные характеристики и свойства детей, которые выросли в семьях алкоголиков к суициду повышают риск аутоагрессивных проявлений в их поведении, которые обладают выраженной суицидальной направленностью. При этом гендерные особенности и социальная структура семьи (тип семьи (полная, неполная), состав семьи) рассматриваются в качестве факторов, оказывающих существенное влияние выраженные у их детей суицидологические характеристики [1, с. 7–8].

Исследователи выделяют, что организм и поведенческие паттерны того родителя, который злоупотребляет алкоголем находятся под воздействием химических веществ, а поведенческие паттерны другого родителя, а также других взрослых людей, которые в некоторых случаях проживают с семьей определяются особенностями их отношения к злоупотреблению алкоголем, ко-

торые представляют собой их реакцию на алкоголика. То есть в любом случае в тех семьях, где хотя бы один из родителей злоупотребляет алкоголем снижен уровень общего энергетического потенциала семьи, что негативно отражается на способности взрослых к удовлетворению потребностей ребенка, даже если они не употребляют алкоголь, но находятся в родственных отношениях с алкоголиком [5, с. 184].

Затруднения ребенка, воспитывающегося в семье родителей алкоголиков с выбором адекватного стиля поведения в межличностном взаимодействии с окружающими людьми согласно точке зрения Н. А. Мясниковой может способствовать развитию социального инфантилизма личности и склонности человека во взрослой жизни к различным асоциальным и делинквентным поведенческим проявлениям [11, с. 169].

Ю.Э Ефимова следствием родительского алкоголизма определяет неадекватность самовосприятия, низкий уровень самооценки, высокую тревожность с переносом ребенком в свою взрослую жизнь большого количества комплексов, в совокупности оказывающих деформирующее влияние на все стороны его жизни. Залогом успешности ребенка, воспитывающегося в семье алкоголиков исследователь видит своевременное выявление имеющихся у них проблем, с организацией комплексной системы психолого-педагогической поддержки и сопровождения развивающейся личности, с определением не только факторов риска, но и выделением социально-психологических характеристик и особенностей детского развития, как маркеров и мишеней для выстраивания эффективной системы коррекции [4, с. 66].

Перечисленными факторами определяется актуальность изучения социально-психологических особенностей и проблем, которые возникают у взрослых людей, которые воспитывались в семьях алкоголиков.

Обращаясь к понятию взрослые дети алкоголиков отметим, что в исследованиях Дж. Войтиц, которая одна из первых предприняла попытку выделения и осмысления понятия синдрома взрослых детей алкоголиков (синдрома ВДА), в качестве негативного следствия алкоголизма было определено влияние алкоголика на тех людей, которые его окружают.

По мнению исследователя, наиболее интенсивное воздействие личностные характеристики и поведенческие паттерны алкоголика оказывают на детей, воспитывающихся ими. Дж. Войтиц связывает данную тенденцию с тем, что в силу возрастных особенностей своего развития ребенок не способен отграничивать деструкцию от нормы, что снижает его способность к противостоянию негативным последствиям родительского заболевания.

При включении в деформированную семейную среду наиболее высокой степени деформации подвергается эмоционально-волевая сфера личности, нарушения которой в дальнейшем отражаются на всех сферах детского развития. Во взрослой жизни выделенные нарушения объединяются в синдром «взрослых детей алкоголиков» [2, с. 8].

В. В. Литвинова выделяет, что злоупотребление родителями спиртными напитками и другими химическими веществами снижает порог наступления взрослости ребенка. Так, под воздействием внутренней семейной среды и обусловленных ей внешних факторов (презрение окружающих, вынужденная социальная изоляция) ребенок раньше становится самостоятельным, вынужден принимать самостоятельно важные решения, противостоять окружающему социуму, что способствует его раннему взрослению.

Деформация полноценного проживания ребенком периода детского возраста, с отсутствием полноценной игровой деятельности, беззаботности, чуткого и бережного отношения, а также проявления заботы со стороны родителей, препятствует формированию гармонично-развитой личности взрослого человека. Отсутствие нормальных моделей и образов родительского поведения снижает эффективность формирования приспособительных и адаптационных характеристик детской личности и способность человека к трансляции соответствующих ситуации правильных поведенческих моделей. Это находит негативное отражение встраивании межличностных отношений человека с окружающими его людьми.

Также, к характеристикам, которые проявляются у взрослого человека, воспитываемого родителями алкоголиками исследователь относит замкнутость и склонность ко лжи и обману, так как в сложных ситуациях при ощущении ребенком своего одиночества и отсутствии поддержки со стороны самых близких и значимых для него взрослых людей использование именно этих поведенческих характеристик позволяло ему более успешно решать возникающие проблемы и выходить из сложных жизненных ситуаций [7, с. 34].

При анализе физиологических характеристик и особенностей развития взрослых детей алкоголиков А. В. Меринов и А. В. Лукашук выделяют, большую степень выраженности у них болевого синдрома, выраженности нервного тика, выраженности насморка, выраженности энуреза, выраженности бессонницы, выраженности мигрени, выраженности аллергических реакций, выраженности анемии, выраженности склонности к простудным заболеваниям, выраженности проблем с весом.

Также исследователи выделяют, что взрослые дети, воспитывающиеся в семьях алкоголиков, имеют на 60 % больше различных физических повреждений и травм в сравнении с теми, кто воспитывался в нормальной семейной среде. Также исследователи отмечают склонность лиц данной категории к проявлению агрессии и риска.

Характеризуя психопатологические проявления, выраженные у взрослых мужчин, которые воспитывались в семьях алкоголиков А. В. Меринов и А. В. Лукашук отмечают, свойственное для них преобладание различных заболеваний наркологического профиля, в то время как для женщин более свойственны невротические расстройства, повышенная тревожность, склонность к стрессам, депрессии, и выраженность посттравматического расстройства [9, с. 39].

Согласно исследованиям С. А. Малкиной, ключевым нарушением при созависимости является нарушение эмоционального интеллекта, которым обусловлено в дальнейшем нарушение социального интеллекта человека и других значимых личностных характеристик. Непосредственно эмоциональный интеллект исследователь определяет, придерживаясь понятия сформулированного в работах Д. В. Люсина, который рассматривал его в виде когнитивной способности человека формируемой на основе сложного комплексного взаимодействия, устанавливаемого между когнитивной сферой личности и эмоциональной сферой и предполагающей понимание человеком своих эмоций и тех эмоций, которые транслируются другими людьми, а также степень его эффективности при управлении ими.

Рассматривая поведение созависимых людей и детей, воспитывающихся в семьях алкоголиков исследователь выделила, что формируемые под воздействием деструкций внутренней семейной среды когнитивные искажения выполняют своеобразные защитные и адаптационные функции, в исследованиях С. А. Малкиной выявлено и доказано, что у большинства детей, которые воспитывались в семьях алкоголиков отмечается недостаточное развитие эмоционального интеллекта и обусловленных этим других личностных деформаций [8, с. 42].

Характеризуя особенности межличностного взаимодействия и общения взрослых людей, которые выросли в семьях где родители злоупотребляли алкоголем Г. Ю. Петрова и А. Ю. Фаррахова отмечают характерное для них ощущение недоверия к окружающим людям и социуму в целом, со страхом перед установлением близких отношений с другими людьми. При анализе особенностей описания личностных характеристик «взрослых детей алкоголиков» их партнерами по отношениям, исследователи выделяют, что большинство из них отмечают высокую необходимость постоянного доказывания своей любви, теплоты, преданности и привязанности [12, с. 757].

В подтверждение можно привести результаты исследований Т. В. Ледовской и Ю. М. Котляровой определивших, что неадекватные реакции у взрослого, который воспитывался и развивался в семье алкоголика могут быть вызваны даже незначительными изменениями в планах их второй половины или могут быть «надуманы» ими по причине недостатка информации. К таким реакциям исследователи относят не только проявление беспричинной ревности, агрессии, демонстративного поведения и стремления к контролю ситуации, а также жизнедеятельности партнера в целом, но также и отдаление от него с ограничением общения с ним и отдалением от него [6, с. 118].

Описывая особенности взрослых людей детство которых проходило в алкоголизированных семьях В. Д. Москаленко отмечает, что их межличностные отношения с окружающими обостряет то, что они постоянно предпринимают попытки поиска подтверждения в глазах окружающих их людей своей значимости, а также получения одобрения и признания с их стороны. Осознание

своего несоответствия взглядам и ожиданиям окружающих людей способствует формированию у них глубокого внутреннего конфликта и ощущения «внутренней пустоты». Стремление к их преодолению повышает направленность взрослых детей алкоголиков на уход от проблем и риск применения деструктивных поведенческих родительских моделей с употреблением алкоголя и других химических веществ в попытке «уйти от реальности».

Нарушения эмоционально-волевой сферы также проявляются в снижении их способности к переживанию, адекватному анализу и оцениванию, осмыслению и описанию переживаемых ими ощущений, чувств и эмоциональных проявлений, со склонностью к депрессии и пролонгированному пребыванию в состоянии стресса. Также к особенностям данной категории людей В. Д. Москаленко относит проявление своеобразного черно-белого мышления, со склонностью к психологическому застреванию в каких-то событиях из прошлой жизни и интерпретацией реальности через призму своих детских переживаний и страхов. Это увеличивает их отрыв от реальности и деформирует их межличностное взаимодействие и общение с окружающими [10, с. 6].

Характерной для взрослых людей детство которых прошло с алкоголиками родителями по мнению исследователей не всегда адекватная является и сниженная самооценка. Деформации самовосприятия и самооценки исследователи связывают с тем, что условия, сформированные в деструктивных семьях, в большинстве случаев частично или полностью лишены родительской теплоты и участия, не имеющих четких границ и лишены уважительности в межличностном взаимодействии и общении препятствуют эффективному формированию у ребенка способности к адекватному принятию себя, с осознанием своей ценности и значимости как личности [5, с. 184].

Рассматривая социально-психологические последствия взросления и воспитания ребенка в семье родителей, злоупотребляющих алкоголем Е. И. Уфимцева отмечает, что они имеют сходство с последствиями перенесенного человеком травматического опыта. К таким последствиям исследователь относит: формирование и преобладание негативных жизненных взглядов и установок; формирование неадекватных и дисфункциональных моделей поведения; снижение адаптационного и энергетического потенциала личности; нарушения межличностного взаимодействия и недостаточное развитие коммуникативных навыков; отсутствие доверия и уважения к окружающим людям; преобладание различных иррациональных установок; выраженность психосоматических проблем; склонность к патологическим изменениям в психике [13, с. 297].

Обобщая выделим, что в условиях дисфункциональной семейной системы при злоупотреблении родителями алкоголем в период детства у ребенка вырабатываются личностные характеристики и качества, а также сложные механизмы, обеспечивающие возможность его существования, при использовании которых он достигает порога

взрослости, вместе с тем дестабилизируя его жизнь вне привычной для него дисфункциональной системы. В качестве социально-психологических характеристик, которые находят проявление во взрослой жизни детей воспитывающихся в семьях алкоголиков можно определить следующие:

- замкнутость с проявлением повышенного стремления к изоляции;
- пролонгированное стремление к получению одобрения своих действий и своей деятельности со стороны окружающих людей;
- высокий уровень страха перед критикой со стороны окружающих людей и проявления разных форм агрессии;
- повышенный уровень склонности к алкоголизму;
- гендерные особенности дисфункциональных проявлений;
- не сформирована способность к отграничению любви и жалости, которая проявляется в склонности к установлению близких отношений с теми людьми, которых они могут спасти и в отношении которых они могут проявить чувство жалости;
- при выстраивании близких отношений преобладает стремление к удовлетворению потребности в преодолении чувства брошенности с предпочтительным выбором тех людей, которые обладают различными формами зависимости или склонны к проявлению компульсивных поведенческих паттернов (трудоголизм);
- в межличностном взаимодействии преобладает стремление к исполнению роли жертвы, с трансляцией при этом повышенной личной ответственности за благополучие окружающих людей при игнорировании своих недостатков и проблем;
- характерно пролонгированное ощущение глубокой внутренней вины за проявление стремления к отстаиванию своих прав и удовлетворению своих потребностей;
- снижен эмоциональный интеллект, с выраженной склонностью к своеобразному замораживанию или отрицанию тех чувств, которые связаны с травматическим детским опытом;
- снижена компетентность в межличностном взаимодействии и общении с окружающими людьми
- преобладает склонность к самобичеванию и высокой самокритике, не только с проявлением предвзятого отношения непосредственно к самому себе, но и предъявлением завышенных требований к окружающим людям.

Положительным аспектом можно рассматривать то, что при своевременном выявлении выделенных проблем у взрослых людей, которые воспитывались в семьях людей, злоупотребляющих алкоголем, и своевременной организации комплексной пролонгированной системы профилактики и коррекции не только на ранних этапах выявления, но и в периоды юности и молодости, могут быть сформированы предпосылки для успешного и гармоничного личностного развития с минимизацией последствий дисфункционального влияния семьи алкоголиков на личность их ребенка в период взрослости.

Литература:

1. Бойкова М. А. Суицидологическая оценка юношей и девушек, имеющих родителей, страдающих алкогольной зависимостью: дис... кандидата психологических наук. ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова». Рязань, 2022. 173с.
2. Войтиц Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДЛ. Москва: Независимая фирма «Класс». 2014. 368с.
3. Джиган О. В. Детская психическая травма как фактор формирования зависимого поведения взрослых детей алкоголиков // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 03- 04 декабря 2021 года. Москва: Издательский Дом «Бахрах-М». 2021. С.181–184.
4. Ефимова Ю. Э. Особенности проявления чувств вины и стыда у взрослых детей алкоголиков // Молодежный научный форум: сборник статей по материалам CCLXXX студенческой международной научно-практической конференции, Москва, 09 января 2025 года. Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования». 2025. С.65–69.
5. Косухина Н. В. Ожигова Л. Н. Ведущие копинг-стратегии и тревожность у взрослых детей алкоголиков // Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и событийность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, Сочи, Майкоп. 22–24 сентября 2023 года. Краснодар. 2023. С.183–186.
6. Ледовская Т. В., Котлярова Ю. М. Проблемы психологической готовности к брачно-семейным отношениям у молодежи из проблемных семей (на примере семьи алкоголиков) // Образование и общество. 2024. № 4(147). С.115–123.
7. Литвинова В. В. Клинико-психологические особенности взрослых детей алкоголиков // Тюменский медицинский журнал. 2017. Т.19, № 1. С.33–36.
8. Малкина С. А. Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект как факторы созависимости: дис... кандидата психологических наук. ФГБУН Институт психологии Российской академии наук. Москва. 2024. 194с.
9. Меринов А. В., Лукашук А. В. Особенности детей, выросших в семьях, где родитель страдал алкогольной зависимостью // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2014. № 4 (7). С.37–48.
10. Москаленко В. Д. Зависимость семейная болезнь. 11-е издание Москва. Издатель: Базенков И. Л. 2023. 320с.
11. Мясникова Н. А. Коммуникативные трудности взрослых детей алкоголиков // Всероссийские научные чтения — 2023: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 11 апреля 2023 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2023. С.167–176.
12. Петрова Г. Ю., Фаррахова А. Ю. Феномен взаимосвязи когнитивных искажений и созависимого поведения у взрослых детей алкоголиков // Человек в условиях социальных изменений: Сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 16 апреля 2025 года. Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. С.755–760.
13. Уфимцева Е. И. Социально-психологический феномен «ВДА» («взрослые дети алкоголиков») // X Дыльновские чтения. Социология и современное общество: междисциплинарные подходы исследования: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Саратов, 10 февраля 2023 года. Саратов: Издательство «Саратовский источник». 2023. С.294–298.
14. Чернавка О. Личностные особенности взрослых людей, воспитанных в деструктивной семье // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. 2023. Т.6, № 1(18). С.139–148.

Психологические последствия онкологических заболеваний, перенесенных в детском возрасте: социально-эмоциональный аспект

Вихт Анастасия Владимировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Цветкова Наталья Афанасьевна, кандидат психологических наук, доцент
Московский педагогический государственный университет

Статья посвящена теоретическому анализу психологических последствий онкологических заболеваний, перенесенных в детском возрасте, с акцентом на их влияние на социально-эмоциональное развитие личности. В условиях роста выживаемости детей с онкологией все больше молодых людей вступает во взрослую жизнь с уникальным травматическим опытом, что делает актуальным изучение отдаленных психологических эффектов болезни. Цель работы —

систематизация и классификация психологических последствий детской онкологии по критерию их воздействия на эмоциональную, социальную, когнитивную и личностную сферы, а также разработка концептуальной модели, отражающей двойственный характер этого влияния. Методология исследования основана на аналитическом обзоре отечественных и зарубежных научных источников. В результате предложена классификация последствий по временной динамике (острый период, активное лечение, ремиссия, отдаленный период) и сферам развития. Показано, что онкологический опыт может выступать не только фактором риска дезадаптации, но и предпосылкой посттравматического роста, углубления эмпатии и формирования зрелой ценностной системы. Разработана концептуальная модель влияния онкологического заболевания на социально-эмоциональное развитие, подчеркивающая опосредующую роль семейной адаптации и воспринимаемой социальной поддержки.

Ключевые слова: детская онкология, психологические последствия, социально-эмоциональное развитие, посттравматический рост, госпитализация, семейная адаптация, социальная депривация, юношеский возраст.

The Psychological Consequences of Cancer Diagnosed in Childhood: The Social-Emotional Aspect

The article is devoted to a theoretical analysis of the psychological consequences of childhood cancer, with a focus on their impact on socio-emotional development. With increasing survival rates, a growing number of young adults enter adulthood with a unique traumatic experience, making the study of long-term psychological effects highly relevant. The aim of the work is to systematize and classify the psychological consequences of childhood cancer according to their impact on the emotional, social, cognitive, and personal spheres, and to develop a conceptual model reflecting the dual nature of this influence. The research methodology is based on an analytical review of domestic and foreign scientific literature. As a result, a classification of consequences by time dynamics (acute phase, active treatment, remission, long-term period) and areas of development is proposed. It is shown that the oncological experience can act not only as a risk factor for maladjustment but also as a prerequisite for post-traumatic growth, deepened empathy, and the formation of a mature value system. A conceptual model of the impact of childhood cancer on socio-emotional development is elaborated, emphasizing the mediating role of family adaptation and perceived social support.

Keywords: childhood cancer, psychological consequences, socio-emotional development, post-traumatic growth, hospitalization, family adaptation, social deprivation, young adulthood.

Введение

Успехи современной онкопедиатрии таковы, что показатель пятилетней выживаемости детей со злокачественными новообразованиями в развитых странах превысил 80 % [1, 2]. Это породило новую социальную реальность: значительное число молодых людей вступает во взрослую жизнь, имея в анамнезе излеченное в детстве онкологическое заболевание. Однако излечение тела не означает автоматического психологического благополучия. Напротив, период интенсивного лечения и последующие годы связаны с комплексом стойких психологических последствий, затрагивающих эмоциональную, когнитивную и, что особенно важно, социальную сферу развития личности [3, 4].

В отечественной психологии фундаментальным основанием для анализа этих последствий выступает культурно-историческая концепция Л. С. Выготского, согласно которой соматическая болезнь становится источником психологических нарушений не сама по себе, а через систему опосредующих ее социальных и психологических факторов [5]. Длительная госпитализация, отрыв от привычного семейного окружения и общества сверстников, невозможность посещать школу ставят ребенка в ситуацию глубокой психологической, педагогической и социальной депривации [6]. По данным современных ис-

следований, эмоциональные расстройства той или иной степени выраженности наблюдаются почти у 90 % юных пациентов, а тяжелый психологический стресс регистрируется в 10–30 % случаев [4, 7].

Вместе с тем исследовательский фокус на дефицитарной симптоматике (тревожность, депрессия, посттравматический стресс, социальная изоляция) оставляет в тени важную научную проблему: отсутствие целостного понимания того, как именно этот уникальный травматический опыт влияет на социально-эмоциональное развитие в долгосрочной перспективе. Остается неясным, при каких условиях перенесенное заболевание становится источником дезадаптации, а при каких — предпосылкой посттравматического роста, углубления эмпатии и формирования зрелых жизненных установок [8]. Цель данной работы — на основе аналитического обзора литературы систематизировать психологические последствия детской онкологии и представить их классификацию по критерию влияния на социально-эмоциональное развитие, а также разработать концептуальную модель, отражающую двойственный характер этого влияния.

Материалы и методы

Настоящая работа является теоретическим исследованием, выполненным методом аналитического об-

зора и концептуального синтеза. Дизайн исследования включал три этапа. На первом этапе был проведен целенаправленный поиск научной литературы в базах данных РИНЦ, Scopus и Web of Science по ключевым словам: детская онкология, психологические последствия, социальная адаптация, эмоциональный дистресс, посттравматический рост, качество жизни, childhood cancer, psychosocial outcomes, socio-emotional development. Критериями включения служили публикации, содержащие теоретические обобщения или эмпирические данные о психологических последствиях онкологических заболеваний, перенесенных в детском и подростковом возрасте, а также о факторах, влияющих на социальную и эмоциональную адаптацию.

На втором этапе осуществлялась систематизация и классификация описанных в литературе последствий. Все выявленные эффекты были сгруппированы по четырем ключевым сферам функционирования (эмоциональная, когнитивная, социальная, личностная) и четырем временным периодам (острый, активного лечения, ремиссии, отдаленный). Это позволило построить дву-

мерную матрицу, отражающую динамику и многомерность психологических последствий.

На третьем этапе на основе синтеза полученных данных была разработана концептуальная модель влияния онкологического заболевания в детском возрасте на социально-эмоциональное развитие, отражающая не только прямое патогенное воздействие, но и опосредующие факторы, определяющие траекторию развития — от дезадаптации до посттравматического роста.

Результаты

Проведенный аналитический обзор выявил, что психологические последствия детской онкологии носят комплексный и динамический характер. Они определяются не столько нозологической формой опухолевого процесса, сколько совокупностью психогенных и соматогенных воздействий, связанных с лечением [9]. Для системного представления этих последствий нами разработана классификация, объединяющая временную динамику и сферы развития (представлена в таблице 1).

Таблица 1. Классификация психологических последствий онкологических заболеваний в детском возрасте по критерию влияния на социально-эмоциональное развитие

Временной период	Эмоциональная сфера	Когнитивная сфера	Социальная сфера	Личностная сфера
Острый период (диагностика и начало лечения)	Шок, отрицание, острая тревога, страх смерти	Снижение концентрации внимания, трудности восприятия информации	Резкое сужение социальных контактов, изоляция от сверстников	Угроза целостности Я-концепции, экзистенциальный кризис
Период активного лечения	Депрессивные реакции, колебания настроения, раздражительность	Когнитивные нарушения вследствие нейротоксичности лечения	Ограничение общения преимущественно медицинским контекстом	Формирование идентичности «больного», зависимость от взрослых
Период ремиссии и реабилитации	Страх рецидива, посттравматические симптомы, тревога при обследованиях	Трудности восстановления учебной деятельности	Сложности реинтеграции в среду сверстников	Переосмысление жизненных приоритетов, поиск смысла
Отдаленный период (выздоровление)	Эмоциональная чувствительность, развитая эмпатия или эмоциональное отчуждение	Возможные стойкие когнитивные дефициты	Избирательность в построении отношений	Посттравматический рост или хронические адаптационные трудности

Представленная в таблице 1 классификация отражает динамический характер психологических последствий детской онкологии и позволяет определить мишени консультативного воздействия на различных этапах заболевания и выздоровления.

Как видно из таблицы 1, каждый этап характеризуется специфическим профилем нарушений. В остром периоде доминируют шоковые реакции и тревога, которые в процессе лечения могут трансформироваться в депрессивную симптоматику и когнитивные нарушения.

Однако наибольший интерес для понимания отдаленных исходов представляет социальная сфера. Практи-

чески все исследователи указывают, что дети с онкологическим заболеванием отсутствуют в школе в три — шесть раз дольше, чем дети с другими хроническими болезнями, что лишает их не только академических знаний, но и ключевого контекста социализации [4]. После завершения лечения у многих формируется школьная фобия (около 10 % случаев), основанная на страхе отвержения и насмешек из-за изменившейся внешности [4]. По данным качественных исследований, основными социальными проблемами выздоравливающие называют высмеивание сверстниками и отсутствие друзей среди одноклассников [10].

Не менее значимым фактором выступает эмоциональное состояние родителей и характер семейного функционирования. Показано, что высокий уровень психической травматизации матерей обуславливает импульсивное поведение и снижение контроля за ребенком, а между психологической адаптацией родителей и качеством жизни ребенка существует тесная взаимосвязь [11]. Гиперопека,

фиксация на болезни и изоляция формируют «идентичность больного», затрудняющую последующую сепарацию и построение зрелых межличностных отношений [12].

Синтез накопленных данных позволил нам разработать концептуальную модель влияния онкологического заболевания в детском возрасте на социально-эмоциональное развитие, представленную на рисунке 1.



Рис. 1. Концептуальная модель влияния онкологического заболевания в детском возрасте на социально-эмоциональное развитие

Модель отражает понимание болезни как комплексного события, воздействие которого на социально-эмоциональное развитие опосредуется двумя ключевыми факторами: семейной адаптацией и воспринимаемой социальной поддержкой. Именно эти опосредующие звенья

во многом определяют, по какому из двух альтернативных путей пойдет развитие. Адаптивная траектория ведет к посттравматическому росту, углублению эмпатии, повышению ценности близких отношений и формированию зрелой системы смыслов. Дезадаптивная траектория, на-

против, закрепляет психологический дистресс, социальную изоляцию и стойкие трудности адаптации.

Существенным результатом анализа литературы последних лет является признание того, что посттравматический рост и симптомы посттравматического стресса не исключают друг друга, а могут сосуществовать у одного и того же человека [8, 13]. В исследовании на выборке из 223 подростков и молодых взрослых, перенесших детский рак, средний показатель посттравматического роста был умеренно выражен, при этом у 9,4 % респондентов наблюдалась клиническая симптоматика ПТСР, а у 11,2 % — субклиническая [13]. Это подтверждает, что выздоровление не означает автоматического исчезновения психотравмы, а развитая эмпатия и глубина переживаний часто уживаются с хронической тревогой и избирательностью в контактах.

Обсуждение результатов

Проведенный анализ позволяет пересмотреть доминирующий патоцентрический взгляд на последствия детской онкологии. Предложенная классификация демонстрирует, что психологические эффекты не являются статичным «дефектом», а разворачиваются во времени и имеют собственную феноменологию в каждой из сфер развития.

Особое значение для практики имеет тот факт, что социальная депривация в период активного лечения не является фатальной: при условии адекватной семейной поддержки и доступности реабилитационных программ (включая инклюзивные и лагерные) возможно не только восстановление, но и качественное усиление социально-эмоциональных компетенций [14].

Ключевая роль семейной системы, отраженная в разработанной модели, согласуется с данными о том, что улучшение функционирования семьи способствует адаптации детей, а родительский дистресс является фактором риска ухудшения их психологического состояния [6, 11]. Это подводит к выводу о необходимости смещения фокуса психологической работы с изолированной помощи ребенку на системное сопровождение всей семьи, особенно в критические периоды перехода от лечения к ремиссии и от ремиссии к полной социальной интеграции.

Литература:

1. Ward E. Childhood and adolescent cancer statistics, 2014 / E. Ward, C. DeSantis, A. Robbins [et al.] // *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. — 2014. — Vol. 64, № 2. — P. 83–103.
2. Каприн А. Д. Злокачественные новообразования в России в 2019 году (заболеваемость и смертность) / Под ред. А. Д. Каприна, В. В. Старинского, А. О. Шахзадовой. — М.: МНИОИ им. П. А. Герцена, 2020. — 252 с.
3. Phipps S. Posttraumatic stress disorder in children with cancer / S. Phipps, M. Jurbergs, A. Long // *Journal of Clinical Oncology*. — 2009. — Vol. 27, № 5. — P. 884–885.
4. Куртанова Ю. Е. Социальная адаптация детей с онкологическими заболеваниями после продолжительного лечения / Ю. Е. Куртанова, Ю. А. Бурдукова, А. М. Щербакова [и др.] // *Современная зарубежная психология*. — 2020. — Т. 9. — № 3. — С. 127–138.
5. Выготский Л. С. Проблемы дефектологии / Л. С. Выготский. — М.: Просвещение, 1995. — 527 с.
6. Александрова О. А. Социально-психологическая реабилитация детей, перенесших онкологическое заболевание / О. А. Александрова [и др.] — СПб., 2019. — 114 с.

Ограничением проведенного анализа является его глубоко теоретический характер, а также высокая гетерогенность выборок и методов в рассмотренных эмпирических исследованиях. Кроме того, большинство данных о посттравматическом росте основано на субъективных самоотчетах, что требует осторожности в интерпретации. Перспектива дальнейших исследований видится в эмпирической проверке предложенной концептуальной модели на репрезентативных выборках людей юношеского возраста, излеченных от детской онкологии, с использованием стандартизированных методик оценки социально-эмоциональных характеристик.

Заключение

В результате теоретического исследования сформулированы следующие выводы:

Психологические последствия онкологических заболеваний, перенесенных в детстве, представляют собой динамический комплекс нарушений в эмоциональной, когнитивной, социальной и личностной сферах, закономерно изменяющихся на разных этапах болезни и выздоровления.

Ключевым механизмом, опосредующим влияние болезни на социально-эмоциональное развитие, выступает социальная депривация, усугубляемая госпитализацией, школьной изоляцией и специфическими изменениями семейной системы.

Отдаленные последствия социально-эмоционального развития не являются однозначно деструктивными. При благоприятных условиях семейной адаптации и достаточной социальной поддержке травматический опыт может трансформироваться в посттравматический рост, проявляющийся в углублении эмпатии, избирательной, но более осознанной социальности и формировании зрелой ценностно-смысловой сферы личности.

Разработанная концептуальная модель позволяет определить точки приложения психолого-педагогических интервенций: работа с семейной тревогой, профилактика социальной изоляции в период лечения и целенаправленное развитие коммуникативных навыков на этапе реинтеграции.

7. Хаин А. Е. Эмоциональное состояние и стратегии совладания подростков с онкогематологическими заболеваниями / А. Е. Хаин, А. Б. Холмогорова, В. А. Абабков [и др.] // Клиническая и специальная психология. — 2018. — Т. 7. — № 4. — С. 131–149.
8. Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, № 1. — P. 1–18.
9. Урядницкая Н. А. Психологическая саморегуляция у детей с онкологической патологией: дис.... канд. психол. наук: 19.00.04 / Урядницкая Наталья Анатольевна. — М., 1998. — 198 с.
10. Upton P. School experiences after treatment for a brain tumor / P. Upton, C. Eiser // Child: Care, Health and Development. — 2006. — Vol. 32, № 1. — P. 9–17.
11. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.
12. Черненко О. А. Психологическое исследование матери при лечении ее ребенка в онкологической клинике / О. А. Черненко, Е. В. Пестерева, С. А. Кулева // Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов: руководство / под ред. А. М. Беляева [и др.]. — СПб.: Любавич. — 2017. С. 155–159..
13. Tremolada M. Post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth in childhood cancer survivors / M. Tremolada, S. Bonichini, G. Basso, M. Pillon // Journal of Psychosocial Oncology. — 2016. — Vol. 34, № 3. — P. 167–183.
14. Преображенская И. С. Социальный интеллект и креативность / И. С. Преображенская, В. Г. Зилов // Эффективная фармакотерапия. — 2025. № 25. — С. 24–29.

Социально-психологические факторы эмоционального выгорания матерей

Гусакова Виктория Александровна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Данная работа посвящена анализу современных отечественных научных статей (2017, 2020–2026), в которых рассматриваются социально-психологические факторы эмоционального выгорания матерей. А также поиску возможных векторов для дальнейших исследований. Актуальность темы продиктована распространенностью этого феномена в условиях российских реалий, предъявляющих к материнству завышенные и конфликтующие требования. Анализ выявил фрагментарность исследовательского поля, разделенного на изолированные направления (матери детей с ОВЗ, перинатальный период, дошкольный и школьный возраст). Общей методологической слабостью работ оказалось преобладание поперечных срезов, не позволяющих установить причинность, и частое использование нерепрезентативных выборок. Основной фокус делается на индивидуальном переживании матери, а системный семейный и социальный контекст изучается недостаточно. В качестве основного вывода я вижу необходимость перехода к комплексным моделям. Перспективным вектором для дальнейшей эмпирической проверки может стать интегративная модель, в которой социальные факторы (по Ильиной) провоцируют формирование деструктивных психологических установок («комплекс идеальной матери» по Филипповой) и непосредственно ведут к выгоранию у матерей детей 3–11 лет. Работа служит основой для планирования дальнейшего углубленного изучения проблемы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное выгорание матерей, материнство, родительская позиция, напряжение, взаимодействие с ребенком, перфекционизм

Social and Psychological Factors Contributing to Emotional Burnout in Mothers

This thesis analyzes contemporary Russian scientific articles (2017, 2020–2026) examining the socio-psychological factors of emotional burnout in mothers. And identifies possible directions for further investigation. The relevance of the topic is determined by the widespread occurrence of this phenomenon within the context of Russian realities, which impose heightened and often conflicting demands on motherhood. The analysis revealed fragmentation of the research field, divided into isolated areas (mothers of children with disabilities, the perinatal period, preschool and school age). A common methodological weakness across the studies is the predominance of cross-sectional designs, which do not allow for establishing causality, along with the frequent use of non-representative samples. The primary focus is placed on the mother's individual experience, while the systemic family and social context remains insufficiently studied. The main conclusion emphasizes the necessity of transitioning to comprehensive models. A promising direction for future empirical testing may be an integrative model in which social factors (as described by Ilyina) provoke the formation of destruc-

tive psychological attitudes (the «ideal mother complex», according to Filippova), ultimately resulting in burnout among mothers of children aged 3–11. This thesis provides a foundation for planning further in-depth exploration of the problem.

Keywords: emotional burnout, maternal emotional burnout, motherhood, parental position, tension, interaction with child, perfectionism

Введение

Проблема эмоционального выгорания родителей, и матерей в частности, недавно стала выходить в российской психологии на передний план. Если еще десять лет назад истощение от ухода за ребенком часто сводилось к личным слабостям, то сегодня оно признается серьезным социально-психологическим феноменом. Причем, с конкретными причинами и тяжелыми последствиями для всех членов семьи. Современность, с ее культом «идеального материнства», противоречивыми ожиданиями от женщины и часто изолированной от старшего поколения семьей, создает беспрецедентную нагрузку. Материнство из естественного процесса рискует превратиться в деятельность по модели «помогающей профессии» — с ненормированным графиком, эмоциональными перегрузками и размытыми критериями успеха [Ильина, 2020]. И часто за эту работу платят выгоранием.

Я буду фокусироваться на статьях, опубликованных за последние шесть лет (2020–2026 гг.). А отправной точкой возьму более раннюю статью, 2017 года [Филиппова, 2017]: Галина Филиппова одной из первых ввела в профессиональный обиход термин «эмоциональное выгорание матери», отделив его от послеродовой депрессии. Филиппова описала клиническую картину, связав ее с «комплексом идеальной матери» — внутренней установкой, подогреваемой культурой детоцентризма. Однако ее работа, при всей ценности, была скорее манифестом и теоретической заявкой. Анализ на основе практического опыта, а не эмпирическое исследование. Не хватало данных, статистики, верификации гипотез на выборках. Она обозначила проблему, но не измерила ее масштабы.

Анализ последующих исследований показывает, что научная мысль пошла по нескольким, довольно четко разделяющимся руслам. Сложилось три основных предметных поля. Первое — это социально-медицинское направление, изучающее матерей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или хроническими заболеваниями [Савенышева, Разыграева, 2024; Никитина, Иванов, 2025]. Здесь фокус смещен на экстремальный, хронический стресс, специфику социальной поддержки и уникальный феномен посттравматического роста. Второе направление концентрируется на перинатальном периоде и раннем детстве [Андреева, Кондаурова, 2022; Мухаметова, 2023; Ильина, 2021]. Исследования здесь касаются женщин в отпуске по уходу за ребенком: изучаются кризис идентичности, принятие родительской роли и факторы напряжения в условиях почти полной физической и эмоциональной зависимости младенца. Третья крупная область исследований — это выгорание матерей

детей дошкольного и младшего школьного возраста [Апанович, Серых, 2024; Сунцова, 2024]. Здесь на первый план выходят социокультурные факторы: установки на интенсивное родительство, давление школьных требований, конфликт ролей и распределение обязанностей в семье.

Бросается в глаза крайняя разнородность методологического уровня этих публикаций. С одной стороны, появляются качественные эмпирические работы, например, исследование Апанович и Серых (2024), увязывающее установки, стили отношения и выгорание. С другой — в поле присутствуют теоретические обзоры [Николаева, 2024; Дмитриева, 2026], которые, по сути, не дают новых данных. Есть исследования со значительными ограничениями: слишком маленькие или однородные выборки [Андреева, Кондаурова, 2022; Фадеева, 2021], некорректная интерпретация статистики [Мухаметова, 2023]. Отсутствие лонгитюдного дизайна для установления причинности наблюдается практически во всех работах. Это создает своеобразную мозаику: проблему активно исследуют, но полученные данные фрагментарны, часто несопоставимы и не позволяют построить целостную картину. Я считаю, назрела необходимость систематического анализа этого массива исследований. И цель этой работы — не просто перечислить статьи и факторы, а критически осмыслить накопленные за пять лет данные. Я хочу попробовать выявить основные исследовательские векторы, оценить силу доказательств и обозначить наиболее перспективные направления для моих (и не только моих) будущих изысканий.

Аналитический обзор направлений исследований

1.1

Если раньше материнская усталость считалась чем-то само собой разумеющимся и даже постыдным для обсуждения, то сейчас она обрела статус полноценного объекта научного изучения. Однако единства в понимании ее сути до сих пор нет. Разные исследовательские школы и отдельные авторы предлагают свои ракурсы, что создает сложную, а иногда и противоречивую картину.

Одним из ключевых стал социокультурный взгляд. Его сторонники, как Татьяна Ильина [Ильина, 2020], рассматривают выгорание не как личную неудачу женщины, а как закономерный кризис, порожденный масштабными переменами в обществе. Исторически роль матери была четко определена, поддерживалась большой семьей и традициями. Сегодня эта роль в России радикально трансформировалась. С одной стороны, от женщины ожидается полная эмоциональная вовлеченность и развитие ребенка

по канонам «интенсивного родительства». С другой — от нее же требуют профессиональной самореализации и финансовой самостоятельности. Этот ролевой конфликт, на который накладывается атомизация семьи и исчезновение поддержки старшего поколения, создает идеальную почву для хронического стресса. Ольга Дмитриева прямо называет это кризисом современного материнства, где старые модели рухнули, а новые не созданы [Дмитриева, 2026]. Выгорание в такой парадигме — симптом системного социального сбоя.

Параллельно развивается клинико-психологическое направление, делающее акцент на внутренних, личностных механизмах. Здесь отправной точкой стала концепция Галины Филипповой о «комплексе идеальной матери» [Филиппова, 2017]. Это внутренняя установка, сформированная под прессингом книг для родителей, соцсетей и курсов: она требует от женщины постоянной вовлеченности и отрицает ее право на усталость или ошибку. Филиппова показала, как эта установка ведет к нарушению баланса между заботой о других и заботой о себе, к работе в режиме «24/7» без восстановления. Этот взгляд дополняют исследования, связывающие выгорание с конкретными психологическими чертами. Например, Яна Сунцова выявила значимую роль иррациональных установок в мышлении, таких как «непереносимость фрустрации» и «катастрофизация» [Сунцова, 2024]. Получается, что внешнее социальное давление усваивается, превращается в перфекционистские и ригидные схемы мышления, которые и выжигают изнутри.

Проблема становится все острее, потому что усиливаются различные факторы-провокаторы. Во-первых, социальные: это уже упомянутая культура «идеального родительства», усугубляемая соцсетями, где демонстрируется лишь глянцева версия материнства. Во-вторых, экономические: необходимость двукратного дохода в семье при недоступности качественных и дешевых яслей или услуг няни. Это приводит к цейтноту и ролевой перегрузке у работающих матерей, к финансовой зависимости и чувству бесполезности у неработающих. Усиливаются и технологические факторы: та же гипердоступность противоречивых советов в интернете повышает тревожность и обесценивает материнскую интуицию. Ну и, наконец, факторы культурные: сохраняющийся гендерный дисбаланс в распределении домашнего и родительского труда, что находит подтверждение в исследовании Фадеевой, показавшей разную структуру выгорания у матерей и отцов [Фадеева, 2021]. Для женщин истощение было теснее связано с зависимостью от семьи и потерей автономии, для мужчин — скорее с качеством коммуникации в паре. Все эти нити сплетаются в тугой узел, который невероятно сложно распутать в одиночку.

1.2

Особое место в научном поле занимают обзорные, теоретические статьи. Они не дают новых цифр, но вы-

полняют критически важную работу по осмыслению и структуризации проблемы. Например, статья Алены Николаевой «Эмоциональное выгорание матери: современный контекст» [Николаева, 2024] четко свела воедино ключевые социокультурные тезисы: давление перфекционизма, роль соцсетей, конфликт ролей. Она как бы делает снимок «ландшафта» проблемы, что очень полезно для новичков в теме. Аналогично, обзор Никитиной и Иванова о посттравматическом росте матерей детей с РАС [Никитина, Иванов, 2025] систематизирует знания, переводя фокус с патологии на ресурсы и адаптацию. Польза таких обзоров очевидна: они задают понятийный аппарат, выстраивают логические связи между разрозненными фактами, намечают векторы для будущих эмпирических исследований. Без них поле рискует захлебнуться в сырых данных. Главный минус — отсутствие доказательной базы. По сути, в обзорах часто предлагаются гипотезы, а не выводы. Например, обзор констатирует, что перфекционизм ведет к выгоранию [Николаева, 2024], но не показывает, насколько сильна эта связь, какова ее природа и для каких групп матерей она наиболее характерна. Второй недостаток таких обзоров — поверхностность и обобщения. Говоря о «матерях», авторы редко учитывают специфику разных подгрупп: мать-одиночка из региона и замужняя женщина из столицы живут в разных социальных реальностях. Третий минус — методологическая «невесомость». Поскольку нет ни выборки, ни инструментов, ни анализа данных, проверить или оспорить тезисы обзора крайне сложно. И наконец, некоторые подобные работы публикуются в изданиях с низким порогом рецензирования, что может сказываться на глубине и оригинальности анализа.

1.3

Исследования эмоционального выгорания в группе матерей, у которых дети с заболеваниями и особенностями развития, стоят особняком. Контекст здесь принципиально иной: хронический стресс связан не с абстрактным давлением социальных норм, а с конкретными, ежедневными и часто тяжелыми жизненными обстоятельствами. Это делает данные исследования особенно ценными для понимания пределов адаптации, но одновременно накладывает на методологию отпечаток специфики, которая не всегда позволяет перенести выводы на более широкую аудиторию. Работы в этой области условно можно разделить на два типа: те, что изучают выгорание и его корреляты как ключевую проблему, и те, что исследуют ресурсы и позитивные исходы, такие как посттравматический рост.

Яркий пример первого типа — работа Савенышевой и Разыграевой (2024), посвященная матерям детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [Савенышева, Разыграева, 2024]. Авторы поставили перед собой амбициозную задачу: изучить в одной модели и классические негативные последствия (стресс и выгорание),

и потенциально позитивный исход — посттравматический рост (ПТР), и ключевой, по их мнению, буферный фактор — социальную поддержку. Выборка включала 73 женщины, воспитывающих детей в основном с ювенильным артритом и воспалительными заболеваниями кишечника. С одной стороны, исследование эмпирически подтвердило очевидное: социальная поддержка выступает мощным буфером. Чем она выше (особенно эмоциональная поддержка и удовлетворенность браком), тем ниже уровень стресса и эмоционального истощения. Это — сильный и практически значимый вывод. С другой стороны, была выявлена более сложная картина взаимосвязи ПТР с негативными состояниями. Ожидалось, что рост будет тесно и обратно связан со стрессом и выгоранием. Однако данные показали, что связи между большинством аспектов ПТР и симптомами истощения практически отсутствуют. Корреляция нашлась лишь с одним параметром — «силой личности». Авторы справедливо интерпретируют его в духе современного понимания ПТР: стресс и рост — не полюса одной шкалы, а параллельные, сосуществующие процессы. Человек может одновременно испытывать хроническое истощение и ощущать, что кризис открыл для него новые возможности или укрепил личность. Практический вывод из этого тоже важен: помощь не должна сводиться к призывам «найти позитив в трудностях». Нужно работать с уменьшением стресса через поддержку, признавая при этом право матери на тяжелые чувства, которые могут сосуществовать с элементами роста. Однако методологические ограничения этой, в целом качественной, работы типичны для многих исследований в данной области. Во-первых, это специфичность и малый размер выборки. 73 человека — недостаточно для сложного регрессионного анализа, а фокус на двух конкретных соматических заболеваниях сужает поле обобщения. Можно ли эти результаты экстраполировать на матерей детей с РАС, ДЦП или тяжелыми ментальными нарушениями? Во-вторых, перекрестный дизайн — общая беда почти всех рассмотренных исследований. Он фиксирует связи, но не может ответить на ключевой вопрос: что является причиной, а что — следствием? Низкая поддержка ведет к выгоранию или выгоревшая мать субъективно оценивает любую помощь как недостаточную? А ведь это принципиальный момент для планирования вмешательств. К тому же существует разрыв между констатацией факта (поддержка важна) и практическими рекомендациями. Какая именно поддержка, от кого (партнер, специалисты, сообщество) и в какой форме наиболее эффективна? Ну и, наконец, в фокусе — опять только матери. Опыт отцов, их выгорание и их роль в поддержке матери практически не изучаются, что создает одностороннюю картину семейной системы.

Второй тип работ представлен теоретическим обзором Никитиной и Иванова (2025), который фокусируется исключительно на позитивных аспектах адаптации — посттравматическом росте у матерей детей с расстройствами аутистического спектра [Никитина, Иванов, 2025]. Эта ра-

бота — не эмпирическое исследование, а систематизация существующих подходов. Ее ценность — в смещении фокуса с дефицитарной модели («мать как жертва») на ресурсную. Авторы анализируют факторы, способствующие росту: конструктивные копинг-стратегии, поддержка, активное участие в реабилитации ребенка, переоценка жизненных смыслов. Они правильно указывают на перспективу изучения связи ПТР с смысловыми ориентациями. Главный минус работы — отсутствие проверки гипотез. Обзор утверждает, что определенные факторы ведут к росту, но не показывает, насколько эта связь сильна и универсальна. Он также не свободен от риска невольной идеализации. Акцент на ПТР в общественном пространстве иногда может трансформироваться в новое требование к матери: «Ты должна не просто справиться, но и стать лучше, мудрее, сильнее». Эта потенциально токсичная сторона концепции в обзоре не отражена. Кроме того, выводы, сделанные для очень специфической группы (матери детей с РАС), требуют осторожности при попытке переноса на другие группы, даже в рамках родительства особого ребенка.

1.4

Анализ любой научной проблемы неизбежно упирается в вопрос надежности источников, на которые он опирается. В области изучения родительского выгорания, особенно в российской науке, мы сталкиваемся с пестрым конгломератом публикаций разного веса и достоинства. С одной стороны, это рецензируемые статьи в авторитетных журналах, прошедшие строгий отбор. С другой — материалы конференций, тезисы, публикации в сборниках и изданиях с неясным рецензионным процессом (часто именно в таких работах впервые озвучиваются свежие идеи, представляются пилотные данные). Яркой иллюстрацией связанных с этим рисков служит статья Лейсан Мухаметовой «Исследование взаимосвязи личностных особенностей и эмоционального «выгорания» женщины, находящейся в отпуске по уходу за ребенком», опубликованная в 2023 году в сборнике по итогам конференции [Мухаметова, 2023].

Работа Мухаметовой, на первый взгляд, решает важную и корректную задачу: проверить, как черты личности из модели «Большая пятерка» связаны с выгоранием у матерей в декрете. Методологический подход кажется прозрачным: использованы известные опросники (Базалева на выгорание, Хромова на личность), выборка описана (42 женщины с одним ребенком до 3 лет). Автор заявляет о подтверждении гипотез, в частности, о защитной роли эмоциональной стабильности. Однако при детальном рассмотрении в тексте обнаруживаются фундаментальные проблемы, которые ставят под сомнение все выводы. Главная проблема: некорректная интерпретация собственных статистических данных. В таблице результатов указано, что связь между эмоциональной устойчивостью и выгоранием имеет уровень значимости

$p=0,087$. В общепринятой научной практике порогом статистической значимости считается $p \leq 0,05$. Значение 0,087 его превышает, что означает: обнаруженная в данной конкретной выборке связь могла возникнуть случайно. Вероятность такой случайности составляет почти 9 %, что неприемлемо для обоснованного вывода. Однако в тексте статьи этот результат трактуется как прямое подтверждение гипотезы. Автор пишет об эмоциональной стабильности как о черте, «которая обеспечивала наибольшую защиту». Это — серьезная методологическая ошибка, подмена интерпретации. Данные автора не показали статистически значимой связи, но вывод утверждает обратное.

Попробую предположить, как могла появилась эта ошибка. Во-первых, это специфика конференционных публикаций. Материалы конференций часто представляют собой предварительные или промежуточные результаты. Процесс рецензирования может быть менее строгим, чем в ведущих журналах, что позволяет проскочить подобным ляпсусам. Во-вторых, нельзя исключить техническую ошибку или опечатку при подготовке текста или таблицы. Однако даже если это так, факт остается фактом: представляемый научному сообществу текст содержит противоречие между цифрами и словами. В-третьих, и это самое важное, могла проявиться недостаточная методологическая грамотность автора в области статистической интерпретации (особенно если учесть, что это локальное, небольшое исследование). Но какие бы ни были причины появления этой ошибки, она снижает доверие ко всей работе автора. Если базовый статистический анализ выполнен или интерпретирован неверно, то как можно доверять другим выводам? Например, утверждению, что выгорание выявлено у 17 % выборки, а «частичные признаки» — еще у 19 %. Что скрывается за этой расплывчатой категорией «частичных признаков», не определенной методологически? Описание выборки также страдает неполнотой: не указан семейный статус женщин, занятость, что могло бы быть важными контрольными переменными. Кроме того, работа Мухаметовой демонстрирует типичные риски: малая и однородная выборка. Матери с одним малышом набраны через «мамские» сообщества, где женщины могли быть более активные, вовлеченные. Или наоборот, в сообществах могли собраться женщины, испытывающие трудности и ищущие поддержки.

1.5

Завершающим звеном в возрастной панораме исследований выступают работы, посвященные матерям детей от трех до десяти-одиннадцати лет. Этот период характеризуется относительным снижением физической нагрузки по уходу, но резким возрастанием психологической и организационной сложности родительской роли. На первый план выходят вопросы воспитания, образования, социализации ребенка, что создает новую конфигурацию факторов риска для эмоционального выгорания матери.

Исследования здесь наиболее многочисленны и методологически продвинуты, однако и они не лишены системных проблем.

Качественным образцом современного подхода можно считать работу Апанович и Серых (2024), изучавшую симптомы выгорания у матерей младших школьников [Апанович, Серых, 2024]. Ее главная сила — в комплексном, трехкомпонентном дизайне. Авторы эмпирически увязали в одной модели три блока переменных: социокультурные установки («интенсивное родительство»), конкретные стили взаимодействия с ребенком (родительское отношение) и непосредственную симптоматику выгорания. Это позволило перейти от общих констатаций к конкретным, количественно измеренным связям. Выяснилось, что не все аспекты «интенсивного родительства» одинаково опасны. Высокие баллы по шкалам «детоцентризма» и «стимуляции развития» были характерны для всех матерей, отражая общую культурную тенденцию. А вот ядром проблемы стали конкретные установки: эссенциализм (убеждение, что именно женщина лучше исполняет родительские функции), восприятие родительства как трудного и неудовлетворяющего. Именно они четко разделили группу с выгоранием и без него. Практический вывод здесь исключительно важен: коррекционная работа должна быть направлена не против вовлеченности как таковой, а против ригидных, изолирующих материнство установок и связанных с ними дисфункциональных стилей отношения, таких как «отвержение» или «инфантилизация».

Однако и у этой сильной работы есть свои ограничения, коренящиеся в дизайне. Выборка, хотя и сравнительно большая (158 человек), была набрана целевым способом — среди матерей, уже обратившихся за психологической помощью в частную клинику по поводу трудностей с детьми. Это создает систематическое смещение. Полученные данные и, что важно, высокая распространенность выгорания (61 %) описывают закономерности в проблемной, мотивированной на помощь группе, но не могут быть автоматически перенесены на всех матерей младших школьников. Как и в других случаях, дизайн исследования — поперечный срез. Он фиксирует, что эссенциалистские установки и выгорание сопутствуют друг другу, но что является причиной, а что следствием, остается за кадром. Возможно, истощение искажает восприятие, заставляя мать считать родительство тяжелым и неблагоприятным делом.

Исследование Яны Сунцовой (2024) дополняет картину, смещая фокус в когнитивную сферу [Сунцова, 2024]. Автор проверяла связь эмоционального выгорания матерей детей до семи лет с их иррациональными установками в мышлении, базируясь на концепции Альберта Эллиса. Выводы перекликаются с результатами Апанович: ключевыми факторами риска оказались не общие требования к миру, а внутренние, саморазрушающие паттерны. Самый высокий уровень в выборке показала «непереносимость фрустрации» — неспособность терпеть

трудности, а сильную связь с истощением выявила «оценочная установка» — склонность к черно-белым суждениям о себе и других. Интересно, что «долженствование в отношении других» не было значимым фактором. Это говорит о том, что для выгорания критично не столько недовольство поведением мужа или ребенка, сколько внутренний диктат собственных нереалистичных стандартов и катастрофизация неизбежных сложностей. Но и здесь есть методологические нюансы: описание выборки (108 матерей) размыто: не указан семейный статус, занятость, конкретный возраст детей. Это затрудняет понимание, на какую именно группу распространяются выводы. Основное ограничение, общее для всех подобных работ, — невозможность установить причинность. Являются ли иррациональные установки предвестником выгорания или, наоборот, хроническое истощение делает мышление более катастрофичным и ригидным? Поперечный срез не дает ответа. Кроме того, работа констатирует связи, но не исследует глубже психологические механизмы. Как именно «катастрофизация» ведет к истощению? Через нарушение сна, постоянную фоновую тревогу, дезадаптивные стратегии совладания? Эти вопросы остаются для будущих исследований.

Особняком стоит работа Фадеевой (2021), которая одной из немногих в отечественной науке предприняла попытку сравнительного анализа выгорания у обоих родителей [Фадеева, 2021]. Хотя небольшая выборка включала только полные семьи, исследование наглядно показало, что структура и корреляты выгорания у матерей и отцов — разные. Для женщин эмоциональное истощение сильнее было связано с чувством зависимости от семьи и низкой самооценкой как родителя, а редукция достижений — с нарушенным балансом близости и автономии в паре. Для мужчин же деперсонализация оказалась теснее связана с факторами супружеских отношений. Это важное указание на то, что выгорание у матери — это часто симптом дисфункции семейной системы, неравномерного распределения нагрузки и эмоциональной ответственности, а не сугубо ее личная проблема.

Выводы

Проведенный аналитический обзор публикаций позволяет констатировать: проблема эмоционального выгорания матерей прочно утвердилась в поле зрения российской психологической науки. Из частного переживания она превратилось в признанный феномен, имеющий сложную социальную природу и серьезные последствия для благополучия семьи. Однако бурный рост числа публикаций не привел к формированию целостной картины. Напротив, формируется мозаика из разрозненных фактов, гипотез и данных, часто несопоставимых между собой. Изучение выгорания разбилось на несколько изолированных потоков: матери детей с ОВЗ, матери в перинатальном периоде, матери дошкольников и школьников. Каждый поток развивается своими тропами, со своей спе-

цифической терминологией, выборками и акцентами. Это мешает увидеть общие, сквозные механизмы кризиса, которые могут действовать на всех этапах материнства в частности и родительства в целом.

Подавляющее большинство работ — это поперечные срезы, фиксирующие состояние «здесь и сейчас». Они умело констатируют связи, но бессильны ответить на ключевые вопросы: что является причиной, а что следствием? Как развивается выгорание во времени? Являются ли ригидные установки предвестником истощения или его результатом? Без лонгитюдных исследований остается строить предположения о динамике, что существенно снижает практическую ценность многих выводов.

Еще один глобальный минус — фокус исследований почти исключительно на матерях. Хотя это и оправдано исторически, сегодня он воспроизводит устаревшую модель, где родительство и его кризисы — сугубо женская прерогатива. Исследования, подобные работе Фадеевой [Фадеева, 2021], показывают, что выгорание отцов имеет иную структуру и корреляты, но такие работы — единичны. Проблема редко рассматривается как симптом дисфункции семейной системы, неравномерного распределения ресурсов и обязанностей. Много говорится о том, что должна измениться мать (снизить перфекционизм, принять помощь), но крайне мало — о том, как должен измениться ее контекст: поведение партнера, политика работодателей, государственная поддержка.

Подводя итоги, я считаю, что необходим переход от констатации изолированных факторов к построению и проверке комплексных моделей. От поперечных срезов — к лонгитюдным и экспериментальным дизайнам. От изучения матери в вакууме — к анализу парных и семейных взаимодействий. Наиболее перспективным и логичным мне представляется сужение рассматриваемой темы до родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста (3–11 лет). Этот период является критическим с точки зрения социально-психологической динамики. Здесь сходятся воедино несколько ключевых линий: остаточное давление модели «интенсивного материнства», актуальное давление школьных требований и успеваемости, нарастающая сложность воспитательных задач и пик ролевого конфликта для работающих матерей. Эта группа, с одной стороны, уже вышла из «режима выживания» раннего детства, а с другой — еще не вступила в кризис подросткового периода, что позволяет чище вычленить именно социально-психологические, а не чисто ситуативные факторы выгорания.

В данной работе я ограничилась анализом именно статей, опубликованных в отечественных журналах за последние 6 лет. В числе прочих была рассмотрена и статья Татьяны Ильиной. Однако, подводя итоги, хочу упомянуть и ее диссертацию «Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком» [Ильина, 2021]. Это масштабная, и довольно свежая, работа способна стать не просто одним из источников, а ключевой отправной

точной и методологической опорой для моего планируемого исследования. Во-первых, диссертация представляет собой полноценное эмпирическое исследование на репрезентативной выборке, с помощью валидного инструментария, с построением структурной модели синдрома. Во-вторых, Ильина детально прорабатывает именно социально-психологический блок — кризис идентичности, гендерные установки, восприятие справедливости распределения ролей. В современной интегративной модели он является отправным, причинным звеном. Этот методический аппарат можно взять за основу или творчески адаптировать. В-третьих, сама теоретическая модель, рассматривающая материнство как деятельность, аналогичную помогающей профессии, предоставляет мощный концептуальный каркас для интерпретации данных, выходящих за рамки простой констатации стресса.

Основным вектором будущей исследовательской работы я вижу эмпирическую проверку интегративной модели, синтезирующей сильнейшие стороны уже рассмотренных теорий. Гипотетическая модель может выглядеть так: социальные факторы (давление идеалов материнства, неравномерность распределения домашних обязанностей, качество социальной поддержки), описанные Ильиной как основа кризиса, ведут к интериоризации и формированию у матери специфических психологических установок — так называемого «комплекса идеальной матери» по Филипповой, с его ядром в виде перфекционизма и эссенциализма и непереносимости фрустрации. Эти установки, в свою очередь, являются непосредственным, прямым предиктором симптомов эмоционального выгорания. То есть, хорошо бы рассмотреть, как социальный контекст создает почву, на которой вырастают личностные «сорняки», выжигающие ресурс.

Для такого исследования подошла бы сбалансированная выборка матерей и отцов детей 3–11 лет, включающая как работающих, так и неработающих, из полных

и неполных семей, чтобы контролировать влияние этих переменных. Данные, собранные за несколько лет при выборке не менее 150–200 человек (с возможностью расширения программы до нескольких тысяч человек), дали бы возможность применения сложной статистики.

Стартовый методический блок:

1) Для измерения выгорания — опросник родительского выгорания (Parental Burnout Assessment, PBA), как наиболее валидный и надежный международный инструмент, позволяющий сравнивать данные.

2) Для измерения социальных факторов — авторский или адаптированный опросник, оценивающий воспринимаемое давление социальных норм материнства и отцовства, шкалу воспринимаемой социальной поддержки, опросник распределения семейных обязанностей.

3) Для измерения психологических установок — шкалы, направленные на выявление «комплекса идеальной матери» и «комплекса идеального отца»: шкала родительского перфекционизма, шкала эссенциалистских убеждений (например, из опросника Апанович и Серых [Апанович, Серых, 2024]), шкала толерантности к фрустрации.

4) Для проверки гипотезы о медиации (что установки опосредуют связь между социальным контекстом и выгоранием) необходим медиационный анализ, например, с использованием модели PROCESS by Hayes. Для построения и проверки целостной структурной модели можно взять моделирование структурными уравнениями (SEM).

Я считаю, что такой дизайн может помочь ответить на вопрос «как?» — как именно социальная среда «программирует» психику родителя на истощение. Практическим выходом могут стать конкретные мишени для психологического консультирования: работа с когнитивными установками, переговоры о перераспределении ролей в семье, формирование навыков запроса нужной, а не любой, поддержки.

Литература:

1. Андреева, М.В., Кондаурова, О. П. Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста [Электронный документ] / М. В. Андреева, О. П. Кондаурова // Казанский педагогический журнал. — 2022. — № 5. — С. 236–244. DOI: 10.51379/KPJ.2022.156.6.030. — URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/21847/341.pdf> (Дата обращения 23.07.2026).
2. Апанович, Т.М., Серых, А. Б. Симптомы эмоционального выгорания матерей младших школьников: роль установок на интенсивное родительство и стилей родительского отношения [Электронный документ] / Т. М. Апанович, А. Б. Серых // Российский психологический журнал. — 2024. — Т.21, № 2. — С. 22–34. DOI: 10.21702/rpj.2024.2.2. — URL: <https://rpj.ru.com/index.php/rpj/article/view/1658> (Дата обращения 23.07.2026).
3. Дмитриева, О. П. Материнское выгорание как кризис современного материнства [Электронный документ] / О. П. Дмитриева // Вестник науки. — 2026. — № 2 (95), том 1. — С. 618–631. ISSN 2712–8849. — URL: <https://www.xn—8sbempclwd3bmt.xn—p1ai/article/28719> (Дата обращения 23.07.2026).
4. Ильина, Т. И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Электронный документ] / Т. И. Ильина. — Санкт-Петербург, 2021. — URL: https://diss.spbu.ru/files/2021/diss_ili.pdf (Дата обращения 23.07.2026).
5. Ильина, Т. И. Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры [Электронный документ] / Т. И. Ильина // Человек и образование. — 2020. — № 1 (62). —

- C. 138–144. DOI: 10.54884/S181570410020871–3. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42751784> (Дата обращения 23.07.2026).
6. Мухаметова, Л. У. Исследование взаимосвязи личностных особенностей и эмоционального «выгорания» женщины, находящейся в отпуске по уходу за ребенком [Электронный документ] / Л. У. Мухаметова // Проблемы и вызовы научно-технологического развития в глобализирующемся мире: сборник научных трудов. — Белгород: АПНИ, 2023. — С. 94–97. — URL: <https://apni.ru/article/7812-issledovanie-vzaimosvyazi-lichnostnikh-osoben> (Дата обращения 23.07.2026).
7. Никитина, Е.И., Иванов, М. В. Посттравматический личностный рост у матерей, имеющих детей с РАС: подходы, перспективы исследования [Электронный документ] / Е. И. Никитина, М. В. Иванов // Аутизм и нарушения развития. — 2025. — Т.23, № 4. — С. 45–52. DOI: 10.17759/autdd.2025230405. — URL: https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2025_n4/autdd_2025_n4_Nikitina_Ivanov.pdf (Дата обращения 23.07.2026).
8. Николаева, А. В. Эмоциональное выгорание матери: современный контекст [Электронный документ] / А. В. Николаева // Молодой ученый. — 2025. — № 1 (552). — С. 230–233. — URL: <https://moluch.ru/archive/552/121351> (Дата обращения 23.07.2026).
9. Савенышева, С.С., Разыграева, Ю. С. Родительское выгорание, посттравматический рост и социальная поддержка матерей детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный документ] / С. С. Савенышева, Ю. С. Разыграева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2024. — Т.14, Вып.1. — С. 128–142. DOI: 10.21638/spbu16.2024.108. — URL: <https://psyjournal.spbu.ru/article/view/16821/11831> (Дата обращения 23.07.2026).
10. Сунцова, Я. С. Связь эмоционального выгорания матерей с иррациональными установками в мышлении [Электронный документ] / Я. С. Сунцова // Научно-педагогическое обозрение. — 2024. — Вып.1 (53). — С. 149–158. DOI: 10.23951/2307–6127–2024–1–149–158. — URL: https://npo.tspu.ru/files/npo/PDF/articles/suntsova_yana_sergeyevna_149_158_1_53_2024.pdf (Дата обращения 23.07.2026).
11. Фадеева, Т. Ю. Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей [Электронный документ] / Т. Ю. Фадеева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2021. — Т.10, вып.4 (40). — С. 334–343. DOI: 10.18500/2304–9790–2021–10–4–334–343. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-roditelskogo-vygoraniya-ottsov-i-materey> (Дата обращения 23.07.2026).
12. Филиппова, Г. Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии [Электронный документ] / Г. Г. Филиппова // Антология российской психотерапии и психологии: Материалы итогового международного конгресса. — Москва, 2017. — С. 154–159. — URL: <https://psy.su/feed/9851/> (Дата обращения 23.07.2026).

Об актуальности исследования психологии лжи

Евдокимова Алина Сергеевна, студент магистратуры
Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

В данной статье раскрывается актуальность и значимость исследований в области психологии лжи. Автором рассматриваются различные аспекты лжи, включая ее психологические механизмы, последствия и методы выявления. В статье также предлагается обзор современных тенденций в изучении этой проблематики и подчеркивается важность дальнейших исследований для понимания и эффективного противодействия лжи в различных сферах жизни.

Ключевые слова: ложь, формы лжи, диагностика лжи, обман, достоверность.

Искусство обмана и распознавания лжи является неотъемлемой частью межличностного взаимодействия. В современном мире, где информация стала одним из самых ценных ресурсов, способность различать правду от лжи становится все более важной и актуальной. Психология лжи, наука, изучающая механизмы обмана и понимания его признаков, приобретает все большую значимость в различных областях нашей жизни.

Изучение психологии лжи позволяет нам лучше понять механизмы, лежащие в основе обмана. Это включает

в себя изучение физиологических и психологических процессов, связанных с ложью, анализ вербальных и невербальных признаков, которые могут указывать на обман, а также разработку методов и техник распознавания лжи. Тема психологии лжи имеет широкий практический потенциал. Она может быть применена в области правосудия для выявления лжи свидетелей и подозреваемых, в бизнес-среде для распознавания мошенничества и обмана, в психологическом консультировании и терапии для установления правдивой коммуникации с клиентами,

а также в межличностных отношениях для повышения уровня доверия и эффективного взаимодействия.

Недостаточная обоснованность и ограниченное количество значимых исследований, а также повышенный интерес к психологии лжи в современной науке свидетельствуют о важности данной темы. Настоящая проблема всегда занимала важное место в социальной жизни и в сознании людей, привлекая внимание таких наук, как психология, философия, этика и другие. В целом, можно утверждать, что ложь представляет собой сложный социально-психологический феномен, который требует серьезного изучения и анализа.

Изучение явления лжи в отечественной психологии стало актуальным значительно позже, чем за рубежом, поскольку ложь не признавалась важным элементом межличностного взаимодействия в условиях социализма. В результате недостаточно разработаны диагностические методы и материалы для изучения склонности к лжи и её проявлений. Тем не менее, важность этой проблемы заключается в необходимости наличия диагностических инструментов в различных профессиональных областях, таких как криминалистика, социология, психология, а также в повседневной жизни.

В современном обществе информационный прогресс способствует распространению ложной информации. Факторы, такие как дезинформация, медиа-плюрализм и развитие СМИ, играют ключевую роль в поощрении этого явления. Особый интерес представляет изучение поведения людей, которые используют ложь как инструмент манипуляции. Когда личность сознательно обманывает другого человека, она стремится воздействовать на его поведение и достичь определенных целей. В данном случае, из-за предоставления недостоверной информации партнеру, обманщик может временно избежать конфликта или даже улучшить общение и отношения с этим человеком. Примером этого является Лжедмитрий I (1605–1606), чья роль оказалась значительной в истории нашей страны. Под вымышленным обликом спасенного сына Ивана IV Грозного, царевича Дмитрия, самозванец смог ввести в заблуждение всё государство. Ложь этого исторического персонажа привела к серьезным последствиям и изменениям в политической обстановке того времени.

Весомый вклад в современное понимание проблемы лжи внесли В. В. Знаков, Ж. Дюпра, А. Меграбян, О. Фрай, П. Экман.

Понятие лжи разными авторами трактуется по-разному. Пол Экман, американский психолог, профессор психологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско, трактует данное понятие следующим образом: «действие, которым один человек вводит в заблуждение другого, делая это умышленно, без предварительного уведомления о своих целях и без отчетливо выраженной со стороны жертвы просьбы не раскрывать правды» [7, с. 13].

Ю. И. Холодный характеризует ложь как «сознательное искажение известной субъекту истины: она представляет собой осознанный продукт речевой деятельности, субъек-

екта, имеющий своей целью ввести в заблуждение собеседника» [6, с. 9].

Ложь в большинстве случаев представляет собой сознательный продукт деятельности субъекта, цель которого — трансляция ложного сообщения и дезинформация партнера.

Средствами достижения данной цели становятся речевые и невербальные средства коммуникации. Ложь крайне редко является самоцелью (ложь как искусство), обычно она преследует вполне конкретные цели [5, с. 64]. Если человек не осознает, что передаваемая им информация является недостоверной, то его сообщение не может быть рассматриваемо как ложь. Лжецом считается лишь тот человек, который ясно осознает и понимает, что он представляет недостоверные сведения как правду. Согласно данному подходу, понятия «ложь», «обман» и «неискренность», несмотря на свои уникальные оттенки значения, становятся синонимичными в своей сути. Только когда человек намеренно и осознанно искажает правду, активируются специфические мозговые процессы обработки информации и эмоций, которые приводят к проявлению физиологических и других явных и скрытых признаков лжи.

А. К. Лопышова выделяет четыре вида лжи. Автор описывает корыстную ложь как средство достижения личных эгоистических целей. В свою очередь, бескорыстная ложь возникает, когда человек не различает свои фантазии от реальности. Ложь, основанная на сострадании и сочувствии, может иметь моральное обоснование и помогать человеку. Социальная ложь направлена на поддержку цивилизации и общества в борьбе против разрушения [3, с.128].

В настоящее время особенно важным становится поиск надежных средств для обнаружения лжи в различных областях деятельности, что приводит к повышенной потребности в изучении таких инструментов. Кроме того, интерес к лжи как явлению сам по себе, независимо от практического использования полученных данных, привлекает внимание исследователей.

В повседневной жизни люди сталкиваются с разнообразными ситуациями искажения информации: например, ситуации, когда собеседник говорит правду таким образом, что сложно поверить в ее достоверность (это может быть связано с использованием приемов преувеличения реальных событий, яркого одобрения поведения, особенного интонационного выражения (часто сатирического), особого выражения лица, отражающего скептицизм); когда собеседник передает частично верную информацию, утаивая или умалчивая значительную часть правдивых данных; или когда человек, сообщая информацию, верит в существование чего-то, но ошибается на самом деле, что приводит к передаче неверной информации без его осознания, а также многие другие варианты искажения информации.

Вместе с тем, «люди обманывали бы меньше, если бы думали, что есть верные признаки обмана» — заявляет П.

Экман, подчеркивая тот факт, что признаков обмана как таковых не существует. «Нет ни одного жеста, выражения лица или произвольного сокращения мышц, которые означали бы, что человек лжет» [7, с.18]. Действительно, процесс выявления лжи представляет собой сложную задачу, поскольку требует одновременного и мгновенного анализа огромного объема информации. В этот процесс включается распознавание и анализ слов, пауз, интонаций, выражений лица, жестов, дыхания, цвета кожи и многих других аспектов. Интересно то, что не все источники информации, которые мы рассматриваем, обладают одинаковой степенью достоверности.

В настоящее время нет широко распространенных диагностических методов, которые специально направлены на выявление недостоверной информации в реальном времени и могли бы использоваться специалистами из различных областей. Однако существует несколько способов определения лжи: полиграф, который иногда называют «детектором лжи», процедура верификации и метод профайлинга.

Можно с уверенностью утверждать, что известное многим название «детектор лжи» плохо подходит для полиграфа. Данное техническое устройство фиксирует физиологические изменения, которые происходят от эмоционального волнения испытуемого (например, артериальное давление, дыхание, кожно-гальваническая реакция и т. д.). Изменение данных показаний не свидетельствует исключительно о ложности информации. Любое напряжение, как эмоциональное, так и физиологическое, будет отображено устройством [4, с. 42].

Верификация и профайлинг — это неинструментальные методы, которые способствуют диагностике как самого испытуемого, так и его речи. С помощью профайлинга специалист может спрогнозировать дальнейшее поведение исследуемого на основе его вербального и невербального поведения, а также на анализе наиболее ин-

формативных внешних признаков [1, с. 246]. Верификация также основана на анализе вербального и невербального поведения, однако благодаря этой методике нельзя прогнозировать поведение личности. Она направлена исключительно на определение достоверности транслируемой человеком информации [2, с.56]. Обе методики сложны в применении, не имеют стандартизированных показателей и опираются часто на опыт и интуицию верификатора-профайлера, из-за чего специалисты широкого профиля без дополнительного обучения данным технологиям не могут ими пользоваться.

После проведения анализа как теоретических, так и эмпирических исследований в области лжи, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день отсутствует специализированный инструмент для проверки информации на достоверность. Необходимость таких методов обосновывается потребностью в получении правдивой информации со стороны специалистов различных областей, включая психологов, криминалистов, политологов и других. В связи с этим мы выделили проблему, которую необходимо решить — разработку надежной и проверенной методики для обнаружения и распознавания лжи.

Таким образом, различные взгляды исследователей на ложь как явление в личной и социальной жизни позволяют нам рассматривать обман как форму недостоверной информации, искажающей реальность. Существует несколько основных мотивов, приводящих к лжи: скрывание истинной причины определенной эмоции, представление правды в виде обмана, стремление создать благоприятное впечатление, избежать наказания или осуждения.

На каждом этапе развития нашей цивилизации обман всегда был присутствующим фактором. С одной стороны, он часто использовался как средство достижения власти и удовлетворения амбиций. С другой стороны, исторически обман также применялся для противодействия различным формам зла и борьбы с ними.

Литература:

1. Кулик А. В. Профайлинговые технологии в системе уголовного судопроизводства // Материалы Международной научно-практической конференции «Оптимизация предварительного следствия». — 2016. — С. 245–252.
2. Мадянов А. В., Васильева Н. Ю., Болховитина С. Н. Использование методов профайлинга и верификации в ходе предварительного расследования // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. — 2016. — № 3–2. — С. 54–60.
3. Мальцева М. Д. Философское толкование правды и истины в произведениях Серджио Тронкосо // Гуманитарный вектор. Серия: Философия, культурология. 2012. № 3. С. 127–135.
4. Москаль Г. Г., Егоров В. И. Невербальное поведение и полиграф // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2000. — № 2. — С. 41–49.
5. Фильштинская Е., Грачева А. Направления исследований лжи как психологического феномена в современной науке // Norwegian journal of development of the international science. — 2020. — №. 45–2. — С. 63–65.
6. Холодный Ю. И. Полиграфы и безопасность. Справочная информация и рекомендации. М.: «Мир безопасности», 1998. — 33 с.
7. Экман П. Психология лжи. СПб.: Издательство «Питер». 2019. — 260 с.

«Потребительская терапия»: компульсивные покупки в условиях расширения рынка

Оганесян Антонина Анатольевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Статья посвящена процессу изменения взглядов на компульсивное и импульсивное потребительское поведение жителей России. В качестве материала взяты статьи российских исследователей, опубликованные с 2019 по 2025 годы. Я предприняла попытку проследить, как фокус изучения смещался от рассмотрения компульсивного шопинга как клинической поведенческой аддикции — к его анализу и переосмыслению. Причем, к анализу уже как массового социокультурного феномена в условиях цифровизации.

В статье систематизированы три основных фактора этой трансформации: технологический, социокультурный и экономический. Подробно рассмотрено фундаментальное исследование В. В. Радаева (2023), которое ввело типологию «эмоционально нагруженного потребления», разделив его на паническое, импульсивное и компульсивное. Сделана попытка проанализировать и последующие работы (2024–2025 гг.), которые проверили и углубили эту типологию.

“Consumer Therapy”: Compulsive Shopping in a Growing Market

The paper is devoted to the process of changing perspectives on compulsive and impulsive consumer behavior among Russian residents. As source material, it draws on articles by Russian researchers published between 2019 and 2025. The author attempts to trace how the focus of study shifted from viewing compulsive shopping as a clinical form of behavioral addiction to its analysis and reinterpretation as a mass sociocultural phenomenon shaped by digitalization.

The paper systematizes three main factors driving this transformation: technological, sociocultural, and economic. Particular attention is given to the fundamental study by V. V. Radaev (2023), which introduced a typology of «emotionally charged consumption», dividing it into panic-driven, impulsive, and compulsive forms. The paper also seeks to examine subsequent studies (2024–2025) that tested and further developed this typology.

Введение

Пять лет в истории общества потребления — это целая эпоха. Если в 2019 году проблему компульсивного шопинга российское академическое сообщество, опираясь на работы зарубежных коллег, уверенно диагностировало как поведенческую аддикцию (1, Анцыборов, 2019), то к 2024 году эта проблема разрослась и трансформировалась. Она постепенно встроилась в нашу повседневность, получив беспрецедентные технологические инструменты для своего распространения. Период с 2019 по 2024 год стал временем стремительной консолидации цифровой среды, где граница между желанием, возможностью и мгновенным приобретением окончательно стерлась. В 2019 году исследователи констатировали, что компульсивное покупательское поведение является сложным феноменом, находящимся на стыке эмоциональной дисрегуляции и социокультурных трендов (1, Анцыборов, 2019). Сегодня этот феномен перестал быть только клиническим случаем, превратившись в массовую культурную практику, которую питают и оправдывают логика рынка и технологические платформы. Да и сама проблема перестала быть сугубо психологической, став проблемой технологической, экономической и экзистенциальной одновременно, что и требует нового, синтетического осмысления.

1. Точка отсчета

Технологический вектор этого пятилетия кардинально изменил ландшафт потребления. В 2019 году оффлайн-продажи еще успешно соседствовали с онлайн, т. е. часто зависели от человеческого фактора — создателей рекламы. Сегодня же онлайн-шопинг представляет собой персонифицированную, непрерывную и навязчивую среду, включенную практически во все сферы жизни. Алгоритмы рекомендаций, основанные на искусственном интеллекте, научились не просто угадывать, но и формировать желания, создавая иллюзию уникального предложения, адресованного персонально пользователю. Социальные сети эволюционировали из платформ для общения в мощнейшие торговые площадки, где процесс шопинга замаскирован под контент, общение с блогерами и участие в комьюнити. Импульсивная покупка, которая раньше требовала хотя бы физического похода в магазин и столкновения с реальностью ценника, теперь совершается в паре касаний к экрану смартфона, который всегда под рукой. Это привело к радикальному сокращению «буфера» между импульсом и его реализацией, что является ключевым фактором для развития компульсивных паттернов (9, Сучков, 2023). Исследования констатируют, что доступность и простота совершения покупок являются одним из основных драйверов роста необдуманных трат

(3, Бочарникова, 2020). Более того, сама цифровая среда культивирует состояние постоянной вовлеченности и тревоги упущенной выгоды, когда ограниченные по времени скидки, «всплывающие» уведомления и страх пропустить уникальный товар создают атмосферу перманентной потребительской готовности, граничащей с паникой.

Параллельно с технологической экспансией углублялся и социокультурный контекст, оправдывающий и даже романтизирующий чрезмерное потребление. Если в начале рассматриваемого периода исследователи указывали на связь компульсивного шопинга с аффективными расстройствами (1, Анцыборов, 2019), то сегодня этот феномен все чаще воспринимается не как симптом, а как легитимная, хотя и крайняя, форма «заботы о себе». Концепция «ритейл-терапии» — использования покупок для регуляции эмоционального состояния — перешла из разряда маркетинговых слоганов в массовое убеждение. В условиях нарастающей неопределенности, социального стресса и экзистенциальной тревоги шопинг становится доступным и социально одобряемым механизмом быстрой эмоциональной компенсации. Как показывают современные работы, негативные эмоции значимо влияют на импульсивность и незапланированность покупок (2, Березка, Фартунина, 2023). Покупка дает моментальное, хотя и иллюзорное, чувство контроля, самоудовлетворения и наполненности. Это особенно заметно в сфере брендовых товаров, где через приобретение атрибутов определенного образа жизни конструируется и компенсируется идентичность. Исследования демонстрируют, что характеристики бренда, такие как самовыражение и аутентичность, могут формировать психологическую зависимость, ведущую к компульсивному поведению по отношению к нему (6, Оборин, 2022). Таким образом, потребление эволюционировало от удовлетворения базовых нужд к выполнению сложной психотерапевтической функции, что и отражено в названии данного исследования — «Потребительская терапия».

Остроту проблеме придает и ее гендерный аспект, который за пять лет лишь получил новые измерения. Традиционно компульсивный шопинг рассматривался как преимущественно «женская» проблема, что подтверждалось данными о высокой доле женщин среди лиц с данным расстройством (11, Тарханова, Корж, 2022). Современные данные, однако, показывают более сложную картину. Если женщины по-прежнему чаще используют шопинг для регуляции эмоций в контексте межличностных отношений и самооценки, то мужчины демонстрируют растущую вовлеченность в специфические ниши компульсивного потребления: цифровые товары в играх, гаджеты, статусные аксессуары, где покупка связана с демонстрацией компетентности и успеха (2, Березка, Фартунина, 2023). Технологическая инфильтрация в эти сферы сделала подобное поведение не менее опасным и финансово затратным. Более того, возникает феномен «панического потребления», когда под влиянием экономической нестабильности или информационного фона совершаются мас-

совые закупки, мотивированные не сиюминутным желанием, а глубинным страхом дефицита и потерей контроля над будущим. Это стирает грань между рациональным запасливым поведением и иррациональной компульсией, выводя проблему на новый, коллективный уровень.

В этих условиях феномен «потребительской терапии» перестает быть маргинальным случаем, превращаясь в симптом времени, требующий междисциплинарного анализа на стыке клинической психологии, социологии потребления и цифровой антропологии. Понимание этих механизмов является критически важным не только для оказания помощи отдельным индивидам, но и для осмысления тех вызовов, которые гиперпотребительская реальность бросает психическому благополучию общества в целом.

2. Post-COVID. Новая нормальность

Период после пандемии COVID-19 ознаменовал собой не просто возвращение к прежней жизни, а формирование новой социально-экономической и психологической реальности. Цифровые платформы окончательно перестали быть опцией, став основным каналом коммуникации, работы и, что наиболее важно для данного исследования — потребления. Индустрия доставок, одномоментные платежи, персонализированная реклама в социальных сетях и алгоритмы рекомендаций создали беспрецедентно удобную и непрерывную среду для совершения покупок. Эта среда минимизировала время и усилия, необходимые для реализации потребительского импульса, фактически ликвидировав традиционные «буферы» — необходимость дойти до магазина, физически выбрать товар, постоять в очереди. Поведенческие паттерны, рассматривавшиеся ранее как аддиктивные или девиантные, стали массовыми практиками. Именно в этот контекст «новой нормальности» Вадим Радаев в 2023 году проводит свое масштабное исследование эмоционально нагруженного потребления, предлагая не просто еще один анализ компульсивного шопинга, а принципиально новую системную оптику для его понимания.

Главным теоретическим вкладом Радаева по сравнению с рассмотренными предшественниками стало введение и операционализация интегрального понятия «эмоционально нагруженное потребление». Если более ранние работы, такие как статья Анцыборова и Дубатовой (2019), фокусировались на клинических аспектах компульсивного шопинга как поведенческой аддикции, а исследования вроде работы Березки и Фартуниной (2023) изучали частные связи, например, эмоций и импульсивных покупок продуктов питания, то Радаев осуществляет синтез. Он выделяет три взаимосвязанных, но качественно различных типа: паническое, импульсивное и компульсивное потребление. Эта типология позволяет преодолеть терминологическую размытость, когда под «шопоголизмом» могли понимать как хроническую аддикцию, так и разовый спонтанный акт. Важно, что эта классификация

построена не на умозрительных конструкциях, а на различиях в доминирующей эмоции, цели поведения и его социальной природе. Таким образом, его работа выполняет роль теоретического моста между клинико-психологическим подходом, социологией потребления и маркетинговыми исследованиями.

С методологической точки зрения исследование Радаева также представляет собой значительный шаг вперед. В отличие от многих предшествующих работ, опиравшихся на ограниченные или нерепрезентативные выборки (например, исследование Сучкова (2023) или локальные опросы), Радаев использует данные всероссийского репрезентативного опроса, охватившего 6000 человек. Это позволяет не только констатировать наличие явления, но и точно оценить его масштабы в популяции, что до 2023 года для России делалось фрагментарно. Ключевым инструментом анализа становится логистическая регрессия, позволяющая выявить не просто корреляции, а статистически значимые предикторы для каждого из трех типов потребления. Такой подход меняет фокус с описания феномена «вообще» на построение социально-демографического и поведенческого профиля наиболее уязвимых групп. Например, если ранние исследования лишь констатировали гендерный дисбаланс в пользу женщин, то Радаев показывает, что эта связь наиболее сильна именно для компульсивного типа, в то время как для панического и импульсивного потребления гендерные различия стираются или незначимы.

Эмпирические результаты исследования оказались в некоторой степени неожиданными и скорректировали картину, сложившуюся по данным более ранних работ. Самым значимым открытием стало лидерство по распространенности компульсивного потребления (25,2 %), которое традиционно считалось наименее массовым и наиболее патологическим. Этот результат прямо указывает на то, что практики использования шопинга для регуляции негативных эмоциональных состояний — снятия стресса, борьбы с тревогой — перестали быть маргинальными, превратившись в широко распространенную, хотя и дисфункциональную, стратегию совладания в постпандемийном мире. Это перекликается с данными о росте тревожных расстройств и подтверждает гипотезы, высказанные еще Анцыборовым о коморбидности компульсивного шопинга с аффективными нарушениями, но уже на популяционном уровне.

Важнейшим подтверждением технологического вектора проблемы стал выделенный Радаевым ключевой предиктор — совершение онлайн-покупок. Эмпирически доказано, что онлайн-покупатели в разы чаще вовлечены во все три типа эмоционально нагруженного поведения. Это прямое доказательство того, что цифровые платформы не просто отражают, но и активно формируют новую потребительскую реальность, где барьер между импульсом и действием минимален. Данный вывод развивает и количественно подтверждает более ранние качественные наблюдения Бочарниковой (2020) о том, что

технологии «значительно упрощают процесс совершения покупок», и Сучкова (2023) о роли онлайн-платформ. Однако Радаев идет дальше, показывая, что опасность представляет не просто доступность, а именно симбиоз эмоциональной неустойчивости и цифровых инструментов, мгновенно транслирующих эту неустойчивость в финансовые транзакции.

Социальный портрет, составленный Радаевым, также вносит существенные коррективы. Вопреки стереотипу, компульсивное потребление не является уделом только экономически уязвимых слоев. Напротив, оно значимо связано с более высоким душевым доходом, что указывает на его природу не как вынужденной, а как «добровольной» дисфункции, связанной с гедонистическими установками и возможностью позволить себе эмоциональную «терапию». При этом незанятость на рынке труда выступает дополнительным фактором риска, вероятно, через механизмы потери структурированности дня, снижения социального статуса и увеличения времени, проводимого в цифровой среде. Интересен и выявленный градиент по типам поселений: максимальная вовлеченность фиксируется не в столицах, а в средних и крупных городах, что может говорить о специфической стрессогенности их среды, сочетающей давление потребительских стандартов с относительной ограниченностью альтернативных способов социализации и снятия напряжения по сравнению с мегаполисами.

Несмотря на масштаб и новаторство, исследование Радаева имеет методологические ограничения, о которых важно упомянуть. Как отмечает сам автор, каждый тип поведения измерялся одним-единственным поведенческим вопросом. Это не позволяет оценить глубину и частоту проявлений, различить, например, эпизодическую импульсивную покупку и хронический компульсивный паттерн, что является центральным для клинической диагностики. Таким образом, работа фиксирует скорее «поведенческую поверхность» — факт совершения действия, мотивированного эмоцией, — но не проникает вглубь психологической структуры самого побуждения. Кроме того, кросс-секционный дизайн (опрос в один момент времени) не позволяет однозначно установить причинно-следственные связи, особенно в связке «психологическое неблагополучие — компульсивное потребление», где связь, скорее всего, является двунаправленной и циклической.

Для настоящей и будущей исследовательской работы выводы Радаева открывают несколько продуктивных направлений. Во-первых, они задают четкие эмпирические ориентиры для дальнейшего изучения: именно компульсивное, а не импульсивное потребление является самым массовым и, следовательно, социально значимым феноменом. Во-вторых, сфокусированный социально-демографический портрет (молодые, обеспеченные, незанятые жители крупных городов, активные пользователи цифровых каналов) позволяет адресно выстраивать как дальнейшие исследовательские выборки, так и воз-

можные профилактические программы. В-третьих, выявленная сильная связь с онлайн-активностью задает фокус для анализа конкретных механизмов влияния цифровой среды: какие именно элементы интерфейса, алгоритмы или маркетинговые коммуникации наиболее эффективно эксплуатируют эмоциональную уязвимость. Наконец, доказанная связь с финансовыми задолженностями переводит проблему из сугубо психологической в социально-экономическую плоскость, обосновывая необходимость междисциплинарного подхода и разработки мер не только психологической помощи, но и финансовой грамотности, направленной именно на эту группу риска. Таким образом, работа Радаева служит не итогом, а мощным стартовым основанием для нового этапа изучения потребительского поведения в условиях цифровой «новой нормальности».

3. Развитие исследовательской парадигмы после 2023 года: углубление в механизмы и контексты

Если труд Радаева выполнил ключевую диагностическую и систематизирующую функцию, ответив на вопросы «что?», «сколько?» и «кто?» в общенациональном масштабе, то исследования 2024–2025 годов закономерно сместили фокус в сторону более глубокого понимания внутренних механизмов, конкретных контекстов и психологических взаимосвязей. Они выступают не опровержением, а необходимым развитием и детализацией предложенной им типологии, переводя анализ с социодемографического уровня на уровень индивидуальной психологии и конкретных поведенческих ниш. Например, последующие работы активно развивают один из ключевых выводов Радаева о роли онлайн-среды как катализатора эмоционально нагруженного потребления. Однако если Радаев констатировал общий факт повышенной вовлеченности онлайн-покупателей (8, Радаев, 2023), то исследование Максименко и др. (2025) углубляется в конкретный исторический и психологический контекст, в котором эта связь обретает особую остроту. Авторы изучают компульсивное поведение россиян в период экономических санкций 2023–2025 годов, подчеркивая, что компульсивные покупки становятся не просто «терапией», а специфической формой совладания с коллективным стрессом, страхом смерти и потерей контроля. Их методический подход, сочетающий «Шкалу навязчивых покупок» Э. Эдвардс (впервые адаптированную на российской выборке) со шкалами депрессии, тревоги, стресса (DASS-21) и чувствительности к тревоге (ASI-3), позволяет не просто зафиксировать корреляцию, но и вскрыть ее психофизиологическую подоплеку. Было доказано, что склонность к компульсивным тратам тесно связана не просто с общим негативным фоном, а с конкретными проявлениями тревожной чувствительности — соматической, когнитивной и социальной (5, Максименко и др., 2025). Таким образом, работа Радаева, указавшая на связь с психологическим неблагополучием, получила кли-

нически точное подтверждение: компульсивное потребление оказывается тесно переплетено с глубинной личностной тревогой, которая в условиях внешнего кризиса находит выход в потребительских практиках.

Гендерный профиль, намеченный Радаевым (большая вовлеченность женщин в компульсивное потребление при сглаженных различиях в импульсивном и паническом), также получил содержательное развитие и усложнение. Работа Тархановой и Корж (2022), хотя и предшествовала исследованию Радаева, в контексте более позднего анализа приобретает новое звучание как пример углубления в микросоциальный контекст. Она смещает акцент с общих демографических показателей на систему межличностных отношений, демонстрируя, что склонность женщин к компульсивному шопингу значимо связана с уровнем удовлетворенности браком (11, Тарханова, Корж, 2022). Это исследование показывает, что «потребительская терапия» может выполнять функцию компенсации не только личностной тревоги, но и дефицита в близких отношениях. Параллельно статья Березки и Фартуниной (2023) вносит важную коррективу, показывая, что гендерные различия не сводятся к простой дихотомии «склонны — не склонны». На материале импульсивных покупок продуктов питания авторы, используя моделирование структурными уравнениями, выявили различную эмоциональную логику поведения: если негативные эмоции провоцируют импульсивность у обоих полов, то позитивные эмоции статистически значимо влияют только на мужчин (2, Березка, Фартунина, 2023). Это указывает на то, что за общими цифрами вовлеченности скрываются качественно разные психологические механизмы, требующие дифференцированного анализа.

Самый значительный шаг вперед в пост-радаевский период связан с попытками вскрыть глубинные психологические факторы, предсказывающие склонность к нерациональным покупкам. Если Радаев ограничился констатацией связи с психологическим неблагополучием, то Сучков (2025) предпринял попытку операционализировать и измерить конкретные внутриличностные регуляторы. Его исследование, сфокусированное на молодежи, напрямую отвечает на вопрос «как?», вводя в анализ два ключевых психологических конструкта: механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии). Применение опросников Плутчика-Келлермана-Конте и Р. Лазаруса позволило перейти от описания поведения к анализу его защитно-адаптационных основ. Результаты оказались высокоинформативными: склонность к иррациональным покупкам положительно связана с незрелыми защитными механизмами («регрессия», «всемогущий контроль») и копингом «бегство-избегание», и отрицательно — со зрелой защитой «рационализация» и копингом «принятие ответственности» (10, Сучков, 2025). Это дает ключ к пониманию того, что эмоционально нагруженное потребление является поведенческим симптомом дефицита зрелых механизмов психологической саморегуляции.

Отдельным направлением, почти не затронутым Радаевым, но актуализированным в современных работах, стало изучение трансцендентности объекта зависимости. Статья Оборина (2022), посвященная зависимости от бренда в туристических услугах, вводит важное понятие «брендовой аддикции». Автор показывает, что компульсивность может быть привязана не к акту покупки вообще, а к отношениям с конкретным символическим объектом — брендом, обладающим атрибутами аутентичности, инновационности и способности к самовыражению (6, Оборин, 2022). Это исследование, опирающееся на моделирование структурными уравнениями, расширяет рамки проблемы, демонстрируя, что в цифровую эпоху компульсивное поведение может принимать высокоселективные и социально-конструируемые формы, опосредованные не только внутренними состояниями, но и целенаправленно создаваемыми характеристиками рыночных предложений.

В методологическом плане исследования 2024–2025 годов демонстрируют переход от масштабных социологических срезов к более детальным психологическим и отраслевым исследованиям. На смену общенациональным репрезентативным опросам (8, Радаев, 2023) приходят целевые выборки (молодежь у Сучкова, потребители тур. услуг у Оборина), а также углубленное психодиагностическое тестирование. Это позволяет говорить о качественном углублении в предмет. Однако эти же работы наследуют и ряд ограничений, отмеченных ранее. Кросс-секционный дизайн по-прежнему преобладает, не позволяя установить причинно-следственные связи (например, что первично: низкая самооценка или компульсивные покупки?). Выборки часто остаются недостаточно репрезентативными (например, выборка из 234 человек у Сучкова), а операционализация ключевых понятий иногда вызывает вопросы (как в исследовании Оборина, где сложный феномен брендовой зависимости может редуцироваться в рамках одной модели). Таким образом, несмотря на значительный прогресс в содержательном анализе механизмов, вопрос о построении лонгитюдных моделей развития аддиктивного потребительского поведения и создании полностью валидных диагностических инструментов для российской популяции остается открытым.

Заключение

Проведенный анализ эволюции проблемы компульсивного и импульсивного потребления в период с 2019 по 2025 год позволяет констатировать не просто количественный рост исследований, но качественную трансформацию самого феномена и научного взгляда на него. Из периферийной поведенческой аддикции, изучавшейся преимущественно в клиническом ключе (1, Анцыборов, Дубатова, 2019), компульсивное потребление превратилось в массовую культурную практику и симптом социально-психологического неблагополучия «новой нор-

мальности». Этот переход был обусловлен симбиозом трех взаимосвязанных факторов:

а) тотальной цифровизации, стирающей барьер между желанием и покупкой;

б) социокультурной легитимации «ритейл-терапии» как способа совладания со стрессом;

в) экономических моделей, делающих последствия трат отсроченными и менее ощутимыми.

Системные выводы исследования можно суммировать в трех ключевых тезисах. Во-первых, технологическая инфраструктура (онлайн-платформы, алгоритмы, системы микрокредитования) перестала быть нейтральным каналом, став активным архитектором потребительского поведения, катализирующим все формы эмоционально нагруженных покупок (8, Радаев, 2023; 9, Сучков, 2023). Во-вторых, работа Радаева (2023) предоставила критически важную системную оптику, разделив эмоционально нагруженное потребление на три качественно разных типа — паническое, импульсивное и компульсивное, — что позволило преодолеть терминологическую путаницу и выявить их различную социальную и психологическую природу. Эмпирически установленное лидерство по распространенности компульсивного типа (25,2 %) стало неожиданным, но логичным отражением того, что использование шопинга для регуляции негативных эмоций превратилось в массовую, хотя и дисфункциональную, стратегию совладания. В-третьих, углубленные исследования 2024–2025 годов подтвердили и детализировали гипотезы, выдвинутые ранее. Была доказана тесная связь компульсивности не просто с общим стрессом, а с клиническими проявлениями тревожной чувствительности и депрессии (5, Максименко и др., 2025). А вот гендерный аспект осложнился: если женщины по-прежнему чаще используют потребление для эмоциональной компенсации в контексте отношений (11, Тарханова, Корж, 2022), то мужчины демонстрируют иную эмоциональную логику импульсивности (2, Березка, Фартунина, 2023). Наиболее значимым продвижением стало изучение глубинных психологических механизмов: доказано, что склонность к иррациональным покупкам коррелирует с незрелыми защитными механизмами (регрессия, всемогущий контроль) и избегающим копингом, выступая индикатором дефицита адаптивных навыков саморегуляции (10, Сучков, 2025).

Новые исследовательские вопросы и вызовы, открывшиеся за эти годы, носят как методологический, так и содержательный характер. Наметился и увеличился разрыв между крупными социологическими срезами, фиксирующими масштаб явления (Радаев), и локальными психологическими исследованиями, вскрывающими механизмы. Необходима разработка и валидация комплексных диагностических инструментов, позволяющих измерять не только факт поведения, но и его частоту, интенсивность и клиническую тяжесть в рамках единой модели.

Подавляющее большинство исследований остается кросс-секционным. Открытым остается центральный

вопрос о направлении причинно-следственных связей в треугольнике «психологическое неблагополучие — эмоционально нагруженное потребление — финансовые проблемы». Требуется лонгитюдные исследования, способные отследить траекторию формирования и развития аддиктивных паттернов.

Выявленная феноменология «зависимости от бренда» (6, Оборин, 2022) ставит острые этические вопросы о границах ответственности бизнеса, целенаправленно эксплуатирующего психологические уязвимости для создания лояльности. Это формирует новое поле для исследований на стыке бизнес-этики, потребительского права и психологии.

Обозначенная, но не исследованная глубже связь компульсивности с материализмом и «смысловым голодом» указывает на самый перспективный фронт работы. Почему в условиях относительного изобилия и высокого дохода (как показал Радаев) возникает потребность в такой форме компенсации? Какие именно ценностные ориентации (гедонизм, успех, социальное признание) опосредуют превращение внутреннего дистресса в компульсивную трату?

Перспективы дальнейшей исследовательской работы логично проистекают из обозначенных пробелов. Центральным направлением, скорее всего, станет изучение ценностных ориентаций как глубинного, мировоззрен-

ческого фильтра. Вероятно, он будет определять, станет ли личностная тревожность или социальный стресс источником деструктивного потребительского поведения. Необходимо эмпирически проверить гипотезу о том, что именно внутренняя ценностная структура (например, доминирование «материалистических» ценностей над «постматериалистическими» или «гедонистическими» над «аскетическими») выступает ключевым опосредующим звеном между внешними вызовами цифровой среды, психологической уязвимостью и конкретными практиками эмоционально нагруженного потребления.

В практическом плане это открывает путь к разработке дифференцированных программ профилактики и коррекции: от психотерапевтических интервенций, направленных на развитие зрелых механизмов защиты и совладания, до образовательных программ по финансовой и цифровой гигиене, адресованных конкретным группам риска (молодежь, активные онлайн-покупатели). Таким образом, пройденный за пять лет путь от констатации аддикции к анализу ее социотехнических и психологических оснований закономерно подводит к необходимости следующего, ценностно-смыслового этапа исследования, который позволит не только описать механизм «потребительской терапии», но и понять ее место в системе жизненных координат современного человека.

Литература:

1. Анцыборов, А. В. Компульсивный шопинг как частный вариант поведенческих аддикций. Современное состояние проблемы / А. В. Анцыборов, И. В. Дубатова [Электронный документ] // Interactive plus. — 2019. — Т. 13. — № 6. — С. 1–8. DOI: 10.21661/r-496503. (<https://cyberleninka.ru/article/n/kompulsivnyy-shoping-kak-chastnyy-variant-povedencheskih-addiktsiy-sovremennoe-sostoyanie-problemy>) (<https://interactive-plus.ru/e-articles/640/Action640-496503.pdf>) Проверено 22.07.2026
2. Березка, С. М. Эмоциональное состояние потребителя как фактор совершения импульсных покупок / С. М. Березка, А. В. Фартунина [Электронный документ] // Вестник Московского университета. Серия 6. Экономика. — 2023. — Т. 58. — № 1. — С. 191–211. DOI: <https://doi.org/10.55959/MSU0130-0105-6-58-1-9>. (<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-sostoyanie-potrebitelya-kak-faktor-soversheniya-impulsnyh-pokupok>) Проверено 22.07.2026
3. Бочарникова, И. С. Ониомания как тренд потребления в молодежной среде: социокультурный аспект / И. С. Бочарникова [Электронный документ] // Каспийский регион: политика, экономика, культура. — 2020. — № 1 (62). — С. 133–140. ([https://kaspy.asu-edu.ru/storage/archive/1\(62\)/133-140.pdf](https://kaspy.asu-edu.ru/storage/archive/1(62)/133-140.pdf)) Проверено 22.07.2026
4. Красностявская, Н. В. Послепокупочный диссонанс при покупке хэндмейд продуктов двух типов в интернет / Н. В. Красностявская, С. Г. Божук, Н. А. Плетнева, Т. Р. Тэор [Электронный документ] // Вестник Евразийской науки / The Eurasian Scientific Journal. — 2020. — Т. 12. — № 6. DOI: 10.15862/71ECVN620. (<https://cyberleninka.ru/article/n/poslepokupochnyy-dissonans-pri-sovershenii-impulsnyh-pokupok-hendmeyd-tovarov-v-internete>) Проверено 22.07.2026
5. Максименко, А. А. Связь компульсивных покупок с тревожностью и депрессией у россиян / А. А. Максименко, О. С. Дейнека, Д. В. Юринова, Е. И. Чарушина, К. Е. Бояркин [Электронный документ] // Экономическая социология. — 2024. — Т. 25. — № 1. — С. 58–84. DOI: 10.17323/1726-3247-2024-1-58-84. (<https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-kompulsivnyh-pokupok-s-trevozhnostyu-i-depressiey-u-rossiyan>) Проверено 22.07.2026
6. Оборин, М. С. Особенности влияния бренда на поведение потребителей туристских услуг / М. С. Оборин [Электронный документ] // Современные проблемы сервиса и туризма. — 2022. — Т. 16. — № 3. — С. 16–28. DOI: 10.5281/zenodo.7421704. (<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-brenda-na-povedenie-potrebitelov-turistskih-uslug>) Проверено 22.07.2026
7. Радаев, В. В. Эмоционально нагруженное потребление в современной России. Часть первая: теоретические основы / В. В. Радаев [Электронный документ] // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2023. — № 5. — С. 202–220. DOI: 10.14515/monitoring.2023.5.2491. (<https://cyberleninka.ru/>)

- article/n/emotsionalno-nagruzhennoe-potreblenie-v-sovremennoy-rossii-chast-pervaya-teoreticheskie-osnovy) Проверено 22.07.2026
8. Радаев, В. В. Эмоционально нагруженное потребление в современной России. Часть вторая: эмпирические оценки особенностей, факторов и финансовых последствий / В. В. Радаев [Электронный документ] // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2023. — № 6. — С. 157–180. DOI: 10.14515/monitoring.2023.6.2501. (<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalno-nagruzhennoe-potreblenie-v-sovremennoy-rossii-chast-vtoraya-empiricheskie-otsenki-osobennostey-faktorov-i-finansovyh>) Проверено 22.07.2026
 9. Сучков, Е. Д. К вопросу о психологических факторах склонности личности к необдуманным покупкам / Е. Д. Сучков [Электронный документ] // Пензенский психологический вестник. — 2023. — № 2 (19). (<https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologicheskikh-faktorah-sklonnosti-lichnosti-k-neobdumannym-pokupkam>) Проверено 22.07.2026
 10. Сучков, Е. Д. Роль стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты в формировании склонности молодежи к совершению иррациональных покупок / Е. Д. Сучков [Электронный документ] // Мир психологии. — 2025. — № 1 (117). — С. 204–214. (<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-strategiy-sovladayuschego-povedeniya-i-mehanizmov-psihologicheskoy-zaschity-v-formirovanii-sklonnosti-molodezhi-k-soversheniyu>) Проверено 22.07.2026
 11. Тарханова, С. В. Выраженность склонности женщин к компульсивному шопингу в зависимости от уровня удовлетворенности браком / С. В. Тарханова, Е. М. Корж [Электронный документ] // Психология и современное общество: вызовы и перспективы: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. — 2022. — С. 1202–1210. (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50102708>) Проверено 22.07.2026

Исследование уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи и её коррекция

Половинкина Ирина Алексеевна, преподаватель
Тверской педагогический колледж

В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР). Описан диагностический инструментарий, структура и содержание разработанной коррекционно-развивающей программы, а также проанализирована динамика психоэмоционального состояния испытуемых после формирующего этапа работы.

Ключевые слова: тяжёлые нарушения речи (ТНР), старший дошкольный возраст, уровень тревожности, проективные методики, игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, коррекционно-развивающая работа.

Введение

Проблема эмоционально-личностного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи является одной из наиболее актуальных в современной специальной психологии и педагогике. Речевой дефект часто выступает не только как нарушение коммуникативной функции, но и как фактор, провоцирующий вторичные отклонения в развитии личности, среди которых ведущее место занимает повышенная тревожность. Тревожность препятствует успешной социализации ребенка, снижает продуктивность познавательной деятельности и затрудняет процесс коррекции речевых нарушений.

Целью данного исследования стало выявление исходного уровня тревожности у старших дошкольников с ТНР и оценка эффективности системы коррекционных мероприятий, направленных на ее снижение.

Эмпирическое исследование проводилось с 9 февраля по 30 апреля 2026 года на базе МБДОУ детский сад «Родничок». Выборка составила 8 детей (возраст 5–6 лет) с заключением ПМПК о наличии тяжёлых нарушений речи. Исследование реализовывалось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Для диагностики использовались следующие методики:

Рисуночный тест Дж. Бука «Дом-Дерево-Человек» для оценки степени незащищенности, враждебности, депрессивности и трудностей общения.

Проективный тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен для выявления индекса тревожности (ИТ) через отношение к типичным социальным ситуациям.

Методика «Паровозик» (С. В. Велieва) для определения особенностей эмоционального состояния и адаптации.

Диагностические процедуры проводились в первой половине дня (с 10 до 12 часов) для исключения фактора утомляемости.

Анализ результатов первичной диагностики выявил высокий уровень психоэмоционального неблагополучия в группе:

По методике «Дом-Дерево-Человек» выраженный симптомокомплекс (тревожность, чувство неполноценности, конфликтность) зафиксирован у 75 % воспитанников (6 человек). У двоих детей (25 %) показатели находятся в пределах возрастной нормы. Наблюдались поведенческие маркеры тревоги: резкие линии рисунка, импульсивность движений, навязчивые движения во время выполнения заданий (кусание губ, раскачивание).

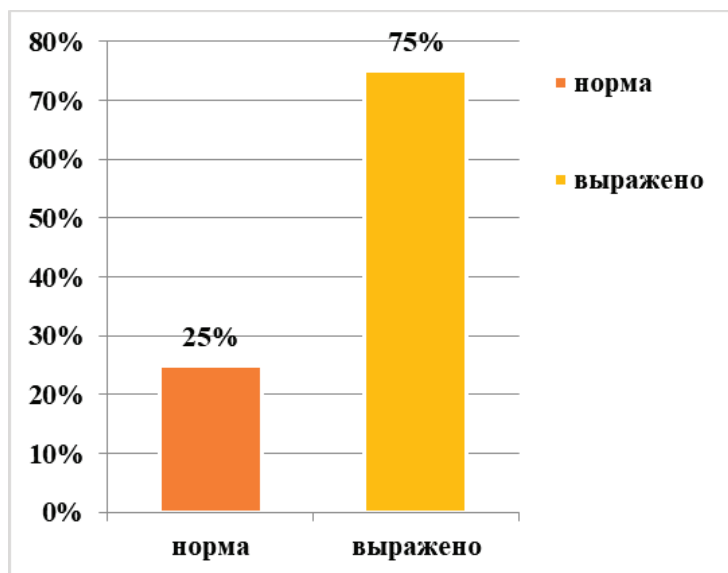


Рис. 1. Результаты диагностики по методике «Дом, Дерево, Человек»

Тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена показал, что высокий уровень тревожности имеют 62 % детей (5 человек), средний — 25 % (2 человека), низкий — 13 % (1 ребенок). Средний индекс тревожности составил 48 %. Дети с высокими показателями демонстрировали физиологические реакции стресса (учащенное дыхание, гиперемия лица, потливость ладоней).

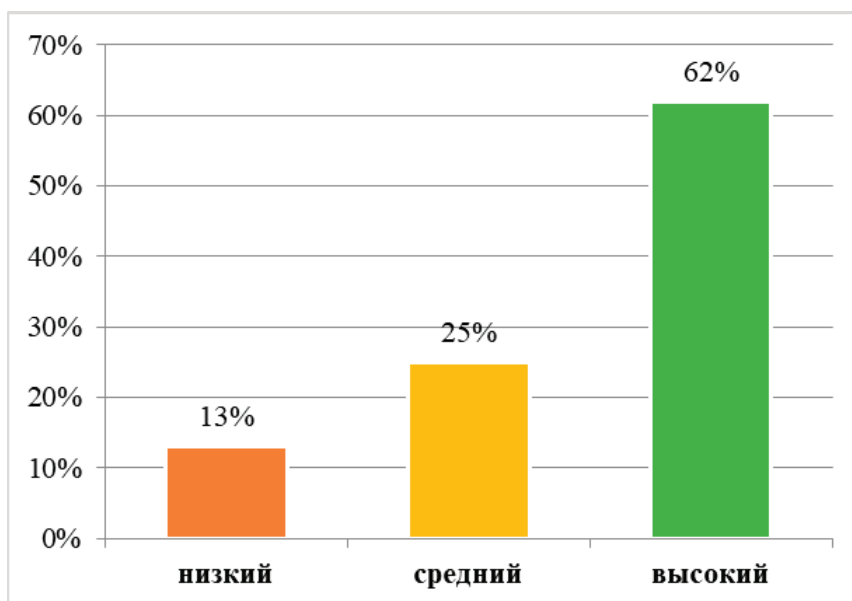


Рис. 2. Результаты диагностики по методике Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена

Методика «Паровозик» выявила высокий уровень негативного психического состояния (НПС) у 58 % детей, характеризующийся преобладанием страхов и низкой адаптацией в социальной среде.

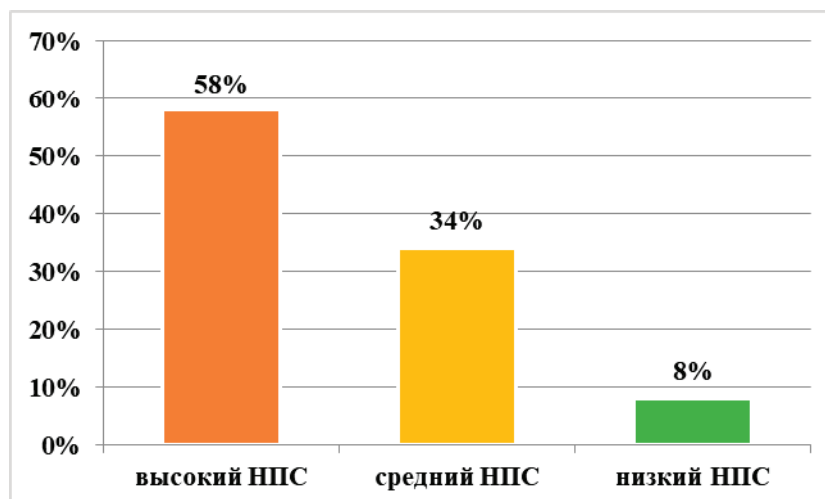


Рис. 3. Результаты диагностики по методике «Паровозик» (Валиева С. В.)

Данные анкетирования родителей показали расхождение с результатами детской диагностики: лишь 20 % родителей оценили уровень тревожности своего ребенка как высокий, тогда как 51 % указали на низкий уровень. Это свидетельствует о недостаточной психологической компетентности родителей в распознавании скрытых форм детской тревожности.

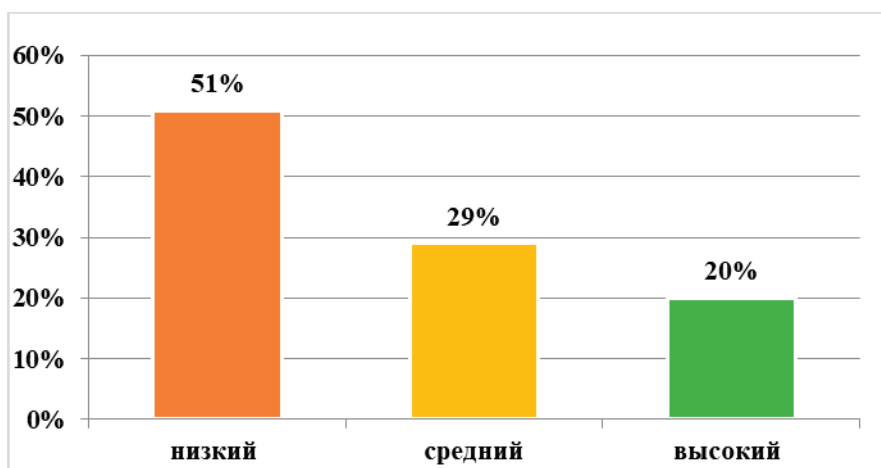


Рис. 4. Результаты анкетирования родителей на основе анкеты А. И. Захаровой

На основе полученных данных была разработана система коррекционно-развивающих занятий «Я — все смогу!», рассчитанная на 30 встреч продолжительностью 25–30 минут каждая (частота проведения корректировалась от 2 до 3 раз в неделю) [3]. Работа строилась на интеграции методов сказкотерапии, игротерапии и изотерапии. Каждое занятие имело строгую структуру: ритуал приветствия, терапевтическая беседа, основная часть (упражнения на снятие напряжения, развитие самооценки, коммуникацию), релаксация и рефлексия.

В качестве примера применяемых техник можно привести упражнение «Волшебный стул» (занятие № 15 «Смелый») для повышения статуса ребенка в группе и рисование автопортрета (занятие № 23 «Настроение») для осознания собственных эмоций.

Особое внимание уделялось работе с микросоциумом ребенка. Для родителей был проведен цикл из 5 консультаций и бесед, направленных на повышение их осведомленности об особенностях детей с ТНР. Педагогам детского сада были предложены методические рекомендации по созданию щадящего режима и снижению дидактических требований к тревожным детям.

Повторная диагностика, проведенная в конце апреля 2026 года, продемонстрировала статистически значимую положительную динамику:

Методика «Дом-Дерево-Человек»: доля детей с выраженным симптомокомплексом снизилась с 75 % до 38 % (остались трое детей: Кирилл П., Глеб Ц. и Богдан Р.). У Кирилла Б. показатели перешли из категории «выражен» в категорию «норма». Общий фон рисунков стал более упорядоченным, исчезли хаотичные штрихи.

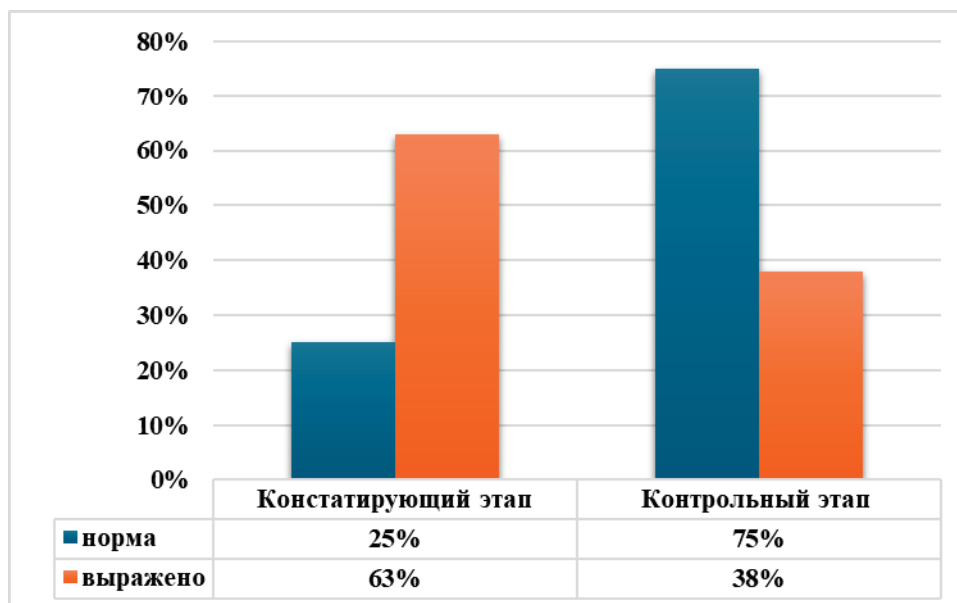


Рис. 6. Сравнительная гистограмма результатов исследования по методике «Дом, Дерево, Человек»

Тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена: количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось с 62 % до 37 % (3 человека). При этом число детей со средним уровнем выросло до 50 %, что говорит о переходе части воспитанников из зоны дезадаптации в зону управляемого эмоционального напряжения.

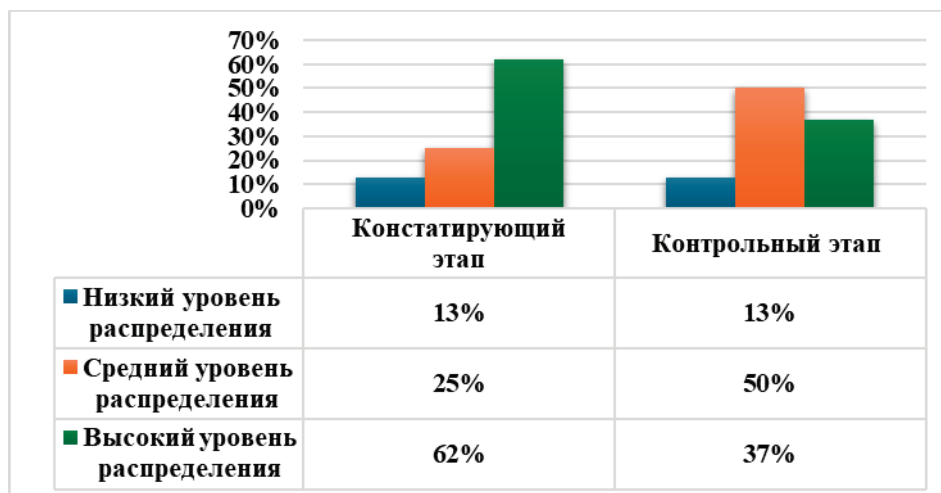


Рис. 7. Сравнительная гистограмма результатов исследования по методике теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Методика «Паровозик»: отмечается противоречивая динамика. Согласно тексту предоставленных данных, процент высокого НПС вырос с 58 % до 63 %, однако качественный анализ цветовой выборки указывает на общее смещение предпочтений в сторону более светлых оттенков у большинства группы. Низкий уровень НПС сохранился у 7–8 % детей.

Качественный анализ наблюдений подтвердил снижение скованности, уменьшение количества невротических призывов и рост инициативности в общении у 6 из 8 испытуемых. Родители начали отмечать улучшение сна и большую устойчивость настроения детей, что подтверждает эффективность просветительской работы.

Таким образом, эмпирическое исследование подтвердило высокую распространенность тревожных расстройств у детей старшего дошкольного возраста с ТНР: на этапе входящей диагностики большинство показателей находились в зоне высокой и средней выраженности.

Разработанный и апробированный комплекс из 30 коррекционно-развивающих занятий, основанный на принципах системности, учета ведущей игровой деятельности и единства диагностики и коррекции, доказал свою эффективность.

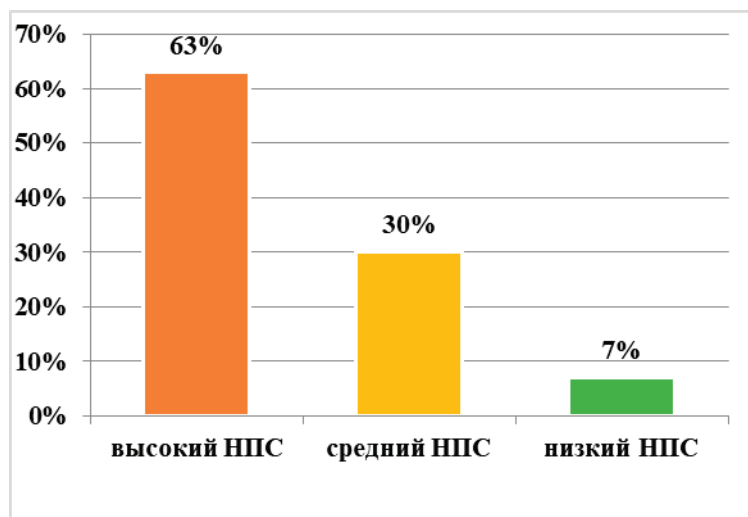


Рис. 8. Результаты диагностики по методике «Паровозик» (Валиева С. В.)

Повторная диагностика зафиксировала существенное снижение уровня тревожности (уменьшение доли детей с выраженными симптомами по ключевым методикам составило от 25 до 37 процентных пунктов). Психоэмоциональная сфера детей значительно улучшилась, повысилась их социальная активность.

Выявлено рассогласование между объективными данными психолога и оценками родителей, что обосновывает необходимость обязательного включения семей в систему психолого-педагогического сопровождения данной категории детей.

Перспективой дальнейшей работы видится пролонгация программы и внедрение элементов телесно-ориентированной терапии для закрепления навыков саморегуляции мышечного тонуса у детей с ТНР.

Литература:

1. Бондаренко Н. Б. Коррекционно-развивающая программа по снижению тревожности: «Я — всё смогу!» [Электронный ресурс]. — URL: <http://садик-одуванчик.рф/wp-content/uploads/2020/01/snyatie-trevozhnosti-ya-vse-mogu.pdf> (дата обращения: 14.02.2026).
2. Зайцева Н. А. Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста // Инфоурок: образовательный портал [Электронный ресурс]. — URL: <https://urok.1sept.ru/articles/210413> (дата обращения: 14.02.2026).
3. Половинкина И. А. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи [Электронный ресурс] // Инфоурок: образовательный портал. — URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-korrekcii-trevozhnosti-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-tyazhelyimi-narusheniyami-rechi-7014939.html> (дата обращения: 19.07.2026).
4. Шестакова Е. Ю. Методы арт-терапии как средство коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.171orensad.ru/files/mo-psihologi/metod07.02.2020-1-65.pdf> (дата обращения: 14.02.2026).
5. Шистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. — Москва: Просвещение, 1990. — 160 с.

Связь самооценки и жизнестойкости в юношеском возрасте у молодых людей из полных и неполных семей

Полятыкин Марк Михайлович, студент магистратуры
Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

В статье представлены результаты эмпирического исследования связи самооценки и жизнестойкости в юношеском возрасте в зависимости от структуры семьи происхождения. На выборке 99 респондентов 18–25 лет показано, что более высокая самооценка сопряжена с более высокими показателями жизнестойкости. Установлено, что молодые люди

из полных семей превосходят сверстников из неполных семей по уровню самооценки и всех компонентов жизнестойкости. Выявлено качественное различие корреляционных структур: в неполных семьях самооценка образует сильные связи со всеми компонентами жизнестойкости и выполняет компенсаторную функцию, в полных семьях ведущую роль играют мотивационно-целевые характеристики.

Ключевые слова: самооценка, жизнестойкость, юношеский возраст, полная семья, неполная семья, личностный потенциал, осознанная саморегуляция.

Введение

С юношеским возрастом связано решение нескольких ключевых задач развития — профессионального самоопределения, выстраивания близких отношений, расширения самостоятельности и оформления устойчивой системы самоотношения [2; 10]. Дж. Арнетт, выделивший стадию «становящейся взрослости» (18–25 лет), подчеркивал, что именно на этом отрезке проявляются индивидуальные различия в способности молодого человека уверенно оценивать себя и сохранять внутреннюю устойчивость в трудных обстоятельствах [10]. К личностным ресурсам, которыми обеспечивается продуктивное освоение возрастных задач, исследователями отнесены самооценка и жизнестойкость [3; 12; 15].

Семья рассматривается как первичная среда развития, длительное время определяющая представления человека о себе и характер совладающего поведения [1; 9]. Особый интерес представляет сопоставление молодых людей, выросших в полных и неполных семьях: семейная конфигурация способна как закреплять устойчивые личностные ресурсы, так и порождать уязвимости в сфере самоотношения. Несмотря на значительное число работ по отдельным аспектам самооценки и жизнестойкости, проблема их связи в зависимости от структуры семьи остается изученной недостаточно: имеющиеся исследования либо ограничиваются подростковыми выборками, либо рассматривают семейный фактор как второстепенный. На восполнение этого дефицита и направлено настоящее исследование.

Цель исследования — выявить связь самооценки и жизнестойкости в юношеском возрасте у молодых людей из полных и неполных семей. **Гипотезы:** 1) существует связь между самооценкой и жизнестойкостью в юношеском возрасте; 2) существуют различия в уровне самооценки, жизнестойкости и саморегуляции между молодыми людьми из полных и неполных семей.

Теоретические основания исследования

Самооценка традиционно определяется как оценочное отношение личности к самой себе — к собственным способностям, качествам, достижениям и месту среди других людей. Глобальная самооценка описывалась М. Розенбергом как положительное или отрицательное отношение к собственному «Я», складывающееся из устойчивых эмоционально-оценочных установок [16]. В социометрической концепции М. Лири и Р. Баумайстера самооценка

тракуется как «внутренний датчик» межличностного принятия и отвержения [13], чем объясняется ее чувствительность к переживаниям социальной изоляции. Существенно, что защитным фактором, как показано Р. Баумайстером и соавторами, выступает не любая высокая самооценка, а только стабильная и опирающаяся на реальные достижения [11].

Понятие жизнестойкости (hardiness) было введено С. Кобасой и С. Мадди в русле исследований стрессоустойчивости [12; 15]. Жизнестойкость определялась С. Мадди как система глубинных убеждений о себе и мире, включающая три взаимосвязанных компонента: вовлеченность (ощущение смысла и значимости происходящего), контроль (убежденность в возможности влиять на исход событий) и принятие вызова (установку рассматривать трудности как потенциально полезные для развития) [15]. В отечественную психологию концепт был введен и развит Д. А. Леонтьевым; в его трактовке жизнестойкость входит в структуру личностного потенциала и неотделима от ценностно-смысловой сферы личности [3]. Как отмечают Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова, жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире и отношениях с ним, препятствующую возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [3].

Значение детско-родительских отношений в развитии личности подробно раскрыто в коллективной монографии «Психология детско-родительских отношений», где, в частности, проанализированы психологические особенности воспитания в неполных семьях и принципы психокоррекционной работы с ними [7, с. 175–200]. Роль семейного контекста в становлении названных ресурсов реализуется через два канала — наблюдаемые ребенком модели совладания родителей и совместный опыт организации деятельности [1; 4]. К. Хорни связывала нехватку любви и безопасности в детстве с формированием базальной тревоги, проявляющейся затем в хронической неуверенности взрослого [8]. Вместе с тем исследования показывают, что решающую роль играют качество эмоциональных отношений и наличие хотя бы одного поддерживающего взрослого, а не формальный статус семьи; при этом подростки из благополучных семей демонстрируют более высокий уровень жизнестойкости, чем сверстники из семей в трудных условиях [4]. При отсутствии одного из родителей и одновременном дефиците других значимых взрослых повышается вероятность формирования уязвимой самооценки и дефицитарной жизнестойкости [1; 8; 9].

Организация и методы исследования

Эмпирическую базу составила выборка из 99 респондентов 18–25 лет, проживающих в Москве и Московской области: 50 юношей (50,5 %) и 49 девушек (49,5 %). В группу «полная семья» (49 человек) вошли респонденты, проживающие с родным отцом или поддерживающие с ним регулярный контакт; в группу «неполная семья» (50 человек) — участники, не имеющие контакта с родным отцом, проживающие с отчимом либо не знающие родного отца.

Применялись методики: тест самооценки М. Соренсена (более высокий суммарный балл соответствует более низкому уровню глобальной самооценки); тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (шкалы «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и общий показатель); опросник уровня притязаний В. К. Гербачевского; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой (ССПМ-2020).

Сбор данных проводился дистанционно (Google Forms) на добровольной и анонимной основе.

Ввиду значимых отклонений распределений от нормальности (критерии Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова) применялись непараметрические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена и U-критерий Манна-Уитни. Для корреляционного анализа использовалась поправка Бонферрони (скорректированный порог значимости $p = 0,0018$); содержательно интерпретировались только сильные связи ($|r| > 0,50$). Расчеты выполнялись в IBM SPSS Statistics 27.

Результаты исследования

Сравнительный анализ по типу семьи. По результатам применения U-критерия Манна-Уитни статистически значимые различия ($p < 0,05$) между группами из полных и неполных семей выявлены по пяти показателям (таблица 1).

Таблица 1. Значимые различия показателей самооценки и жизнестойкости у респондентов из полных и неполных семей

Показатель	Полные семьи ($n = 49$), среднее	Неполные семьи ($n = 50$), среднее
Глобальная самооценка (тест М. Соренсена)*	13,18	18,68
Вовлеченность	33,47	28,88
Контроль	31,55	27,94
Принятие риска	19,16	16,02
Общий уровень жизнестойкости	84,18	72,84

* Более высокий балл по тесту М. Соренсена соответствует более низкому уровню самооценки.

Респонденты из неполных семей демонстрируют более низкий уровень глобальной самооценки и достоверно более низкие значения всех компонентов жизнестойкости и ее общего уровня. По показателям уровня притязаний и осознанной саморегуляции значимых различий между группами не обнаружено. Тем самым вторая гипотеза исследования подтверждена частично: различия касаются самооценки и жизнестойкости, но не саморегуляции.

Корреляционный анализ по выборке в целом. Самооценка по тесту М. Соренсена образует сильные значимые связи со шкалой «вовлеченность» ($r = -0,514$), шкалой «контроль» ($r = -0,534$) и общим уровнем жизнестойкости

($r = -0,533$) при $p < 0,0018$. С учетом обратного характера шкалы методики эти коэффициенты означают, что более высокая самооценка закономерно сопряжена с более высокими показателями жизнестойкости. Первая гипотеза исследования подтверждена: связь между самооценкой и жизнестойкостью в юношеском возрасте статистически значима и носит сильный характер.

Корреляционные структуры в группах из полных и неполных семей. Наиболее содержательно значимым результатом исследования является качественное различие корреляционных структур в сравниваемых группах (таблица 2).

Таблица 2. Связи самооценки (тест М. Соренсена) с показателями жизнестойкости в подгруппах (коэффициент корреляции Спирмена)

Показатель жизнестойкости	Полные семьи ($n = 49$)	Неполные семьи ($n = 50$)	Выборка в целом ($n = 99$)
Вовлеченность	-	-0,587	-0,514
Контроль	-	-0,559	-0,534
Принятие риска	-	-0,542	-
Общий уровень жизнестойкости	-	-0,622	-0,533

Примечание. Приведены только коэффициенты, значимые при $p < 0,0018$ и сильные ($|r| > 0,50$); знак «-» означает, что связь не достигла указанных критериев.

В группе респондентов из полных семей глобальная самооценка не образовала ни одной значимой сильной корреляции с показателями жизнестойкости. Центральными для структуры значимых связей в этой группе оказались показатели мотивационно-целевой сферы: «оценка своего потенциала», «намеченный уровень мобилизации усилий», а также связи «контроль — планирование» и «настойчивость — вовлеченность».

В группе из неполных семей, напротив, самооценка обнаружила сильные значимые связи со всеми компонентами жизнестойкости: с вовлеченностью ($r = -0,587$), контролем ($r = -0,559$), принятием риска ($r = -0,542$) и общим уровнем жизнестойкости ($r = -0,622$); последний коэффициент является максимальным по абсолютной величине в данной блоке.

Обсуждение результатов

Подтверждение первой гипотезы согласуется с теоретическими положениями. Человек, позитивно воспринимающий свои возможности, с большей вероятностью ставит значимые цели и сохраняет активность при столкновении с препятствиями, то есть демонстрирует именно то, что С. Мадди описывает как вовлеченность и контроль [15]. Полученные данные соотносятся с концепцией личностного потенциала Д. А. Леонтьева, согласно которой жизнестойкость неотделима от позитивного самоотношения, обеспечивающего готовность личности брать ответственность за собственную жизнь [3]. На эмпирическом уровне результаты воспроизводят паттерн, зафиксированный на подростковых и студенческих выборках разных стран, где самооценка и психологическая устойчивость образуют взаимоподдерживающую структуру, совместно выступающую защитным фактором благополучия [14].

Более высокие показатели самооценки и жизнестойкости у респондентов из полных семей соответствуют представлениям о семье как первичной группе, задающей базовые установки относительно возможности влиять на жизненные события [1; 9]. Наличие двух включенных взрослых фигур расширяет репертуар моделей совладания и обеспечивает более надежное ощущение защищенности и собственной ценности [4]. Отсутствие значимых различий по показателям осознанной саморегуляции согласуется с положением В. И. Моросановой о том, что стиль саморегуляции складывается прежде всего в учебной и профессиональной деятельности и во многом определяется индивидуально-типологическими особенностями [6].

Ключевым результатом следует считать качественное различие корреляционных структур. В полных семьях,

где жизнестойкость формируется при наличии эмоциональной поддержки и разнообразных моделей совладания, она в меньшей степени зависит от уровня глобального самоотношения; ведущую роль здесь играют мотивационно-целевые характеристики. В неполных семьях, где внешних опор меньше, именно самооценка приобретает центральную, компенсаторную роль: при позитивном самоотношении молодой человек способен сохранять жизнестойкость даже в условиях дефицита поддержки. Полученное различие перекликается с положением А. Маслоу о том, что неудовлетворенная в детстве потребность в любви и принадлежности может сохранять во взрослой жизни чрезмерную зависимость самоотношения от внешнего одобрения [5], и с представлением К. Хорни о базальной тревоге как источнике хронической неуверенности [8].

К ограничениям исследования относятся поперечный дизайн, не позволяющий судить о направленности связей; неоднородность группы «неполная семья»; региональная специфика выборки; использование только глобального показателя самооценки. Перспективы дальнейшей работы связаны с лонгитюдными схемами, дифференциацией типов семейных ситуаций и применением методик, раскрывающих частные сферы самооценки.

Заключение

Между самооценкой и жизнестойкостью в юношеском возрасте существуют сильные статистически значимые связи: более высокая самооценка сопряжена с более высокими показателями вовлеченности, контроля и общего уровня жизнестойкости.

Респонденты из полных семей демонстрируют достоверно более высокий уровень самооценки и всех компонентов жизнестойкости по сравнению со сверстниками из неполных семей; по показателям уровня притязаний и осознанной саморегуляции значимых различий не выявлено.

Корреляционные структуры групп качественно различаются: в неполных семьях самооценка образует сильные связи со всеми компонентами жизнестойкости и выступает центральным компенсаторным ресурсом устойчивости к стрессу; в полных семьях эту роль принимают показатели мотивационно-целевой сферы. Полученные данные обосновывают целесообразность адресной работы с самооценкой в программах психологического сопровождения молодежи из неполных семей.

Статья подготовлена по материалам выпускной квалификационной работы автора «Связь самооценки и жизнестойкости в юношеском возрасте» (РГГУ, 2026).

Литература:

1. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. — 448 с.
2. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989. — 254 с.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

4. Малкин В., Рогалева Л., Ким А., Хон Н. Жизнестойкость подростков в различных социальных группах // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2019. — Т. 16, № 3. — С. 482–502.
5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 352 с.
6. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» // Вопросы психологии. — 2020. — № 4. — С. 155–167.
7. Психология детско-родительских отношений: коллективная монография / отв. ред. и сост. к. И. Чинова. — М.: РГГУ, 2026. — 338 с.
8. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Прогресс; Универс, 1993. — 480 с.
9. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 272 с.
10. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, № 5. — P. 469–480.
11. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? // Psychological Science in the Public Interest. — 2003. — Vol. 4, № 1. — P. 1–44.
12. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. — 1979. — Vol. 37, № 1. — P. 1–11.
13. Leary M. R., Baumeister R. F. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory // Advances in Experimental Social Psychology. — 2000. — Vol. 32. — P. 1–62.
14. Liu Q., Jiang M., Li S., Yang Y. Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence // Medicine. — 2021. — Vol. 100, № 4. — Article e24334.
15. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. — 2006. — Vol. 1, № 3. — P. 160–168.
16. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. — 326 p.

Проблемы профессиональной адаптации молодых специалистов в образовательной организации

Попкова Наталья Александровна, учитель английского языка (Красноярский край)

В статье автор рассматривает проблемы профессиональной адаптации молодых специалистов в образовательной организации как условие их закрепления в профессии и устойчивого развития системы образования. Раскрывается сущность и временные границы адаптационного процесса, анализируется специфика адаптации педагога, обусловленная коммуникативным характером его труда. Выделяется комплекс трудностей — методических, коммуникативных, экономических, правовых и психологических, а также причины низкой эффективности формализованных моделей адаптации. Особое внимание уделяется системному подходу к сопровождению молодых педагогов и роли наставничества как ключевого механизма их поддержки.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, молодые специалисты, образовательная организация, кадры, педагог.

Вопрос закрепления молодых кадров в системе образования сегодня стоит достаточно остро. Текущая педагогическая кадры, особенно заметная в сельской местности и малых городах, во многом определяется тем, насколько успешно вчерашний выпускник вуза проходит первые годы работы в школе. Именно этот период оказывается решающим: как отмечают Н. И. Торлопова и А. А. Батищева, «первые годы работы в школе являются критическим периодом, в который формируется профессиональная идентичность учителя, его мотивация и уровень удовлетворенности трудом» [5, с. 18]. Поэтому осмысление трудностей, с которыми сталкивается начинающий педагог, и поиск механизмов их преодоления представляет собой не частную методическую за-

дачу, а условие устойчивого развития образовательной системы в целом.

Прежде чем обратиться к проблемам профессиональной адаптации молодых специалистов в образовательной организации, необходимо определить само понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация трактуется как «приспособление специалиста к профессиональным требованиям, усвоение им специфических норм данной профессии, социальных норм, которые необходимы для выполнения трудовых обязанностей, и к новым для него условиям труда» [2, с. 169]. При общей схожести подходов исследователи подчеркивают многоаспектность этого феномена. Так, Э. Ф. Зеер рассматривает адаптацию персонала как интегральную спо-

способность обретения работником целостности с организационной средой, фокусируясь на управляемом характере процесса [Цит. по: 4, с. 122]. О. В. Бондарева и Н. А. Коростелева, напротив, смещают акцент на внутренний потенциал новичка и утверждают, что «профессиональная адаптивность — это специфическая компетенция, которую необходимо проверять на этапе отбора сотрудника» [Цит. по: 4, с. 122]. Различие этих трактовок принципиально: адаптация оказывается процессом двусторонним, в котором участвуют и организация, и сам специалист.

Существенно, что адаптация ограничена во времени. Профессиональная адаптация молодого специалиста, как указывает М. М. Жильцова, происходит в течение первых трёх лет работы, а внутри этого срока А. Я. Кибанов выделяет три последовательные фазы: фазу профессиональной дезадаптации (первые 3–6 месяцев), когда наблюдается «острая реакция всех подсистем личности на новые требования и условия профессиональной деятельности»; фазу профессиональной неадаптации (от 6 месяцев до года) с постепенным снижением внутреннего напряжения; и собственно фазу профессиональной адаптации (до трёх лет), в которой достигается «внутренняя гармония между “Я-личность” и “Я-профессионал” педагога» [Цит. по: 2, с. 169]. Такая периодизация показывает, что наибольшая уязвимость специалиста приходится на самое начало работы, а значит, именно этот момент требует наиболее концентрированной поддержки.

Однако профессиональная адаптация педагога обладает выраженной спецификой, отличающей её от адаптации в других сферах. Эта специфика вытекает из природы педагогического труда. По наблюдению Н. Н. Симачковой и соавторов, «социально-профессиональная адаптация молодого специалиста к педагогической деятельности осуществляется преимущественно в области эффективных коммуникаций, что и определяет специфику данного процесса» [4, с. 124]. Учитель не просто взаимодействует с участниками образовательного процесса — он организует это взаимодействие, сохраняя ведущую роль и одновременно налаживая эмоциональный контакт с разными собеседниками. Отсюда вытекает и первая группа трудностей: коммуникативная. Установление контакта с учениками, особенно с «трудными» детьми, а также с их родителями оказывается для начинающего учителя серьёзным испытанием. А. Г. Мамышева, описывая собственный опыт наставничества, прямо отмечает, что «молодые специалисты часто теряются, не знают, как выйти из трудных, конфликтных ситуаций» [3, с. 288].

Не менее значима проблема экономической адаптации, которую нередко упускают из виду. Уровень доходов педагогов складывается относительно низким, и это создаёт внешний дезадаптирующий фактор. При этом выпускники педагогических вузов зачастую имеют завышенные ожидания в отношении материального благосостояния. Как подчёркивается в исследовании, «в современных условиях традиционные ценности, связанные с профес-

сиональным статусом «молодой педагог», оказались менее значимыми, чем ценности, отражающие личное материальное благополучие», а потому результативная экономическая адаптация «позволяет существенно снизить текучесть кадров» [4, с. 123]. Разочарование в материальной стороне профессии становится одной из скрытых причин раннего ухода.

Третья группа трудностей связана с методической и предметной подготовкой. Недостаточное владение приёмами и методами обучения, неумение выделять цели и задачи урока напрямую снижают его эффективность. Эта проблема носит массовый характер: молодые педагоги, как показывает практика, испытывают «методическую неподготовленность, адаптацию в новом коллективе и трудности в общении с учащимися и их родителями» [4, с. 287]. Данные эмпирических исследований подтверждают это наблюдение. Е. Г. Черникова установила, что большинству молодых учителей для эффективного включения в педагогический процесс необходима адаптация в проектировочной и организаторской деятельности, в организации внеурочной работы, в сотрудничестве с семьями учеников, а также в трансформации теоретических знаний в практические действия [Цит. по: 4, с. 124]. Иными словами, разрыв между теорией, освоенной в вузе, и реальной практикой оказывается одним из ключевых препятствий.

Наиболее полную типологию проблем предлагают Н. И. Торлопова и А. А. Батищева, выделяя целый комплекс трудностей многоуровневого характера. Помимо уже названных, к ним относятся сложности в управлении классом, обусловленные недостатком практического опыта; низкий уровень профессиональной рефлексии, ограничивающий возможность анализа собственной деятельности; высокая учебная и внеучебная нагрузка, нередко превышающая нормативную ставку; отсутствие чёткой нормативно-правовой регламентации классного руководства; работа в условиях инклюзивного образования без достаточной подготовки; а также цифровая нагрузка, связанная с внедрением информационно-коммуникационных технологий. Отдельного внимания заслуживает проблема поддержки: авторы указывают, что в ряде образовательных организаций «отсутствует официальная программа адаптации, а наставничество носит формальный характер» [5, с. 19]. Венчает этот перечень психоэмоциональное напряжение — первые годы работы «сопровождаются высоким уровнем стресса, неуверенностью в себе, страхом неудачи и осуждения со стороны коллег и руководства» [5, с. 19].

Психологический аспект заслуживает специального рассмотрения, поскольку именно он аккумулирует все прочие затруднения. Специфика педагогического процесса требует от молодого специалиста устойчивости к давлению как внутри коллектива, так и со стороны внешних участников образовательного процесса. Устойчивость к стресс-факторам исследователи рассматривают как «неотъемлемый атрибут профессионального мастер-

ства» [4, с. 125]. При отсутствии такой устойчивости нарушается баланс между профессиональным и социально-психологическим уровнями адаптации, а это, по мнению Торлоповой и Батищевой, «может привести к профессиональному выгоранию, снижению мотивации и уходу из профессии» [5, с. 18]. Таким образом, психологическая дезадаптация замыкает своеобразный порочный круг: методические трудности порождают стресс, а стресс, в свою очередь, ещё больше снижает эффективность работы.

Отдельного осмысления требует причина, по которой формализованные подходы к адаптации часто оказываются малоэффективными. И. С. Почекаева и Т. А. Цапкова обращают внимание на недетерминированный характер педагогической работы, критикуя попытки уложить сложные адаптационные механизмы в строгие модели. Главный недостаток практики адаптации в образовании заключается в «механистическом подходе», в «недоучёте сложности психической деятельности человека, игнорировании процессов самоопределения личности, сознания и творчества» [Цит. по: 4, с. 126]. Если для профессий с преимущественно детерминированным набором операций формализация оправдана, то педагогический процесс требует не жёстко заданной, а гибко настраиваемой системы сопровождения. Это объясняет, почему шаблонные программы адаптации нередко не достигают цели.

Преодоление перечисленных проблем возможно только при системном подходе. Н. И. Торлопова и А. А. Батищева выделяют четыре взаимосвязанных уровня поддержки: организационный (административная помощь, сокращение нагрузки в первый год, освобождение от избыточных функций), педагогический (работа с наставниками и методическими объединениями), психологический (поддержка со стороны школьных психологов) и профессиональный (повышение квалификации) [5, с. 19]. Центральное место в этой системе занимает наставничество. А. Г. Мамышева определяет его цель как «успешное закрепление на месте работы или в должности педагога молодого специалиста, повышение его профессионального потенциала и уровня, а также создание внутри образовательной организации комфортной профессиональной среды» [3, с. 286]. При этом эффективность наставничества зависит не только от опыта старшего коллеги, но и от его личностных качеств — эмпатии, умения слушать и поддерживать мотивацию подопечного.

Существенно, что грамотно выстроенная адаптация нужна не только самому педагогу. Как отмечает К. С. Дремлюгина, выпускники учебных заведений практически не имеют опыта работы, что дополнительно затрудняет их вхождение в профессию [1, с. 6]. Результаты успешной

адаптации при этом «находятся в области интересов общества в целом» [4, с. 127], поскольку от закрепления молодых кадров зависит качество образования будущих поколений. Современные механизмы поддержки — менторство, цифровые платформы дистанционного сопровождения, программы государственной поддержки вроде «Земского учителя» — демонстрируют, по данным исследователей, «высокую эффективность в снижении уровня оттока молодых педагогов» [5, с. 20].

Подводя итог, следует признать, что проблемы профессиональной адаптации молодых специалистов носят комплексный, многоуровневый характер — от методических и коммуникативных до экономических, правовых и психологических. Их взаимосвязь такова, что затруднение в одной области неизбежно провоцирует проблемы в других, а нерешённость всего комплекса ведёт к выгоранию и уходу из профессии. Именно поэтому эффективная адаптация требует, как справедливо заключают Н. И. Торлопова и А. А. Батищева, «системного, гуманного и долгосрочного подхода, направленного на создание условий для профессионального роста, личностного развития и устойчивой интеграции в педагогическое сообщество» [5, с. 20].

Дальнейшая разработка индивидуализированных программ сопровождения, интегрированных в систему непрерывного педагогического образования, представляется наиболее перспективным направлением решения обозначенных проблем. Такие программы должны выстраивать преемственность между этапом обучения в вузе и первыми годами работы в школе, создавая своего рода «мост» между теоретической подготовкой и реальной образовательной практикой, разрыв между которыми выступает одним из главных источников адаптационных затруднений. Существенную роль в этом призваны сыграть современные цифровые решения — платформы дистанционного менторинга, онлайн-курсы и системы обратной связи в режиме реального времени, которые обеспечивают доступность, гибкость и персонализацию поддержки, позволяя масштабировать успешные адаптационные практики даже в условиях сельских и малых образовательных организаций. Не менее важным направлением остаётся укрепление взаимодействия между вузами и школами, а также развитие механизмов государственной поддержки молодых педагогов, поскольку только сочетание административных, педагогических, психологических и социально-экономических мер способно обеспечить устойчивую интеграцию начинающего учителя в профессиональное сообщество и снизить остроту проблемы кадровой текучести.

Литература:

1. Дремлюгина К. С. Профессиональная адаптация молодого сотрудника в организации // Административный консалтинг. — 2020. — Т. 3. — Вып. 2 (6). — С. 5–8.
2. Жильцова М. М. Сущность профессиональной адаптации молодого специалиста в образовательной организации // Молодой учёный. — 2024. — № 4 (503). — С. 169–170.

3. Мамышева А. Г. Наставничество молодого педагога: описание опыта работы // Вестник науки. — 2024. — № 1 (70). — Том 4. — С. 286–289.
4. Симачкова Н. Н., Чупина И. П., Зарубина Е. В., Журавлева Л. А., Фетисова А. В. Особенности адаптации педагогов в образовательных организациях // Право и управление. — 2024. — № 11. — С. 122–128.
5. Торлопова Н. И., Батищева А. А. Профессиональная адаптация молодых специалистов в образовательной организации: современные подходы и перспективы развития // Вестник магистратуры. — 2025. — № 7 (166). — С. 18–21.

Формирование образа «я» ребенка в условиях неполной семьи: аналитический обзор исследований 2016–2025 годов

Сёмкина Юлия Владимировна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В статье представлен аналитический обзор эмпирических исследований 2016–2025 гг., посвященных связи структурных характеристик семьи (в первую очередь неполной семьи) с формированием образа «я» и самооценки ребенка и подростка. Актуальность темы обусловлена тем, что феномен «неполной семьи» в прикладной психологии по-прежнему нередко трактуется как прямой фактор риска, хотя совокупность данных заставляет осторожнее различать структурный признак семьи и качество семейного функционирования. На материале десяти публикаций показано, что эффект неполной семьи на я-концепцию и самооценку чаще проявляется не как универсальное «снижение», а как перестройка уязвимых компонентов: недоверия к себе, переживания неполноценности, социального самочувствия и статуса среди сверстников, а также «реального–идеального» рассогласования. Для дошкольного возраста обнаруживаются связи между стилями воспитания (в частности гиперпротекцией) и снижением самооценки при одновременном росте недоверия к себе (Головей и др., 2016, с. 5). Для подростков при переживании развода выявляются статистически значимые различия по уровню самооценки (Пономарёва, Савранский, 2018, с. 25), однако интерпретация требует учета временной дистанции после события и контекстных переменных (конфликтность, ресурсы, поддержка). Отдельная линия исследований показывает важность социального компонента образа «я»: самооценки статуса в классе и переживания давления со стороны родителей в неполных семьях (Собкин, Калашикова, 2023, с. 61). В работах, фокусирующихся на репрезентациях семьи, подчеркивается, что продуктами взаимодействия со взрослым выступают «образ себя и другого» (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 84), что позволяет рассматривать семейные представления как медиатор формирования я-концепции. Сформулированы основные обобщения, противоречия и перспективы: необходимость типологизации неполной семьи, переход к моделям медиации/модерации и расширение операционализации образа «я» (общая самооценка, социальная самооценка, самоотношение, рассогласование реального и идеального я).

Ключевые слова: неполная семья, образ «я», я-концепция, самооценка, подростковый возраст, дошкольный возраст, развод родителей, детско-родительские отношения, социальный статус, семейные репрезентации.

The Development of a Child's Sense of Self in Single-Parent Families: An Analytical Review of Research from 2016 to 2025

The paper provides an analytical review of empirical studies published between 2016 and 2025 addressing how family structure—primarily single-parent families—relates to the development of children's and adolescents' self-image (self-concept) and self-esteem. The relevance stems from the fact that "single-parent family" is still often interpreted in applied psychology as a direct risk factor, whereas the accumulated evidence suggests the need to distinguish structural characteristics from the quality of family functioning. Based on ten studies, the review demonstrates that the "single-parent effect" is less a uniform decrease in self-esteem and more a re-configuration of vulnerable self-system components: self-distrust, feelings of inferiority, social self-positioning and peer status, and discrepancies between real and ideal self. In preschoolers, parenting style—particularly hyperprotection—shows associations with decreased self-esteem alongside increased self-distrust (Golovey et al., 2016, p. 5). In adolescents experiencing parental divorce, statistically significant differences in self-esteem are reported (Ponomareva & Savransky, 2018, p. 25), yet interpretation requires attention to the time since divorce and contextual variables (interparental conflict, resources, social support). Another line emphasizes the social component of self-image: self-rated peer status and perceived parental pressure in single-parent families (Sobkin & Kalashnikova, 2023, p. 61). Studies focused on family representations stress that interaction with a significant adult produces both "an image of self and an image of the other" (Shvedovskaya & Zagvozdkina, 2016, p. 84), which supports viewing family representations as a medi-

ator of self-concept formation. The paper summarizes convergent findings, contradictions, and future directions: typologizing single-parent families, shifting toward mediation/moderation models, and broadening self-image operationalization (global self-esteem, social self-esteem, self-attitude, and real-ideal self discrepancy).

Keywords: *single-parent family, self-image, self-concept, self-esteem, adolescence, preschool age, parental divorce, parent-child relations, peer status, family representations.*

Введение

Вопрос о том, как устроенность семьи влияет на становление я-концепции ребенка, выглядит почти «учебниковым», но именно в этом месте чаще всего возникают методологические ловушки. С одной стороны, статистика разводов и распространенность семей, где ребенок проживает с одним родителем, делают тему практически неизбежной для психологии развития. С другой стороны, привычная формула «неполная семья = дефицит» слишком груба: она смешивает структурный признак (с кем ребенок живет) и функциональный (каковы качество отношений, эмоциональная доступность взрослого, устойчивость правил, ресурсность среды). Вероятно, неслучайно часть современных работ, даже фиксируя различия по отдельным психологическим показателям, удерживает интерпретацию на уровне осторожных оговорок.

В данной статье неполная семья рассматривается как **условие развития**, потенциально меняющее баланс ролей, источников поддержки и контроля. В центре внимания — **образ «я»/я-концепция и самооценка**, понимаемые в операциональном смысле как совокупность представлений о себе (когнитивный компонент) и их оценочная валентность (самоотношение, самооценка), а также социальные производные (самооценка статуса, социальная идентичность). Отдельные авторы, говоря об образе семьи, прямо указывают, что продуктами взаимодействия ребенка со взрослым выступают «образ себя и другого» (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 84), что позволяет методологически связать семейные репрезентации и формирование я-системы.

Цель — на основе 10 публикаций 2016–2025 гг. провести аналитический обзор того, как неполная семья соотносится с параметрами образа «я»/самооценки у детей и подростков, какие механизмы предполагаются, где наблюдаются противоречия и какие перспективы исследования выглядят наиболее обоснованными.

Если искать «наиболее прямые» данные, то в обзорном массиве они представлены, прежде всего, исследованиями, где самооценка выступает отдельной измеряемой переменной.

1. Прямые показатели самооценки и уязвимых компонентов образа «я»

В исследовании, посвящённом анализу взаимосвязи структуры семьи, стилей воспитания и личностного развития дошкольников, показано, что при возрастании выраженности гиперпротекции у детей фиксируется па-

радоксальное сочетание повышения недоверия к себе и одновременного снижения самооценки (Головей, Василенко, Савенышева, 2016, с. 5). Интерпретационно данный результат значим не столько как указание на общее обеднение я-концепции, сколько как свидетельство смещения её внутренней конфигурации: речь идёт о подрыве субъективного ощущения собственной компетентности на фоне сохранённого, а иногда и усиленного внешнего контроля и поддержки. В этом контексте категория «неполной семьи» утрачивает статус изолированного структурного фактора и начинает рассматриваться как элемент более широкой системы воспитательных практик, через которые и реализуется её психологическое воздействие на ребёнка, опосредованное повседневными регуляциями поведения и взаимодействия.

Схожая логика обнаруживается и в исследовании подростков, переживших развод родителей, где с использованием методики Дембо–Рубинштейн выявлены статистически значимые различия в уровне самооценки: у подростков после развода средние показатели оказываются ниже по сравнению со сверстниками из полных семей (Пономарёва, Савранский, 2018, с. 25). Вместе с тем сама временная конфигурация выборки — от восьми месяцев до полутора лет после развода — косвенно указывает на возможный эффект «острой фазы» адаптации, в рамках которой самооценка отличается повышенной лабильностью и чувствительностью к текущему уровню семейной напряжённости. Тем самым полученный эмпирический результат, будучи статистически убедительным, одновременно провоцирует постановку дополнительных вопросов о его устойчивости во временной перспективе и о вариативности проявлений в зависимости от сценария развода, уровня конфликтности и степени сохранённой вовлечённости второго родителя.

В работах, ориентированных преимущественно на практический контекст, также подчёркивается преобладание низкой самооценки у подростков из неполных семей и акцентируется феномен рассогласования реального и идеального «я» (Осетрова, Новикова, Никулина, 2021, с. 333–335). При этом обращает на себя внимание менее высокая строгость методологического обоснования по сравнению с публикациями в рецензируемых изданиях, что снижает уровень доказательности выводов и смещает ценность источника в сторону фиксации типичных клинико-психологических наблюдений. Тем не менее сама идея рассогласования «реального–идеального» образов «я» представляется концептуально продуктивной, поскольку позволяет объяснить сочетание уязвимой самооценки с завышенными притязаниями, выступающими

в данном случае в качестве компенсаторного механизма поддержания целостности я-концепции.

В целом анализ первой группы работ позволяет поддержать тезис о том, что уязвимость самооценки в условиях неполной семьи или после развода родителей является вероятным, но не универсальным эффектом и проявляется не как однородное снижение всех компонентов я-концепции, а как специфическая конфигурация, включающая недоверие к себе, переживание собственной «неполноценности» и рассогласование между реальным и идеальным образами «я».

2. Социальный компонент образа «я»: статус среди сверстников и социальная идентичность

Даже когда общая самооценка не измеряется напрямую, часть работ фактически описывает изменения социального «я» — то есть того, как ребенок/подросток позиционирует себя среди других.

В масштабном исследовании взаимоотношений подростков с родителями и статуса среди одноклассников используется самооценка статуса («лидер/отверженный») как структурирующий параметр анализа, а различия отслеживаются в зависимости от полноты семьи. Примечательно, что у подростков с низким статусом фиксируется переживание давления и навязывания мнения со стороны родителей, причем в неполных семьях это давление с возрастом усиливается (Собкин, Калашникова, 2023, с. 61). Психологически это можно трактовать как риск формирования внешне-определяемого образа «я»: подросток, переживающий себя «отверженным», получает меньше подтверждений компетентности в группе сверстников и при этом чаще сталкивается с жесткими регуляциями в семье, что в итоге может поддерживать отрицательную самооценочную валентность.

Дополнительный ракурс дает исследование социальных-психологических характеристик подростков из неблагополучных семей, где указывается на низкий уровень социальной идентичности как показателя включенности и самоопределения в социальном пространстве (Дронова, Корнеева, 2021, с. 11–12). Хотя «неблагополучная семья» шире, чем «неполная», методологически это различие не стоит игнорировать: иногда именно неблагополучие (конфликтность, нестабильность, дефицит поддержки) оказывается тем фактором, который затем статистически «приписывается» неполноте семьи. Тем не менее, как минимум, становится ясно, что социальная идентичность и социальная самооценка могут быть теми «узлами», где структурные изменения семьи быстрее всего отражаются.

3. Опосредующие механизмы: репрезентации семьи, стиль воспитания, «отражённое я»

В обзоре отчетливо видна тенденция — современная литература все меньше удовлетворяется простым сравнением «полные vs неполные семьи» и все чаще вводит

промежуточные звенья. В работе об образе семьи у дошкольников подчеркивается, что специфика сотрудничества с близким взрослым включает познание и оценку ребенком другого и себя, а продуктами взаимодействия становятся «образ себя и другого» (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 84). Более того, авторы отмечают, что эмоциональный компонент образа семьи связан с отношением и самооценкой, а когнитивный — с представлениями о себе как о члене семьи (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 84–85). В этом смысле неполная семья может воздействовать на образ «я» не напрямую, а через устойчивые сценарии: кто «мы» как семья, каковы роли и границы, где источник поддержки, насколько ребенок чувствует себя значимым участником. В данной логике объяснимо, почему сам по себе экономический стресс или переживание нестабильности может усиливать признаки неблагополучия в образе семьи (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 83–84), а через это — «подтачивать» самооценочную устойчивость.

В исследовании копинг-стратегий старших подростков из неполных семей показано, что подростки из неполных семей чаще используют импульсивные, асоциальные и агрессивные стратегии совладания (Иванова, Бусарова, 2020, с. 113). Хотя самооценка здесь не является центральной переменной, эмпирическая картина косвенно указывает на то, что дефицит конструктивных способов регуляции может сопровождаться уязвимым самоотношением, особенно в ситуации эмоциональной напряженности. Иными словами, «копинг» может выступать как поведенческий маркер того, что я-система функционирует в режиме угрозы, а не в режиме развития. Параллельно эта идея согласуется с дошкольными данными о гиперпротекции и снижении самооценки: там, где взрослый «перехватывает» субъектность ребенка, у последнего труднее формируется доверие к собственным возможностям (Головей и др., 2016, с. 5). Похоже, речь идет об общем механизме — ограничении опыта самостоятельной эффективности, что затем отражается на самооценке.

В англоязычной публикации, использующей метод DROP (Karabanova & Troyanovskaya), вводится показатель «inadequacy of the child's image» — неадекватность образа ребенка в глазах взрослого (Danilova, Danilova, Troshikhina, 2023, р. 173). Методологически это интересно именно для темы образа «я»: отраженный образ («как меня видят») в подростковом возрасте нередко становится одним из источников самовосприятия. В результатах отмечается, что подростки из неполных семей в целом воспринимают мать как ориентированную на сотрудничество и демократичность, но при этом подростки из полных семей демонстрируют более выраженную удовлетворенность отношениями с матерью (Danilova et al., 2023, р. 174). Эта разница не обязана означать «худшее воспитание» в неполной семье; возможно, она отражает перегрузку единственного родителя и ограниченность эмоционального времени, что снова возвращает к функциональному, а не структурному объяснению.

4. «Неполная семья» как фон риска: благополучие и я-концепция

Отдельная группа работ вводит в анализ более широкий конструкт — субъективное благополучие и связанные с ним области самовосприятия. В исследовании базовых представлений о счастье у дошкольников и младших школьников показано, что у детей с более низким уровнем «счастья» наиболее уязвимой зоной выступает я-концепция (Гилемханова, Панфилова, 2025, с. 91). Авторы также указывают, что чем меньше положительных характеристик в отношении себя ребенок высказывает, тем в большей степени его представление о счастье зависит от удовлетворения потребностей (Гилемханова, Панфилова, 2025, с. 83). Для темы неполной семьи здесь важно, что семейная структура включена в перечень факторов, дифференцирующих представления (Гилемханова, Панфилова, 2025, с. 84), но центральным «психологическим узлом» остается именно я-концепция. Это выглядит методологически корректнее, чем прямое утверждение «неполная семья снижает самооценку»: фактически демонстрируется, что при дефиците позитивных самоописаний ребенок начинает «внешне» подпитывать благополучие через потребностное насыщение, что может быть компенсаторной стратегией я-системы.

Наконец, в исследовании проблем, с которыми сталкиваются подростки из single-parent family (Ирак), в обзорно-теоретической части прямо говорится о низкой самооценке и негативном self-concept у подростков, растущих с одним родителем; приводится сопоставление с подростками, живущими с двумя родителями (Aldoori, Sahib, 2025, p. 174). При этом следует оговорить, что здесь часть утверждений опирается на цитирование других авторов, а эмпирическая часть работы измеряет «уровень трудностей» (challenges) как интегральный показатель (Aldoori, Sahib, 2025, p. 174–175). Тем не менее источник полезен как иллюстрация межкультурной устойчивости самого дискурса: «низкая самооценка» выступает в нем одним из типичных психологических последствий неполной семьи, хотя строгость операционализации может быть различной.

Сопоставление рассмотренных исследований позволяет выстроить совокупность выводов, которые не образуют линейно упорядоченной и концептуально «гладкой» картины, однако именно в этой фрагментарности и неоднородности, по-видимому, в большей степени отражается эмпирическая реальность. Имеются основания говорить о связи неполной семьи с уязвимостью отдельных компонентов образа «я», особенно в периоды возрастной чувствительности, такие как дошкольный возраст и этап подростковой перестройки, что подтверждается данными о снижении самооценки при гиперпротекции и росте недоверия к себе у дошкольников (Головей и др., 2016, с. 5), а также более низкими показателями самооценки у подростков, переживших развод родителей (Пономарёва, Савранский, 2018, с. 25).

Вместе с тем выявляемый эффект не носит универсального характера и, по всей вероятности, является опосредованным, включая влияние стилей воспитания, эмоциональной доступности значимого взрослого, уровня конфликтности и ресурсности семейной системы; эмпирические данные тем самым подрывают прямолинейную модель «структура семьи → самооценка» и смещают фокус анализа в сторону динамики взаимодействий. Показательно, что исследования, работающие с репрезентациями семьи, изначально помещают образ себя внутрь системы отношений и совместных практик, а не рассматривают его как прямое следствие структурного фактора (Шведовская, Загвоздкина, 2016, с. 84).

Дополнительную методологическую сложность создаёт тот факт, что различные исследования фактически операционализируют разные уровни самооценки: от глобальной самооценки в логике методики Дембо–Рубинштейн до социальной самооценки статуса или позитивных самоописаний как элементов я-концепции, вследствие чего получаемые результаты могут не столько противоречить друг другу, сколько относиться к различным уровням я-системы.

Итак, данные второго плана указывают не столько на дефицит, сколько на специфическую перестройку внутрисемейных отношений: так, в исследовании DROP подростки из неполных семей описывают мать как кооперативную и демократичную фигуру (Danilova et al., 2023, p. 174), что плохо согласуется с упрощённым представлением о неполной семье как однозначно неблагополучной. Вероятно, в данном случае более продуктивной оказывается интерпретация, связанная с перегрузкой единственного родителя и ограниченностью временных ресурсов, вследствие чего даже при позитивном стиле взаимодействия подросток может переживать субъективную недостаточность удовлетворённости отношениями.

На основании рассмотренной литературы (и с учетом ее ограничений) можно обозначить несколько направлений, которые выглядят практически полезными и теоретически оправданными.

Типологизация неполной семьи. Развод, смерть родителя, длительная разлука, миграционные сценарии — психологически не одно и то же. Даже при одинаковой «структуре проживания» функциональная среда будет различаться.

Переход к моделям медиации/модерации. Эмпирика подсказывает, что неполная семья скорее задает фон для изменения воспитательных практик, эмоциональной доступности и контроля. Следовательно, перспективны модели вида: структура семьи → (качество взаимодействия/конфликт/ресурсность/копинг) → самооценка/я-концепция.

Расширение операционализации образа «я». Для сопоставимости данных целесообразно одновременно измерять: глобальную самооценку, социальную самооценку (статус), самоотношение, а также рассогласование «реальное–идеальное я». Практически это позволит избе-

жать ситуации, когда «самооценка есть», но каждый автор подразумевает разный психологический феномен.

Продольные дизайны. Для развода и перехода к неполной семье принципиально важна временная перспектива. Данные, полученные в первые 1–2 года после развода (Пономарёва, Савранский, 2018, с. 25), не обязательно эквивалентны данным через 5 лет. Без продольности трудно отделить «ситуативную реакцию» от устойчивой перестройки я-системы.

Заключение

Проведенный обзор показывает, что обсуждение образа «я» ребенка в условиях неполной семьи не сводится к констатации «пониженной самооценки». Да, в ряде работ фиксируются различия по самооценке и связанным параметрам (Головей и др., 2016, с. 5; Пономарёва, Савранский, 2018, с. 25). Однако в той мере, в какой исследования вводят посреднические переменные — семейные репрезентации, качество отношений, копинг-поведение, социальный статус — становится заметно: структурный при-

знак семьи работает через функциональные механизмы. Поэтому корректнее говорить о повышенной вероятности уязвимости отдельных компонентов я-концепции (недоверие к себе, отрицательная валентность самовосприятия, социальное самочувствие и статус), а также о риске расщепления между «реальным» и «идеальным» я.

Перспективы исследований связаны с уточнением типов неполной семьи, переходом от простых межгрупповых сравнений к моделям медиации/модерации и расширением измерений образа «я». В прикладном смысле это означает: психологическая помощь детям из неполных семей должна быть адресована не «структуре семьи», а конкретным механизмам — снижению субъективной компетентности, дефициту поддерживающей обратной связи, социальному отвержению, перегрузке единственного родителя и недостатку устойчивых правил. В этом и заключается, вероятно, главный вывод: неполная семья — не диагноз, а контекст, который при определенных условиях повышает чувствительность я-системы ребенка к качеству взаимодействия и ресурсам среды.

Литература:

1. Гилемханова Э. Н., Панфилова Ю. Ю. Изучение базовых представлений о счастье у дошкольников и младших школьников с помощью метода глубинного интервью // Психологическая наука и образование. 2025. Т. 30. № 4. С. 82–95.
2. Головей Л. А., Василенко В. Е., Савенышева С. С. Структура семьи и семейное воспитание как факторы развития личности дошкольника // Социальная психология и общество. — 2016. — Т. 7. — №. 2. — С. 5–18.
3. Дронова Е. Н., Корнеева Е. Н. Особенности социализированности несовершеннолетних из неблагополучных семей // Психология и право. 2021. Т. 11. № 3. С. 2–13.
4. Иванова О. И., Бусарова О. Р. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей // Психология и право. 2020. Т. 10. № 1. С. 103–115.
5. Осетрова Л. В., Новикова И. С., Никулина В. Ю. Особенности самооценки подростков из неполных семей // Молодой ученый. 2021. № 49 (391). С. 333–335.
6. Пономарёва М. С., Савранский Я. В. Особенности эмоционально-личностной сферы подростков, переживших развод родителей // Учёные записки. 2018. № 2 (30). С. 23–27.
7. Собкин В. С., Калашникова Е. А. Взаимоотношения с родителями подростков из полных и неполных семей и их статус среди одноклассников // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 1. С. 55–73.
8. Шведовская А. А., Загвоздкина Т. Ю. Образ семьи у детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в семьях различного социально-экономического статуса // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 21. № 4. С. 83–101.
9. Aldoori N. M., Sahib F. A. Adolescents' Developmental Challenges in Single-Parent Families // International Journal of Body, Mind and Culture. 2025. Vol. 12. No. 5. P. 173–179.
10. Danilova Y., Danilova M., Troshikhina E. Psychosocial Development in Adolescents in Condition of Family Deprivation // Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology. 2023. Vol. 14. No. 2. P. 168–176.

Связь черт личности (пятифакторная модель) с эмоциональными, темповыми и жанровыми характеристиками музыкальных предпочтений у студентов

Самохвалова Мария Игоревна, студент

Научный руководитель: Волк Марина Игоревна, кандидат психологических наук, доцент
Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (г. Москва)

В исследовании изучена взаимосвязь черт личности (по модели Большой пятёрки) с музыкальными предпочтениями и эмоциональными реакциями на музыку у студентов-психологов. В выборке (N = 61) с помощью опросника BFI2S и авторской анкеты фиксировались личностные характеристики и актуальные музыкальные выборы (жанры, эмоциональные характеристики, темп). Для анализа применялись регрессия Пуассона и отрицательная биномиальная регрессия. Наиболее устойчивые и множественные ассоциации выявлены для экстраверсии: она положительно связана с выбором радостной музыки, джаза и хипхопа и отрицательно — с напряжённой музыкой и саундтреками. Добросовестность показала слабую, но значимую связь с более частым выбором джаза и, напротив, более редким — классической музыки. Для нейротизма, доброжелательности и открытости опыту значимых связей в отрицательной биномиальной модели не обнаружено; эффекты, выявленные в пуассоновской модели, не подтвердились при учёте передисперсии. Полученные данные согласуются с интеракционистской моделью музыкальных предпочтений и дополняют существующие представления о роли экстраверсии и добросовестности как личностных предикторов музыкального выбора.

Ключевые слова: черты личности, музыкальные предпочтения, студенты.

Личностные особенности, эмоции и музыка тесно переплетены друг с другом: одно влияет на другое. Согласно К. Изарду [8], две или несколько фундаментальных эмоций, комплекс которых может вызываться относительно стабильно и часто, определяют эмоциональную характеристику субъекта, которая может рассматриваться как эмоциональная черта. Ряд других исследований также выдвигают предположение о том, что эмоции активно участвуют в формировании нашей личности [9], [16]. А когда мы слушаем музыку, то действительно воспринимаем и переживаем широкий спектр эмоций. Природа этих эмоций и их переживаний, в свою очередь, помогает сформировать наш музыкальный вкус, понимаем мы это или нет [4]. Этот процесс также можно рассматривать как циклический: личность не только формирует предпочтения, но и подтверждает себя через потребляемый контент: люди выбирают музыку, которая усиливает и отражает их личность, отношения и эмоции [17]. Это также было отмечено в работах Дж. Рентфроу: за счёт резонанса музыкального вкуса с представлениями о себе человек укрепляет собственную идентичность (подтверждает свои ценности, интересы, черты характера) и сигнализирует об этом окружающим [12], [18].

Идея о том, что музыкальный вкус человека может быть связан с его личностью, возникла в начале 1950х годов [2]. Именно благодаря Рэймонду Кеттеллу впервые на эмпирическом уровне попытались проверить идею о том, что музыкальные предпочтения человека связаны с его личностными особенностями. Он совместно с Андерсоном исходил из того, что музыкальные предпочтения могут «заглянуть» в бессознательные аспекты личности — потребности, импульсы, желания, которые не всегда видны при обычных личностных опросниках. Сам подход не получил широкого признания в дальнейшем, так как современная психология сфокусирова-

лась на поиске взаимосвязей музыкальных предпочтений с явными чертами личности, а не бессознательными. Так, в 2003 году Дж. Рентфроу и С. Гослинг создали интеракционистскую модель, предполагающую, что черты личности задают предрасположенность к определённым музыкальным выборам, а прочие ситуативные факторы модулируют этот выбор в моменте. Отобрав из 66 жанров 14, они создали опросник STOMP, где участники оценивали 14 жанров по 7балльной шкале Лайкерта (от «совсем не нравится» до «очень нравится»). Результаты сгруппировали по 4 факторам: рефлексивное/сложное (блюз, джаз, классика), интенсивное/бунтарское (рок, альтернатива), оптимистичное/конвенциональное (кантри, саундтреки, поп, религиозная музыка) и энергичное/ритмичное (рэп/хипхоп, соул/фанк, электроника). Позже Дж. Рентфроу поставил под сомнение свой метод опоры исключительно на жанры, так как это весьма расплывчатое понятие: внутри одного жанра могут быть очень разные по настроению и структуре музыкальные композиции, а похожие по звучанию, наоборот, могут категоризоваться по разным жанрам. Ввиду этого в 2012 году Дж. Рентфроу разработал вместе с командой сотрудников совершенно новую модель MUSIC (Mellow — сочное, мягкое, нежное; Unpretentious — простое, незатейливое; Sophisticated — утончённое, изысканное; Intense — активное, мощное; Contemporary — современное). В данной модели авторы стали в большей мере опираться на акустические и стилистические характеристики: темп, тональность, плотность аранжировки, тип вокала, ритмическую сложность и т. д. [12]. Это позволило лучше улавливать именно музыкальные свойства, которые и коррелируют с личностными чертами: так, фактор Mellow был связан с доброжелательностью и эмоциональной стабильностью, Unpretentious — с добросовестностью и меньшей открытостью опыту, Sophisticated — с открытостью опыту, Intense — с экстра-

версией и иногда с более высоким нейротизмом. Фактор Contemporary также связан с повышенной экстраверсией и нейротизмом, что может отражать ориентацию на актуальные культурные тренды и социальную вовлечённость. В целом, действительно, в ряде статей можно выделить следующие взаимосвязи:

Открытость опыту коррелирует с интересом к сложной, когнитивно насыщенной музыке (джаз, классика, этническая) и с большей вариативностью жанровых предпочтений. В исследованиях это связывают с тем, что такая музыка предлагает богатый когнитивный и эмоциональный опыт, стимулирует воображение. Для них также более характерна склонность к музыке с низкой возбуждающей способностью (медленный темп, мягкие тембры) в сочетании с положительной валентностью (тёплая, умиротворяющая, вдохновляющая атмосфера) [13], [5], [3].

Добросовестность: часто обнаруживается отрицательная или слабая связь с интенсивными, бунтарскими стилями (рок, альтернатива, хеви-метал). Люди с высокой добросовестностью могут избегать слишком хаотичной, агрессивной или нарушающей нормы музыки, предпочитая более структурированные и предсказуемые формы (кантри, фолк) [7].

Доброжелательность положительно коррелирует с мягкой, успокаивающей музыкой (кантри, фолк, поп-музыка, саундтреки, религиозная музыка). Возможно, такая музыка поддерживает просоциальные эмоции и создаёт ощущение общности.

Экстраверсия, как уже было описано ранее, коррелирует с факторами «энергичное и ритмичное» или «современное», для которых характерны быстрый темп, яркие ритмы, электронные звуки (рэп, фанк, соул, современная поп-музыка), а также с выбором простых по структуре, но ритмичных композиций [11]. Если рассматривать черту личности «экстраверсия» как одну из темпераментальных характеристик, то к похожим выводам пришла также О. А. Комиссарова и др.: согласно результатам исследования, люди с экстравертивными типами темперамента предпочитают более быструю, громкую и динамичную музыку, в отличие от людей с интровертивными типами темперамента [15].

Нейротизм может коррелировать как с интенсивной, «тяжёлой» музыкой (рок, метал), так и с «мягкой», успокаивающей мелодией. Исследователи предполагают, что внутри группы с высоким нейротизмом есть две подгруппы: одни используют mellow-музыку как инструмент регуляции, другие — интенсивную, чтобы «выпустить пар» [10], [6], [1].

Таким образом, теоретический анализ показывает сложную взаимосвязь между личностными чертами, эмоциональными реакциями и музыкальными предпочтениями. Однако, как было верно отмечено, многие исследования в основном опираются на жанровую классификацию музыки, что не позволяет в полной мере раскрыть динамику этого феномена. В данном исследовании была предпринята попытка обнаружить подобные взаи-

мосвязи не только с жанровыми предпочтениями, но и с такими характеристиками музыкальных композиций, как темп и субъективная эмоциональная окраска. Так, исследование носило корреляционный, сравнительный и лонгитудинальный характер. Теоретико-методологическая база исследования опирается на современные подходы к изучению взаимосвязи личностных характеристик и музыкальных предпочтений. Дизайн включал два этапа: одномоментное обследование с использованием опросника BFI-2-S для диагностики черт личности, а также многократное анкетирование (6 замеров, 2 раза в неделю в течение 3 недель) с помощью авторской анкеты, направленной на фиксацию актуальных музыкальных предпочтений (эмоциональные, темповые и жанровые характеристики) в естественных условиях. Выбор дней опроса (вторник и суббота) был обусловлен стремлением охватить различные эмоциональные состояния, связанные с учебной и досуговой активностью. Так, подобный дизайн исследования позволил зафиксировать динамическую природу музыкальных предпочтений.

В исследовании принял участие 61 человек: студенты 1-го и 4-го курсов бакалавриата по направлению «Психология» и студенты 1-го курса магистратуры по направлению «Психологическое консультирование» филологического факультета РУДН. Участие было добровольным и безвозмездным. Состав выборки: 51 девушка и 10 юношей в возрасте от 18 до 24 лет. Общее количество заполненных анкет с выбором музыки составило 359. Общее количество проанализированных примеров музыкальных композиций — 741.

Методиками исследования являются: опросник BFI-2-S (Big Five Inventory-2 Short) — краткая версия методики О. Джона и К. Сото, адаптированная для русскоязычной выборки С. А. Щебетенко, А. Ю. Калугиным и А. М. Мишкевич; а также авторская анкета музыкальных предпочтений, состоящая из двух частей: 1) выбор от 1 до 3 эмоциональных характеристик из списка, основанного на факторной модели эмоций, вызываемых музыкой [14]: «Мощная», «Радостная», «Нежная», «Возвышенная», «Удивительная», «Спокойная», «Ностальгическая», «Грустная», «Напряжённая»; 2) приведение 1–3 конкретных примеров музыкальных композиций (автор и название), соответствующих выбранным характеристикам. Также фиксировался ответ «нет желания слушать музыку».

Обработка данных анкеты включала бинарное кодирование выбранных эмоциональных характеристик. Для каждой упомянутой композиции определялся темп (в ударах в минуту, УВМ) с использованием ресурсов tunebat.com, chordify.net, [Musescore](http://Musescore.com), а также программных средств (Steinberg Cubase 14 Pro). Жанр определялся на основе классификации, указанной в книге Н. Гассер [5] с использованием баз данных discogs.com. Темповые показатели были сгруппированы в диапазоны (от 51–60 УВМ, 61–75 УВМ, 76–90 УВМ, 91–110 УВМ, 111–130 УВМ, 131–155 УВМ, 156–180 УВМ), жанры категоризированы как классика, электроника, хип-хоп, джаз, поп, рок, саунд-

трек, этническая музыка. Обработка данных проводилась в программах IBM SPSS Statistics 22, Jamovi 2.3.18 и MS Excel. Применялись следующие методы: регрессия Пуассона, отрицательная биномиальная регрессия.

Результаты исследования: экстраверсия продемонстрировала наиболее устойчивые и множественные ассоциации с музыкальными предпочтениями. Выявлена отрицательная связь у напряженной музыки ($B = -0,020$; $\text{Exp}(B) = 0,980$; 95 % ДИ [0,964; 0,997]; $p = 0,021$), означающее, что при увеличении уровня экстраверсии на 1 балл ожидаемая частота выбора напряженной музыки снижается примерно на 2,0 %. Также отрицательная связь присутствует у саундтрека ($B = -0,021$; $\text{Exp}(B) = 0,979$; 95 % ДИ [0,961; 0,997]; $p = 0,026$): увеличение экстраверсии на 1 балл снижает частоту выбора саундтреков на 2,1 %. У радостной музыки обнаружена положительная связь ($B = 0,016$; $\text{Exp}(B) = 1,016$; 95 % ДИ [1,001; 1,032]; $p = 0,040$). Рост экстраверсии на 1 балл ассоциирован с увеличением частоты выбора радостной музыки на 1,6 %; у джаза также присутствует положительный эффект ($B = 0,022$; $\text{Exp}(B) = 1,022$; 95 % ДИ [1,002; 1,043]; $p = 0,032$): повышение экстраверсии на 1 балл связано с ростом частоты прослушивания джаза на 2,2 %. У хип-хопа также можно проследить положительный эффект ($B = 0,016$; $\text{Exp}(B) = 1,016$; 95 % ДИ [1,003; 1,029]; $p = 0,018$): рост экстраверсии на 1 балл повышает частоту прослушивания хип-хопа на 1,6 %. Таким образом, экстраверсия оказалась связана с предпочтением более энергичных и социально ориентированных жанров (радостная, хип-хоп, джаз), — что, в целом, было не раз показано в ряде предыдущих исследованиях, — а также с избеганием «фоновых», интроверсивных или напряженных стилей (напряженная музыка, саундтрек). Добросовестность показала значимые эффекты в двух случаях: положительная связь у джаза ($B = 0,032$; $\text{Exp}(B) = 1,032$; 95 % ДИ [1,009; 1,056]; $p = 0,006$). Повышение добросовестности на 1 балл ассоциировано с увеличением частоты прослушивания джаза на 3,2 %; отрицательная связь у классической музыки ($B = -0,021$; $\text{Exp}(B) = 0,979$; 95 % ДИ [0,959; 0,999]; $p = 0,044$). Рост добросовестности на 1 балл снижает частоту выбора классической музыки примерно на 2,1 %. Эти результаты указывают на то, что добросовестные слушатели несколько чаще обращаются к джазу и реже — к классике, хотя величина эффектов невелика. Касательно нейротизма, доброжелательности и открытости опыту, не было обнаружено статистически значимых связей в отрицательной

биномиальной модели ни с одной из исследованных музыкальных характеристик (все $p > 0,05$). При этом в пуассоновской модели эти черты демонстрировали ряд значимых эффектов (например, нейротизм с напряженной музыкой, доброжелательность со спокойной музыкой и темповыми диапазонами, открытость опыту с мощной музыкой и классикой), однако все они не подтвердились при переходе к отрицательной биномиальной регрессии, что свидетельствует о том, что первоначальные значимости были обусловлены передисперсией данных, а не реальным эффектом.

Таким образом, проведенное исследование вносит определенный вклад в понимание сложной взаимосвязи между личностными характеристиками и музыкальными предпочтениями. Стоит отметить, что дизайн данного исследования был ограничен маленькой выборкой ($N=61$, преимущественно студенты-психологи), а также потенциальными неточностями в определении темпа композиций: это снижает обобщающую способность результатов и требует осторожности при экстраполяции выводов на более широкие популяции. Перспективными направлениями будущих исследований могут стать расширение выборки с включением респондентов разных социально-демографических групп; разработка методик анализа музыкальных произведений с учетом их тембральных особенностей, тонально-гармонических структур, аккордовых прогрессий и прочих объективных характеристик; анализ динамики изменений музыкальных предпочтений в зависимости от эмоциональных, личностных, ситуативных и прочих факторов.

В завершение стоит сказать, что выявленные связи, как и в любом подобном исследовании, отражают лишь общие тенденции, а не жесткие детерминированные правила: несмотря на определенные паттерны (например, роль экстраверсии в выборе энергичной музыки), они не исключают влияния ситуативных, индивидуальных и социокультурных факторов. Результаты могут служить ориентировочной основой для рекомендательных систем: учет устойчивых личностных паттернов способен повысить релевантность рекомендаций, снизить срабатывание защитных механизмов при восприятии контента и улучшить эмоциональную совместимость материала с пользователем. В перспективе это может повысить эффективность инструментов поддержки психологического благополучия, основанных на персонализированном подборе музыки.

Литература:

1. Boccia I. Associations between personality traits and music preference // Undergraduate Psychology Research Methods Journal. — 2020. — Т. 1. — №. 22. — С. 2.
2. Cattell R. B., Anderson J. C. The measurement of personality and behavior disorders by the IPAT Music Preference Test // Journal of Applied Psychology. — 1953. — Т. 37. — №. 6. — С. 446.
3. Cohrdes C. et al. Tune yourself in: Valence and arousal preferences in music-listening choices from adolescence to old age // Developmental Psychology. — 2017. — Т. 53. — №. 9. — С. 1777.
4. Gasser N. Why You Like It: The Science & Culture of Musical Taste. — Macmillan+ ORM, 2019.

5. Greenberg D. M. et al. Personality predicts musical sophistication //Journal of Research in Personality. — 2015. — Т. 58. — С. 154–158.
6. Greenberg D. M. et al. The song is you: Preferences for musical attribute dimensions reflect personality //Social Psychological and Personality Science. — 2016. — Т. 7. — №. 6. — С. 597–605.
7. Greenberg D. M. et al. Universals and variations in musical preferences: A study of preferential reactions to Western music in 53 countries //Journal of personality and social psychology. — 2022. — Т. 122. — №. 2. — С. 286.
8. Izard C. E. Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. — Academic Press, 2013.
9. Malatesta C. Z. in the Development and Organization of //Socioemotional development. — 1990. — Т. 36. — С. 1.
10. Miranda D., Blais-Rochette C. Neuroticism and emotion regulation through music listening: A meta-analysis //Musicae Scientiae. — 2020. — Т. 24. — №. 3. — С. 342–355.
11. Nave G. et al. Musical preferences predict personality: Evidence from active listening and Facebook likes //Psychological science. — 2018. — Т. 29. — №. 7. — С. 1145–1158.
12. Rentfrow P. J., Goldberg L. R., Levitin D. J. The structure of musical preferences: a five-factor model //Journal of personality and social psychology. — 2011. — Т. 100. — №. 6. — С. 1139.
13. Setti F., Kahn J. H. Evaluating how facets of openness to experience predict music preference //Musicae Scientiae. — 2024. — Т. 28. — №. 1. — С. 143–158.
14. Zentner M., Grandjean D., Scherer K. R. Emotions evoked by the sound of music: characterization, classification, and measurement //Emotion. — 2008. — Т. 8. — №. 4. — С. 494.
15. Байгужина О. В. и др. Психологическая структура темперамента у студентов с различным уровнем волевой саморегуляции //Психология. Психофизиология. — 2024. — Т. 17. — №. 4. — С. 116–123.
16. Веселова Е. К., Коржова Е. Ю. Роль высших эмоций в становлении личности // АНИ: педагогика и психология. 2024. № 4 (49).
17. Киселева С. Д. Влияние характеристик личности на музыкальные предпочтения //Молодой ученый. — 2017. — №. 19. — С. 276–279.
18. Козловский В. В., Ткачук Д. В. Музыкально-художественные вкусы в личностном самоопределении молодежи // Социодинамика. — 2020. — №. 10. — С. 31–45.

Социальная дезадаптация и проблемы реинтеграции в общество участников СВО

Селятова Тамара Ивановна, медицинский психолог
БУЗ Воронежской области «Панинская районная больница»

Кучина Анастасия Юрьевна, студент
Московский гуманитарно-экономический университет

Возвращение участников СВО к мирной жизни представляет собой сложный многоуровневый процесс, требующий внимания со стороны государства, общества и профессионального сообщества. Опыт боевых действий накладывает глубокий отпечаток на личность военнослужащего, изменяя его восприятие реальности, систему ценностей и способы взаимодействия с окружающим миром. Переход от условий постоянной угрозы и четкой иерархии к относительной свободе и неопределенности гражданской жизни становится серьезным испытанием для многих ветеранов.

Психологические последствия участия в боевых действиях варьируются от легких адаптационных реакций до тяжелых психических расстройств. Воздействие стресса высокой интенсивности приводит к изменениям в работе нервной системы, нарушает эмоциональную регуляцию и влияет на когнитивные функции. Военнослужащие сталкиваются с переживаниями, которые выходят за пределы обычного человеческого опыта: угроза жизни,

гибель товарищей, необходимость принятия решений в условиях неопределенности. Эти факторы формируют особый психологический профиль ветерана, который необходимо учитывать при организации помощи.

Посттравматическое стрессовое расстройство становится одним из наиболее распространенных последствий участия в боевых действиях. Навязчивые воспоминания о травмирующих событиях, кошмарные сновидения, флешбэки нарушают нормальное течение жизни. Человек избегает ситуаций, напоминающих о травме, испытывает эмоциональное притупление, утрачивает интерес к прежним занятиям. Одновременно развивается состояние гипервозбуждения: нарушается сон, появляется раздражительность, трудности концентрации внимания, повышенная настороженность. Эти симптомы затрудняют социальное функционирование и требуют профессионального вмешательства.

Методы психологической реабилитации включают широкий спектр подходов от индивидуальной психоте-

рапии до групповых форм работы. Когнитивно-поведенческая терапия помогает изменить дисфункциональные убеждения, связанные с травмой. Экспозиционная терапия позволяет постепенно снизить интенсивность болезненных реакций на триггеры. EMDR-терапия способствует переработке травматических воспоминаний через двустороннюю стимуляцию мозга. Важным элементом реабилитации становится работа с телом, поскольку травма оставляет следы не только в психике, но и в физиологии человека.

Социальная дезадаптация проявляется в трудностях установления контакта с гражданским населением, конфликтах в семье и на работе, ощущении отчужденности и непонимания. Ветераны часто чувствуют себя чужими в собственной стране, сталкиваются с непониманием со стороны тех, кто не имел подобного опыта. Разрыв между военной и гражданской культурой создает барьеры для полноценной интеграции. Многие военнослужащие испытывают сложности с поиском работы, так как их навыки не всегда востребованы на гражданском рынке труда.

Системный подход к реабилитации предполагает координацию усилий медицинских, психологических и социальных служб. Медицинская составляющая включает диагностику и лечение соматических и психических расстройств. Психологическая помощь направлена на проработку травматического опыта и развитие навыков адаптации. Социальная поддержка охватывает вопросы трудоустройства, жилья, образования и правовой защиты. Только комплексное воздействие способно обеспечить успешную реинтеграцию ветерана в общество.

Профессиональная переподготовка играет существенную роль в процессе адаптации, предоставляя возможность освоить новые специальности и найти применение своим способностям в мирной жизни. Программы содействия занятости учитывают особенности военного опыта и помогают транслировать полученные навыки в гражданский контекст. Наставничество со стороны других ветеранов, успешно прошедших путь адаптации, оказывается особенно эффективным.

Семейная терапия адресует проблемы, возникающие в близких отношениях после возвращения военнослужащего. Члены семьи нуждаются в информации о возможных последствиях участия в боевых действиях и способах поддержки ветерана. Восстановление социальных связей требует времени и усилий как от самого участника СВО, так и от его окружения. Понимание и терпение близких становятся важными ресурсами на пути к полноценной жизни.

Социальная дезадаптация и проблемы реинтеграции в общество

Параллельно с психотерапевтической работой, рассмотренной выше, участники СВО сталкиваются с комплексом социальных вызовов при возвращении к гражданской жизни. Психологическая переработка трав-

матического опыта происходит не в вакууме, а в контексте повседневных социальных взаимодействий, которые сами становятся источником стресса и усугубляют симптоматику ПТСР. Даже при успешной психотерапии ветеран обнаруживает, что социальная среда, к которой он возвращается, существенно отличается от той, которую он покинул, а сам он изменился настолько, что прежние способы взаимодействия больше не работают.

Разрыв социальных связей начинается ещё во время службы и углубляется после возвращения. Длительное отсутствие прерывает повседневные ритуалы дружбы и общения. Друзья продолжают жить своей жизнью, формируют новые связи, погружаются в события, в которых ветеран не участвовал. При встрече обнаруживается, что общих тем для разговора стало меньше. Опыт боевых действий создаёт пропасть между теми, кто прошел через него, и теми, кто остался в тылу. Ветеран не может поделиться тем, что для него наиболее значимо, потому что чувствует — его не поймут. Попытки рассказать о боевом опыте встречают либо излишнее любопытство, граничащее с вуайеризмом, либо дискомфорт и желание сменить тему. Прежние друзья начинают казаться поверхностными, озабоченными мелочами, в то время как сам ветеран прошел через опыт, поставивший под вопрос базовые экзистенциальные основания.

Конфликты в семье представляют особенно болезненную сторону социальной дезадаптации. Близкие ожидают возвращения того человека, которого они знали до СВО, и сталкиваются с тем, что он изменился. Эмоциональное притупление, характерное для ПТСР, проявляется в неспособности выражать любовь и нежность привычными способами. Жена может воспринимать эмоциональную отстранённость мужа как отсутствие чувств или как свидетельство измены. Раздражительность и вспышки гнева пугают детей и создают атмосферу напряжения в доме. Военнослужащий привык к авторитарному стилю управления и чёткой иерархии, что входит в противоречие с партнёрской моделью семейных отношений. Он может требовать беспрекословного подчинения, что вызывает сопротивление и конфликты.

Интимная сфера часто страдает вследствие эмоционального оцепенения и физиологических изменений, связанных с хроническим стрессом. Близость требует уязвимости и способности к расслаблению, но состояние гипертонизмичности препятствует этому. Некоторые ветераны испытывают сексуальные дисфункции, связанные как с психологическими, так и с соматическими последствиями стресса. Стыд по поводу этих проблем усиливается культурными стереотипами мужественности и препятствует обращению за помощью. Супруги не понимают, что происходит, и приписывают изменения в интимной жизни отсутствию влечения или наличию других отношений, что углубляет конфликт.

Роль родителя также подвергается трансформации. Длительное отсутствие нарушает привычные паттерны взаимодействия с детьми. Дети выросли, изменились,

адаптировались к жизни без отца или матери. Вернувшийся родитель может обнаружить, что утратил авторитет, что дети стали ближе к оставшемуся родителю или другим членам семьи. Гипербдительность может проявляться в чрезмерной защите детей, ограничении их ак-

тивности из-за преувеличенного восприятия опасности. Военнослужащий видит угрозы там, где их нет, не позволяет подростку самостоятельно передвигаться по городу, контролирует каждый шаг, что вызывает протест и отдаление.

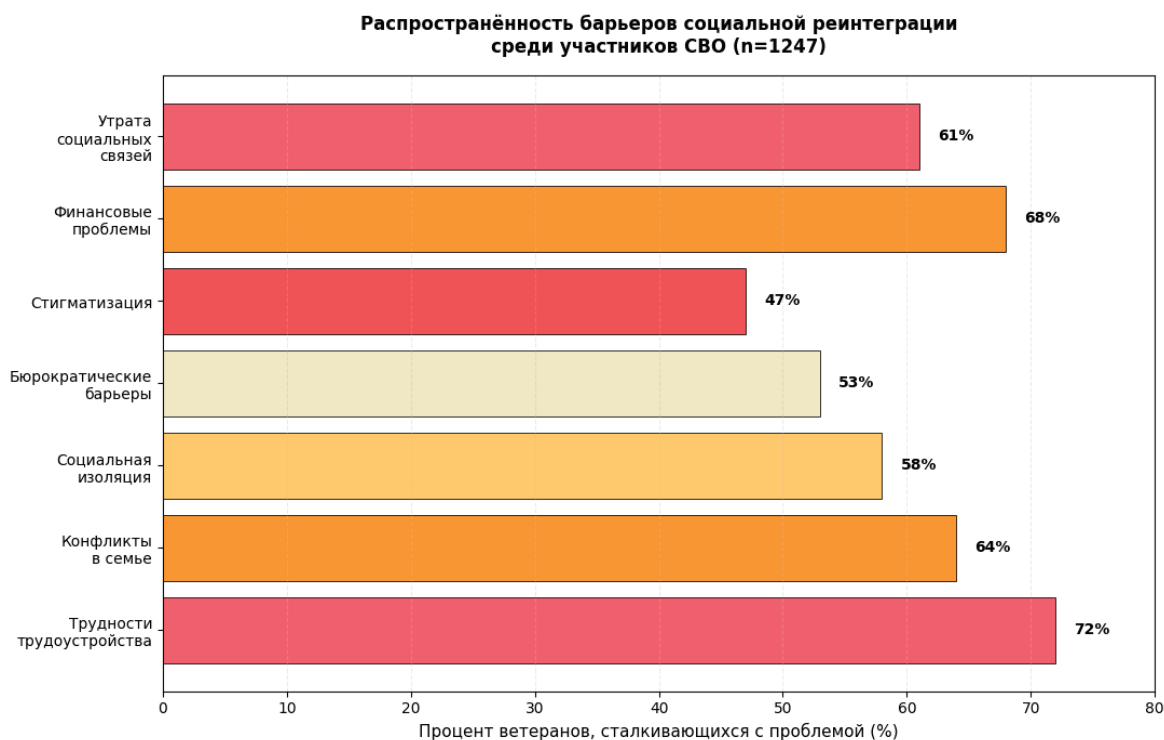


Рис. 1. Горизонтальная столбчатая диаграмма, показывающая распространённость различных барьеров социальной реинтеграции среди участников СВО

Межличностное общение за пределами семьи также становится проблемной зоной. Навыки невербальной коммуникации, отточенные в боевых условиях, создают впечатление агрессивности или отстранённости в гражданском контексте. Прямой взгляд, жёсткие позы, минимум мимики — всё это читается как враждебность или незаинтересованность. Военный юмор, часто чёрный и циничный, неуместен в обычной обстановке и шокирует окружающих. Военнослужащий не улавливает тонкости гражданской коммуникации — намёки, недосказанность, вежливые отказы. Привычка к прямым приказам и чёткой обратной связи входит в противоречие с более размытыми формами гражданского общения.

Чувство отчуждённости от гражданского общества усиливается по мере того, как ветеран осознаёт масштаб разрыва между своим опытом и опытом большинства сограждан. Повседневные заботы людей — пробки, цены на продукты, конфликты в офисе — кажутся ничтожными по сравнению с тем, через что он прошёл. Одновременно он осознаёт, что сам стал чужим в этом мире обыденности. Разговоры о погоде и телесериалах кажутся бессмысленными, а собственный опыт невозможно вписать в эти рамки. Возникает ощущение двоимирия: есть реаль-

ность боевых действий, где всё предельно ясно и осмысленно, и есть мирная жизнь, утратившая смысл и остроту.

Синдром чужого берега проявляется как глубокое экзистенциальное ощущение непонимания со стороны окружающих и невозможности быть понятым. Ветеран возвращается с войны, ожидая признания и понимания, но обнаруживает, что большинству людей его опыт не интересен или неприятен. Общество хочет видеть героя, соответствующего определённому нарративу, но реальный опыт войны сложнее и противоречивее любых нарративов. Попытки поделиться тем, что действительно произошло, встречают дискомфорт. Люди предпочитают упрощённые истории с ясными героями и злодеями, но война размывает эти границы. Военнослужащий мог совершать действия, которые в гражданском контексте считаются неприемлемыми, но были необходимы для выживания. Как об этом говорить с теми, кто не был там?

Непонимание проявляется и в клише, которыми оперирует общество. «Спасибо за службу» — фраза, которая должна выражать благодарность, но часто звучит как способ закрыть тему и избежать реального разговора. «Ты герой» — определение, которое не оставляет места для уязвимости и сложности переживаний. Ветеран не всегда

чувствует себя героем; он может испытывать вину, стыд, сожаление о том, что пришлось делать. Но общество не готово принять эту амбивалентность. Медиа создают образ ветерана либо как безупречного героя, либо как жертвы с ПТСР, нуждающейся в жалости. Оба образа редуцируют сложную реальность и не оставляют места для реального человека с его противоречивым опытом.

Отношения с гражданскими институтами добавляют слой бюрократической фрустрации к эмоциональным трудностям. Получение положенных льгот и выплат часто превращается в изнурительное преодоление бюрократических барьеров. Необходимо собрать множество документов, подтверждающих участие в СВО, получить медицинские заключения, пройти комиссии. Процедуры занимают месяцы, требуют многократных визитов в различные инстанции. Чиновники, обрабатывающие документы, часто не понимают специфики военной службы и формально относятся к своим обязанностям. Ветеран, привыкший к чёткости военной системы, сталкивается с хаосом гражданской бюрократии, где непонятно, кто за что отвечает.

Медицинские учреждения не всегда готовы адекватно работать с ветеранами. Врачи общей практики могут не иметь опыта диагностики и лечения ПТСР, контузионных травм и других специфических состояний. Система здравоохранения перегружена, очереди к специалистам растягиваются на месяцы. При этом психологическая помощь часто не покрывается базовым страхованием, требуя значительных личных расходов. Военнослужащий, нуждающийся в немедленной помощи, оказывается в ситуации ожидания, которая усугубляет его состояние.

Образовательные учреждения не всегда учитывают особенности ветеранов, решивших продолжить обучение. Молодой человек, вернувшийся после года на передовой, садится за парту с вчерашними школьниками, не имеющими представления о том, через что он прошёл. Сложности концентрации внимания, связанные с ПТСР, затрудняют учебный процесс, но система не предусматривает индивидуального подхода. Преподаватели могут неверно интерпретировать симптомы ПТСР — рассеянность, пропуски занятий, раздражительность — как отсутствие мотивации или неуважение.

Стигматизация ветеранов в обществе проявляется в устойчивых мифах и стереотипах. Распространено представление о ветеранах с ПТСР как о потенциально опасных, нестабильных людях, склонных к насилию. Медиа тиражируют образ травмированного ветерана, который срывается от малейшего триггера. Эти стереотипы создают барьеры для социальной интеграции. Работодатели опасаются нанимать ветеранов, предполагая, что они непредсказуемы или будут часто болеть. Соседи настораживаются, узнав, что рядом поселился военнослужащий. Потенциальные партнёры избегают отношений с ветеранами из-за страха перед их психологическими проблемами.

Реальность гораздо сложнее стереотипов. ПТСР не делает человека автоматически опасным; большинство ветеранов не проявляют насилия. Наличие психологических трудностей не означает неспособности к продуктивной жизни. Однако общественное мнение, сформированное упрощёнными нарративами, создаёт дополнительные препятствия. Стигматизация распространяется и внутри самого сообщества ветеранов. Признание психологических проблем может восприниматься как слабость, что препятствует обращению за помощью. Военная культура традиционно поощряет стоицизм и самостоятельность, создавая барьеры для принятия уязвимости.

Проблемы трудоустройства представляют критический аспект социальной дезадаптации, непосредственно влияющий на материальное благополучие и самооценку ветерана. Военная специальность часто не имеет прямых аналогов на гражданском рынке труда. Навыки обращения с оружием, тактического планирования, выполнения боевых задач сложно транслировать в требования гражданских вакансий. Резюме, где основной опыт работы — служба в вооружённых силах, может вызывать затруднения у HR-специалистов, не понимающих, как этот опыт соотносится с потребностями компании.

Утрата профессиональных навыков происходит у тех, кто до призыва работал по гражданской специальности. За время отсутствия технологии меняются, процедуры обновляются, появляются новые инструменты и методы. Вернувшись, специалист обнаруживает, что его знания устарели. Программист сталкивается с новыми языками и фреймворками. Инженер видит, что отраслевые стандарты изменились. Разрыв в трудовом стаже вызывает подозрения работодателей, которые предпочитают кандидатов с непрерывной карьерой.

Перевод военного опыта на гражданский язык требует навыков саморепрезентации, которых военнослужащие часто не имеют. Лидерские качества, выработанные в боевых условиях, управление подразделением под огнём, принятие решений в критических ситуациях — всё это ценные компетенции, но описать их в терминах, понятных гражданскому работодателю, непросто. Военная терминология непонятна за пределами армии. Аббревиатуры, звания, названия должностей требуют расшифровки. Ветеран должен научиться рассказывать о своём опыте так, чтобы подчеркнуть передаваемые навыки — лидерство, работу в команде, стрессоустойчивость, ответственность.

Дискриминация со стороны работодателей проявляется как явно, так и скрыто. Открыто отказывать по причине военной службы незаконно, но на практике это происходит. Работодатели высказывают опасения относительно психологической стабильности ветеранов, их способности вписаться в корпоративную культуру, возможных частых больничных. Стереотип о ветеране как о человеке с ПТСР, неспособном справляться со стрессом, работает против них. Некоторые работодатели считают, что военнослужащие слишком жёстко структури-

рованы, привыкли к приказам и не способны к творческому мышлению и гибкости, требуемой в современной рабочей среде.

Финансовые трудности, возникающие из-за проблем с трудоустройством, усугубляют психологические проблемы. Неспособность обеспечить семью подрывает самооценку, особенно для мужчин, социализированных в традиционной роли добытчика. Финансовый стресс создаёт напряжение в семейных отношениях, увеличивает риск разводов. Материальные проблемы могут приводить к потере жилья, что особенно критично для ветеранов без семейной поддержки.

Психологические последствия участия в боевых действиях и клиническая картина посттравматического стрессового расстройства выявляют сложный симптомокомплекс, требующий специализированной диагностики и целенаправленного лечения. Навязчивые воспоминания, флешбэки, эмоциональное притупление и гиперав возбужденность создают значительные барьеры для социальной и профессиональной активности. Особенности течения ПТСР у участников СВО обуславливаются не только интенсивностью травмы, но и современными условиями ведения боевых действий и сопутствующими стрессовыми факторами.

Литература:

1. Блейхер В. М., Крук И. В., Боков С. Н. Практическая патопсихология: Руководство для врачей и медицинских психологов.— Ростов-н/Д., 1996
2. Кабанов М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике.— Л.: Медицина, 1983.
3. Медицинская психология: новейший справочник практического психолога / сост. С. Л. Соловьева.— М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007.— 557 с.
4. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Клиническое описание и указания по диагностике.— СПб, 1994.
5. Вельвовский И. З., Липгард Н. К., Багалеи Е. М., Сухоруков В. И. Психотерапия в клинической практике.— Киев, 1984.

Методы психологической реабилитации и психотерапевтические интервенции участников СВО

Селятова Тамара Ивановна, медицинский психолог
БУЗ Воронежской области «Панинская районная больница»

Кучина Анастасия Юрьевна, студент
Московский гуманитарно-экономический университет

Научно обоснованный подход к лечению ПТСР базируется на комплексе доказательных психотерапевтических методов. Выбор конкретной интервенции определяется клиническими особенностями случая, выраженностью симптоматики и индивидуальными характеристиками пациента. Современная психотерапия ПТСР у ветеранов опирается на понимание нейробиологических механизмов травмы и использует техники, направленные на переработку травматического опыта и восстановление адаптивного функционирования.

Когнитивно-поведенческая терапия представляет собой структурированный подход, фокусирующийся на связи между мыслями, эмоциями и поведением. Механизм действия КПТ при ПТСР основан на модификации дисфункциональных убеждений, сформировавшихся вследствие травмы. Ветераны часто развивают когнитивные искажения: катастрофизацию («мир абсолютно опасен»), сверхобобщение («никому нельзя доверять»), персонализацию («я виноват в гибели товарища»). Эти убеждения

поддерживают симптоматику ПТСР, провоцируя избегающее поведение и эмоциональную дисрегуляцию. КПТ систематически выявляет и оспаривает эти убеждения, заменяя их более реалистичными и адаптивными.

Первый этап КПТ включает психообразование о природе ПТСР, нормализацию симптомов и обучение навыкам саморегуляции. Ветеран узнает, что его реакции являются нормальным ответом на ненормальные обстоятельства. Терапевт обучает техникам дыхательной релаксации, прогрессивной мышечной релаксации и заземления. Эти навыки создают базу для последующей работы с травматическим материалом, давая пациенту инструменты управления интенсивными эмоциями. Второй этап фокусируется на идентификации автоматических мыслей, связанных с травмой. Ветеран учится замечать мысли, возникающие перед появлением дистресса, и записывать их. Терапевт помогает увидеть паттерны когнитивных искажений. Третий этап включает когнитивную реструктуризацию — систематическое оспаривание дис-

функциональных убеждений через сократический диалог и поведенческие эксперименты. Четвертый этап посвящен постепенному возвращению к избегаемым ситуациям через иерархию экспозиции.

Доказательная база эффективности КПТ для ветеранов включает множество рандомизированных контролируемых исследований. Метаанализы показывают значительное снижение симптомов ПТСР у 60–70 % пациентов, прошедших полный курс КПТ. Для ветеранов боевых действий эффективность КПТ подтверждена исследованиями на участниках военных конфликтов в Афганистане, Ираке, на Балканах. Особенностью работы с ветеранами является необходимость адаптации протокола с учетом военной культуры и специфики боевых травм. Терапевты, работающие с военнослужащими, должны понимать контекст боевых действий и избегать преждевременных суждений о моральной стороне действий пациента.

Терапия длительной экспозиции основана на принципе эмоциональной переработки травматических воспоминаний через повторное проживание травматического события в безопасных условиях. Механизм действия РЕ связан с угасанием условных реакций страха. Травматические воспоминания вызывают интенсивную тревогу, которая не подвергается естественной десенсибилизации из-за избегания. РЕ создает условия для угасания этой тревожной реакции через многократное предъявление травматического материала без реального подкрепления угрозой. Нейробиологически это соответствует формированию новых тормозящих связей между префронтальной корой и миндалевидным телом, что позволяет контролировать реакцию страха.

Протокол РЕ включает несколько компонентов. Первый — психообразование о механизмах ПТСР и обоснование метода экспозиции. Ветеранам объясняют, почему избегание поддерживает симптоматику и как экспозиция приводит к облегчению. Второй компонент — обучение дыхательной технике для управления тревогой. Третий компонент — экспозиция *in vivo*, при которой пациент постепенно приближается к безопасным ситуациям, которых избегал из-за ассоциаций с травмой. Создается иерархия ситуаций от наименее к наиболее вызывающим тревогу. Ветеран последовательно входит в эти ситуации, оставаясь в них до снижения тревоги. Четвертый компонент — имажинальная экспозиция, центральный элемент РЕ. На сессии ветеран с закрытыми глазами подробно рассказывает о травматическом событии в настоящем времени, включая сенсорные детали, мысли и эмоции. Терапевт записывает рассказ, который пациент прослушивает дома между сессиями. Повторное проживание травмы в воображении в безопасных условиях постепенно снижает эмоциональную интенсивность воспоминаний.

Эффективность РЕ подтверждена многочисленными исследованиями, показывающими значительное улучшение у 60–80 % ветеранов с ПТСР. Исследования на ве-

теранах операций в Ираке и Афганистане демонстрируют стабильные результаты, сохраняющиеся в катамнезе. РЕ считается золотым стандартом лечения ПТСР наряду с когнитивно-процессуальной терапией. Особенность применения РЕ с ветеранами СВО заключается в необходимости работы с множественными травматическими событиями. Терапевт и пациент выбирают наиболее дистрессирующие эпизоды для проработки, часто начиная с менее интенсивных воспоминаний.

Десенсибилизация и переработка движениями глаз включает восемь фаз структурированного вмешательства, использующего двустороннюю стимуляцию для фасилитации переработки травматических воспоминаний. Механизм действия EMDR остается предметом дискуссий, но ведущая гипотеза связывает эффективность метода с активацией механизмов, аналогичных тем, что работают во время быстрого сна, когда происходит естественная переработка эмоционально значимой информации. Билатеральная стимуляция — движения глаз, тактильные прикосновения или звуковые сигналы — снижает возбудимость миндалевидного тела и способствует интеграции левого и правого полушарий, что позволяет включить когнитивную обработку при работе с эмоциональным материалом.

Первая фаза EMDR — сбор анамнеза и планирование лечения, определение целевых воспоминаний для переработки. Вторая фаза — подготовка, установление терапевтического альянса и обучение техникам стабилизации. Третья фаза — оценка, детализация целевого воспоминания, идентификация связанного образа, негативного убеждения, желаемого позитивного убеждения, эмоций и телесных ощущений. Четвертая фаза — десенсибилизация, центральный элемент EMDR. Пациент удерживает в фокусе внимания травматическое воспоминание, одновременно следя глазами за движениями пальцев терапевта или получая другую билатеральную стимуляцию. После серии движений пациент делает глубокий вдох и сообщает, что замечает. Процесс повторяется до значительного снижения дистресса. Пятая фаза — инсталляция позитивного убеждения, укрепление адаптивной когниции. Шестая фаза — сканирование тела для выявления остаточного напряжения. Седьмая фаза — завершение сессии с использованием техник стабилизации. Восьмая фаза — переоценка на следующей сессии.

Доказательная база EMDR включает многочисленные исследования, демонстрирующие эффективность метода, сопоставимую с КПТ и РЕ. Метаанализы показывают значительное снижение симптомов ПТСР после 6–12 сессий EMDR. Для ветеранов эффективность подтверждена исследованиями на выборках военнослужащих различных конфликтов. EMDR одобрен ВОЗ как эффективное лечение ПТСР. Преимуществом EMDR является меньшая необходимость в детальной вербализации травмы, что может быть важно для пациентов, испытывающих трудности с описанием опыта, или при работе с довербальными аспектами травмы. Ветераны отмечают, что EMDR

позволяет перерабатывать травматический материал без избыточного погружения в него, что делает процесс более переносимым.

Схема-терапия интегрирует элементы когнитивно-поведенческой терапии, психодинамического подхода, гештальт-терапии и теории привязанности. Этот метод особенно эффективен при комплексном ПТСР, когда травматизация произошла в раннем возрасте или была множественной. Механизм действия схема-терапии основан на работе с ранними дезадаптивными схемами — устойчивыми паттернами мыслей, эмоций и телесных ощущений, сформировавшимися в детстве и активирующимися в ситуациях, напоминающих раннюю травму. У ветеранов боевая травма может реактивировать ранние схемы и усилить их влияние.

Схема-терапия выделяет режимы — состояния, в которых активны определенные схемы и копинг-стратегии. У пациентов с ПТСР часто доминируют режим уязвимого ребенка (переживание беспомощности и страха), режим гневного ребенка (неконтролируемый гнев), режим отстраненного защитника (эмоциональное оцепенение), режим карающего родителя (самокритика и вина). Терапевт помогает идентифицировать эти режимы, понять их происхождение и функции, а затем развить здоровый взрослый режим, способный удовлетворять потребности и регулировать эмоции адаптивным образом. Работа включает техники имажинации, где пациент мысленно возвращается в травматическую ситуацию, но теперь его здоровая взрослая часть или терапевт защищают уязвимого ребенка.

Для ветеранов схема-терапия эффективна при работе с комплексными травмами, включающими детский опыт и боевые события. Многие военнослужащие имеют историю неблагоприятных детских переживаний, которые влияют на переработку боевых травм. Схема-терапия адресует эти глубинные паттерны, что приводит к более устойчивым изменениям. Исследования показывают эффективность схема-терапии при комплексном ПТСР, особенно при коморбидных расстройствах личности.

Групповая терапия предоставляет уникальные терапевтические факторы, особенно значимые для ветеранов. Универсальность переживаний — осознание, что другие испытывают похожие симптомы — снижает чувство изоляции и аномальности. Ветераны часто чувствуют, что никто за пределами военного сообщества не может понять их опыт. Группа других ветеранов создает пространство принятия и понимания. Альтруизм — возможность помогать другим участникам группы — восстанавливает чувство значимости и компетентности, подорванное травмой. Межличностное обучение происходит через наблюдение за тем, как другие справляются с похожими проблемами, и получение обратной связи о собственном поведении. Сплоченность группы воссоздает элементы боевого братства в терапевтическом контексте.

Специфика групповой работы с участниками СВО требует учета военной культуры и иерархии. Группы обычно формируются по принципу однородности боевого опыта.

Ведущие групп должны иметь понимание военной среды и уважение к опыту участников. Структура групповых сессий может включать элементы когнитивно-поведенческой терапии, фокусировку на конкретных темах (управление гневом, навыки коммуникации, работа с виной), процессуальные группы для обмена опытом. Групповая терапия часто комбинируется с индивидуальной, где прорабатываются специфические травматические воспоминания, требующие конфиденциальности.

Фармакотерапия играет вспомогательную роль в лечении ПТСР, не заменяя психотерапию, но создавая условия для ее эффективности. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина — сертралин и пароксетин — являются препаратами первой линии с доказанной эффективностью при ПТСР. Они снижают выраженность симптомов навязчивых воспоминаний, избегания и гипервозбудимости, улучшают сон и настроение. Эффект развивается постепенно в течение 4–8 недель. Празозин, альфа-блокатор, эффективно снижает частоту и интенсивность ночных кошмаров, улучшая качество сна. Антипсихотики второго поколения могут назначаться при выраженной гипервозбудимости и раздражительности, резистентной к другим методам. Бензодиазепины не рекомендуются для длительного применения из-за риска зависимости и отсутствия доказательной базы эффективности при ПТСР.

Медикаментозное лечение ветеранов требует осторожности из-за высокого риска злоупотребления психоактивными веществами. Фармакотерапия наиболее эффективна в комбинации с психотерапией. Препараты создают условия для психотерапевтической работы, снижая интенсивность симптомов до уровня, когда пациент способен участвовать в психотерапии. После стабилизации состояния и завершения психотерапии возможна постепенная отмена медикаментов под наблюдением психиатра.

Виртуальная реальность представляет инновационный подход к экспозиционной терапии, особенно перспективный для ветеранов. VR-системы создают иммерсивные симуляции боевых сценариев, позволяя проводить градуированную экспозицию в контролируемых условиях. Пациент надевает шлем виртуальной реальности и погружается в трехмерную среду, воссоздающую элементы боевой обстановки: звуки выстрелов, взрывов, визуальные образы боевых действий. Терапевт контролирует интенсивность стимулов, постепенно увеличивая уровень экспозиции. VR позволяет работать с травматическими воспоминаниями, которые трудно воспроизвести в воображении, и создает большее погружение, чем традиционная имажинальная экспозиция. Исследования показывают эффективность VR-терапии, сопоставимую с традиционной экспозицией, с высоким уровнем приемлемости для пациентов.

Нейрофидбэк использует принципы оперантного обусловливания для обучения саморегуляции мозговой активности. Метод основан на регистрации электроэнцефалограммы и предоставлении пациенту обратной связи в реальном времени о паттернах мозговой активности.

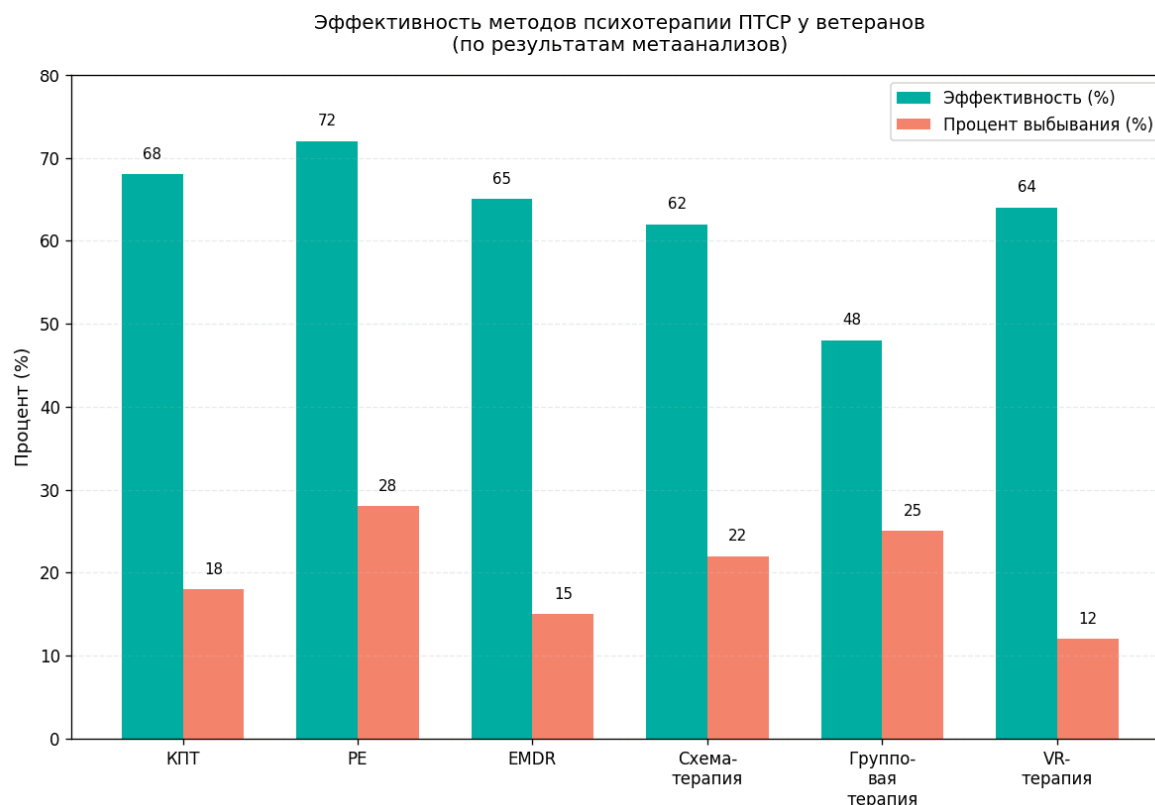


Рис. 1. Сравнительная диаграмма эффективности различных методов психотерапии ПТСР у ветеранов и процента выбывания пациентов из терапии по результатам метаанализов

При ПТСР обнаруживаются характерные изменения ЭЭГ: повышенная активность в бета-диапазоне, связанная с гипервозбудимостью, и сниженная активность в альфа-диапазоне, ассоциированная с релаксацией. Нейрофидбэк обучает пациента произвольно изменять эти паттерны, усиливая альфа-активность и снижая чрезмерную бета-активность. Сессии нейрофидбека проводятся 2–3 раза в неделю курсами по 20–40 сессий. Пациент видит на экране визуальную или слуховую обратную связь, которая меняется в зависимости от его мозговой активности. Постепенно формируется навык саморегуляции, который переносится в повседневную жизнь.

Исследования нейрофидбека при ПТСР показывают умеренную эффективность, особенно в отношении симптомов гипервозбудимости и нарушений сна. Метод хорошо переносится пациентами и может использоваться как дополнение к основной психотерапии. Для ветеранов нейрофидбэк привлекателен как технологичный подход, не требующий глубокого погружения в травматический материал. Преимуществом является развитие навыка саморегуляции, который пациент может использовать самостоятельно.

Телесно-ориентированная терапия адресует соматический компонент травмы, признавая, что травматический опыт хранится не только в виде когнитивных и эмоциональных следов, но и в теле. Сенсомоторная психотерапия, разработанная для работы с травмой, фокусируется на телесных ощущениях, движениях и позах, связанных с травматическими воспоминаниями. Терапевт помогает паци-

енту осознать физические реакции, возникающие при воспоминании о травме — напряжение мышц, изменение дыхания, импульсы к движению. Цель — завершить прерванные защитные реакции, которые не были реализованы во время травмы. Например, если в момент угрозы военнослужащий не мог двигаться, на сессии ему предлагают исследовать импульсы к бегу или борьбе, позволяя телу завершить защитную реакцию.

Йога-терапия показала эффективность в снижении симптомов ПТСР, особенно гипервозбудимости. Практика йоги развивает осознанность телесных ощущений, улучшает регуляцию дыхания и активирует парасимпатическую нервную систему, способствуя релаксации. Программы йоги для ветеранов адаптированы с учетом физических ограничений и чувствительности к прикосновениям. EMDR-информированная йога комбинирует элементы обоих подходов.

Тайцзи и цигун — практики, объединяющие медленные движения, контроль дыхания и медитацию, — показывают положительное влияние на симптомы ПТСР. Регулярная практика снижает тревогу, улучшает сон и увеличивает общее чувство благополучия. Для ветеранов эти практики предлагают структурированную активность, развивающую осознанность и саморегуляцию без вербализации травмы.

Психотерапевтическая работа создаёт психологический фундамент для следующего этапа — восстановления социальных связей и профессиональной самореализации.

Литература:

1. Психотерапевтическая энциклопедия. /Под ред. Б. Д. Карвасарского.— СПб., 2002.
2. Носачев Г. Н. Направления, виды, методы и техники психотерапии. Т.1, 2.— Самара, 1998.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия.— СПб., 2001.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии.— М., 1998.
5. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено.— М., 1994.

Выход за рамки стереотипов: правда о расстройствах пищевого поведения

Цветкова Вероника Андреевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Расстройства пищевого поведения (РПП) представляют собой одну из наиболее актуальных проблем современной клинической психологии и психиатрии, характеризующуюся сложным многофакторным механизмом возникновения и высоким уровнем смертности. РПП — не только специфические нарушения пищевого поведения, но и глубинные изменения в сфере самовосприятия, эмоциональной регуляции и социальных отношений. В статье проанализированы современные научные данные о природе РПП, опровергающие распространенные стереотипные представления об этих расстройствах как следствии исключительно «слабой воли» или поверхностного стремления к красоте. На основе анализа клинических, генетических, социокультурных и психологических исследований представлена многомерная биопсихосоциальная модель РПП, интегрирующая биологические предпосылки, личностные детерминанты и социальные факторы. Показана высокая коморбидность РПП с депрессивными, тревожными и соматическими расстройствами, что существенно осложняет диагностику и лечение. Особое внимание уделено влиянию средств массовой информации и социальных сетей, семейных факторов и личностных особенностей на формирование неудовлетворенности образом тела и развитие РПП. Подчеркивается необходимость комплексного междисциплинарного подхода к диагностике, терапии и профилактике РПП с учетом их сложной биопсихосоциальной природы.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, нервная анорексия, нервная булимия, биопсихосоциальная модель, коморбидность, генетические факторы, социокультурные факторы, средства массовой информации, неудовлетворенность образом тела, личностные детерминанты.

Beyond Stereotypes: The Truth About Eating Disorders

Eating disorders (ED) represent one of the most pressing issues in contemporary clinical psychology and psychiatry, characterized by complex multifactorial etiopathogenesis and high mortality rates. This article analyzes current scientific data on the nature of ED, challenging widespread stereotypical perceptions of these disorders as consequences solely of “weak will” or superficial pursuit of beauty. Based on clinical, genetic, sociocultural, and psychological research, a multidimensional biopsychosocial model of ED is presented, integrating biological predispositions, personal determinants, and social factors. The high comorbidity of ED with depressive, anxiety, and somatic disorders is demonstrated, complicating both diagnosis and treatment. The influence of mass media and social networks on the formation of body image dissatisfaction and the development of ED is examined, along with the role of family factors and personality traits in the pathogenesis of these disorders. The article emphasizes the necessity of a comprehensive interdisciplinary approach to diagnosis, therapy, and prevention of ED, taking into account their complex nature.

Keywords: eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, biopsychosocial model, comorbidity, genetic factors, sociocultural factors, mass media, body image dissatisfaction, personal determinants.

Введение

Расстройства пищевого поведения (РПП) представляют собой группу психических расстройств, характеризующихся патологическим отношением к пище, искаженным восприятием собственного тела и стойкими нарушениями пищевых привычек. Масштабы проблемы впечатляют: более 14 миллионов человек во всем мире

страдают различными формами РПП, включая 3 миллиона детей и подростков [3, с. 971]. Как отмечает в своей работе Мовсесян К. Р., «более 10 % населения страдает расстройствами пищевого поведения, и значительно больше людей питаются нерационально» [6, с. 28].

Несмотря на это, в общественном сознании РПП продолжают восприниматься через призму устойчивых стереотипов. Распространено мнение, что анорексия или бу-

лимия — результат «слабой воли», чрезмерного увлечения диетами или простого желания соответствовать модным стандартам красоты. Подобная трактовка не только ошибочна с научной точки зрения, но и создает реальные препятствия на пути к выздоровлению: пациенты, убежденные в том, что их проблема является следствием личной слабости, реже обращаются за профессиональной помощью и испытывают более выраженное чувство вины и стыда. [8, с. 16]

Действительность оказывается значительно сложнее. Панюкова А. С. и Чеджемов Г. А. подчеркивают, что «расстройства пищевого поведения — относительно новое психическое заболевание, о котором мало достоверных сведений. Но, несмотря на это, оно является одним из самых распространенных и часто диагностируемых психических заболеваний в современном мире» [8, с. 15]. РПП относятся к категории наиболее летальных психических расстройств: до 20 % пациентов погибают вследствие суицидов или тяжелых соматических осложнений [1, с. 929]. Эта статистика сопоставима с показателями смертности при онкологических заболеваниях и превышает летальность при многих других психиатрических диагнозах.

Цель настоящей статьи — продемонстрировать многомерную природу РПП, объединяющую биологические, психологические и социальные механизмы. Современные научные данные позволяют выйти за рамки упрощенных объяснений и сформировать целостное представление о РПП как биопсихосоциальном феномене, понимание которого открывает путь к более эффективным стратегиям диагностики, лечения и профилактики.

Феноменология и классификация расстройств пищевого поведения

Клиническая картина РПП отличается значительным разнообразием, что отражено в современных диагностических классификациях DSM-5 и МКБ10. Однако за формальными критериями скрывается более сложная реальность: границы между отдельными формами РПП часто оказываются размытыми, а пациенты демонстрируют «дрейф» от одного расстройства к другому в процессе болезни. [4, с. 64].

Нервная анорексия: когда контроль становится одержимостью

Нервная анорексия (НА) представляет собой парадоксальное состояние, при котором рациональное желание контролировать собственное тело трансформируется в саморазрушительную одержимость. Как отмечают Глазкова Ю. В. и Политика О. И., диагностические критерии НА включают соматические симптомы (низкий вес, аменорея), аффективные симптомы (страх перед полнотой) и когнитивные симптомы (искажение образа собственного тела) [3, с. 973]. Согласно МКБ-10, для постановки диагноза требуется вес тела как минимум на 15 % ниже ожидаемого, или индекс массы тела 17,5 или ниже [9, 64].

Эпидемиологические данные указывают на то, что нервная анорексия преимущественно поражает девушек-подростков в возрасте 13–20 лет, при этом соотношение девочек и мальчиков составляет от 10:1 до 20:1 [3, с. 973]. По данным исследований, ежегодная частота новых случаев нервной анорексии колеблется от 8 до 15 на каждые 100 тысяч девушек и молодых женщин в возрасте от 10 до 24 лет [9, с. 62]. За этими статистическими цифрами стоят реальные люди, чья жизнь оказывается захваченной болезнью именно в критический период формирования идентичности и самосознания.

Нервная булимия: цикл переедания и компенсации

Если анорексия характеризуется жестким контролем, то булимия представляет собой чередование утраты контроля и отчаянных попыток его восстановления. Глазкова Ю. В. и Политика О. И. определяют, что центральным элементом диагностики нервной булимии являются периодически повторяющиеся эпизоды переедания, характеризующиеся употреблением значительного количества пищи за короткий промежуток времени и ощущением утраты контроля над приемом пищи [3, с. 975].

За перееданием неизбежно следуют компенсаторные действия: самовызывание рвоты, прием слабительных или мочегонных препаратов, изнурительные физические нагрузки. Для постановки диагноза требуется, чтобы эпизоды переедания и компенсаторного поведения происходили как минимум два раза в неделю на протяжении трех месяцев [3, с. 975–976]. Клиническая значимость булимии определяется не столько частотой эпизодов, сколько степенью психологического страдания и физиологического истощения, которые они причиняют.

Исследования показывают, что булимия и приступообразное переедание, как правило, начинаются в схожем возрасте (18–19 лет), что указывает на общность возрастного окна уязвимости [4, с. 63]. Это совпадает с периодом ранней взрослости, когда формируются устойчивые поведенческие паттерны и окончательно закрепляется образ тела.

Компульсивное переедание: утрата контроля без компенсации

Приступообразное (компульсивное) переедание относительно недавно выделено в DSM5 как самостоятельная диагностическая категория, что отражает актуализацию проблемы в клинической практике. В отличие от булимии, при этом расстройстве отсутствуют регулярные компенсаторные механизмы, вследствие чего наблюдается устойчивый набор веса и развитие ожирения [6, с. 30].

Кибитов А. О. и Мазо Г. Э. справедливо замечают, что границы компульсивного переедания остаются размытыми, а клиническая картина нередко пересекается с перееданием, обусловленным другими психологическими факторами, например депрессией или тревожными рас-

стройствами. Это еще раз демонстрирует проблематичность жестких нозологических границ и поддерживает представление о РПП как о спектре, а не наборе изолированных заболеваний [4, с. 63].

Размытость диагностических границ

Одна из центральных проблем современной систематики РПП заключается в невозможности провести четкие разграничительные линии между различными формами расстройств. Клиническая практика показывает, что значительная часть пациентов в течение жизни «мигрирует» между диагнозами: анорексия может сменяться булимией, эпизоды компульсивного переедания — периодами жесткого ограничения и наоборот. [4, с. 64].

Генетические основы расстройств пищевого поведения

Одним из наиболее значимых достижений современной психиатрии стало понимание того, что РПП имеют мощную биологическую основу. Многолетние исследования семей и близнецов показали, что генетическая предрасположенность является ключевым фактором, без которого расстройства пищевого поведения практически не формируются, как и большинство других психических заболеваний [4, с. 64].

Наследуемость: цифры, меняющие парадигму

Семейные и близнецовые исследования установили значительную роль генетических факторов. Кибитов А. О. и Мазо Г. Э. отмечают, что нарушения пищевого поведения в целом имеют значительный уровень генетического контроля: отмечается семейная отягощенность по этим заболеваниям и высокий уровень наследуемости — 50–70 % [4, с. 64].

Особенно показателен метод изучения приемных детей: вклад генетической предрасположенности оценивается в диапазоне 59–82 %, что указывает на доминирующую роль наследственности по сравнению с влиянием воспитания в приёмной семье [4, с. 64].

В среднем наследуемость булимии составляет около 55 %, анорексии — 56–70 %. Важнейшим открытием стало установление высокого уровня генетической корреляции между всеми расстройствами пищевого поведения — порядка 64 % [4, с. 64]. Это означает, что разные клинические варианты во многом обусловлены общим набором генетических детерминантов, а специфические проявления определяются взаимодействием с личностными и средовыми особенностями.

Отдельные семейные исследования показали статистически значимую связь между нарушениями пищевого поведения у матерей и их детей, что подтверждает роль семейной агрегации и сочетанного влияния генетических и средовых факторов [4, с. 64; 7, с. 24].

От генов к поведению: сложность причинноследственных связей

Генетическая предрасположенность к РПП реализуется через множественные биологические механизмы, затрагивающие работу нейробиологических систем и регуляцию поведения. Общность нейробиологических основ позволяет объяснить высокую коморбидность РПП с депрессией, тревожными расстройствами и аддикциями [2; 4; 5].

При этом генетическая детерминация не является жестко предопределяющей. Наличие генетического риска создает уязвимость, но не гарантирует развитие заболевания [4, с. 64–68]. Генетические факторы формируют биологическую основу расстройства и существенно влияют на личностные особенности (перфекционизм, тревожность, импульсивность), которые становятся заметными уже в преморбидном периоде и опосредуют реакцию индивида на жизненные стрессоры и социокультурное давление [4, с. 64–68].

Коморбидность расстройств пищевого поведения

Анализ клинической картины РПП показывает, что эти расстройства крайне редко существуют изолированно. Артемьев М. С. и Васильев Н. Г. отмечают, что трудности в диагностике нервной анорексии во многом связаны с высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами, которые нередко выходят на первый план и маскируют основную патологию [2, с. 90]. Коморбидность является скорее правилом, чем исключением, что радикально усложняет диагностику, терапию и прогноз.

Согласно исследованиям, сочетание с коморбидной и соматической патологией, предшествующей или осложнившей нарушения пищевого поведения, отмечалось в 99 % случаев [2, с. 91].

Множественность психиатрических диагнозов

Эпидемиологические данные демонстрируют впечатляющую картину. По данным Артемьевой и Васильева, лишь у 8 % обследованных пациентов отмечался один психиатрический диагноз; у 92 % больных было два–три психиатрических диагноза, при этом нарушения пищевого поведения возникали на фоне другой психопатологии у 45 % пациентов [2, с. 90].

Структура коморбидности имеет свои закономерности. Шизофрения и шизотипическое расстройство чаще предшествовали развитию нервной анорексии (25 %), лишь в 5 % случаев диагностировались позже ее дебюта. Депрессивные расстройства предшествовали развитию нервной анорексии у 13 % пациентов. Тревожно-фобические расстройства, обсессивнокомпульсивное расстройство, ипохондрия и соматоформные расстройства выявляются примерно у 13 % больных [2, с. 90–91].

Авторы выделяют несколько типов коморбидности: патогенетическую (когда заболевание приводит к раз-

витию осложнений или других этиологически связанных расстройств), диагностическую (синдромы относятся к разным нозологическим единицам) и прогностическую (два расстройства совместно повышают риск третьего) [2, с. 90]. Такой подход позволяет более точно планировать терапевтическую стратегию, учитывая сложную структуру нарушений у конкретного пациента.

Депрессия и пищевое поведение: порочный круг

Связь между депрессивными расстройствами и РПП носит двунаправленный характер: депрессия может предшествовать развитию пищевых нарушений, но и сами РПП создают биологические и психологические предпосылки для депрессивных эпизодов.

Медведев В. Э. и соавторы подчеркивают, что депрессия — один из наиболее частых коморбидных диагнозов у пациентов с РПП. По данным авторов, частота большого депрессивного расстройства у больных с анорексией и булимией в течение жизни может достигать 55–75 %, а в отдельных выборках распространенность депрессивных эпизодов при РПП приближается к 69,4 % [5, с. 50].

На феноменологическом уровне наблюдается характерное переплетение симптомов: ангедония, хроническая усталость, нарушения сна сочетаются с компульсивным перееданием или строгим ограничением пищи. Пища нередко становится средством кратковременного «самолечения» эмоционального дискомфорта, но за эпизодом переедания следуют усиление чувства вины и самообвинений, что замыкает порочный круг и усугубляет депрессию [1; 5].

Соматические последствия: цена расстройства

Практически все пациенты с РПП имеют коморбидные соматические или неврологические расстройства, что отражает системный характер патологического процесса. Страдают сердечнососудистая система, желудочнокишечный тракт, эндокринная система.

Хроническое истощение приводит к тяжелым последствиям: бесплодию, полиорганной недостаточности, церебральной атрофии, а в крайних случаях — к кахексии, представляющей непосредственную угрозу жизни. Соматические осложнения не только ухудшают качество жизни, но и создают дополнительные препятствия для психотерапевтической работы, усложняя прогноз и требуя обязательного участия врачей соматического профиля.

Социокультурные факторы развития расстройств пищевого поведения

Генетическая предрасположенность задает биологическую уязвимость, но именно социокультурный контекст во многом определяет, реализуется ли эта уязвимость в клиническое расстройство. РПП — один из наиболее

ярких примеров культурально обусловленных синдромов, распространенность и клинические проявления которых существенно варьируют в зависимости от социальных норм, медийного дискурса и уровня благосостояния общества [6; 8; 10].

В современном обществе тело превращается в «проект», подлежащий постоянному контролю и совершенствованию. Идеал худобы и «подтянутости» подается как универсальное условие успеха, тогда как полнота стигматизируется и связывается с ленью и несостоятельностью. В таких условиях контроль над весом становится не просто заботой о здоровье, а маркером статуса и «правильности», что создает почву для патологического усиления этих тенденций у уязвимых людей.

Социальные сети как катализатор и «нормализация» РПП

Если ранее стандарты привлекательности транслировались преимущественно через журналы и телевидение, то сегодня ключевую роль играют социальные сети. Мовсисян К. Р. отмечает, что именно соцсети в настоящее время оказывают наибольшее влияние в сфере представлений о красоте по сравнению с другими средствами массовой информации [6, с. 28]. Эпоха инфлюенсеров создаёт ситуацию, когда эталоны задают не только знаменитости, но и «обычные» блогеры, за которыми можно наблюдать ежедневно, что усиливает эффект сравнения и делает идеал внешности кажущимся достижимым для каждого [6, с. 28].

Демонстрируемые в соцсетях образы часто физически недостижимы без жестких ограничений, экстремальных тренировок или медицинских вмешательств. Для людей с перфекционизмом и высокой зависимостью от внешней оценки такой контент становится постоянным источником сравнения и фрустрации, усиливая неудовлетворенность телом и провоцируя эксперименты с питанием, постепенно теряющие связь со здоровым образом жизни.

Особенно важно, что начальные стадии РПП легко маскируются под социально одобряемое поведение. Строгие диеты интерпретируются как «осознанное питание», длительные тренировки — как «забота о себе», навязчивый подсчет калорий — как «ответственность за здоровье». Социальные сети поддерживают эту риторику, нормализуя жесткий контроль над телом и укрепляя идею, что чем сильнее человек контролирует вес, тем он «успешнее» справляется с жизнью [6; 8].

Социальное давление и конформность

РПП можно рассматривать как радикальный способ адаптации к противоречивым социальным требованиям. С одной стороны, общество провозглашает безграничные возможности и личную ответственность за успех, с другой — задает практически недостижимые стандарты внешности и эффективности [6–8]. В этой логике тело

становится пространством, где демонстрируется соответствие нормам через дисциплину и контроль над весом.

Парадоксально, но стремление соответствовать нормам, призванное обеспечить принятие и признание, нередко приводит к расстройству, которое ведет к социальной изоляции.

Социальное давление действует на нескольких уровнях: на семейном — через установки родителей относительно еды, веса и внешности; на уровне сверстников — через сравнение, комментарии и буллинг; на макросоциальном — через медиа, культурные сценарии и экономический контекст. Для человека с высокой уязвимостью сочетание этих уровней создает ситуацию постоянного напряжения, когда каждый прием пищи и каждый взгляд в зеркало переживаются как экзамен на «соответствие».

Культурная специфичность: РПП как симптом общества

Культурная специфичность РПП служит дополнительным аргументом в пользу их социокультурной обусловленности. Ромацкий В. В. и Семин И. Р. отмечают, что нарушения пищевого поведения, особенно нервная анорексия, характерны главным образом для стран с высоким уровнем жизни [10, с. 86–87]. Авторы подчеркивают, что анорексия крайне редко встречается, например, у индейцев Аляски или среди китайских подростков, что свидетельствует о влиянии культурных факторов на манифестацию расстройства [10, с. 86].

Даже в рамках западной культуры выявляются заметные различия. Исследования показывают статистически значимые расхождения по данным теста EAT40 у российских и американских девушек, что связывают с различиями в пищевых традициях и отношении к телу [10, с. 86]. Это подтверждает, что универсальная биологическая уязвимость реализуется поразному в разных культурных контекстах, а значит, профилактика и терапия должны учитывать национальные особенности, а не только общие биологические механизмы.

В таком ракурсе РПП предстают не только индивидуальной проблемой, но и симптомом определенного типа общества — общества потребления и визуальной культуры, в котором тело превращается в главный объект контроля, оценки и самопрезентации.

Семейные и личностные детерминанты расстройств пищевого поведения

Даже при выраженном влиянии социокультурных факторов РПП не возникают в пустоте: решающую роль играет то, через какие семейные сценарии и личностные особенности человек «фильтрует» внешние требования. Семья задает базовый опыт обращения с телом, едой, эмоциями и границами, а личностные черты определяют, какие стратегии адаптации будут для человека естественными в условиях стресса [4; 8; 10].

В этом смысле РПП можно рассматривать как своеобразный «язык» семьи и личности, через который выражаются трудности, не находящие другого выхода.

Семейные факторы: контроль, границы, отношение к телу

Исследования показывают, что для многих пациентов с РПП характерна история семей, в которых тема контроля и границ занимает центральное место. Описываются модели чрезмерной опеки, эмоционального слияния, жесткого контроля или, напротив, хаотичности и непредсказуемости, когда базовая потребность в безопасности остается неудовлетворенной. В таких условиях контроль над питанием и телом может становиться единственной доступной областью, где человек ощущает хоть какую-то управляемость собственной жизни [8; 10].

Большую роль играет отношение родителей к собственному телу и еде. Если в семье постоянно обсуждаются диеты, вес, «правильность» внешности, а пища регулярно связывается с чувством вины и стыда, ребенок усваивает идею, что тело — объект, который нужно исправлять, а не ценить [4; 10]. Негативные комментарии по поводу внешности ребенка, даже в шуточной форме, могут становиться триггером для формирования стойкой неудовлетворенности телом и последующих нарушений пищевого поведения.

При этом речь идет не о прямой «виновности» родителей, а о сочетании семейных паттернов с индивидуальной уязвимостью. Одни и те же установки в отношении устойчивой личности могут привести лишь к критическому отношению к внешности, тогда как при определенном наборе личностных особенностей они становятся частью патогенного механизма РПП.

Личностные особенности: перфекционизм, эмоциональная регуляция и самооценка

У значительной части людей с РПП описывается выраженный перфекционизм: стремление к недостижимо высоким стандартам, нетерпимость к ошибкам и ощущение собственной ценности только при условии «идеального» выполнения требований. В контексте современного культурного акцента на стройности этот перфекционизм часто закрепляется на теле: вес и форма фигуры превращаются в главный критерий успеха и самоуважения.

Также характерны трудности эмоциональной регуляции. Еда (как ее ограничение, так и переедание) используется как способ управления переживаниями: подавления тревоги, гнева, одиночества, стыда. При недостаточно развитых навыках осознанного распознавания и выражения эмоций человек легко обращается к телу как к доступному инструменту влияния на свое состояние — через голод, насыщение, очищение или физическое истощение.

Важным элементом является неустойчивая или заниженная самооценка, зависящая от внешней оценки и по-

стоянного сравнения с другими. В такой структуре личности тело становится «витриной», через которую человек пытается получить подтверждение собственной ценности. Любое отклонение от воображаемого идеала воспринимается как личная несостоятельность, а РПП — как отчаянная попытка восстановить ощущение контроля и «достаточности» [6; 8].

Взаимодействие семейных и личностных детерминант

Ключевым оказывается не только наличие отдельных семейных или личностных факторов, а то, как они взаимно усиливают друг друга. Так, личность с ярко выраженными чертами перфекциониста, выросшая в семье с жесткими ожиданиями и критикой, получает мощный стимул закрепить представление, что любовь и принятие нужно заслуживать через соответствие завышенным стандартам, в том числе стандартам внешности [7, с. 19].

Точно так же трудности эмоциональной регуляции, сформированные в контексте семей, где эмоции обесцениваются или запрещаются, создают благодатную почву для использования тела как «арены» выражения и одновременно подавления чувств. В результате механизм РПП оказывается встроенным в целостную психологическую систему человека и не сводится ни к биологии, ни к культуре, ни к отдельным чертам характера, а возникает из их сложного переплетения.

Неудовлетворенность образом тела как ядерный симптом

В центре психопатологии РПП находится глубокая неудовлетворенность собственным телом. Она включает перцептивный компонент (искажение восприятия — человек буквально «видит» себя полнее, чем он есть) и оценочный компонент (негативная когнитивная оценка своего тела).

Образ тела формируется в процессе развития и определяется отношением значимых других. Исследования демонстрируют, что родительская критика, чрезмерная требовательность и недостаток эмоционального принятия связаны с высоким уровнем неудовлетворенности телом, тогда как родительское внимание, забота и позитивный интерес ассоциируются с более благополучным телесным самовосприятием [7, с. 21].

По данным Павликовой М. К. и Гроголевой О. Ю., девушки с высоким риском нарушений пищевого поведения демонстрируют значительно более высокий уровень неудовлетворенности телом; он положительно связан с родительской критикой и отрицательно — с эмоциональной близостью и позитивным интересом со стороны родителей [7, с. 19]. Таким образом, отношение к собственному телу во многом отражает отношение родителей к ребенку: «если меня не принимают, я не принимаю себя и своё тело».

В контексте социокультурного давления неудовлетворенность образом тела превращается в мощный мотива-

ционный фактор, запускающий и поддерживающий патологическое пищевое поведение: диеты, ограничение, переедание, очищение, изнурительные тренировки.

Биопсихосоциальная модель расстройств пищевого поведения

Современный взгляд на расстройство пищевого поведения опирается на биопсихосоциальную модель, которая рассматривает биологические, психологические и социальные факторы как взаимосвязанные части одной общей системы.

Кибитов А. О. и Мазо Г. Э. отмечают, что нарушения пищевого поведения, как и большинство психических заболеваний, относятся к классу болезней с наследственной предрасположенностью и многофакторным происхождением. В рамках биопсихосоциальной модели формирование таких заболеваний рассматривается как результат взаимодействия трех доменов: биологического (генетического), личностного и социального, каждый из которых имеет свой уровень генетического контроля [4, с. 64].

Биологический уровень охватывает наследственные и нейробиологические механизмы, задающие фон уязвимости. Психологический уровень объединяет личностные черты, особенности эмоциональной регуляции, когнитивные схемы и опыт травматических или хронически неблагоприятных событий. Социальный уровень включает семейные паттерны, влияние сверстников, медиа и более широкий культурный и экономический контекст.

Современные генетические данные предоставляют убедительные доказательства биологической близости различных нарушений пищевого поведения и дают основания для построения спектральных диагностических моделей, где расстройства рассматриваются не изолированно, а как часть единого континуума [4, с. 68]. Предполагается, что дальнейшие исследования позволят выявить и валидизировать специфические биологические маркеры, на основе которых станет возможной более точная диагностика и разработка персонализированных терапевтических стратегий.

Заключение

В настоящей статье расстройства пищевого поведения рассматриваются как сложный многомерный феномен, выходящий за пределы упрощенных представлений о «капризе» или недостатке силы воли. Подчеркивается, что РПП нельзя адекватно объяснить, опираясь только на один уровень анализа: биологический, психологический или социальный. Эти расстройства проявляются как результат сложного взаимодействия генетической уязвимости, личностных особенностей и специфического социокультурного контекста, в котором формируется и живет человек.

Особое значение придается тому, как биологическая предрасположенность оказывается встроенной в личностные механизмы и разворачивается в определенной

семейной и культурной среде. В этом контексте симптомы РПП интерпретируются не как произвольное саморазрушение, а как попытка справиться с внутренним напряжением, организовать переживания, сохранить ощущение контроля и найти устойчивый способ существования в системе отношений. Такая перспектива позволяет отказаться от стигматизирующих оценок и рассматривать поведение пациента через призму его субъективной логики и жизненной истории.

Сделанный анализ приводит к выводу о том, что эффективная помощь при РПП не может ограничиваться устранением видимых симптомов — нормализацией веса или коррекцией отдельных пищевых привычек. Речь идет о многоуровневом процессе, включающем изменение отношения к собственному телу, перестройку способов эмоциональной регуляции, переосмысление привычных способов взаимодействия с близкими и критический пересмотр усвоенных культурных норм, связанных с телесностью и успешностью. В этой перспективе терапия РПП оказывается не только клинической задачей, но и глубокой психологической работой, затрагивающей базовые представления человека о себе и мире.

РПП в данном контексте выступают не только предметом клинической психологии и психиатрии, но и чув-

ствительным индикатором состояния современного общества. Тот факт, что тело и еда становятся центральными носителями конфликтов, тревог и ожиданий, свидетельствует о высокой напряженности вокруг тем контроля, эффективности, нормы и уязвимости. Обсуждение расстройств пищевого поведения неизбежно выводит к более общему вопросу о том, как в культуре в целом конструируются отношения к телесности, слабости и человеческой хрупкости, и какие сценарии реагирования считаются допустимыми.

Перспективы дальнейшего развития этой темы связаны, с одной стороны, с углублением междисциплинарных исследований, интегрирующих данные генетики, нейробиологии, клинической психологии и социальных наук, а с другой — с расширением профилактического и просветительского измерения. Представляется важным не только совершенствовать клинические протоколы помощи, но и формировать такие образовательные, семейные и медийные практики, которые поддерживают более реалистичное, бережное и уважительное отношение к телу, нормализуют переживание уязвимости и создают пространство для обсуждения сложных эмоций задолго до того, как они закрепятся в форме клинического расстройства.

Литература:

1. Айвазова Д. С., Грудева А. С. Депрессивные расстройства и нарушение пищевого поведения // Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина». 2025. № 3 (75). С. 926–935.
2. Артемьева М. С., Васильев Н. Г. Коморбидность нервной анорексии // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке» (серия медицина). 2012. Т. 14. № 1. С. 90–91.
3. Глазкова Ю. В., Политика О. И. Симптомы и проявления расстройств пищевого поведения // Международный научный журнал «Вестник науки». 2024. № 11 (80). Т. 4. С. 971–978.
4. Кибитов А. О., Мазо Г. Э. Генетические исследования нарушений пищевого поведения: выход из замкнутого круга нозологической систематики // Социальная и клиническая психиатрия. 2016. Т. 26. № 4. С. 63–70.
5. Медведев В. Э., Фролова В. И., Гушанская Е. В., Фофанова Ю. С., Мартынов С. Е., Зуйкова Н. Л. Депрессии с расстройствами пищевого поведения: клинические проявления и терапия // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2020. Т. 12. № 4. С. 49–56.
6. Мовсисян К. Р. Средства массовой информации как фактор риска развития расстройств пищевого поведения // СевероКавказский психологический вестник. 2023. Т. 21. № 4. С. 26–34.
7. Павликова М. К., Гроголева О. Ю. Социальнопсихологические и личностные детерминанты риска нарушений пищевого поведения // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2022. № 3. С. 16–25.
8. Панюкова А. С., Чеджемов Г. А. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. Vol. 4–2. С. 15–17.
9. Ромацкий В. В., Семин И. Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I) // Бюллетень сибирской медицины. 2006. № 3. С. 61–69.
10. Ромацкий В. В., Семин И. Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть II) // Бюллетень сибирской медицины. 2006. № 4. С. 83–91.

Фонемный выбор как проективный маркер эмоциональной окраски слова: пилотное исследование

Шимкович Варвара Дмитриевна, выпускник

Частное учреждение общеобразовательная организация средняя школа «Знайка» (г. Москва)

Введение

Главной задачей исследования было выявление наличия тенденций к разным артикуляционным векторам при разном эмоциональном содержании слова. Более резкие фонемы в негативных контекстах, более плавные в позитивных. Если установленная закономерность подтвердится на больших выборках, разработанная процедура (изобретение псевдослов с последующим анализом) сможет стать проективной методикой, позволяющей диагностировать эмоциональное отношение к понятиям в обход психологических защит и социальной желательности.

Методика

Испытуемые

В исследовании принял участие 21 человек. Набор проводился через чаты учебных групп, в связи с чем основная часть выборки представлена девушками в возрасте 15–19 лет. Одна участница находилась в возрастной группе 38 лет. Точные возрастные данные по каждому испытуемому не фиксировались, однако, исходя из контекста набора, можно утверждать, что выборка представляется преимущественно юношеской (подростковый и ранний юношеский возраст). Все участницы являются носителями русского языка. Данные собирались добровольно и анонимно.

Стимульный материал

Стимульный материал включал в себя 40 слов, разделенных на 4 группы по 10 слов:

Позитивная группа — слова с положительной эмоциональной окраской

Негативная группа — слова с отрицательной эмоциональной окраской

Группа “основанная на опыте” — с окраской, определяющейся личным контекстом человека

Нейтральная группа — слова с нейтральной эмоциональной окраской

Полный список слов см. в приложении. В тесте слова были предложены в фиксированном случайном порядке для нивелирования эффекта порядка

Процедура

Тестируемым предоставлялся онлайн бланк для заполнения, временных рамок не ставилось.

Инструкция предоставлялась в следующей форме:

“Вам был предоставлен бланк тестирования,

Во выполнения тестирования Вам будет нужно придумать слова для существующих концепций, пример: тишина — *hiiva*

При выполнении, пожалуйста, используйте латиницу и пишите разборчиво!

Результаты фиксировались участниками в письменной форме.

Обработка данных

Каждое псевдослово было подвергнуто формальному анализу по следующим параметрам:

Количество слогов. подсчитывалось число слогов для примерного определения длины слова. В связи с пилотным характером исследования использовалась упрощенная система, тем не менее пригодная для примерного анализа.

Количество фонем. подсчитывалось количество фонем в слове на основе упрощенной транслитерации для более точного представления длины слова. Данный показатель так же использовался в упрощенном виде и должен быть интерпретирован с учетом этого ограничения.

Процентное соотношение гласных к согласным. вычислялась доля гласных и согласных в соотношении, в упрощенной схеме подсчета.

Открытость гласных. в рамках пилотного этапа так же проводилось распределение по группам открытости на основе различных критериев, таких как расположение и тип гласных внутри слова, однако ввиду высокой степени упро-

щения алгоритма и недостаточной дифференцирующей способности данные критерии были исключены из финального анализа.

Кластерная структура (основная метрика) — основной акцент в анализе был сделан на распределении согласных фонем по артикуляционным классам. Были выделены следующие классы:

Взрывные (plosives) — p, b, t, d, k, g

Щелевые (fricatives) — f, v, s, z, h

Назальные (nasals) — m, n

Сонорные (liquids) — l, r

Другое (other) — все фонемы не вошедшие в вышеперечисленные группы

Для каждого псевдослова подсчитывалась частота встречаемости фонем каждого класса. Далее вычислялось распределение частот внутри каждой смысловой группы (позитив, негатив, “опыт”, нейтраль) для последующего сопоставительного анализа.

Результаты

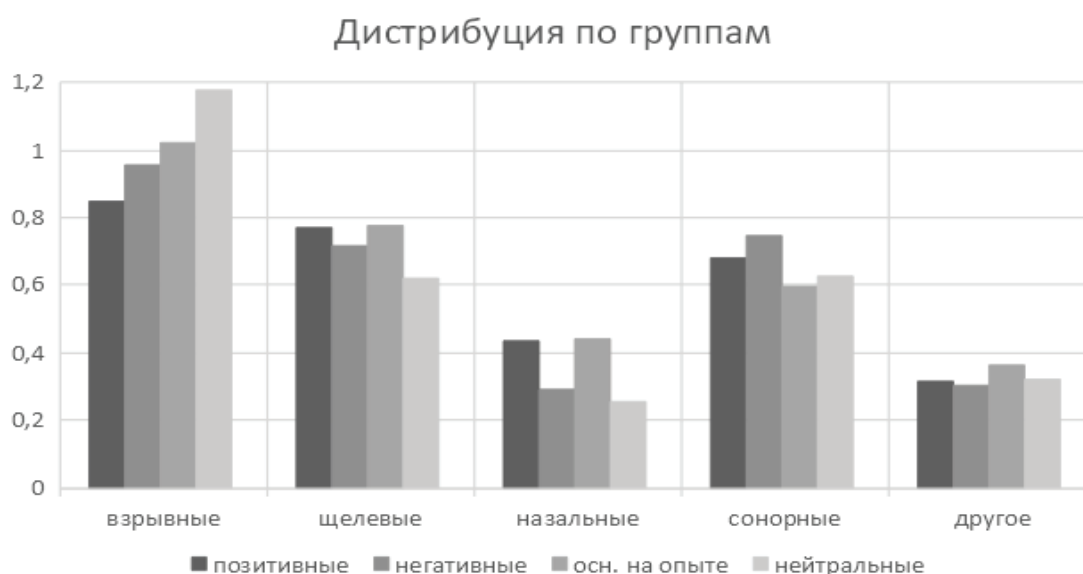


Рис. 1. Дистрибуция по группам

Как видно из графика (рис. 1), распределение согласных различается между группами.

Взрывные — доля возрастает от позитивной группы (0,85) к нейтральной группе (1,18). Негативная группа и группа, основанная на опыте, занимают среднее положение (0,96 и 1,02 соответственно)

Щелевые — минимальное значение зафиксировано в нейтральной группе (0,62), максимальное — в группе, основанной на опыте (0,78), и позитивной (0,77), негативная группа занимает срединное положение (0,71).

Назальные — наименее частотны в нейтральной группе (0,26), наиболее частотны в позитивной и основанной на опыте группах (0,44), и срединным положением негативной группы (0,30)

Сонорные — наименьшее зафиксированное значение находится в основанной на опыте группе (0,60), наибольшее — в негативной группе (0,75). Позитивная и нейтральная группа занимают срединное положение (0,68 и 0,63 соответственно).

Другое — наименьшее в негативной группе (0,31), наибольшее в основанной на опыте группе (0,37), срединное в нейтральной и позитивной группах (0,32). В целом девиация очень маленькая.

В целом видна тенденция к более частому использованию взрывных согласных, далее, в порядке убывания, сонорные, щелевые, назальные и другие.

Также важно отметить склонность к выбору взрывных и сонорных фонем в негативной группе, щелевых и назальных в позитивной группе, а также примерно одинаково малое количество использования других фонем во всех группах.

Обсуждение

Проведенное пилотное исследование подтвердило, что эмоциональная окраска слова-стимула влияет на фонемный состав порождаемого псевдослова. Перейдем к анализу распределения классов согласных.

Интерпретация основного результата

Ключевой задачей исследования было сопоставление результатов, основанной на опыте группы, с результатами других групп.

Полученные данные показали, что тенденции данной группы совпадают с тенденциями положительной группы: больше щелевых и назальных фонем, сонорные и взрывные используются реже, чем в негативной группе. Это сходится с первоначальной гипотезой о том, что в здоровой выборке, в группе, основанной на опыте, будет склонность к выбору фонем, идущих параллельно с позитивной группой. Данный результат важен не сам по себе, а в качестве эмпирической базы для последующего сравнения с клинической группой. Полученные результаты здоровой группы выступают в качестве нормативного эталона. Ожидается, что при работе с клинической группой будут видны отклонения в сторону паттернов негативной группы.

Вероятно, полученные данные могут быть объяснены отсутствием травмирующего опыта в категориях основанной на опыте группы, что выражается в актуализации псевдослов, в выборе фонем, ассоциирующихся с позитивным контекстом.

Таким образом, это подтверждает чувствительность методики и позволяет рассматривать ее как перспективный проективный инструмент для дальнейших исследований, в том числе на клинической выборке.

Интерпретация остальных результатов

В полученных данных так же есть несколько неожиданных тенденций.

Стоит обратить внимание на парадоксально высокий уровень сонорных согласных. Скорее всего, он объясняется внутриклассовой дифференциацией на фонему “l” и на фонему “r”, и именно артикуляционно сложный звук “r” преобладает в негативном контексте.

В ходе анализа также было установлено, что взрывные согласные наиболее часто встречаются во всех группах. Из чего следует вывод о том, что они являются базовым артикуляционным паттерном. Класс, выбираемый за счет отсутствия ярко выраженной эмоциональной окраски. Наиболее ярко это проявляется в нейтральной группе, где доля взрывных достигает максимума: отсутствие эмоциональной вовлеченности не предполагает поиск более сложных артикуляционных решений. При этом в негативной группе доля взрывных также повышена по сравнению с позитивной, что может указывать на то, что помимо статуса базовых, они обладают дополнительным потенциалом для выражения негативных эмоций.

Стоит также обратить внимание на проблему апостериорного образования слов. Некоторые участники изобретали слова основываясь не на чистом звуко-символизме, а на уже существующих словах (как пример — псевдослово для слова “карандаш”, *pisalka*, от глагола писать). В пилотном исследовании они были добавлены в конечную выборку. В будущем стоит переформулировать текст задания, чтобы избежать подобных казусов.

Заключение

Целью исследования было проверить, можно ли использовать звуко-символизм в качестве проективной методики. Мы подтвердили, что эмоциональная окраска слова влияет на выбор фонем, а группа “опыт” на здоровой выборке совпадает с позитивной группой. Из чего следует, что методика имеет потенциал использования в качестве диагностического инструмента. Результаты данного исследования могут быть использованы как нормативный эталон в дальнейшем при работе с клинической группой.

Перспективы дальнейших исследований

Первоочередной задачей дальнейших исследований является сопоставление результатов данной группы с уже опрошенной клинической группой (N=15, суицидальные попытки в анамнезе). Мы предполагаем, что на этом материале профиль группы, основанной на опыте, сместится от позитивного полюса к негативному, что позволит подтвердить способность методики дифференцировать здоровую и клиническую популяции и обосновать ее применение в качестве проективного инструмента.

Параллельно с клинической выборкой требуется расширение выборки в целом для повышения статистической надежности и проверки устойчивости уже полученных паттернов. Кроме того, необходима разработка алгоритма индивидуального анализа, поскольку групповые средние не отображают всей возможной вариативности стратегий. А для практической психологии именно возможность интерпретации данных отдельного испытуемого является ключевым требованием к проективной методике.

Помимо сравнения с клинической выборкой и расширения N, необходимо усовершенствовать алгоритм обработки данных. В пилотном исследовании мы использовали упрощенную версию кода, достаточного для подтверждения гипо-

тезы, но недостаточного для полноценного анализа. Это позволит не только повысить валидность выводов, но и автоматизировать процедуру, что критически важно при масштабировании методики и ее внедрения в практику.

Перспективным направлением развития методики является пересмотр слов во всех группах, а также расширение и структурная дифференциация группы “опыт”. В текущей версии группа включала 10 слов, не структурированных по темам, чего было достаточно для подтверждения гипотезы, но недостаточно для клинической практики. Мы собираемся расширить список до 20 слов и включить дифференцирование по потенциально значимым группам (положение в семье, суицидальный риск, буллинг и т. п.). Ключевая идея заключается в том, чтобы выделять триггерные подгруппы эмпирически, на основе анализа фонемных профилей. В клинической выборке мы ожидаем смещения части слов в негативную сторону, при том как остальная часть будет все так же проявлять тенденции, схожие с позитивной и нейтральной группой. Именно слова, показывающие максимальное смещение в сторону негативной группы, и будут являться маркерами индивидуальных или групповых триггеров, которые можно будет использовать как диагностические маркеры в дальнейшей клинической работе. Такой подход позволяет не проверять заранее сформулированные гипотезы о том, что именно травматично для респондента, а выявлять триггерные темы непосредственно через фонетический анализ в динамике, что делает методику более гибкой и чувствительной к индивидуальному опыту.

Таким образом, представленная методика демонстрирует обнадеживающие результаты и имеет потенциал для превращения в стандартизированный диагностический инструмент при условии дальнейшей доработки и валидации.

Приложения

Список слов (по группам)

- 1 (позитивные) — друг, нежность, свобода, поддержка, свет, облегчение, теплота, радость, мечта, объятия
- 2 (негативные) — гниль, лишение, разочарование, пытка, неудача, скорбь, разлука, боль, тоска, разрушение
- 3 (спорные) — традиция, авторитет, тишина, родители, попытка, прошлое, величие, дом, время, знание
- 4 (нейтральные) — камень, полка, карандаш, уголь, тетрадь, лист, вокзал, забор, асфальт, столб

Список слов (в порядке предоставления)

Друг, камень, полка, гниль, нежность, лишение, традиция, авторитет, карандаш, свобода, тишина, разочарование, поддержка, свет, пытка, родители, уголь, попытка, неудача, тетрадь, скорбь, облегчение, лист, вокзал, прошлое, величие, теплота, разлука, забор, дом, радость, боль, тоска, мечта, асфальт, время, разрушение, столб, объятия, знание.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Мышление и Речь / Л. С. Выготский. — М.: Эксмо, 2024. — 544 с. — Текст: непосредственный.
2. Глухов, В. П. Психолингвистика / В. П. Глухов. — 3-е изд. перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2026. — 453 с. — Текст: непосредственный.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Техническая предзаданность медиаобъекта и симулятивные стратегии медиапрактик в платформенной среде цифрового журнала *Afraid of Virginia*

Захаренко Анастасия Витальевна, студент магистратуры
Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва)

Статья посвящена анализу системного противоречия между технической архитектурой и декларируемыми стратегиями вовлечения аудитории в «некоммерческих» цифровых литературных журналах. На основе дихотомии медиаобъекта и медиапрактик, разработанной в русле теоретических подходов Ф. Киттлера, Л. Мановича, М. Кастельса и Г. Ловинка, авторы предлагают операциональную модель анализа платформенных медиа. Эмпирическим фокусом исследования выступает цифровой журнал «Afraid of Virginia», функционирующий на платформе-конструкторе Tilda, чья шаблонная архитектура рассматривается как репрезентативный случай «критического кейса». В работе демонстрируется, что модульная композиция, скроллинг как доминирующий навигационный режим и отсутствие коммуникативных инструментов вступают в конфликт с претензией на производство уникальных форм интеллектуального соучастия. В результате партисипаторность предстает как технически обусловленный эффект, квалифицируемый в качестве симуляции участия.

Ключевые слова: цифровой журнал, медиаобъект, медиапрактики, платформенная архитектура, Tilda, симуляция участия, партисипаторность

Цифровая медиасреда последнего десятилетия обнаруживает устойчивое парадоксальное противоречие: проекты, позиционирующие себя как альтернатива сложившимся культурным индустриям, все чаще используют инфраструктурные и визуальные решения, заимствованные из массового коммерческого сектора. Наглядным случаем для верификации данного парадокса служит пространство «некоммерческих» цифровых журналов, которые декларируют независимость от рыночных механизмов, однако их техническая архитектура, навигационные стратегии и эстетические коды обнаруживают структурное сходство с платформами, ориентированными на широкую аудиторию. В данной статье предлагается рассмотреть это противоречие не как следствие этического компромисса или стратегической симуляции аутентичности, а как фундаментальное расхождение двух измерений цифрового медиа. Первое измерение — это его материально-формальная структура, то есть медиаобъект, детерминированный техническими условиями платформы; второе — декларируемые способы вовлечения аудитории, то есть медиапрактики, формируемые на уровне дискурса и саморепрезентации. На материале цифрового журнала «Afraid of Virginia» [7], созданного на платформе-конструкторе Tilda, прослеживается, каким образом шаблонная архитектура медиаобъекта вступает в системное противоречие с претензией на произ-

водство уникальных форм интеллектуального соучастия. При этом партисипаторность оказывается технически обусловленным эффектом, квалифицируемым как симуляция участия.

Для анализа заявленного противоречия необходимо развести два аналитических измерения, которые в исследовательской практике часто неоправданно отождествляются. В данной работе медиаобъект, вслед за Ф. Киттлером и Л. Мановичем, медиаобъект определяется как материально-формальный артефакт/конструкт, чья технологическая и программная природа устанавливает фундаментальные условия для коммуникации, определяет его место в цикле ремедиации и производит идеологические эффекты через собственную структуру [3, с. 23–40; 5, с. 106–157]. В этом смысле медиаобъект перестает быть нейтральным носителем контента и становится активным агентом, предписывающий режимы восприятия и навигации.

В свою очередь, медиапрактики трактуются, с опорой на М. Кастельса, Г. Дженинса и Г. Ловинка, как процессуальные акты, в сфере которых происходит активное соучастие производителя и потребителя, циркуляция смыслов, присвоение медиасодержаний, а также формирование новых форм социальности, культурного участия и самоорганизации в условиях цифровой среды [2, с. 152–157; 1, с. 28–32; 4, с. 21–57]. Если медиаобъект отсы-

ляет к структуре, а именно к ее техническим, формальным и материальным параметрам, то медиапрактики коррелируют с действием, которое может быть охарактеризовано как социальное, дискурсивное и процессуальное.

Использование данной бинарной оптики при обращении к цифровому литературному журналу “Afraid of Virginia” позволяет вывести за рамки анализа субъективные оценки формы и содержания и перейти к операциональному уровню. Главным вопросом здесь становится то, как техническая архитектура платформы Tilda в качестве медиаобъекта соотносится с декларируемыми способами вовлечения аудитории, трактуемыми как медиапрактики.

Такой подход предполагает имманентный анализ интерфейсных структур, то есть модульной композиции, навигационных стратегий (прежде всего скроллинга как основного способа взаимодействия), соотношения текстовых и визуальных элементов, а также типографических решений.

Выбор цифрового литературного журнала “Afraid of Virginia” в качестве единственного кейса обусловлен принципом «критического случая» в традиции качественной методологии. Платформа Tilda, на которой функционирует журнал, представляет собой массовый конструктор сайтов, ориентированный на малый бизнес, творческие проекты и персональные портфолио. Ее архитектура предлагает пользователю стандартизированный набор модулей, шаблонную навигацию и ограниченные возможности для уникального кода. Иными словами, Tilda минимизирует авторское вмешательство на техническом уровне, делая дизайн в значительной степени производным от платформенных решений.

Анализ журнала как медиаобъекта демонстрирует, как его формальные и технологические характеристики определяют условия восприятия и смыслопорождения, что напрямую отражается в структуре контента. Страница организована как последовательность самостоя-

тельных текстовых блоков, графических элементов и анимаций, что наглядно иллюстрирует принцип модульности, то есть один из ведущих признаков новых медиа по Л. Мановичу [5, с. 64–66]. Каждая строка, каждый заголовок выступает как отдельный модуль, собранный в единую, но фрагментированную композицию (см. рис. 1).

Навигация в журнале реализована нелинейно и соответствует концепции гипермедиа [9, с. 31]. Пользователь не ведом по линейному повествованию, а погружается в сетевую структуру, где прокрутка/скроллинг является основным способом взаимодействия. Этот интерфейсный опыт является практическим воплощением того, что Р. Шартье называл «экранизацией письменного» — трансформацией текста, перенесенного на экран, в новый объект с иными свойствами и способами чтения [8, с. 35–39]. Чтение становится вертикальным путешествием по коллажу из текстовых фрагментов и фэшн-фотографий, где визуальное расположение (крупный шрифт, центрирование, пробелы и т. д.) так же значимо, как и семантика (см. рис. 2).

Мультимедийность в классическом понимании на главной странице сведена к минимуму, уступая место типографике как основному медиуму (см. рис. 3). Однако сама организация текста приобретает визуально-графическую функцию. Шрифтовые акценты, разбивка слов по лексемам, игра с пробелами создают своего рода «статичную анимацию», требующую активного визуального восприятия. Таким образом, журнал предстает как медиаобъект, где технические ограничения и возможности платформы Tilda не маскируются, а становятся основой его эстетики, формируя специфический режим спектаклярного чтения [5, с. 102–106].

Рассмотрение журнала как медиапрактики позволяет перейти от анализа формы к анализу социальных действий, связанных с его созданием и функционированием. Производственная модель проекта соответствует логике сетевого предприятия, описанного М. Кастельсом [2, с.35–



Рис. 1. Навигация по заголовкам на главной странице платформы



Рис. 2. Пример организации вербального и визуального уровней



Рис. 3. Главная страница цифрового журнала на платформе Tilda

40]. Это небольшой кураторский проект в социальных сетях, существующий за счет культурного капитала и сетевой координации, а не промышленных медиаресурсов. Указание дизайнера и автора большинства работ подчеркивает важность визуального кураторства, превращающего текст в целостный художественный объект (см. рис.4).

Характер текстов — это не традиционные литературоведческие статьи или критические эссе, а литературные коллажи, поэтические манифесты и афористичные высказывания, выполненные в экспериментальной форме. Высказывания, представленные в виде отдельных строк-

лозунгов, отсылают к модернистской и авангардной традиции, но помещены в цифровой контекст.

Партисипаторность в данном проекте имеет специфический характер. Журнал не предлагает открытых комментариев или форумов на сайте, что, в обратном случае, характерно для многих массовых сообществ, анализируемых Г. Ловинком [4, с.162–171]. Участие аудитории предполагается на уровне распознавания кодов и интерпретации. Читатель приглашается в акт спектакля по расшифровке цитат, аллюзий и авторской позиции, скрытой в игре слов. Партисипация происходит не через прямое со-творчество на платформе, а через интеллектуальную

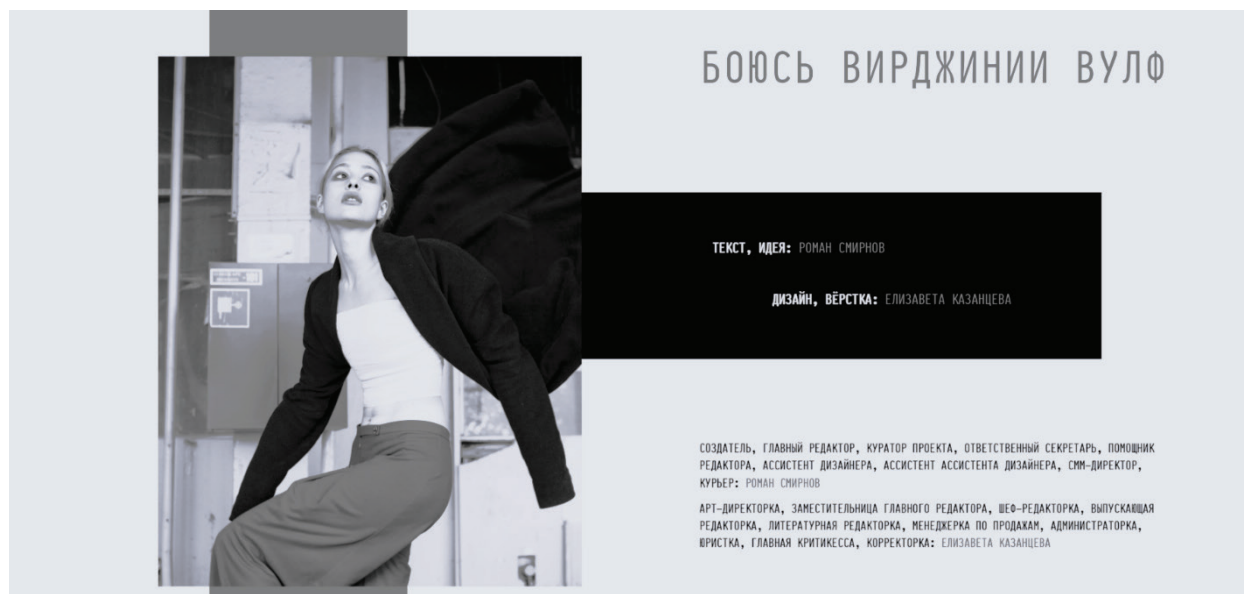


Рис. 4. Модуль с указанием кураторской группы ответственных лиц

сопричастность к создаваемому культурному жесту, что формирует вокруг проекта сообщество «посвященных» [4, с.267–269].

Более того, с точки зрения дихотомии М.Маклюэна, Tilda представляет собой горячее средство коммуникации, так как её модульная архитектура, фиксированные навигационные паттерны и ограниченные возможности кастомизации предлагают аудитории высокую степень определённости, оставляя минимальный простор для достраивания или соучастия. Однако декларируемые журналом медиапрактики апеллируют к холодному режиму вовлечения, требующему от читателя активного довершения смыслов [6, с. 27–28].

Проведенный анализ выявляет системное противоречие, заложенное в самой архитектуре журнала. Техническая среда Tilda не является нейтральным инструментом. Она активно предписывает модульную организацию, фрагментацию контента и скроллинг как основной режим навигации. Чтение вновь трансформируется в верти-

кальное путешествие по коллажу, где визуальная композиция доминирует над семантикой текста.

Декларируемые журналом медиапрактики вступают в конфликт с данной структурой. Сетевая модель производства, кураторский отбор текстов и интеллектуальная партисипаторность предполагают активное соучастие аудитории. Однако интерфейс не предоставляет открытых коммуникативных механизмов — комментарии и форумы отсутствуют. Партисипация редуцируется к пассивному распознаванию аудитории культурных кодов. Сообщество конструируется не через диалог, а через интеллектуальную сопричастность к жесту редакции. Обнаружение этого противоречия на платформе Tilda особенно показательно. Это максимально стандартизированная и шаблонная среда. Следовательно, проблема имеет не частный, а системный характер. Исходный парадокс получает операциональное объяснение как следствие фундаментального расхождения между инфраструктурой и дискурсивными амбициями проекта. Медиаобъект предопределяет медиапрактики.

Литература:

1. Дженкинс, Г. Конвергентная культура. Столкновение старых и новых медиа / Г. Дженкинс; пер. с англ. А. Гасилина. — Москва: Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2019. — 384 с.
2. Кастельс, М. Власть коммуникации: учеб. пособие / М. Кастельс; пер. с англ. Н. М. Тылевич; под науч. ред. А. И. Черных; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — Москва: Изд. дом Высшей школы экономики, 2016. — 564 с.
3. Киттлер, Ф. Оптические медиа. Берлинские лекции 1999 г. / Ф. Киттлер; пер. с нем. О. Никифоров, Б. Скуратов; ред. перевода В. Вельминский, О. Никифоров. — Москва: Логос, 2009. — 272 с.
4. Ловинк, Г. Критическая теория интернета / Г. Ловинк. — Москва: Ад Маргинем Пресс, Музей современного искусства «Гараж», 2019. — 304 с.
5. Манович, Л. Язык новых медиа / Л. Манович. — Москва: Ад Маргинем Пресс, 2018. — 400 с.
6. Маклюэн, М. Понимание Медиа: Внешние расширения человека / М. Маклюэн; пер. сангл. В. Николаева; Закл. ст. М. Вавилова. — Москва: Жуковский: «КАНОН-пресс-Ц.», «Кучково поле» — 2003. — 464 с.
7. Смирнов, Р. Цифровой журнал «Afraid of Virginia» / Р. Смирнов, Е. Казанцева. — Текст: электронный // Afraid of Virginia: [сайт]. — URL: <https://a-o-v.tilda.ws/> (дата обращения: 22.07.2026).

8. Шартье, Р. Письменная культура и общество / Р. Шартье; пер. с фр. и послесл. И. К. Стаф — Москва: Новое издательство, 2006. — 272 с.
9. Bolter, J. D. Remediation: Understanding New Media (1st MIT Press paperback ed.) / D. J Bolter, R. Grusin — Cambridge: MIT Press, 2000 (Original work published 1999). — 295 p.

ФИЛОСОФИЯ

Опыт одиночества в эпоху гиперсвязности как фактор межкультурной адаптации участников международных образовательных обменов: восточные и западные культурные модели

Казакова Анна Андреевна, аспирант

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (г. Москва)

В статье рассматривается опыт одиночества участников международных образовательных обменов в условиях цифровой гиперсвязности. Одиночество анализируется как форма неполной символической включенности в принимающую образовательную среду. Обосновывается противоречие между расширением цифровых контактов и дефицитом устойчивой культурной принадлежности. Предложена типология двух модусов переживания одиночества: автономного, связанного с западной логикой индивидуальной траектории, и группового, соотносимого с восточной логикой устойчивой принадлежности. Сделан вывод о том, что гиперсвязность не равна культурной включенности, а одиночество выступает индикатором качества межкультурной адаптации.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация, образовательная мобильность, одиночество, гиперсвязность, цифровая культура, культурная идентичность, символическая включенность, диалог культур.

The experience of loneliness in the era of hyperconnectivity as a factor in the intercultural adaptation of international educational exchange participants: Eastern and western cultural models

Kazakova Anna Andreevna, graduate student

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation (Moscow)

The article examines loneliness among participants in international educational exchanges under conditions of digital hyperconnectivity. Loneliness is interpreted as a form of incomplete symbolic inclusion in the host educational environment. The article reveals the contradiction between the expansion of digital contacts and the lack of stable cultural belonging. It proposes a typology of two modes of loneliness: the autonomous mode, associated with the Western logic of an individual trajectory, and the group centered mode, associated with the Eastern logic of stable belonging. The conclusion is that hyperconnectivity is not equivalent to cultural inclusion, while loneliness indicates the quality of intercultural adaptation.

Keywords: intercultural communication, educational mobility, loneliness, hyperconnectivity, digital culture, cultural identity, symbolic inclusion, dialogue of cultures.

Международные образовательные обмены в начале XXI века стали одной из наиболее заметных форм межкультурного взаимодействия. Они включают программы академической мобильности, совместные образовательные проекты, сетевые университеты и цифровые формы международного академического сотрудничества. В этих форматах студент перемещается не только между университетами. Он входит в новую систему культурных ожиданий, академических норм, языковых практик, коммуникативных правил и символических кодов.

В современной литературе международная образовательная мобильность чаще анализируется через адаптацию, академическую успешность, языковую подготовку, культурный шок, социальную поддержку и межкультурную компетентность. Библиометрические и обзорные работы 2023 года показывают, что в центре внимания находятся академическая интеграция, коммуникативные барьеры, языковая компетентность и образовательные результаты [15; 16].

Однако опыт одиночества в системе международных образовательных обменов раскрыт недостаточно. Для

культурологического анализа данный пробел принципиален, поскольку одиночество участника обмена нельзя свести к нехватке друзей, бытовой изоляции или временной эмоциональной трудности. В ситуации культурного перехода оно выражает более сложное состояние: студент физически находится в принимающей культуре, пользуется цифровыми платформами, состоит в учебных чатах, поддерживает связь с семьей и друзьями из родной страны, но не всегда обладает устойчивыми каналами символической включенности в университетскую среду. Исследования цифровой адаптации показывают, что онлайн-контакты и образовательные платформы не устраняют потребность в культурном сопровождении, живом общении и признании личного опыта студента [1; 3; 17; 18].

Проблема статьи состоит в следующем: цифровая коммуникация расширяет количество контактов участника международного образовательного обмена, но не гарантирует культурно значимую включенность в принимающую среду. Постоянная связь может сопровождаться фрагментарностью общения, языковой неполнотой и символической неопределенностью. Поэтому одиночество не исчезает, а приобретает форму дефицита принадлежности при внешней насыщенности коммуникации.

Цель статьи заключается в культурологическом осмыслении опыта одиночества в эпоху гиперсвязности как фактора межкультурной адаптации участников международных образовательных обменов. Для достижения этой цели необходимо рассмотреть одиночество как культурно обусловленный опыт, раскрыть специфику гиперсвязности как среды межкультурного опыта, предложить типологию восточных и западных модусов переживания одиночества, а также определить влияние одиночества на адаптацию участника обмена.

Теоретические подходы к осмыслению одиночества в межкультурной коммуникации

Одиночество в контексте международных образовательных обменов следует понимать шире, чем недостаток социальных контактов. В культурологической перспективе оно связано с нарушенной принадлежностью, культурной дистанцией, неполным освоением символических кодов новой среды и изменением привычных форм идентичности. Значение имеет не количество контактов, а их способность превращаться в культурное участие.

Обзор А. Е. Bayot и Л. С. Cerezo 2026 года показывает, что одиночество иностранных студентов связано с языковыми трудностями, разрывом привычных социальных связей, недостаточной интеграцией в принимающую среду и изменением способов поддержки [9]. Качественное исследование К. Zheng и соавторов, выполненное на материале BBC Loneliness Experiment, уточняет смысловую структуру этого опыта: отчужденность, трудность построения глубоких отношений, дистанция между родной и принимающей культурами, напряжение между интеграцией и сохранением прежних связей [10]. В обоих

случаях одиночество предстает не единичным психологическим симптомом, а культурно коммуникативной формой неполного присутствия.

Одиночество в межкультурной коммуникации возникает на границе трех пространств: родной культуры с ее языком, семейными ожиданиями и привычными нормами поддержки; принимающей культуры с иными правилами академического поведения и публичного высказывания; глобальной академической среды, где цифровые платформы и английский язык создают универсализированный слой общения. Одиночество появляется тогда, когда эти пространства не соединяются в устойчивую культурную целостность.

Работа Х. О’Деа и Ж. Стерна 2022 года, посвященная китайским студентам прямого поступления в Великобританию, показывает, что интеграция осложняется не только языковым барьером, но и несовпадением культурных ожиданий [11]. Британская академическая среда предполагает самостоятельную аргументацию, публичное участие и активную самопрезентацию. Для студентов, ориентированных на более выраженную групповую или иерархическую модель коммуникации, такая открытость может переживаться как требование, к которому отсутствует привычный культурный инструмент.

Одиночество также связано с перестройкой идентичности. Участник обмена сохраняет связь с родной культурой, но уже не полностью живет в ее повседневном порядке; принимающая культура становится пространством обучения и профессионального роста, но не сразу приобретает статус своей. С. Ward и А. Szabó рассматривают аккультурацию как процесс, затрагивающий поведенческое освоение новой среды, идентификационные сдвиги, ценностные ориентации и переживание принадлежности [14]. Для анализа одиночества особенно важна символическая включенность. Формальное присутствие в принимающем университете еще не означает, что студент стал понятным и значимым участником новой культурной среды. Он может посещать занятия, числиться в учебной группе, получать сообщения в общем чате, работать в LMS или участвовать в онлайн-встречах, но при этом оставаться за пределами сетей доверия, университетских ритуалов и повседневных практик, через которые обычно формируется чувство «своего места».

Одиночество в межкультурной коммуникации поэтому целесообразно понимать как культурно обусловленный опыт. Оно складывается там, где студент уже ослабил связь с привычными формами принадлежности, но еще не освоил в полной мере символические коды принимающей среды. В этот же процесс включена перестройка культурной идентичности, которая редко проходит быстро и линейно. Такой подход позволяет избежать чрезмерной психологизации проблемы.

Гиперсвязность как новая среда межкультурного опыта

Гиперсвязность создает ощущение постоянного присутствия, однако принадлежность формируется сложнее.

Наличие доступа к платформе, общему чату или семейной переписке дает канал связи. Культурная включенность требует другого уровня участия: доверия, узнавания, принятия повседневных смыслов и способности действовать внутри негласных правил новой среды. Поэтому студент может быть технически подключен ко всем основным каналам коммуникации, но переживать одиночество в аудитории, общежитии, проектной группе или цифровом пространстве университета. Именно этот разрыв между связью и включенностью становится одной из характерных черт межкультурного опыта в современную эпоху.

Исследования цифровой адаптации иностранных студентов фиксируют двойственный характер социальных сетей и образовательных платформ. С одной стороны, они поддерживают эмоциональную устойчивость, связь с семьей и доступ к учебной информации; с другой стороны, чрезмерная ориентация на цифровой контур родной культуры способна снижать интенсивность контакта с новой средой [17; 18]. Отечественные авторы также подчеркивают, что цифровизация меняет не только доступ к учебному материалу, но и формы включения иностранного студента в вузовскую коммуникацию, поэтому технологическая насыщенность требует культурного и коммуникативного сопровождения [1; 3].

Языковая множественность цифровой коммуникации также создает символическую неполноту. Студент может использовать родной язык в семейном общении, язык принимающей страны в быту, английский язык в академической среде и смешанные формы общения в социальных сетях. Такая гибкость расширяет контакты, но не всегда помогает уловить культурный подтекст, допустимую степень открытости, юмора, дистанции или эмоционального выражения.

Цифровая среда становится ресурсом адаптации только при культурном наполнении. Н. О. Нарыкова рассматривает цифровизацию как средство межкультурной адаптации и развития диалога культур, а А. В. Соболева и О. А. Обдалова показывают, что цифровая коммуникация должна выступать пространством согласования коммуникативных стратегий, культурных норм и ожиданий участников [5; 7]. Следовательно, гиперсвязность представляет собой среду, в которой связь и включенность перестают совпадать. Участник обмена может быть постоянно доступен для общения, но оставаться культурно одиноким. Коммуникационных каналов становится больше, а культурная близость не возникает автоматически.

Восточные и западные модусы переживания одиночества в образовательной мобильности

В настоящей статье предлагается типология двух модусов переживания одиночества в образовательной мобильности: автономного и группоцентричного. Первый условно соотносится с западной логикой индивидуальной траектории, второй с восточной логикой устойчивой

принадлежности. Такое различие не закрепляет стереотипы, а позволяет выявить разные культурные основания одиночества. Такое различие необходимо не для закрепления стереотипов, а для выявления разных культурных оснований одиночества. Реальный участник обмена всегда сложнее любой модели, поскольку на его опыт влияют язык, семья, социальный статус, религия, образовательная биография и длительность пребывания. Тем не менее различие культурных логик помогает понять, почему одинаковые условия мобильности вызывают разные формы одиночества.

Автономный модус одиночества связан с тем, что образовательная мобильность в западной академической традиции часто понимается как личный проект студента. От него ожидают самостоятельного выбора курсов, инициативного обращения за помощью, участия в дискуссиях, расширения сети контактов и публичного подтверждения собственной позиции. В таких условиях одиночество возникает как напряжение внутри самой автономии. Студент получает больше свободы, чем в прежней образовательной среде, но не всегда имеет достаточную культурную и эмоциональную опору для ее уверенного использования. Внешне он может демонстрировать активность: посещать мероприятия, участвовать в проектных группах, вести переписку с преподавателями, выступать на семинарах. За этой активностью иногда сохраняются нехватка доверительных отношений, страх ошибки и слабая укорененность в повседневной университетской жизни.

Группоцентричный модус одиночества формируется в иной логике. Для многих студентов из восточных культур образовательный обмен связан с семейными ожиданиями, коллективной репутацией, уважением к наставнику и обязанностью оправдать вложенные в обучение усилия. Значение имеет не только индивидуальная траектория, но и место студента в устойчивой системе отношений. Одиночество в этом случае переживается как нарушение привычного порядка поддержки. Цифровая связь с семьей и друзьями смягчает чувство изоляции, поскольку родная культура продолжает присутствовать в ежедневной коммуникации. Однако такая связь может замедлять включение в принимающую среду. Студент эмоционально остается внутри прежнего круга, но не всегда находит способ перенести знакомые формы групповой поддержки в пространство нового университета.

В академической коммуникации различие между автономным и группоцентричным модусами проявляется особенно резко. В западной университетской практике вопрос преподавателю, критический комментарий к позиции однокурсника, участие в дискуссии и открытая защита собственной точки зрения обычно воспринимаются как признаки академической зрелости. Такой формат поддерживает идею самостоятельного студента, который умеет аргументировать, сомневаться и публично обозначать свою позицию. Для участника обмена, выросшего в более иерархичной или контекстной культуре общения, подобная открытость может быть связана с риском. Се-

минарское молчание в таком случае не следует автоматически понимать как пассивность или слабую подготовку. За ним могут стоять уважение к преподавателю, осторожность в публичном высказывании, стремление сохранить групповое согласие, нежелание демонстрировать несогласие перед другими студентами. Когда принимающий университет не распознает эти культурные значения, у студента возникает чувство символической невидимости. Он присутствует в аудитории, выполняет учебные требования, но остается непонятым в самой логике своего коммуникативного поведения.

В автономном модусе основным риском становится одиночество самостоятельного студента. Он принимает требование личной инициативы, осваивает язык академической активности, участвует в учебных обсуждениях, пользуется цифровыми платформами и поддерживает рабочие контакты. При этом опыт устойчивой принадлежности может так и не сложиться. Включенность оказывается заметной по внешним признакам, но внутренне остается непрочной. В группоцентричном модусе напряжение возникает иначе. Студент сохраняет эмоциональную связь с родной культурой, семьей, прежней образовательной средой и привычной группой поддержки, а новая университетская среда требует от него действий без опоры на этот порядок отношений. Одиночество здесь связано с трудным переходом от коллективной защищенности к личному участию в принимающей образовательной культуре. Оно показывает, что контактов может быть достаточно для учебного продвижения, но недостаточно для реального культурного включения.

В автономном модусе одиночество связано со свободой без достаточной принадлежности; в группоцентричном с разрывом между культурной памятью группы и требованием самостоятельного действия. Поэтому международный образовательный обмен должен учитывать не только языковую подготовку и академические требования, но и культурные модели переживания принадлежности. Именно на пересечении этих моделей возникает одиночество как опыт межкультурного несовпадения.

Одиночество как фактор межкультурной адаптации участников образовательных обменов

В настоящей статье предлагается трехуровневая модель влияния одиночества на межкультурную адаптацию. Она включает коммуникативный, символический и аксиологический уровни. На первом уровне сужается пространство общения, на втором ослабевает признание культурной биографии студента, на третьем меняется ценностный образ принимающей культуры. Одиночество действует не как частный эмоциональный эффект, а как скрытый регулятор адаптации.

В коммуникативной практике одиночество чаще всего проявляется в сужении общения до функционального минимума. Студент уточняет расписание, сроки сдачи работ, требования к заданиям, правила оформления документов

и порядок обращения в университетские службы. Более личные разговоры откладываются или избегаются. Причина связана с опасением быть неправильно понятым, нарушить негласную норму общения, слишком резко высказать позицию или, напротив, показаться чрезмерно закрытым. Внешне такая образовательная мобильность может выглядеть вполне успешной: студент посещает занятия, выполняет задания, соблюдает регламент и поддерживает контакт с преподавателями. Однако академическая адаптация и культурная включенность имеют разную природу. Первая может обеспечиваться дисциплиной, мотивацией, цифровыми инструментами и понятной системой требований. Вторая складывается медленнее, поскольку требует доверия, признания и опыта совместного проживания культурных различий.

Символическое измерение одиночества связано с тем, насколько принимающая среда признает культурный опыт студента как содержательно значимый. Университет может демонстрировать вежливость, открытость и готовность к поддержке иностранных обучающихся, сохраняя при этом упрощенное восприятие их идентичности. Студент оказывается представлен через страну происхождения, родной язык, участие в «дне культур» или адаптационной программе. Такая форма признания выглядит доброжелательной, но часто остается поверхностной. Культурная идентичность в этом случае сводится к кухне, костюму, национальной музыке или нескольким легко узнаваемым символам. За пределами внимания остаются ценности, семейная память, образовательные привычки, способы выражения уважения и модели повседневной солидарности.

Одиночество влияет и на то, как студент начинает воспринимать принимающую культуру. При устойчивой включенности трудности обычно осмысливаются как часть привыкания к новой среде: непривычные правила, иной темп общения, дистанция с преподавателями, особенности групповой работы. Когда чувство одиночества сохраняется долго, те же самые трудности постепенно начинают определять общий образ страны и университета. Правила кажутся холодными, коммуникация поверхностной, академическая среда закрытой. Цифровая гиперсвязность может маскировать этот процесс. Студент ежедневно общается в мессенджерах, учебных чатах и социальных сетях, однако значительная часть этой коммуникации связана с родной культурой или с административной стороной обучения. Возникает видимость насыщенной социальной жизни, при которой реальное культурное участие остается слабым.

Влияние одиночества на межкультурную адаптацию точнее всего описывается через различие между контактом и участием. Контакт позволяет обмениваться информацией, выполнять учебные задачи и поддерживать минимальную координацию с группой. Участие предполагает более глубокое вхождение в культурные практики университета, появление доверительных связей и совместное производство смыслов в учебной и повседневной среде. Одиночество возникает там, где контакт

уже установлен, но участие еще не сложилось. По этой причине оно становится важным индикатором качества международного образовательного обмена, поскольку показывает границу между формальным присутствием студента и его реальной культурной включенностью.

Практический вывод связан с необходимостью продуманной культурной организации образовательной мобильности. Доступа к платформе, расписанию, административному чату и вводной инструкции недостаточно. Студенту нужны ситуации, в которых он может быть понят и признан в более широком культурном смысле. Такой эффект дают наставничество, смешанные проектные группы, языковое партнерство, межкультурные семинары и регулярная рефлексия опыта пребывания в новой среде. Значение имеет не количество мероприятий в календаре, а их способность переводить формальное присутствие в живое участие. Именно через такие практики принимающий университет может снижать одиночество и превращать образовательный обмен в подлинный опыт межкультурной адаптации.

В эпоху гиперсвязности одиночество не исчезает, а меняет форму: постоянное присутствие в цифровых каналах

может сочетаться с дефицитом символической включенности и слабой укорененностью в повседневной жизни принимающего университета.

Международный образовательный обмен выступает пространством культурного пограничья, где студент соотносит прежние нормы принадлежности с новыми способами общения, самопрезентации и академического участия. Предложенная типология показывает, что автономный модус одиночества связан со свободой без достаточной принадлежности, а группоцентричный с нарушением привычной системы поддержки и необходимостью самостоятельного действия.

Главный вывод состоит в том, что гиперсвязность не равна культурной включенности. Для международного образовательного обмена значимо не количество контактов, платформ и каналов связи, а способность принимающей среды превращать коммуникацию в культурное участие. Одиночество в этом контексте становится индикатором того, насколько международное образование создает условия для понимания другой культуры, сохранения собственной идентичности и формирования опыта подлинного межкультурного диалога.

Литература:

1. Белоглазов А. А., Белоглазова Л. Б., Антонова Н. А., Исаева М. Д. Проблема социокультурной адаптации иностранных студентов в условиях цифровизации образования // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. 2023. № 2(64). С. 73–82. URL: <https://doi.org/10.25688/2072-9014.2023.64.2.07> (дата обращения: 15.05.2026).
2. Дмитриева О. А., Кондаурова Т. И., Фетисова Н. Е. Особенности обучения иностранных студентов в условиях цифровой образовательной среды вуза // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2023. № 2(58). С. 89–95. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-inostrannyh-studentov-v-usloviyah-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy-vuza/viewer> (дата обращения: 16.05.2026).
3. Константинов В. В., Федотова В. А. Адаптация иностранных студентов в условиях цифровизации образования: теоретический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2025. Т. 10. № 10. С. 1699–1706. URL: <https://doi.org/10.30853/ped20250203> (дата обращения: 17.05.2026).
4. Лисовская И. В., Омельченко Е. Л., Гарифзянова А. Р. Молодежь едет учиться в мегаполис: как не остаться в одиночестве // Вопросы образования. 2024. Т. 2. № 3. С. 136–170. URL: <https://doi.org/10.17323/vo-2024-17283> (дата обращения: 18.05.2026).
5. Нарыкова О. Н. Цифровизация как средство межкультурной адаптации студентов и фактор развития диалога культур в контексте профессионального языкового образования // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. № 2(66). С. 150–157. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-kak-sredstvo-mezhkulturnoy-adaptatsii-studentov-i-faktor-razvitiya-dialoga-kultur-v-kontekste-professionalnogo/viewer> (дата обращения: 19.05.2026).
6. Распаева Г. Д., Маркус А. М., Ярославова Е. Н. Социокультурная адаптация иностранных студентов в российском вузе: коммуникативный аспект // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2022. Т. 14. № 1. С. 75–83. URL: <https://doi.org/10.14529/ped220108> (дата обращения: 20.05.2026).
7. Соболева А. В., Обдалова О. А. Модель межкультурного речевого взаимодействия в цифровой среде при обучении иноязычной коммуникации // Вестник Томского государственного университета. 2023. № 497. С. 193–202. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-mezhkulturnogo-rechevogo-vzaimodeystviya-v-tsifrovoy-srede-pri-obuchenii-inoazychnoy-kommunikatsii/viewer> (дата обращения: 21.05.2026).
8. Шипилова М. А. Межкультурная коммуникация и освоение культуры в процессе социокультурной адаптации иностранцев в принимающих обществах // Общество: философия, история, культура. 2023. № 1(105). С. 120–126. URL: <https://doi.org/10.24158/fik.2023.1.18> (дата обращения: 22.05.2026).
9. Bayot A. E., Cerezo L. C. A cross cultural scoping review of loneliness among international students // Journal of International Students. 2026. Vol. 16, № 8. P. 127–152. URL: <https://doi.org/10.32674/zz7d0520> (дата обращения: 23.05.2026).

10. Zheng K. [et al.]. The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: thematic analysis of qualitative survey data // *Current Research in Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 4. Article 100113. URL: <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100113> (дата обращения: 24.05.2026).
11. O'Dea X., Stern J. Cross cultural integration through the lens of loneliness: a study of Chinese direct entry students in the United Kingdom // *Qualitative Research in Education*. 2022. Vol. 11, № 3. P. 203–229. URL: <https://doi.org/10.17583/qre.10205> (дата обращения: 25.05.2026).
12. Schermer J. A. [et al.]. Loneliness and vertical and horizontal collectivism and individualism: a multinational study // *Current Research in Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 4. Article 100105. URL: <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100105> (дата обращения: 26.05.2026).
13. Heu L. C. [et al.]. Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: a qualitative study // *Personal Relationships*. 2021. Vol. 28, № 2. P. 379–405. URL: <https://doi.org/10.1111/per.12367> (дата обращения: 27.05.2026).
14. Ward C., Szabó Á. Acculturation, cultural identity and well being // *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2, № 5. P. 267–282. URL: <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00171-2> (дата обращения: 28.05.2026).
15. Tang L., Zhang C. Global research on international students' intercultural adaptation in a foreign context: a visualized bibliometric analysis of the scientific landscape // *SAGE Open*. 2023. Vol. 13, № 4. URL: <https://doi.org/10.1177/21582440231218849> (дата обращения: 15.05.2026).
16. Wilczewski M., Alon I. Language and communication in international students' adaptation: a bibliometric and content analysis review // *Higher Education*. 2023. Vol. 85, № 6. P. 1235–1256. URL: <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00888-8> (дата обращения: 16.05.2026).
17. Hofhuis J. H. [et al.]. The effect of social network sites on international students' acculturation, adaptation, and wellbeing // *Frontiers in Communication*. 2023. Vol. 8. Article 1186527. URL: <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1186527> (дата обращения: 17.05.2026).
18. Xin Y. [et al.]. How does digital connection shape cultural adaptation? The impact of social media use on cross cultural adaptation of international students in China // *Journal of International Students*. 2025. Vol. 15, № 9. P. 1–26. URL: <https://doi.org/10.32674/0wkqv704> (дата обращения: 18.05.2026).

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Интегративный подход к пониманию фасциальной системы: синтез концепций Т. Майерса, Р. Шляйпа и Л. Бюске

Плешакова Юлия Борисовна, руководитель
ООО «Ведара» (г. Новомосковск, Тульская обл.)

В статье рассматриваются три ключевых подхода к пониманию роли фасциальной системы в биомеханике человека: концепция «Анатомические поезда» Томаса Майерса, нейробиологические исследования Роберта Шляйпа и концепция «Мышечные цепи» Леопольда Бюске. Анализируются теоретические основания каждой модели, их практическое применение в триггеротерапии и мануальной терапии. Обосновывается необходимость интегративного подхода, при котором указанные концепции рассматриваются не как конкурирующие, а как взаимодополняющие уровни одного понимания — механический (Майерс), нейробиологический (Шляйп) и адаптационный (Бюске). Приводится клинический пример применения интегративной модели в работе с пациентом, испытывающим хроническую боль в пояснице.

Ключевые слова: фасция, миофасциальные цепи, анатомические поезда, триггерные точки, проприоцепция, миофасциальный релиз, структурная интеграция.

Введение

В последние десятилетия фасция — соединительно-тканная оболочка, пронизывающая всё тело, — привлекает всё большее внимание исследователей и клиницистов. Традиционная анатомия рассматривала мышцы как изолированные структуры с точками начала и прикрепления. Однако в реальном движении и поддержании позы тело функционирует как единая система, отдельные элементы которой неразрывно связаны через фасциальную сеть.

Наиболее известные концепции, описывающие системную организацию тела, предложены Томасом Майерсом («Анатомические поезда»), Робертом Шляйпом (нейробиологические исследования фасции) и Леопольдом Бюске («Мышечные цепи»). Несмотря на то, что эти подходы часто рассматриваются как альтернативные, их интеграция позволяет создать целостную картину функционирования опорно-двигательного аппарата и обосновать стратегии терапевтического воздействия.

Цель настоящей работы — систематизировать ключевые идеи трёх подходов, показать их взаимодополняемость и предложить интегративную модель для практического применения в триггеротерапии и мануальной терапии.

1. Концепция миофасциальных меридианов Т. Майерса

Томас Майерс — дипломированный специалист по структурной интеграции (метод рольфинга), ученик Иды

Рольф и Моше Фельденкрайза. Его книга «Анатомические поезда» (Anatomy Trains) предлагает карту миофасциальных меридианов — непрерывных линий передачи силы по всему телу.

Ключевая идея: тело представляет собой единую механическую сеть, где фасция и мышцы образуют непрерывные линии передачи напряжения. Традиционная анатомия изучает мышцы изолированно, оценивая их работу только между двумя костями. Майерс показывает, что мышцы работают не поодиночке, а как часть единой системы натяжения.

Основные миофасциальные меридианы:

- задняя поверхностная линия (SBL). Проходит от стоп до затылка через спину и отвечает за поддержку вертикальной позы;
- передняя поверхностная линия (SFL). Проходит от пальцев ног до черепа через переднюю поверхность тела;
- латеральная линия (LL). Проходит вдоль боковой поверхности тела и отвечает за стабилизацию во фронтальной плоскости;
- спиральная линия (SPL). Огибает тело по спирали и участвует в поворотах и ходьбе;
- глубинная передняя линия (DFL). Является внутренним стержнем, поддерживающим органы, дыхание, осанку;
- функциональные линии (BFL, FFL, IFL). Соответствуют диагональным связям плеча с противоположным бедром;

— линии рук (четыре линии). Проходят от позвоночника к пальцам рук.

Важное уточнение: Майерс никогда не утверждал, что усилие передаётся исключительно через фасцию. Его модель описывает миофасциальные меридианы (мышцы — фасции — кости — сухожилия), работающие как единая функциональная цепь. Усилие создаётся мышцами, передаётся через сухожилия и кости, а фасция обеспечивает непрерывность линии натяжения и помогает распределять нагрузку.

Практическое значение концепции Майерса для триггеротерапии заключается в следующих аспектах:

— поиск истинного источника боли. Боль в пояснице может быть следствием натяжения в задней поверхностной линии, начавшегося со стопы;

— понимание компенсаций. Травма в одной точке прерывает распространение нагрузки по всей линии;

— стратегия воздействия. Работа идёт не только с локальной триггерной точкой, но и со всей линией.

Ограничение концепции состоит в том, что Майерс отвечает на вопрос о том, где искать механическую проблему, но не объясняет, почему напряжение в фасции вызывает боль и как фасция «чувствует» нагрузку.

2. Нейробиологическая модель Р. Шляйпа

Роберт Шляйп — доктор биологических наук, руководитель научного проекта Fascia Research Project в Ульмском университете (Германия). Его исследования опираются на строгую научную основу: эксперименты, гистология, физиология.

Ключевая идея: фасция — это не пассивная «обёртка», а активная, чувствительная ткань, пронизанная нервными окончаниями и способная к сокращению.

Главные открытия Шляйпа:

Фасция — самый богатый сенсорный орган тела. Фасциальная сеть содержит около 250 миллионов нервных окончаний — больше, чем в сетчатке глаза. Фасция является основой проприоцепции — «шестого чувства», позволяющего ощущать положение тела в пространстве.

В фасции есть болевые рецепторы (ноцицепторы). Исследования показали наличие как миелиновых, так и немиелиновых нервных окончаний в большинстве фасциальных тканей. Это означает, что фасция сама может быть источником боли. Микроразрывы и/или воспаление фасции могут напрямую вызывать скелетно-мышечную боль.

Пояснично-грудная фасция — ключевой источник болей в спине. Гистологические исследования подтвердили наличие ноцицептивных нервных окончаний в пояснично-грудной фасции. У пациентов с хронической болью в спине эти окончания демонстрируют морфологические изменения.

Фасция может активно сокращаться. В фасции обнаружены миофибробласты — клетки, которые похожи на

гладкомышечные и могут медленно сокращаться. Фасция способна активно влиять на свой тонус, а не просто пассивно растягиваться.

Практическое значение модели Шляйпа для триггеротерапии заключается в следующих аспектах:

— понимание хронической боли. Если у пациента болит спина, но мышцы и диски в порядке, то, возможно, проблема состоит в сенситизации фасциальных ноцицепторов;

— выбор силы воздействия. Большинство болевых рецепторов находится в поверхностных слоях фасции, поэтому глубокая работа не всегда эффективнее лёгкой;

— объяснение пациенту. Можно говорить пациенту не только о «мышечных спазмах», но и о «фасциальной гиперчувствительности»;

Ограничение модели состоит в том, что Шляйп отвечает на вопрос о том, почему фасция болит и как она «чувствует», но не даёт карты передачи механических напряжений по телу.

3. Концепция «Мышечные цепи» Л. Бюске

Леопольд Бюске — французский физиотерапевт и остеопат, автор концепции «Мышечные цепи».

Ключевая идея: тело постоянно адаптируется к любым воздействиям — механическим, висцеральным, эмоциональным, травматическим.

Пример: если у человека нарушена работа органов дыхания или пищеварения, то его осанка и мышечный тонус изменятся, чтобы облегчить работу этих органов. Боль и напряжение — это не «поломка», а адаптация.

Физиологические цепи по Бюске:

— статическая задняя цепь. Противостоит силе тяжести;

— цепь сгибания (прямая передняя). Соответствует сгибанию, психологическому «свёртыванию калачиком»;

— цепь разгибания (прямая задняя). Соответствует разгибанию, стабилизации;

— диагональная задняя («цепь раскрытия»). Соответствует поворотам и раскрытию тела;

— диагональная передняя («цепь закрытия»). Соответствует поворотам и закрытию тела.

В отличие от меридианов Майерса, цепи Бюске включают не только фасции, кости и мышцы («контейнер», container), но и нервную ткань, сосуды и внутренние органы («содержимое», content). При этом «контейнер» адаптирует свою форму, чтобы обеспечить комфорт и защиту «содержимому».

Практическое значение концепции Бюске для триггеротерапии заключается в следующих аспектах:

— триггерная точка. Она является не случайностью, а частью стратегии адаптации тела к висцеральным, эмоциональным или механическим воздействиям;

— работа с первопричиной. При постоянном напряжении в пояснице стоит проверить органы малого таза или дыхательную систему;

— психосоматический аспект. Бюске связывает цепи сгибания с «интроверсией» и психологическим «свёртыванием».

Ограничение концепции состоит в том, что Бюске отвечает на вопрос о том, почему тело создало этот паттерн, но не даёт детальной карты механических связей (как Майерс) и не объясняет нейробиологию боли (как Шляйп).

4. Интегративная модель: три уровня одного понимания

Для целостного понимания фасциальной системы необходимо сравнить три ключевые концепции, что позволит выделить как их принципиальные различия, так и взаимодополняемость.

Томас Майерс, мануальный терапевт и ученик Иды Рольф, задаётся вопросом: «Где находится проблема?». Его ключевая концепция «Анатомические поезда» включает понятие миофасциальных меридианов, представляющих собой анатомические линии в фасции, по которым передаётся механическая сила. Майерс создал карту непрерывных линий натяжения, позволяющую практикующему специалисту видеть глобальные связи в теле и находить истинный источник дисфункции.

В отличие от него, Роберт Шляйп, нейробиолог, психолог и руководитель проекта Fascia Research Project, ставит вопрос: «Почему возникает боль?». Его исследования сосредоточены на фасции как на активном сенсорном органе с собственной сократительной способностью. Шляйп изучает нервные окончания, ноцицепцию, проприоцепцию и миофибробласты, доказывая, что фасция не является пассивной «обёрткой», а представляет собой живую, чувствительную ткань, способную генерировать болевые сигналы и активно влиять на свой тонус.

Третий подход принадлежит Леопольду Бюске — французскому физиотерапевту и остеопату, который задаётся вопросом: «Зачем тело создало это напряжение?». Его концепция «Мышечные цепи» описывает физиологические цепи, включающие не только мышцы и фасции («контейнер»), но и нервную ткань и внутренние органы («содержимое»). Бюске рассматривает тело как постоянно адаптирующуюся систему, в которой напряжение и боль — это не «поломка», а стратегия адаптации организма к механическим, висцеральным или эмоциональным воздействиям.

Таким образом, три исследователя смотрят на фасцию с разных позиций: Майерс даёт карту механических связей, Шляйп раскрывает нейробиологические механизмы боли, а Бюске объясняет адаптационный контекст возникновения паттернов напряжения. Вместе эти три подхода образуют интегративную модель, позволяющую практикующему специалисту одновременно видеть, где

находится проблема, а также понимать, почему возникла боль и зачем тело создало этот паттерн.

Интегративный алгоритм работы включает три уровня:

- уровень Майерса («Где?»): оценка глобального паттерна натяжения, определение вовлечённой линии;
- уровень Шляйпа («Почему?»): анализ механизма боли, выбор силы воздействия с учётом сенситизации;
- уровень Бюске («Зачем?»): поиск первопричины — висцеральной, эмоциональной или травматической.

5. Клинический пример

Ситуация: пациент 45 лет, офисная работа, хроническая боль в пояснице. МРТ показывает минимальные изменения.

Процесс применения интегративной модели в работе с пациентом состоял из следующих шагов:

- шаг 1 по Майерсу («Где?»). Проведена проверка задней поверхностной линии: выявлено напряжение в подколенных сухожилиях, икроножных мышцах и пояснично-грудной фасции, обнаружено укорочение задней линии от стоп до затылка;
- шаг 2 по Шляйпу («Почему?»). Выявлено, что боль связана с сенситизацией ноцицепторов в пояснично-грудной фасции. Использовались лёгкие техники для снижения гиперчувствительности, а не глубокое разминание;
- шаг 3 по Бюске («Зачем?»). Выяснилось, что пациент недавно перенёс операцию на органах брюшной полости, после которой тело создало компенсаторный паттерн напряжения в пояснице, чтобы «защитить» область живота. Работа шла не только с поясницей, но и с висцеральными цепями.

Заключение

Анализ трёх ключевых подходов к пониманию фасциальной системы позволяет сделать следующие выводы:

- концепции Майерса, Шляйпа и Бюске не конкурируют, а взаимодополняют друг друга, образуя единую систему знаний о теле;
- Майерс даёт карту механических связей («Где?»), Шляйп объясняет нейробиологические механизмы боли («Почему?»), Бюске раскрывает адаптационный контекст («Зачем?»);
- концепция Майерса — это не утверждение о том, что фасция сама тянет тело, а инструмент для понимания координации движений, когда изолированные мышцы и суставы объединяются в согласованные двигательные паттерны.

Интегративный подход позволяет практикующему специалисту видеть пациента целостно, работать с первопричиной, а не со следствием, и выбирать оптимальную стратегию воздействия.

Литература:

1. Myers T. W. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. — 3rd ed. — Churchill Livingstone / Elsevier, 2013. — 332 p.

2. Майерс Т. Анатомические поезда: Миофасциальные меридианы для мануальных и двигательных терапевтов / Пер. с англ. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с.
3. Schleip R., Findley T. W., Chaitow L., Huijing P. A. (eds.) *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*. — Elsevier, 2012. — 648 p.
4. Schleip R. Fascial plasticity — a new neurobiological explanation // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. — 2003. — Vol. 7, No. 1. — P. 11–19.
5. Schleip R., Klingler W., Lehmann-Horn F. Active fascial contractility: Fascia may be able to contract in a smooth muscle-like manner and thereby influence musculoskeletal dynamics // *Medical Hypotheses*. — 2005. — Vol. 65, No. 2. — P. 273–277.
6. Busquet L. *Les chaînes musculaires*. — Tome 1 & 2. — Éditions Frison-Roche, 1992–1995.
7. Бюске Л. Мышечные цепи. Том 1: Корпус, шейный отдел позвоночника и верхние конечности / Пер. с франц. — Москва : Медицина, 2015. — 160 с.
8. Бюске Л. Мышечные цепи. Том 2: Лордозы, кифозы, сколиозы и деформации грудной клетки / Пер. с франц. — Москва : Медицина, 2016. — 200 с.
9. Stecco L., Stecco C. *Fascial Manipulation for Musculoskeletal Pain*. — Piccin Nuova Libreria, 2004. — 200 p.
10. Stecco C. *Functional Atlas of the Human Fascial System*. — Elsevier, 2015. — 384 p.
11. Travell J. G., Simons D. G. *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*. — Vol. 1–2. — Williams & Wilkins, 1983–1992.
12. Wilke J. et al. What is evidence-based about myofascial chains? A systematic review // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. — 2016.
13. Krause F. et al. Intermuscular force transmission along myofascial chains: a systematic review // *Journal of Anatomy*. — 2016.
14. Tittel K. *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*. — Elsevier / Urban & Fischer, 2003. — 448 p.
15. Chauffour P., Prat E. *Les chaînes physiologiques*. — Éditions Frison-Roche, 1990–1995.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 30 (633) / 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 05.08.2026. Дата выхода в свет: 12.08.2026.

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; <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.