

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



37 2026
ЧАСТЬ III

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 37 (640) / 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 *Гюстав Эйфель* (1832–1923), французский инженер-строитель.

Гюстав Эйфель родился во французском департаменте Кот-д'Ор. Отец его, Александр Эйфель, был потомком Жана-Рене Бёникхаузена, эмигранта из германского селения Мармаген под Кельном, переселившегося в Париж в начале XVIII века. Фамилию Eiffel семья приняла в напоминание о родных горах Eifel (нем. Айфель). Хотя члены семьи пользовались фамилией Эйфель, Гюстав был зарегистрирован под фамилией Бёникхаузен и официально не менял ее до 1880 года.

Гюстав учился в Королевском лицее в Дижоне, но учебная тяготила его вплоть до старших классов. Потом он взялся за занятия под влиянием учителей истории и литературы и успешно сдал экзамены на звание бакалавра по естественным и гуманитарным наукам.

Важную роль в обучении мальчика играл его дядя Жан-Батист Моллерат, владелец крупного химического завода близ Дижона, автор метода перегонки уксуса, и один из дядиных друзей, химик Мишель Перре. Вдвоем они обучили его всему: от химии и горного дела до богословия и философии.

Для последующей учебы Гюстав уехал в Париж, где поступил в Коллеж Сен-Барб, по окончании которого хотел поступить в Политехническую школу, но преподаватели сочли его результаты недостаточными, и он был зачислен в Центральную школу искусств и мануфактур. На втором курсе он решил стать специалистом по химии и в 1855 году окончил учебу.

До строительства Эйфелевой башни инженер был известен своими импозантными стальными конструкциями мостов (в частности, моста Марии Пии через Дуэро в Порту в Португалии и железнодорожного моста длиной 500 метров в Бордо) и вокзалов в Будапеште. Он спроектировал железнодорожный виадук де Гараби в южной Франции, который вознесся над долиной на высоте 122 метров и был в свое время самым высоким в мире. Эйфель также принимал участие в строительстве железного каркаса для нью-йоркской статуи Свободы и в конкурсе на возведение Троицкого моста в Петербурге.

Эйфель был инженером Панамского общества и поставщиком машин для него, изготовлявшихся на его машиностроительном заводе в Леваллуа-Перре (близ Парижа). Разоблачения, касавшиеся Панамского общества, коснулись и Эйфеля: его обвиняли в получении от Панамского общества 19 млн франков за фиктивные работы. Преданный суду в 1893 году вместе с отцом и сыном Лессепсами и другими причастными к делу лицами, Эйфель был приговорен к двум годам тюрьмы и 20 000 франков штрафа, но кассационный суд отменил приговор за истечением срока уголовной давности.

Гюстав Эйфель разработал и воплотил в жизнь идею вращающегося купола обсерватории в Ницце, который, несмотря на вес в 100 тонн, легко приводится в движение одним человеком; усовершенствовал систему подвижных мостов и т. д.

Прославившая инженера на весь мир Эйфелева башня была воздвигнута на Марсовом поле, напротив Йенского моста; по высоте (324 м) она почти в два раза выше самых высоких сооружений того времени (пирамида Хеопса — 137 м, Кёльнский собор — 156 м, Ульмский собор — 161 м и др.). Вся башня сделана из железа и состоит из трех ярусов.

Сооружение Эйфелевой башни продолжалось 26 месяцев, с 28 января 1887 года до 31 марта 1889 года и обошлось налогоплательщикам в 6,5 млн франков. За шесть месяцев работы выставки посмотреть «железную леди» пришло более двух миллионов посетителей. Сооружение имело такой успех, что к концу 1889 года удалось возместить три четверти всех затрат на строительство. Однако творческая интеллигенция Парижа и Франции была возмущена дерзким проектом Эйфеля — с самого начала строительства, посылая в мэрию Парижа требования прекратить постройку башни. Писатели и художники опасались, что металлическая конструкция будет подавлять архитектуру города, нарушать неповторимый стиль столицы, складывавшийся на протяжении веков.

Известно, что в 1887 году три сотни писателей и художников (среди них Александр Дюма-сын, Ги де Мопассан и композитор Шарль Гуно) направили протест в адрес муниципалитета, характеризуя конструкцию как «бесплезную и чудовищную», как «смехотворную башню, доминирующую над Парижем, как гигантская фабричная дымовая труба».

Существует исторический анекдот, что некий писатель регулярно обедал в ресторане на первом уровне башни. На вопрос, зачем он это делает, если башня ему не по душе, писатель отвечал: «Это единственное место во всем огромном Париже, откуда ее не видно».

В 1889 году, когда строительство башни было закончено, Эйфель обустроил себе квартиру на третьем ярусе башни, на высоте больше 300 м. В ней он, по-видимому, никогда не ночевал, а лишь принимал некоторых «престижных» гостей (в частности, Томаса Эдисона).

Во время немецкой оккупации привод лифта башни был специально поврежден прямо перед самым приездом Гитлера в 1940 году. Посещая Париж, Гитлер так и не смог попасть наверх. Уже через несколько часов после освобождения Парижа привод лифта вновь заработал.

Летом 1944 года в ходе боев за столицу Франции американский летчик Уильям Оверстрит, пилотируя истребитель «Мустанг», пролетел под арками Эйфелевой башни и сбил немецкий Messerschmitt Bf 109.

Сам Гюстав Эйфель скончался 27 декабря 1923 года в возрасте 91 года в собственном особняке на улице Рабле и был похоронен в семейном склепе на кладбище Леваллуа-Перре.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ

Karpovich P.

The Decree on Peace of 1917:
Origins, Significance, and Historiographical
Interpretations..... 125

Тамби С. А.

Капитан Пауль Вярк — эстонец
из Лужского края 127

ПСИХОЛОГИЯ

Демченко Ф. С.

Психологические детерминанты риска
травмы, суицида и процесса выживания
в условиях военного конфликта 134

Кадырманова А. И.

Будущее как пространство мотивации:
теоретические основы повышения учебной
мотивации студентов СПО средствами
дистанционных технологий 143

Миськив Т. Н.

Применение когнитивноповеденческих
техник для регуляции гнева
в корпоративной среде 145

Танаева К. О.

Особенности когнитивно-личностного
потенциала адаптации к многозадачности
у сотрудников банков с различной
результативностью деятельности 147

Тлеупова Э. М.

Факторы профессионального выгорания
воспитателей дошкольных образовательных
организаций и их учет в психологической
коррекции..... 152

Фёдорова А. В., Ефимова О. С.,

Теоретический анализ
взаимосвязи стрессоустойчивости
и самооценки личности..... 155

Хлуденцова М. К.

Особенности проявления психологической
гибкости, стрессоустойчивости и совладающего
поведения у взрослых людей 158

Шелепаева Д. Д., Савицкая Е. М.

Языковые и визуальные маркеры гендерной
идентичности в цифровой коммуникации
у старших подростков 163

Ширяева М. В.

Психологические особенности развития
ценностно-смысловых образований
личности у младших подростков 166

Яшкина О. А.

Феномен «бесправного горя»
(disenfranchised grief) применительно
к ситуациям травмы рождения
и перинатальных потерь..... 169

Берген К. В.

Кинезиологические упражнения как
средство развития эмоционально-волевой
сферы у детей старшего дошкольного
возраста 171

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Красильников Д. А.

Формирование базовых навыков
плавания у начинающих: этапы, методы
и роль тренера..... 174

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Полянская Н. В.

Дискурсивные роли, реализуемые авторами
жанра «интернет-отзыв пациента»
по отношению к медицинским работникам 178

Сидорина В. А.

Феномен «китайской озвучки» в глобальных
видеоиграх: восприятие культурной
аутентичности западной аудиторией
на примере игры Genshin Impact..... 187

Сидорина В. А.

Табуированные подарки в китайской
деловой и бытовой культуре:
лингвокультурологический анализ
символических запретов 190

ИСТОРИЯ

The Decree on Peace of 1917: Origins, Significance, and Historiographical Interpretations

Karpovich Polina (晓燕), PhD student
Hebei Normal University (Shijiazhuang, China)

This paper examines the origins and main provisions of the Decree on Peace, its significance and impact for early Soviet foreign policy, as well as its interpretations by Soviet and Russian scholars. By considering these aspects, the paper demonstrates that the Decree was not only a response to the political circumstances of 1917, but also an important statement of the principles that shaped the Soviet government's approach to international relations.

Keywords: Decree on Peace, Soviet Russia, Foreign Policy, Historiography.

Introduction

The Decree on Peace, adopted by the Second All-Russian Congress of Soviets in October, 1917, brought massive changes not only to the country's domestic political system but also to its approach to international relations. Issued during the First World War and amid a political, economic, and social crisis in Russia, the Decree both represented a new vision of peaceful coexistence with capitalist countries and a practical strategy for providing the Soviet government with the time to consolidate its power.

1. Origins and Main Provisions of the Decree on Peace

Following the October Revolution in 1917, Lenin issued two main decrees — the Decree on Land and Decree on Peace on October 26 (November 8). The Decree on Peace called for a democratic peace by which the Workers' and Peasants' government meant «an immediate peace without annexations (i.e. without the seizure of foreign lands, without the forcible incorporation of foreign nations) and without indemnities», encompassing not only the nations of Europe but also those overseas [1].

From the domestic environment point of view, the principal factors driving the newly established Soviet government to seek an immediate end to the First World War were the enormous human and material losses suffered by Russia, together with the severe economic and social crisis intensified by the prolonged conflict. The war was the reason of the collapse of industrial production, agriculture, and transportation, while creating acute shortages of food, raw materials, and fuel. According to available statistics, compared to 1916, gross industrial output fell by 36.4 % in 1917, while more than 800 en-

terprises closed between March and November of that year [2]. These conditions placed considerable pressure on the new government to withdraw from the war and redirect its limited resources toward stabilizing the country. From the external perspective, the continued war exposed Soviet Russia to the danger of further military confrontation and armed intervention by Germany and the Entente powers. Overall, the pursuit of an immediate peace became both an economic necessity and a political strategy for the Bolshevik government, providing the essential context for Lenin's initiative to issue the Decree.

The Decree on Peace set forth the following main points:

1. The Government of Russia stated that the Decree would abolish secret diplomacy, immediately publish and annul all secret treaties concluded between February and October 25, 1917, and ensure that all peaceful negotiations be conducted openly.
2. The Decree opposed the annexation of other countries' lands without the consent of nations concerned, emphasizing the principle of equality between small and large countries. All the governments should renounce the seizure of foreign territories (annexations) and the imposition of payments on defeated states by victorious powers (indemnities).
3. Although the Provisional Workers' and Peasants' Government of Russia announced its readiness to conclude an armistice on the stated conditions, it did not regard the Decree as the only possible means for peace-making and remained open to considering other peace proposals.
4. An immediate armistice was to be concluded for at least three months to allow for full peace negotiations among all peoples. In the Decree, Lenin also hoped of receiving the support of the class-conscious workers of Great Britain, France, and Germany to «help us to conclude peace successfully, and at the same

time emancipate the labouring and exploited masses of our population from all forms of slavery and all forms of exploitation» [1].

Taken together, the Decree on Peace not only reflected Bolshevik government's urgent response to Russia's domestic crisis and external threats, but also set principles for the states with different social systems, including equality of all countries and peoples, right of nations to self-determination, open diplomacy and rejection of imperialist expansion.

2. Significance and Impact of the Decree on Peace

The significance of the Decree on Peace extended beyond its immediate objective of withdrawing Soviet Russia from the First World War. Its principles concerning national self-determination, equality among all peoples, and opposition to imperialism were reflected in subsequent Soviet policies. For example, the «Declaration of the Rights of the People's of Russia», signed on November 15, 1917 by Lenin and Stalin, proclaimed the equality and sovereignty of the peoples of Russia, the right to free self-determination, the abolition of all national and religious privileges and disabilities, and the freedom and development of national minorities and ethnographic groups [3]. Later, these principles were codified in the first Soviet constitution, adopted in 1918 by the Russian Soviet Federative Socialist Republic. In this sense, the Decree on Peace formed part of the broader ideological foundation of early Soviet foreign policy, which emphasized national self-determination, equality between countries and nations regardless of their size, and opposition to imperialism and aggressive war.

Another important consequence of the Decree on Peace was the Soviet government's campaign against secret diplomacy. In the weeks following its adoption, the Bolshevik government published collections of previously secret diplomatic documents in *Pravda* and *Izvestia*. These included the *Franco-Russian Military Convention of 1892*, the *Anglo-Russian Convention of 1907*, and the secret Russo-Japanese treaty of July 3, 1916, among other diplomatic agreements. The publication of these documents was significant because it transformed the Decree's opposition to secret diplomacy from theory into practice in the field of foreign policy. By exposing the secret agreements of the former government and the Entente powers, the Soviet government sought the First World War as a major conflict mainly based on imperial and territorial interests, which was not related to interests and needs of ordinary people.

The principle of national self-determination was also reflected in the Soviet government's approach to the nationalities of the former Russian Empire. During this period, the Soviet government advocated for the rights of the oppressed peoples and supported the principle of national self-determination. Finland was formally recognized as an independent state by the Council of People's Commissars on December 18 (31), 1917, following Lenin's support for Finnish independence. In December 1918, the Soviet government recognized the independence of the Estonian Soviet Republic, the Soviet Republic of Latvia, and the Lithuanian Soviet Republic. These recognitions applied specifically to the Soviet governments established

in those territories and reflected the Bolsheviks' policy of supporting national self-determination of all the peoples inhabiting Russia [4].

The Soviet government also attempted to spread its call for peace worldwide. After receiving no positive response from Britain, France, and the United States regarding its proposals to join peace negotiations, it addressed a series of appeals to the peoples and soldiers of the belligerent countries. These included the «Appeal of the Soviet Government to the Governments and Peoples of the Belligerent Countries Proposing to Join Negotiations for an Armistice» of November 28, 1917; the «Appeal to the Working Masses of All Countries» of December 22, 1917; and the «Appeal of the People's Commissariat for Foreign Affairs to the Peoples and Governments of the Allied Countries» of December 30, 1917. These appeals attempted to distinguish Soviet government's foreign policy main goals from those of the Entente powers and Germany. They were also intended to communicate the Soviet government's position directly to workers and soldiers overseas, and to encourage international support for its revolutionary concept of peace [4].

Due to Entente countries refusing to engage in peace negotiations, the Soviet government had to sought a separate peace agreement with Germany, one of which was the Treaty of Brest-Litovsk, signed on 3 March, 1918. The Treaty imposed severe territorial losses on Soviet Russia, including the loss of control over Ukraine, Belarus, the Baltic territories, Finland, and Poland. On the one hand, the Decree presented peace as a matter of equality, self-determination, and opposition to imperialist annexations and indemnities. On the other hand, the Soviet government had to accept substantial territorial concessions to withdraw from the war. In modern Russian history, the Treaty of Brest-Litovsk «was the peace that revolutionary Russia, gritting its teeth, was forced to accept» in order to survive and bring an end to the imperialist war [5].

In essence, the Decree on Peace shaped the early Soviet government's foreign policy, which was guided by the principles of equality and freedom for all peoples, regardless of their country, open and honest diplomacy, and opposition to imperialism. The Treaty of Brest-Litovsk was the practical implementation of these principles. Although the terms of the peace agreement were severe, but it nevertheless provided the long-awaited peace and much-needed break from the war.

3. Historiographical Review on the Decree on Peace

Although Soviet and Russian scholars may differ in their interpretations of the main purpose pursued by the Decree, they generally agree its publication was necessitated by the circumstances of the time and was essential to the cause of peace.

A. A. Akhtamzyan, N. I. Kaptchenko, et al. (1969) argue that the Decree on Peace «embodied the experience of the international revolutionary movement» and promoted international solidarity among the working class [6].

M. I. Trush and S. Dzhusupbekov (1971) think that, through the Decree on Peace, the Soviet government condemned «the bourgeois and landowning policy of inciting oppressed na-

tions against each other» [4]. They maintain that Lenin used the Decree to demonstrate Soviet Russia's willingness to negotiate peaceful coexistence with countries with different social system. Later, the idea of peaceful coexistence would benefit not only the development of socialism in Russia but also the broader international revolutionary movement.

According to A. O. Chubaryan (1972), the Decree on Peace consolidated and implemented the Bolsheviks' earlier declarations and established the foundations for one of the key principles of Soviet foreign policy — social internationalism. One of the main goals of The Decree was not only to initiate peaceful negotiations with capitalist countries, but also to encourage revolutionary movements internationally [7]. Furthermore, Lenin's Decree addressed the nature of relations with capitalist countries and proposed solutions to both political and economic questions. These included the conclusion of an armistice and peace, as well as the maintenance of existing economic agreements with other countries. Nevertheless, Chubaryan notes that the Decree on Peace was primarily oriented toward solving the immediate challenges of that period, leaving certain issues insufficiently elaborated.

V. I. Kuznetsov, R. A. Tuzmukhamedov, et al. (1972) maintain that the Decree on Peace opposed both aggressive warfare and colonialism, while laying the foundation for new democratic principles and peaceful cooperation among states [8].

G. V. Tunkin emphasizes the great significance of the Decree on Peace for international relations. The annulment of the secret treaties signed by Tsarist Russia, and the establishment

of relations with countries, large and small, on the basis of the principles of equality, sovereignty provided an inspiring example for dependent countries [9].

The reviewed interpretations of Soviet and Russian scholars show that the Decree on Peace was regarded as more than a temporary response to the First World War. Although the historians emphasize different aspects of the Decree, including revolutionary internationalism, peaceful coexistence, national equality and the right for self-determination, and opposition to imperialism, they nevertheless reach a consensus on its important role in the development of early Soviet foreign policy.

Conclusion

The Decree on Peace was one of the first major documents of the Soviet government and marked an important step in the development of its foreign policy. Its emphasis on equality among states, sovereignty, peoples' right to self-determination, and open diplomacy presented a new vision of international relations and provided important principles for Soviet Russia's policy of coexistence with capitalist countries in the future. However, the Treaty of Brest-Litovsk revealed the limitations of these principles in practice. While the Treaty brought an end to Soviet Russia's involvement in the war, it also imposed severe territorial losses. In this sense, the Decree on Peace was significant not only for the principles it proclaimed, but also for the way its practical implementation affected the early development of Soviet relations with other countries.

References:

1. Lenin V. Collected Works. Vol. XXVI. — Moscow: Progress Publishers, 1964. — 597 p.
2. Гладков, И. А. Очерки советской экономики 1917–1920 гг. — М.: Государственное издательство политической литературы, 1956. — 504 с.
3. Daniels V. Robert. A Documentary History of Communism. — London: I. B. Tauris & Co Ltd., 1985. — 472 p.
4. Труш М. И., Джусупбеков С. Идеи борьбы за мир в наследии Ленина. — Алма-Ата: Казахстан, 1971. — 320 с.
5. К вопросу о заключении Брест-Литовского мира. // Историко-документальный департамент МИД России. URL: https://idd.mid.ru/informational_materials/k-voprosu-o-zaklyuchenii-brest-litovskogo-mirnogo-dogovora/?ysclid=mts4lxz36p361341937
6. Ахтамзян А. А., Капченко Н. И., Трухановский В. Г., Яковлев Н. Н. В. И. Ленин и советская внешняя политика. — М.: Международные отношения, 1969. — 302 с.
7. Чубарьян А. О. В. И. Ленин и формирование советской внешней политики. — М.: Наука, 1972. — 315 с.
8. Кузнецов В. И., Тузмухамедов Р. А., Ушаков Н. А. От декрета о мире к декларации о мире. — М.: Международные отношения, 1972. — 144 с.
9. Тункин, Г. И. Теория международного права. — М.: Зерцало, 2023. — 416 с.

Капитан Пауль Вярк — эстонец из Лужского края

Тамби Сергей Александрович, кандидат политических наук (г. Москва)

В настоящем исследовании рассказывается о жизни и деятельности уроженца Лужской земли, помощника начальника артиллерийского снабжения 7-й дивизии 8-го Эстонского стрелкового корпуса Пауля Вярка (1908–1981). Автор повествует о его ранних годах, учёбе в Тырва и Таллине, а также о боевых подвигах капитана Вярка в годы Великой Отечественной войны — под Нарвой, на острове Муху и в районе Каулаци. Приводятся сведения и о насыщенной послевоенной

деятельности Пауля Вярка. Данная статья, написанная на основе многочисленных архивных источников, особенно актуальна в нынешний Год единства народов России.

Ключевые слова: Пауль Вярк, Луга, Струги-Белая, Великая Отечественная война, эстонцы в России.

Captain Paul Värk — an Estonian from the Luga Region

Tambi Sergey Aleksandrovich, candidate of political sciences (Moscow)

In this paper, the author recounts the life and career of Paul Värk (1908–1981), a native of the Luga Region, Assistant Chief of Artillery Supply for the 7th Division of the 8th Estonian Rifle Corps. The author introduced readers to his early years, his studies in Tõrva and Tallinn, and feat of arms of Captain Värk during the Great Patriotic War — near Narva, on Muhu Island, and in the area of the Kaulaci. Information regarding Paul Värk's intense post-war activities is also presented. This article, based on numerous archival sources, is particularly relevant during the current Year of the Unity of the Peoples of Russia.

Keywords: Paul Värk, Luga, Strugi-Belaya, Great Patriotic War, Estonians in Russia.

По данным переписи населения Российской империи 1897 года в Лужском уезде проживали 4 805 эстонцев. В 1913 году город Луга насчитывал 364 эстонца. К 1918 году в Лужском уезде было около 10 тысяч эстонцев, из них в городе Луге — 200 человек. В 1920-е годы эстонцы составляли около пяти процентов населения уезда. В 1922 году в уезде проживали 8 784 эстонца, а в 1925 году — 12 200 эстонцев. Наконец, в 1926 году число эстонцев достигло 15 тысяч человек [1, с. 6]. По всему Лужскому уезду были дисперсно рассеяны эстонские хутора.

В городе Луге имелось два эстонских церковных прихода — православный и лютеранский. Работала здесь Лужская эстонская православная приходская школа, эстонские общества, а в советское время — эстонская Фабрично-заводская семилетняя школа № 5 и эстонский политический клуб с драматическим кружком, хором и духовым оркестром. В период так называемой политики «коренизации» на лужской земле располагались эстонские школы, два эстонских национальных сельсовета — Антоновский и Дарьинский, эстонские колхозы, а также эстонские избы-читальни.

Лужский край по праву может похвастаться огромным числом эстонцев — местных уроженцев. Подавляющее большинство из них были простыми тружениками, сведения о которых весьма скудны. Другие же оставили свой яркий след в истории лужской земли.

В своих четырёх предыдущих исследованиях («Лужские эстонцы» [2, с. 85–92], «Лужский эстонский православный священник Мартин Вийк» [3, с. 60–65; 5, с. 267–271], «Эстонцы в Исаково» [4, с. 12–13] и «Оредежские эстонцы» [6, с. 9–10]) автор настоящей статьи рассказал, среди прочего, об актрисе театра и кино Нине Николаевне Ургант; певце, поэте, композиторе и музыканте Александре Кальювиче Соосааре; настоятеле эстонского прихода при соборе Святой Великомученицы Екатерины Мартине Вийке, а также о многих простых эстонцах-тружениках, связанных с лужской землёй.

В данной статье рассказывается о судьбе Пауля Вярка — одного из многочисленных представителей эстонского этноса, связанного с Лужским уездом Санкт-

Петербургской губернии. О нём автор настоящего исследования поведал в своём докладе «Об истории отдельных эстонских семей на Лужской земле», лично прочитанном 14 ноября 2024 года в Лужской городской библиотеке на краеведческой конференции «Лужские семьи: традиции и преемственность» (город Луга Ленинградской области; организатор — Лужское общество краеведов).

Подчеркну, что о многих эстонцах-лужанах представляется весьма затруднительным делом обнаружить хоть какую-либо объёмную и исчерпывающую информацию. Часто исследователям открываются лишь отрывочные сведения. Например, автору этой статьи удалось выяснить, что 15 февраля 1900 года в деревне Брея Красногорской волости 2-го земского участка 1-го стана Лужского уезда родился эстонец Вольдемар Леппик [9]. Его родителями были Кристьян (Ристиан) и Кадри. Первая супруга Вольдемара являлась Хелена, а второй супругой — Линда-Марие (урождённая Амос). У Вольдемара были дети Лорейда и Эйно, а также братья Иван, Константин и Карл. По профессии Вольдемар Леппик был полицейским констаблем [14]. Скончался он 20 апреля 1942 года в деревне Сосьва Свердловской области РСФСР [16, с. 131]. Ещё один интересный факт: отец Хельги Вильберг — бывшей активистки Санкт-Петербургского общества эстонской культуры — преподавал в эстонской школе города Луга...

...Итак, Пауль Вярк (эст. — Paul Värk) появился на свет 13 апреля (26 апреля по новому стилю) 1908 года в Лужском уезде, в деревне Струги-Белая (ныне — посёлок городского типа Струги-Красные). Он хорошо говорил на русском языке. Позже его родители оптировали гражданство Эстонской Республики и перебрались с сыном на историческую родину. Интересно, что родился Пауль под фамилией Верк (то есть, писалась она изначально через букву «е»). В июле 1935 года Пауль изменил свою фамилию на Вярк (в Эстонии тогда шла государственная кампания по «обэстониванию» фамилий, которые звучали не на «эстонский лад»).

Родителями Пауля являлись Герман-Йоханнес и Розалие-Катарина (урождённая Цингель). Первая супруга Пауля — Агнес (урождённая Салтсстрём; род. в 1906 году), в декабре 1930 года они поженились. Вторую

его жену звали Хельма. У Пауля были дети: Рейн (род. в 1932 г.), Марет (род. в 1935 г.) и Малле. Назову и братьев-сестёр Пауля: Аделе-Амилие, Линда, Виктор, Эльфрида (Уусталу) и Артур [15].



Рис. 1. Лейтенант Пауль Вярк. Фотография 1936–1940 годов. Источник: Эстонский национальный архив. EFA.706.A.645.233



Рис. 2. Главный вход в бывшую Военно-техническую школу Эстонской Республики (город Таллин, улица Тонди, дом 51), которую в 1940 году окончил уроженец лужской земли Пауль Вярк. Источник: <https://et.wikipedia.org>



Рис. 3. Обычный учебный день курсантов пиротехнического класса. Преподаватель класса пиротехники Эстонской Военно-технической школы капитан Лео Раннит, а также лейтенанты Пауль Вярк и Яан Лийв перед училищем. Таллин, 1937 год. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERA.4996.1.378.73



Рис. 4. На манёврах Таллинского гарнизона. Прапорщики Эстонской Военно-технической школы организуют опорный пункт. Крайний справа — Пауль Вярк. Эстония, близ посёлка Кехтна, октябрь 1937 года. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERA.4996.1.378.78



Рис. 5. Курсанты Эстонской Военно-технической школы в лагере артиллеристов. В минуты отдыха, перед жилым домом. Крайний справа — Пауль Вярк. Эстония, Ягала, примерно июнь — июль 1939 года. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERA.4996.1.378.125



Рис. 6. Орден Красной Звезды (№ 939381), принадлежавший Паулю Вярку.
Источник: Eesti Sõjamuuseum — kindral Laidoneri muuseum. № KLM-ET-1800:31-NT

Среднее образование Пауль Вярк получил в Тырваской Объединённой гимназии (город Тярва). Ему было присвоено звание лейтенанта. На протяжении всей службы Пауля характеризовали как всесторонне развитого, активного и высокодисциплинированного офицера, принимавшего взвешенные решения, всегда доделывавшего до конца всю возложенную на него работу, корректного по отношению к начальству, требовательного и вежливого по отношению к подчинённым.

В 1929 году Пауль окончил Военную школу Сил обороны Эстонии (а именно 6-й её «набор») в звании младшего лейтенанта (пехота). Позднее он вновь продолжил обучение в этом учебном заведении, а в 1930 году окончил офицерский курс артиллеристов. К 1929 году Пауль служил во 2-й дивизии, а с 1930 по 1936 годы — в 4-м артиллерийском отряде. В 1935 году он исполнял обязанности начальника склада боеприпасов в Суур-Мяннику (на этом посту был ответственным за склады боеприпасов в Кейла-Харку), а с 1936 года он, в дополнение, стал начальником складов боеприпасов ещё и в городе Тапа. К 1935 году Пауль проживал в Нымме (до войны — это был отдельный город, сейчас — район Таллина) по адресу: улица Лийва, 13–4.

В 1936–1940 годах Пауль Вярк обучался в Военно-технической школе Эстонии [10]. Принимал участие в манёврах Таллинского гарнизона, был одним из организаторов в октябре 1937 года опорного пункта в Кехтнаском районе [13]. В июне — июле 1939 г. он находился в лагере артиллеристов в Ягала [12]. Десятого июля 1940 года состоялся выпуск 2-го набора Военной школы и Военно-технического училища. Согласно приказа Президента Эстонской Республики Вооружённым силам Эстонии № 35 от 9 июля 1940 г. всем выпускникам в тот же день было присвоено звание младшего лейтенанта. Военно-техническое училище по специальности «артиллерист» тогда окончили 25 прапорщиков и пять лейтенантов [18, с. 7].

В числе выпускников были Яан Роо (ранее — Роозе; 1906–1992) и Пауль Вярк, окончивший пиротехнический класс. После Великой Отечественной войны они оба были демобилизованы из Красной Армии в звании подполковников (занимали должности начальника артиллерийского снабжения 7-й Эстонской стрелковой дивизии 8-го Эстонского стрелкового корпуса, а также его помощника, соответственно [21, с. 28]).

В годы Великой Отечественной войны, а именно к 1942 году Пауль Вярк находился в рядах 7-й Эстонской стрелковой дивизии, являясь помощником начальника артиллерийского снабжения 7-й дивизии 8-го Эстонского стрелкового корпуса. Был командиром группы 197-го отдельного отделения связи. Член ВКП(б) с апреля 1944 года.

Капитан Вярк, находясь под городом Нарва, самоотверженно взаимодействуя в период с 12 по 26 июля 1944 года с малым транспортом, сумел организовать бесперебойное питание боеприпасами из армейского склада на огневые позиции. В течение короткого времени (за семь часов!) он организовал и оборудовал новый ДОТ, куда поместил более 225 тонн боеприпасов с их подачей на огневые позиции,

и орудия прямой наводки. Под сильным артиллерийским миномётным огнём он проверял размещение и хранение снарядов. Специальной проверочной комиссией его отважная деятельность была признана образцовым примером для других соединений. Во время боя он обеспечил непрерывный приток боеприпасов военным частям и организовал 100-процентный возврат укупорки и гильз.

За самоотверженный труд по бесперебойному снабжению боеприпасами, в результате чего артиллерийские части 7-й Эстонской стрелковой дивизии своевременно поддерживали пехоту при форсировании реки Наровы, капитан Вярк Пауль Херманович был представлен к правительственной награде — Орденом Красной Звезды [7; 20]. Приказом от 12 августа 1944 года он получил эту высокую награду за № 939381.

Расскажу и о другом ярком эпизоде героического участия Пауля Вярка в Великой Отечественной войне. Так, в ночь на 30 сентября 1944 года на эстонском острове Муху была проведена молниеносная операция для выяснения работоспособности и состояния подводного кабеля, ведущего от деревни Виртсу к деревне Куйвасту. В ходе операции Пауль Вярк постоянно находился под миномётным обстрелом противника, но, несмотря на это, поставленную задачу выполнил.

Наш герой был награждён также медалью «За боевые заслуги» (приказ от 26 ноября 1942 года). Пауль Вярк принимал участие не только в кровопролитных боях по освобождению эстонских островов, но вместе с 8-м Эстонским корпусом был переброшен в Курляндию — в район Каулаци и район станции Блидино. Там капитан Вярк работал в трудных условиях, самостоятельно обеспечивая доставку боеприпасов, организовывая бесперебойную подачу их к местам сосредоточения частей, что не могло не повлиять на благополучный для советских частей исход боя. Благодаря личной самоотверженной работе капитана Вярка и умелому руководству работой своих подчинённых, части 7-й Эстонской стрелковой дивизии, несмотря на неблагоприятные условия, были своевременно обеспечены боеприпасами и смогли удержаться в районах Блидино и Каулаци [8].

Приказом от 31 мая 1945 года за бои в Курляндии Пауль Вярк был награждён Орденом Отечественной войны 2-й степени [17]. Он удостоился (согласно приказа от 9 мая 1945 года) также медали «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». [19, с. 1]. Военную службу Пауль Вярк окончил 14 августа 1946 года.

После Великой Отечественной войны Пауль трудился заведующим лабораторией Таллинского целлюлозного завода, директором Торгово-производственного объединения «Линда». Работал он и в Государственном контроле Эстонской ССР [11]. Умер Пауль Вярк 8 сентября 1981 года от пневмонии в городе Таллине Эстонской ССР в возрасте 73-х лет [22, с. 273].

Итак, перед нами — довольно сложная и героическая судьба эстонца — настоящего советского патриота. Родившись на лужской земле, он всегда об этом помнил — даже

когда оказался вдали от неё. Пауль Вярк внёс большой вклад в дело разгрома нацистов.

В заключение отмечу, что история неразрывно связанных с Лугой представителей эстонского этноса, появившихся на свет в семьях переселенцев, прибывших

из Прибалтийского (Остзейского) края в Лужский уезд Санкт-Петербургской губернии Российской империи, ждёт проведения всё новых и новых исследований, ведь эта поистине уникальная тема неисчерпаема и весьма многогранна.

Литература:

1. Андреева М. Конференция «Лужские семьи: традиции и преемственность» // Лужская правда. 2024. № 93. 30 нояб. С. 6.
2. Тамби С. А. Лужские эстонцы // Финно-угорский мир. 2017. № 2. С. 85–92.
3. Тамби С. А. Лужский эстонский православный священник Мартин Вийк // Лужское священство: люди и судьбы: сборник материалов краеведческой конференции (г. Луга, 14 ноября 2019 г.) / Лужская централизованная библиотечная система, Городская библиотека. Луга: Доступная оперативная печать, 2020. С. 60–65.
4. Тамби С. А. Эстонские переселенцы в Исаково // Лужская правда. 2019. № 35. 4 мая. С. 12–13.
5. Тамби С. А. Эстонский православный священник Мартин Вийк в городе Луге // Молодой ученый. 2019. № 50 (288). С. 267–271.
6. Тамби С. А. Эстонцы в окрестностях посёлка Оредеж // Лужская правда. 2018. № 61. 9 авг. С. 9–10.
7. Центральный архив Министерства обороны Российской Федерации (ЦА МО РФ). Ф. 33. Оп. 690155. Ед. хр. 1014. Фронтовой приказ № 71/н от 12.08.1944.
8. Центральный архив Министерства обороны Российской Федерации (ЦА МО РФ). Ф. 33. Оп. 690306. Ед. хр. 2840. Фронтовой приказ № 336/н от 31.05.1945.
9. Центральный государственный архив Санкт-Петербурга (ЦГА СПб). Ф. Р-1001. Оп. 55. Д. 869. Леппик Пауль Вольдемар.
10. Eesti Rahvusrhiiv. ERA.495.1.304. Värk, Paul Hermann p.
11. Eesti Rahvusrhiiv. ERA.4996.1.378.73. Pürotehnikaklassi õpilaste tavaline tööpäev.
12. Eesti Rahvusrhiiv. ERA.4996.1.378.125. Järgala suurtükiväelaagris 26. juunist kuni 13. juulini 1939 a. Pioneerilaagri baraki ees.
13. Eesti Rahvusrhiiv. ERA.4996.1.378.78. Tallinna Garnisoni manöövritel Kehtna rajoonis 1937 oktoobris. Lipnikud toetuspunkti organiseerimas.
14. Eesti Sõjamuuseum — Kindral Laidoneri Muuseum // KLM ET 1272:1/18 F.
15. Eesti Sõjamuuseum — Kindral Laidoneri Muuseum // KLM ET 1504:1/252 F.
16. Isikute lühiaandmed kommunismiohvrite memoriaalile. 1940–1991. Raamat 8/6. Tallinn, 2017. Lk. 131.
17. Korpusepoisid // Rindeleht. 2022. 09 jaanuar. URL: <https://foorum.rindeleht.ee> (дата обращения: 02.07.2024).
18. Lõpetajaid sõjaväe tehnikakoolis ja sõjakoolis // Järva Teataja. 1940. № 80. 12 juuli. Lk. 7.
19. Meie väekoondise komandöre autasustatakse ordenite ja medalitega // Punaväelane: Punaarmee [7. laskurdiviisi] poliitosaakonna ajaleht. 1942. № 388. 01 dets. Lk. 1.
20. Punatähe orden № 939381. Paul Värk // Eesti sõjamuuseum — kindral Laidoneri muuseum. KLM-ET-1800:31-NT.
21. Seene A. Sissejuhatus: sõjaväe tehnikaharidus Eestis 1920–1940 // Toimetised [Kaitseväe Ühendatud Õppeasutused]. № 6. Veebruar 2013. Lk. 28.
22. Tulviste O. Aastatel 1936–1940 Sõjaväe Tehnikakooli juhtkondakuulunud ohvitseride ja Sõjaväe Tehnikakooli õpilasteelukäigust ning saatusest // Toimetised [Kaitseväe Ühendatud Õppeasutused]. № 6. Veebruar 2013. Lk. 273.

ПСИХОЛОГИЯ

Психологические детерминанты риска травмы, суицида и процесса выживания в условиях военного конфликта

Демченко Феликс Сергеевич, PhD in Cognitive Sciences (г. Енакиево, ДНР)

Актуальность исследования

Вооруженные конфликты влекут за собой долгосрочные и комплексные последствия для психического здоровья как гражданского населения, так и участников сражений. Исследование склонности к самоубийствам приобретает высокую социальную значимость, поскольку тяжелые психологические травмы способны формировать стойкую предрасположенность к суициду — от возникновения соответствующих мыслей до реальных попыток лишения себя жизни. Значимость данного исследования обусловлена тем, что эффективность предупреждающих мер и терапии напрямую зависит от оперативного обнаружения угроз и понимания механизмов их развития, что подразумевает совместную работу специалистов в области психиатрии, клинической психологии и социальной работы.

Научная значимость данной работы определяется тем, что физические травмы и психологическое напряжение выступают основополагающими факторами развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), сопровождающегося социальной дезадаптацией и повышением риска самоубийств. Несмотря на подтвержденное влияние психологических потрясений на вероятность самоповреждения, текущие научные исследования указывают на отсутствие исчерпывающих данных о склонности к самоубийству у лиц с ПТСР, что обуславливает необходимость детального изучения данной проблемы. Таким образом, дальнейшие исследования требуют выяснения факторов психического переживания катастрофы и последующих проявлений, определяющих предрасположенность человека к самоубийству.

Для понимания механизмов развития расстройств у участников военных конфликтов необходим анализ предтравматических обстоятельств, личностных особенностей человека и механизмов адаптации в рамках комплексной модели формирования патологий. Подобное понимание подразумевает, что выживание представляет собой не просто пассивный исход, а психологически обусловленную попытку адаптироваться к постоянной опасности, неопределенности будущего и трансформации ба-

зового чувства защищенности и контроля. Изучение суицидального риска среди лиц, столкнувшихся с насилием в ходе боевых действий, необходимо проводить выходя за рамки простой постановки диагноза, охватывая оценку внутренних ресурсов и уязвимости, влияющих на адаптационные механизмы.

Актуальность данной проблематики возрастает из-за масштабного охвата пострадавших: под удар попадают не только военнослужащие и мирные жители, но и те, кто пережил психотравму, не вовлекаясь в непосредственное вооруженное противостояние. Поиск причин саморазрушительного поведения приобретает методологическую и этическую значимость из-за высокой частоты подобных случаев, что требует разработки превентивных мер на основе выявления специфических факторов опасности. Для создания верифицируемых теоретических моделей исследователям необходимо унифицировать терминологию относительно психологических последствий потрясений, нарушений адаптации и спектра суицидального поведения.

Значимость данной работы обусловлена рядом факторов, включая существенные социальные издержки от самоубийств, установленную связь между психическими расстройствами (в частности, ПТСР) и предрасположенностью к суициду, а также потребностью в более детальном изучении внутренних психологических процессов, провоцирующих суицидальный риск в контексте влияния боевых действий на население РФ. Анализ связи между полученной травмой, психическими расстройствами или нарушениями адаптации и вероятностью самоубийства через призму многофакторных моделей, охватывающих периоды до, во время и после травмирующего события, позволяет повысить эффективность профилактики подобных последствий и глубже исследовать процессы формирования и коррекции данных связей [8].

Цель и задачи исследования

Работа направлена на поиск психологических факторов, провоцирующих суицидальное поведение среди

лиц, столкнувшихся с травмирующим влиянием боевых действий, через изучение взаимосвязи между перенесенной психотравмой, патофизиологическими процессами и предрасположенностью к суициду.

Согласно российским психологическим концепциям, именно стрессовые аспекты пережитой травмы служат ключевым фактором развития симптомов ПТСР и суицидальных тенденций, причем исследование подобных действий в рамках данного расстройства нуждается в детальном анализе его структуры, учитывая разнообразие проявлений — от суицидальных намерений до фактического совершения самоубийства [3].

Достижение поставленной цели подразумевает решение ряда исследовательских задач:

1. Рассмотрения угрозы самоубийства как многомерной системы, объединяющей мысли, намерения и конкретные действия, опираясь на медицинское понимание постепенного развития аутодеструктивных тенденций у лиц с ПТСР [3].

2. Выяснения тех проявлений психического неблагополучия, связанных с пережитой травмой, которые становятся главными причинами психологической уязвимости (включая специфические признаки ПТСР и их совокупность), и предоставления максимально точных данных для прогнозирования суицидального риска.

3. Установления и подробного описания психических процессов, способных обуславливать связь между военным стрессом и ростом суицидального риска в период реабилитации, которая часто сопровождается нарушением самовосприятия и трудностями социальной адаптации [5].

4. Обоснования методов психологической помощи, способствующих уменьшению вероятности самоубийства путем своевременного обнаружения критических признаков и факторов, связанных с предотвращением аутоагрессивного поведения людей, перенесших психотравму [4].

5. Разработки концептуальной модели, где воздействие травмы на склонность к самоубийству трактуется через совокупное влияние разнообразных психологических факторов, а не через единую характеристику. Данная работа направлена на создание научно обоснованной базы, позволяющей практически внедрять методики оценки риска патологий и дальнейшей маршрутизации психотерапевтической помощи.

6. Обоснования границ данной работы, а также возможности применения полученных результатов применительно к отечественной ситуации с боевыми действиями, для обеспечения правильного понимания обнаруженных рисков и постановки новых научных целей.

Логика этапов исследования обусловлена необходимостью достижения смыслового единства — от систематизации суицидальных тенденций, через выявление вызванных травмами психологических механизмов к формулированию важных заключений, позволяющих предотвратить риск самоубийства [3; 4].

Теоретическая основа исследования

Отечественная научная база, изучающая психологические последствия травм, полученных в ходе боевых действий, выстраивается на стыке психиатрического и социально-психологического подходов. Исследования, изучающие развитие посттравматического стрессового расстройства среди комбатантов, постоянно указывают на истощение психологических ресурсов и устойчивые нарушения адаптации вследствие длительного нахождения в условиях конфликта и непрекращающейся опасности. Подобный подход позволяет в отечественном научном дискурсе трактовать боевые психологические травмы не как кратковременный эпизод, а как затяжной негативный фактор, провоцирующий длительные нарушения психики и развитие симптомов ПТСР.

В российских научных исследованиях описаны факторы риска, способствующие возникновению ПТСР у военнослужащих. К числу таких факторов относятся молодой возраст, эмоциональная незрелость, низкий уровень знаний, а также неблагоприятный социально-экономический статус и дефицит образовательных возможностей. Данные сведения критически важны для изучения причин самоубийств, так как создают базис психологической уязвимости, способствующий росту вероятности суицида при дефиците механизмов психологической адаптации и угрозах благополучию.

Анализ взаимосвязи между ПТСР и склонностью к самоубийству требует взвешенного подхода, так как накопленные данные подтверждают: указанный диагноз в совокупности с другими психическими нарушениями служит важным предвестником летального исхода, хотя и не всегда является главной причиной. Данное исследование демонстрирует невозможность сведения самоповреждающих тенденций у лиц с ПТСР к узким клиническим определениям, поскольку необходима детальная оценка влияния проявлений патологии и внешних факторов, провоцирующих развитие суицидального поведения.

Изучение патогенеза посттравматических расстройств выделяется в самостоятельное направление российских научных исследований. Долгосрочные наблюдения за состоянием психического здоровья комбатантов, а также разнообразие возникающих расстройств, позволяют трактовать вероятность самоубийства как динамическую закономерность, изменчивую во времени и по интенсивности проявлений. Обеспечение предупреждающих мер подразумевает обязательный анализ периодов ухудшения состояния или перехода расстройства в хроническую форму, в течение которых психотерапевтическое воздействие наиболее эффективно минимизирует риски самоубийства.

Таким образом, базой для создания комплексной системы служат следующие тезисы, сформулированный в отечественных научных исследованиях:

1. Длительное воздействие стрессовых факторов в боевых условиях увеличивает шансы развития ПТСР в купе с сопутствующими патологиями.

2. Базовую степень уязвимости определяют различные характеристики личности, такие как жизненный период, возраст и материальное положение.

3. Посттравматическое стрессовое расстройство признается значимым, однако не исключительным условием возникновения суицидальных намерений.

4. Динамика проявлений психической травмы с течением времени подтверждает концепцию поэтапного развития склонности к самоубийству.

Данный подход формирует рамку научной работы, в которой внимание акцентируется на психологических факторах развития склонности к самоубийству после пережитой психотравмы в отечественных реалиях.

Методология исследования

Данная работа использует комплексную методологию, направленную на выявление психологических факторов склонности к самоубийству среди лиц, пострадавших от боевых действий. Базисом концепции служит понимание последствий психотравмы как затяжного отклика организма на угрозу жизни и здоровью, возникающего вследствие пережитого потрясения. Работа опирается на установление связей между перенесенными потрясениями и психологическими факторами уязвимости, охватывающими специфику проявлений травмы и сопутствующих расстройств (таких как ПТСР или аналогичные нарушения), которые, согласно отечественным данным, коррелируют с суицидальными наклонностями [6].

Из-за многофакторной природы самоповреждающих тенденций авторы применяют комплексный подход к оценке суицидального риска, включая анализ мыслей о смерти, выявление намерений совершить подобное действие, а также учет совершенных ранее попыток (либо текущих проявлений, если этого требуют клинические показания). Подобная концепция соответствует прикладному взгляду на изучение ПТСР, предполагающему наличие либо острых, либо отсроченных симптомов. Для достижения единообразия полученных данных в военной психологии используются валидизированные методики выявления признаков посттравматического расстройства и психологической нестабильности, при этом выявление склонности к самоубийству осуществляется посредством стандартизированных тестов, требующих дальнейшего подтверждения врачами при обнаружении критических состояний.

Этапы работы включают одномоментное наблюдение, за которым следует построение математических прогнозов суицидального риска с помощью методов регрессионного анализа. Для подтверждения гипотез проводится вычисление силы корреляции между степенью выраженности психотравмы и признаками суицидального поведения, а также изучается влияние специфических клинико-психологических характеристик (в частности, выраженности посттравматического расстройства либо дезадаптивного поведения). В рамках данной модели выделяют разные ре-

акции на психотравму, среди которых — краткосрочные расстройства, имеющие специфические симптомы и продолжительность [2].

Базой для отбора участников служат два фактора:

— установленный в ходе стандартизированного диагностического интервью факт перенесения человеком потрясений в результате боевых действий;

— стаж участника боевых действий (он обеспечивает точность проведения опросов и тестирования согласно установленной методике).

Установление ограничений обусловлено вероятностью получения недостоверной информации из-за тяжелых патологий, мешающих пониманию сути опроса или завершению диагностики, в том числе острых психических расстройств, при которых субъективные оценки состояния требуют экспертного медицинского подтверждения. Чтобы соблюсти этические нормы, при выявлении лиц, склонных к самоубийству, применяется алгоритм экстренного направления к врачам.

Процесс получения информации разделен на две стадии. Вначале используется унифицированный набор диагностических тестов, предназначенный для выявления признаков психологической травмы и сопутствующих нарушений психического функционирования. В ходе последующего углубленного опроса уточняются особенности пережитой психологической травмы, нынешнего психического состояния, фактов прошлых самоповреждений, а также факторов риска, к которым относится интенсивность проявлений ПТСР. Статистические данные подтверждают эффективность подобного алгоритма, поскольку существенная часть людей, пытавшихся покончить с собой, имеет симптомы посттравматического стрессового расстройства [6].

Поскольку гендерные факторы и обстоятельства пребывания в зоне боевых действий влияют на характер симптоматики, научное обоснование выбранного подхода опирается на признание вариативности травматических последствий. Разнообразие клинической картины и специфических признаков посттравматического расстройства у представителей разного пола в кризисных ситуациях требует разделения данных по социально-демографическим параметрам. Таким образом, в рамках математической модели учет демографических и медицинских показателей становится обязательным при анализе зависимости между полученными травмами и вероятностью самоубийства.

Целостность и достоверность информации обеспечиваются благодаря применению унифицированных методик опроса, стандартизированного алгоритма интервью и строгому учету всех показателей. Все сведения обрабатываются в обезличенном виде, при этом сохраняется возможность медицинского вмешательства в критических ситуациях. Для опрошенных, испытывающих тяжелые последствия психологических травм, критически важен контроль корректности ответов и отсутствия противоречий в данных [11].

Исходные данные и выборка

Основу выборки данного исследования составили лица, перенесшие психологическую травму в условиях боевых действий, в том числе субъекты с явными проявлениями ПТСР. Согласно отечественным исследованиям, наличие посттравматического стрессового расстройства часто коррелирует с риском самоубийства, поскольку четверть военнослужащих, пытавшихся покончить с собой, страдает данным заболеванием. Следовательно, формирование выборки предполагает предварительный учет вариативности последствий травмы и обязательное включение лиц, страдающих тяжелыми проявлениями ПТСР.

Специфика состояния определяется проявлениями ПТСР или адаптационных нарушений наряду с совокупностью реакций, возникающих вследствие критического психологического потрясения. Для последующего изучения факторов, ассоциированных с риском суицида, при делении участников на группы принимаются во вни-

мание типы психических расстройств. Поскольку последствия психотравмы способны проявляться спустя длительный срок, документация должна содержать сведения о времени возникновения симптомов расстройства и изменениях состояния пациента вследствие полученной травмы [11].

Характеристики участников исследования включают возрастные и гендерные показатели, а также сведения о военной службе (длительность, частота столкновений с травмирующими ситуациями). С целью достижения высокой воспроизводимости результатов определяются конкретные возрастные категории и устанавливается их процентное соотношение внутри исследуемой выборки. Разделение участников на возрастные группы считается важнейшим параметром, так как методология изучения предполагает стратификацию данных, при этом продолжительность службы выступает индикатором кумулятивного стрессового воздействия и последующих психических нарушений [10].

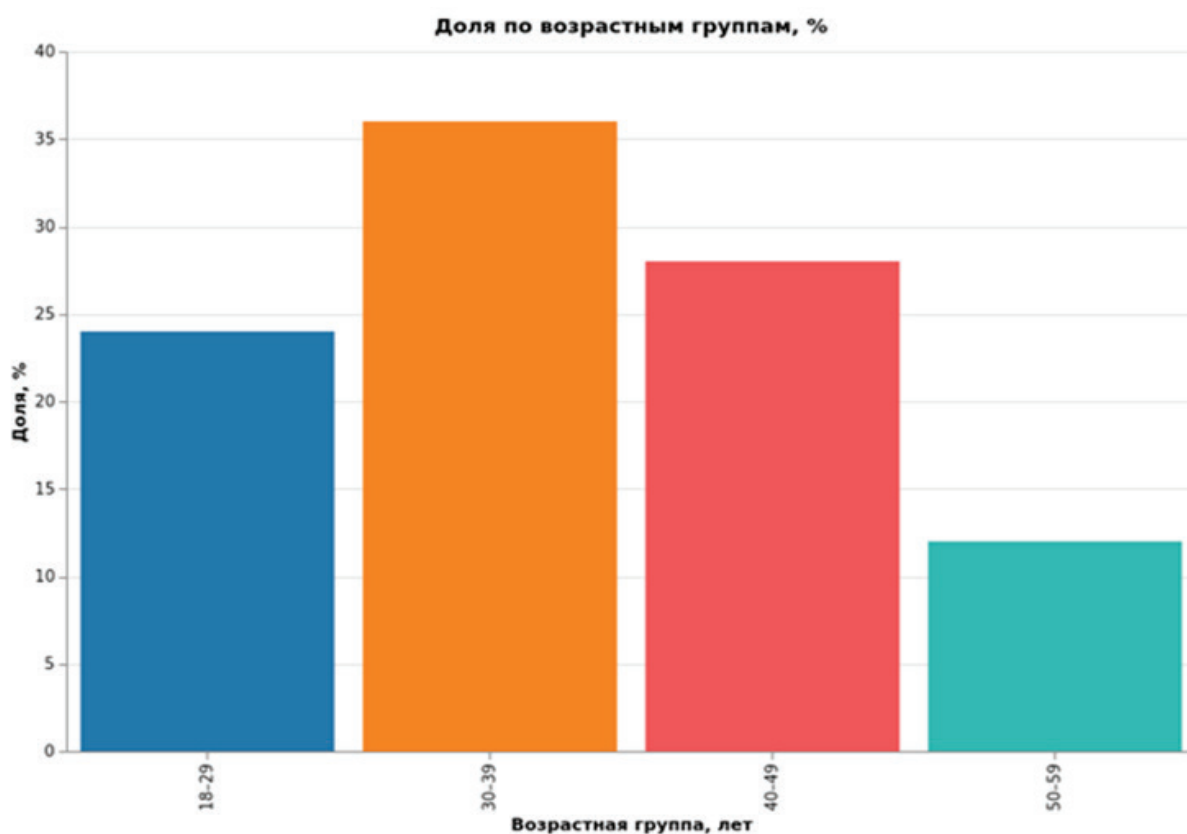


Рис. 1. Распределение участников по возрастным группам

Критерии отбора гарантируют достоверность перенесенных участниками психических травм в ходе боевых действий, давая при этом возможность точно оценить склонность к самоубийству посредством тестов и интервью. Анализ суицидального риска осуществляется посредством клинического разбора мыслей и действий. Данная стратегия соответствует принципам терапевтической помощи, разделяющих кратковременный шок и от-

ложенные последствия травмы, способные вызвать затяжные психологические расстройства [2].

Параметры боевой обстановки анализируются через оценку бытовых факторов и способов проживания кризиса с учетом таких аспектов, как уровень безопасности окружения, возможность получения поддержки или наличие социальной защиты. Отечественные исследования подтвердили, что симптоматика ПТСР у граждан, находя-

щихся в зонах боевых действий, может различаться в зависимости от гендерной принадлежности и индивидуального жизненного опыта. Также на развитие болезни может влиять окружение. С целью разграничения воздействия внешней обстановки и видов психических расстройств в последующих расчетах социально-бытовые и профессиональные характеристики фиксируются на этапе формирования группы участников.

Различия в состоянии психического здоровья участников исследования определяют его специфику, поскольку у некоторых испытуемых наблюдаются явные признаки ПТСР, тогда как у других проявляются лишь стабильные признаки дезадаптации, не достигающие полноценного патологического уровня. Подобная концепция предполагает, что длительные или отсроченные проявления стресса могут привести к возникновению ПТСР. Дальнейший анализ факторов риска предполагает включение показателей интенсивности полученной психотравмы наряду с сопутствующими расстройствами ментальной адаптации.

Этические аспекты отбора респондентов представляют собой обязательный элемент процедуры сбора первичных данных. Ввиду наличия участников с высоким суицидальным риском методика тестирования предполагает экстренное медицинское вмешательство при обнаружении критических угроз, а также разъяснение участнику доступных способов получения поддержки. Своевременное устранение текущих и долгосрочных последствий потрясений является практической реализацией методов помощи лицам, пережившим насилие или травму [2].

Достоверность сделанных выводов обеспечивается формированием выборки, чьи клинические и социально-демографические характеристики исключают влияние побочных факторов. Использование зафиксированных количественных параметров вкупе с медицинским подтверждением наличия расстройств обеспечивает возможность корректного сравнения полученных сведений с данными отечественных исследований, а также выявления специфических психологических факторов суицидального риска при боевой психотравме [6; 10].

Результаты и обсуждение

Анализ психологических детерминант риска

Выявленные в ходе анализа данные характеризуют склонность к самоубийству у военнослужащих через сочетание различных психологических параметров, при этом важнейшими факторами выступают как выраженные симптомы ПТСР, так и особые способы контроля эмоционального состояния после боевых действий. Исследуя данную проблему, авторы исходили из предположения, что последствия боевых действий создают стабильную базу для избыточной эмоциональности и негибкости мышления, тогда как склонность к самоубийству впоследствии провоцируется совокупностью безнадежности,

утраты жизненных ориентиров и нехватки навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции. Данный подход согласуется с исследованиями, утверждающими, что вероятность самоубийства увеличивается на фоне ПТСР, выступающего значимым, но не единственным предиктором, при этом взаимосвязь деструктивных наклонностей с посттравматическими последствиями является многогранной [3].

Благодаря сравнительному анализу психологических факторов риска были выделены группы определяющих условий. Степень проявления посттравматических реакций, навязчивых воспоминаний, избегания триггеров и повышенной реактивности нервной системы составляет первую группу, причем именно эти факторы доказывают прогностическую значимость перенесенной психотравмы для оценки психологической уязвимости. Когнитивно-эмоциональные факторы, прежде всего, чувство отсутствия перспектив, влияют на вероятность самоубийства значительно сильнее, нежели симптоматика ПТСР. Подобный результат теоретически перекликается с обобщающими заключениями касательно недостаточности рассмотрения посттравматического стрессового расстройства в качестве исключительной причины суицидального поведения, а также необходимости принимать во внимание конкретные проявления расстройства наряду с социальными факторами [3].

Следующую группу факторов составляют нарушения эмоциональной регуляции. У лиц с повышенной эмоциональной чувствительностью, наблюдался рост склонности к самоубийству в условиях психологического стресса либо отсутствия эффективных методов саморегуляции. Суицидальное поведение по сути представляло собой деструктивный метод облегчения нестерпимого душевного дискомфорта, что подтверждает научные гипотезы, в которых эмоциональная дисрегуляция признается ключевым катализатором риска на фоне устойчивой психологической уязвимости. Исследование также выявило наличие значимой связи между нарушениями эмоциональной сферы и жесткостью поведенческих паттернов, направленных на самоконтроль, наряду с ощущением потери защищенности.

Наиболее стабильной группой факторов, сохраняющих вероятность самоубийства даже при изменении остальных показателей, оказалась последняя, включающая ощущение безнадежности и потерю жизненных ориентиров. Отсутствие шансов на перемены, невозможность исправления ситуации и отсутствие видимых путей решения проблемы стали определяющими для чувства безысходности. Ощущение неэффективности адаптивных механизмов в сочетании с симптомами психотравмы вызывало максимально заметный рост данного показателя, выявленного в ходе практических исследований. Подобная структура психологической уязвимости подтверждает мысль, что суицидальный риск вследствие перенесенной травмы обусловлен не только биологическими реакциями на стресс, но и когнитивной фиксацией на безысходности [3].

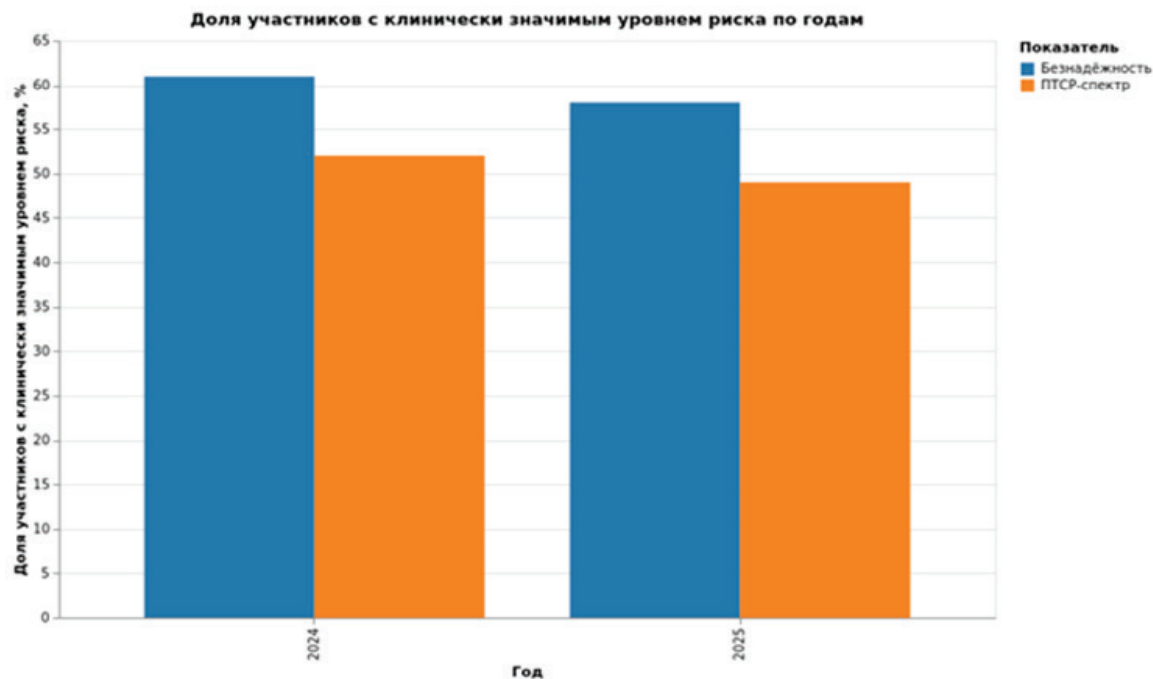


Рис. 2. Доля участников с клинически значимым уровнем риска (по годам)

Вероятным механизмом трансформации тяжелого психологического состояния в суицидальные намерения выступает четвертая группа факторов, описывающая искажение восприятия реальности и угрозы выживанию, охватывающие либо душевные страдания, либо эмоциональное отчуждение. Полученные данные раскрывают принцип разделения восприятия: вследствие психологического отчуждения болезненные воспоминания не теряют эмоциональной интенсивности, однако перестают связываться в единое целое, провоцируя неадекватное поведение, что подтверждает концепцию «эффекта Аякса». Отмечается влияние расщепления психики на рост суицидального риска среди бывших и нынешних участников вооруженных конфликтов, при этом в текущей работе указанные процессы оценивались посредством косвенных индикаторов нарушения этических принципов и целостности сознания [7].

Согласно полученным данным, выявленная комплексная модель демонстрирует, что боевые психотравмы запускают три взаимосвязанных механизма суицидального риска, где ключевым фактором выступает проявление посттравматической симптоматики, служащей базой для длительного эмоционального напряжения. Нарушения эмоциональной регуляции выступают способом трансформации возбуждения в хаотичное избыточное напряжение. Чувство безнадежности наряду с когнитивной дезорганизацией выступают в роли интеллектуального фактора, закрепляющего мысли о самоубийстве. Таким образом, саморазрушительные тенденции рассматриваются как закономерный итог специфического сочетания обстоятельств, при которых посттравматическое стрессовое расстройство выступает значимым, но не единственным условием, тогда как определяющую роль

играют психические механизмы, создающие стойкое ощущение отсутствия будущего [3].

Обсуждение результатов и сопоставление с отечественными данными

При сопоставлении полученных результатов с отечественными данными необходимо принимать во внимание упоминания в российской научной литературе о высоком суицидальном риске среди бывших участников вооруженных конфликтов и прочих групп лиц, переживших экстремальные ситуации. Исследования, посвященные прогнозированию и предотвращению суицидального поведения, указывают на повышенную склонность к подобным действиям у бывших военнослужащих, поскольку уровень самоубийств в данной группе достигает 20 %. Несмотря на то что работа фокусируется на психологических факторах и механизмах риска, а не на статистике смертельных случаев, схожесть векторов повышенной уязвимости подтверждает применимость медицинского критерия: пережитые боевые действия неразрывно связаны с крайне высокой вероятностью негативных последствий.

Продолжительное воздействие факторов риска и постоянный стресс составляют следующий аспект сравнительного анализа. Непрерывающееся ощущение опасности и отсутствие возможности для восстановления истощают психические ресурсы, провоцируя развитие ПТСР и сопутствующих нарушений, что согласуется с отечественными исследованиями. Обнаруженная связь между степенью душевных страданий, эмоциональным откликом и интенсивностью, а также длительностью столкновения с опасностью подтверждает данные сведения. Однако наше исследование демонстрирует,

что суицидальный риск обусловлен в основном эмоциональной нестабильностью и психологическими особенностями (отсутствием цели, чувством безысходности), а не одними лишь последствиями психотравмы, что расходится с трактовками, ставящими ПТСР на первое место.

Третья особенность заключается в структурировании факторов риска. Отечественные концепции последствий военных действий нередко учитывают такие переменные, повышающие риск травматизации или нарушения адаптации: юный возраст, недостаточный уровень психологической зрелости и жизненного опыта, материальное неблагополучие и другие параметры [1]. В текущей научной работе подобные аспекты рассматриваются как фон, модулирующий уязвимость для негативных последствий, однако ключевое влияние на вероятность самоубийства оказывают внутренние психологические процессы, представляющие собой объекты терапевтического воздействия. Различные исходные условия обусловлены социокультурными особенностями, в то время как характер угрозы продиктован индивидуальными когнитивными механизмами.

Временная динамика составляет четвертый аспект сравнения. Исследования указывают на возникновение психических расстройств вследствие продолжительного пребывания в условиях вооруженного противостояния и непрекращающегося напряжения. Проведенный анализ показал, что совокупность психических последствий пережитой психотравмы в сочетании с устойчивым убеждением в отсутствии путей решения проблемы провоцирует рост вероятности самоубийства, из-за чего подобные опасные тенденции способны сохраняться продолжительное время, несмотря на исчезновение непосредственной травмирующей ситуации. Подобная концепция подтверждает, что риск самоубийства в условиях конфликтов провоцируется не только острыми психотравмами, но и длительной трансформацией механизмов адаптации и ценностных ориентиров.

Пятый аспект касается практического применения полученных данных: ключевыми аспектами отечественных программ по предотвращению саморазрушительного поведения и самоубийств выступают своевременное выявление факторов риска, а также система поддержки, направленная на наиболее незащищенные группы населения, в том числе на бывших военнослужащих. Полученные данные подтверждают: выявление признаков эмоциональной нестабильности и чувства безнадежности является ключевым условием при планировании адресной профилактики суицида, в то время как отслеживание проявлений ПТСР служит важным сопутствующим показателем. Подобный подход дает возможность уточнить план лечения, поскольку склонность к самоубийству представляет собой результат комплексного воздействия множества факторов, а не следствие исключительно одного расстройства.

Шестой аспект заключается в необходимости учета гетерогенности травмирующих факторов, а также роли психотравмы в сочетании с диссоциацией. Исследования оте-

чественных ученых относительно влияния боевых травм преимущественно фокусируются на психических расстройствах, при этом процессы психологической диссоциации и их влияние на вероятность самоубийства анализируются поверхностно. Проведенный анализ доказывает, что эмоциональная отстраненность из-за моральной травмы выступает фактором, увеличивающим суицидальный риск, что подтверждает концепцию «эффект Аякса». Подобный подход открывает новые возможности для российской превентивной медицины, поскольку терапевтические меры обязаны охватывать не только симптомы посттравматического стрессового расстройства, но и процесс интеграции травматического опыта и восстановления целостности восприятия событий.

Сравнение результатов исследования с отечественными научными работами подтверждает тезис о высоком суицидальном риске у лиц, перенесших боевую психотравму или ранение. Полученные нами данные конкретизируют структуру факторов риска, где ключевую роль играют нарушения эмоционального контроля и когнитивно-аффективные процессы (отчаяние), тогда как посттравматический синдром выступает значимой, однако не единственной составляющей. Оптимальным путем совершенствования отечественных методик предупреждения и изучения расстройств представляется объединение комплексного обследования (симптомы травмы, эмоциональная регуляция, экзистенциальные кризисы) с практическим подтверждением опосредующих связей, соединяющих психологические травмы с попытками самоубийства [7].

Заключение

Основные выводы исследования

Проведенный анализ доказывает наличие сложной совокупности факторов, определяющих вероятность самоубийства среди людей, переживших боевые действия. Важнейший вывод заключается в том, что степень риска определяет тяжесть полученной травмы, поскольку при ПТСР саморазрушительные наклонности представляют собой многогранное явление, охватывающее любые формы — от суицидальных намерений до акта самоубийства. Обнаруженные в исследуемой выборке психологические факторы необходимо рассматривать через призму последовательного перехода от пережитых потрясений к психическим расстройствам и суицидальному поведению.

Систематизация полученных данных свидетельствует: нарастание эмоциональных и когнитивных нарушений усугубляется такими проявлениями, как повторное проживание травмирующего события, избегание триггеров, избыточная реактивность, которые являются типичными признаками ПТСР. Специфику саморазрушительных тенденций у лиц с посттравматическим стрессовым расстройством необходимо исследовать дополнительно, так как имеющиеся аналитические материалы указывают на

отсутствие исчерпывающего описания подобных действий и важность выявления влияния конкретных признаков в зависимости от характеристик групп испытуемых [3].

Проведенное теоретическое и практическое исследование позволяет сделать вывод: сочетание эмоциональной нестабильности, симптомов психотравмы и нехватки механизмов адаптации повышает вероятность самоубийства. Подобные данные подтверждают концепцию травмы как стрессового фактора, обуславливающего не только проявления посттравматического расстройства, но и социальную дезадаптацию, способствующую росту риска суицида. Практическая значимость данного заключения состоит в необходимости учитывать при прогнозировании рисков не просто факт перенесенной психотравмы, но и интенсивность проявлений недуга наряду с результативностью терапии.

Особое значение имеет вывод о необходимости применения комплексных методов оценки суицидального риска. В рамках медицинской практики и научных исследований требуется разделять мысли о самоубийстве, попытки и фактические действия, так как саморазрушительные наклонности представляют собой многообразную совокупность состояний, а не просто конечный результат. Иначе существует вероятность неадекватной оценки риска, когда пассивные суицидальные мысли и реальная готовность к действию оцениваются одинаково.

Следовательно, ключевым результатом исследования становится структурная модель, где первичными факторами риска признаются последствия психотравмы, в то время как их сочетание с дефицитом психологической адаптации создает наиболее достоверную траекторию аутоагрессивного поведения. Полученные результаты могут служить фундаментом для дальнейшей разработки практических рекомендаций по профилактике суицида, нацеленных на своевременное обнаружение психологической уязвимости и воздействие на факторы, провоцирующие саморазрушительное поведение.

Практические рекомендации и перспективы исследований

Практическая значимость полученных данных заключается в обосновании необходимости своевременного выявления психической нестабильности и оказания адресной помощи для уменьшения вероятности самоубийства среди пострадавших от боевых ранений и психотравм. Учитывая, что риск суицида у бывших военнослужащих достигает 20 %, основные усилия следует сосредоточить на систематическом обследовании таких лиц и обеспечении доступности психологической поддержки. Помимо факта участия в боевых действиях, выделение групп риска должно

осуществляться также на основании определенных психологических и медицинских признаков.

Для выявления потенциальных угроз целесообразно применять комплексную методику оценки, которая охватывает изучение тяжести полученных травм, признаков безнадежности и трудностей социальной реадaptации к мирной жизни. Применение данных методов подразумевает стандартизацию опросов и диагностических тестов в процессе медицинского и психологического обеспечения наряду с непрерывным циклом от скрининга до маршрутизации пациента и последующей оценки эффективности терапии. Основное внимание необходимо уделять методам терапии психологических травм, одновременно устраняя проблемы самоопределения личности и восполняя дефицит навыков эмоциональной регуляции.

Для повышения эффективности лечебного процесса оправдано расширение доступа к специализированной психологической поддержке, направленной на снижение эмоционального напряжения и выработку эффективных способов преодоления стресса. Внедрение групповых форматов работы, сочетающих обучение и отработку навыков адаптации, способствует восстановлению внутренних ресурсов человека и минимизирует вероятность его социальной изоляции. Подготовка специалистов к выявлению признаков суицидального поведения на фоне посттравматических состояний, а также освоение техник экстренного кризисного вмешательства при условии слаженного взаимодействия медико-психологических подразделений, представляется необходимым элементом клинической практики.

Поскольку отсроченные последствия способны проявляться спустя длительное время, будущие исследования предполагают обязательное длительное наблюдение за динамикой суицидального риска вследствие боевых травм. Изучение психопатологических факторов, способствующих суицидальному поведению у различных категорий людей наряду с детализацией когнитивных механизмов при комплексной психотравме представляет собой первостепенную научную задачу. Актуальными становятся методы профилактики, чья эффективность подтверждается эмпирическими данными (включая анализ снижения стресса и изменений параметров угрозы), что обеспечивает переход от простой констатации факторов риска к научно обоснованным стратегиям защиты [4].

Формирование устойчивых навыков саморегуляции, индивидуальное психологическое сопровождение и комплексная оценка рисков — основные задачи прикладного плана, в то время как дальнейшая исследовательская работа требует изучения факторов риска и их взаимосвязи совместно с долгосрочным анализом эффективности принятых мер [5].

Литература:

1. ПТСР у военных // Rehab Family. — URL: <https://rehabfamily.com/articles/ptsr-u-voennykh> (дата обращения: 12.09.2026).

2. Молчанова, Е. С. Алгоритм психологического сопровождения жертв гендерного насилия: Методические рекомендации / Е. С. Молчанова. — Нур-Султан : Фонд народонаселения ООН 2020, 2021. — 82 с. — URL: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/psihologicheskaya_pomoshch.pdf (дата обращения: 12.09.2026).
3. Суицидальное поведение в контексте посттравматического стрессового расстройства — психиатрические и психосоциальные аспекты / В. А. Розанов, Т. А. Караваева, А. В. Васильева, Д. С. Радионов // Психиатрия. — 2023. — № 21 (6). — С. 58–74. — URL: <https://www.journalpsychiatry.com/jour/article/view/1069> (дата обращения: 12.09.2026).
4. Прогноз и превенция самоповреждений и суицидов // Консультативная психология и психотерапия — 2017. — № 25 (3). — С. 53–169. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2017_n3/Digest (дата обращения: 12.09.2026).
5. Розанов, В. А. Самоубийства в вооруженных силах — факторы риска / В. А. Розанов // Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.): материалы международной научной конференции, 8–11 декабря 2020 года / Под общ. ред. А. В. Шаболтас, Е. Л. Солдатовой. — Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. — URL: <https://psy.su/feed/8752> (дата обращения: 12.09.2026).
6. Баширзаде, К. А. Суицидальное поведение у участников специальной военной операции // К. А. Баширзаде, М. Ю. Наров // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. — 2025. — № 5. — С. 662–668. — URL: <https://panor.ru/articles/suitsidalnoe-povedenie-u-uchastnikov-spetsialnoy-voennoy-operatsii/112992.html> (дата обращения: 12.09.2026).
7. Sagalakova, O. A. The Ajax effect: The role of moral injury-related dissociation in the evolution of suicidal behavior during combat stress / O. A. Sagalakova, D. V. Truevtsev, O. V. Zhirnova // Psychology and Law. — 2025. — № 15(4). — С. 275–297. — URL: https://psyjournals.ru/en/journals/psylaw/archive/2025_n4/Sagalakova_Truevtsev_Zhirnova (дата обращения: 12.09.2026).
8. Мурадян, А. А. Посттравматический стресс у ветеранов боевых действий / А. А. Мурадян, Э. Ш. Латыпов // Молодежный инновационный вестник. — 2020. — Том 9, № 2S. — С. 55–56. — URL: <https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/download/6181/5960> (дата обращения: 12.09.2026).
9. Сукиасян, С. Г. О некоторых аспектах динамики посттравматических стрессовых расстройств у участников боевых действий / С. Г. Сукиасян // Социальная и клиническая психиатрия. — 2009. — №1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-aspektah-dinamiki-posttravmaticheskikh-stressovyh-rasstroystv-u-uchastnikov-boevykh-deystviy> (дата обращения: 12.09.2026).
10. Рядинская, Е. Н. Проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства у мужчин и женщин, проживающих в условиях конфликта на востоке Украины / Е. Н. Рядинская // Клиническая и специальная психология. — 2018. — Том 7, № 3. — С. 146–166. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2018_n3/Ryadinskaya (дата обращения: 12.09.2026).
11. Полякова, О. Б. Психология посттравматического стресса / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. — Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. — 292 с. — URL: <https://niiroz.ru/upload/iblock/fe7/fe760d2f8ac6ce407c0c1bd8c28f7d78.pdf> (дата обращения: 12.09.2026).
12. Посттравматическое стрессовое расстройство // Он Клиник. — URL: <https://www.onclinic.ru/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo> (дата обращения: 12.09.2026).
13. Монахова, А. П. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) / А. П. Монахова // Teledocor24. — URL: <https://teledocor24.ru/article/1223-ptsr> (дата обращения: 12.09.2026).
14. Жизневская, М. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) / М. Жизневская // Лаборатория Гемотест. — URL: <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-ptsr> (дата обращения: 12.09.2026).
15. Екимова, В. И. Комплексная психологическая травма как следствие экстремального стресса / В. И. Екимова, Е. П. Лучникова // Современная зарубежная психология. — 2020. — Том 9, № 1. — С. 50–61. — URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020_n1/Ekimova_Luchnikova (дата обращения: 12.09.2026).
16. Посттравматическое стрессовое расстройство // ВОЗ. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder> (дата обращения: 12.09.2026).
17. Посттравматическое стрессовое расстройство // Википедия — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Посттравматическое_стрессовое_расстройство (дата обращения: 12.09.2026).
18. Есина, О. Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей: психосоциальные факторы формирования, клинические характеристики и проблемы диагностики: дисс...канд. мед. Наук / О. Б. Есина. — Екатеринбург, 2019. — URL: <https://clck.ru/3VndCX> (дата обращения: 12.09.2026).
19. Филиппова, М. Е. Рабочая программа дисциплины «Психология утраты и травмы» для образовательной программы «Системная семейная психотерапия» направления подготовки магистра 37.04.01 Психология / М. Е. Филиппова. — Москва, 2016. — URL: <https://www.hse.ru/data/2018/06/05/1150111548/program-2114715105-FYO-3Q0IEIa.pdf> (дата обращения: 12.09.2026).

20. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей // Диалайн. — URL: <https://volgograd.medsu.ru/spravoch-nik-zabolevaniy/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-u-detey> (дата обращения: 12.09.2026).
21. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. / И. Г. Малкина-Пых. — Москва : Эксмо, 2005. — 960 с. — URL: <http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2022/04/Psihologicheskaya-pomoshh-v-krizisnyh-situatsiyah.pdf> (дата обращения: 12.09.2026).
22. Лечение ПТСР у военных во Владимире: симптомы, последствия и комплексное лечение // Гармония. — URL: <https://vladimir.garmonia-clinica.ru/uslugi/psihiatriya/ptsr-u-voennyh> (дата обращения: 12.09.2026).
23. Караяни, А. Г. Американская военная психология как область специальной практики / А. Г. Караяни, Ю. М. Караяни, Ю. П. Зинченко // Национальный психологический журнал. — 2014. — № 1. — С. 65–73. — URL: <https://npsyj.ru/articles/article/4983> (дата обращения: 12.09.2026).
24. Фельдман, А. Суицидальные настроения среди ветеранов / А. Фельдман // Институт розвитку громадянського суспільства імені Голди Меїр. — URL: <https://goldameir.institute/2017/02/suitsidalnye-nastroeniya-sredi-veteranov> (дата обращения: 12.09.2026).
25. К вопросу о суицидальном поведении военнослужащих / В. В. Юрасов, Н. В. Привалова, А. В. Долгих, В. В. Пудовкина // Тюменский медицинский журнал. — 2013. — №3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-suitsidalnom-povedenii-voennosluzhaschih> (дата обращения: 12.09.2026).
26. Китаев-Смык, Л. А. Боевой посттравматический стресс / Л. А. Китаев-Смык // Психологическая газета. — URL: <https://psy.su/feed/9956> (дата обращения: 12.09.2026).

Будущее как пространство мотивации: теоретические основы повышения учебной мотивации студентов СПО средствами дистанционных технологий

Кадырманова Айгуль Ильгизовна, студент магистратуры
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

В статье рассматриваются теоретические подходы к пониманию учебной мотивации студентов среднего профессионального образования. На основе синтеза концепции личных стремлений Р. Эммонса и отношенческой теории мотивации Ж. Нюттена обосновывается ключевая идея: мотивация студентов СПО может быть эффективно повышена через расширение временной перспективы будущего и трансформацию личных стремлений с использованием дистанционных технологий. Представлена авторская модель формирования мотивации студентов-металлургов в условиях цифровой образовательной среды.

Ключевые слова: учебная мотивация, студенты СПО, личные стремления, временная перспектива будущего, дистанционные технологии, профессиональная идентичность.

Введение

Проблема учебной мотивации студентов СПО остаётся одной из наиболее острых. Значительная часть студентов первых курсов приходит в колледж не с осознанным профессиональным выбором, а руководствуясь внешними мотивами [4, с. 148–153]. В результате учебная мотивация носит внешний, ситуативный характер, а к старшим курсам снижается, приводя к формальному отношению к учёбе и отсеву. Дистанционные технологии, ставшие привычной средой, создают как риски (снижение контроля, отсутствие живого контакта), так и новые возможности для персонализации и мотивации обучения [2].

Цель статьи — обосновать модель повышения учебной мотивации студентов СПО с использованием дистанционных технологий на основе синтеза современных теоретических подходов.

Учебная мотивация как система личных стремлений

В психологии мотивация понимается как совокупность побуждающих факторов [1, с. 512]. Традиционно выделяют внутренние и внешние мотивы, но для понимания мотивации студентов СПО этого недостаточно. Р. Эммонс предложил конструкт «личных стремлений» — устойчивых паттернов того, что человек обычно пытается делать [7, с. 55]. Ключевые параметры: ориентация (приближение vs избегание), уровень абстрактности и высшие устремления. Цели приближения связаны с позитивным благополучием, цели избегания — с тревогой [7, с. 114–117]. У студентов с низкой мотивацией преобладают именно цели избегания. Наиболее адаптивна связь конкретных действий с целями высокого уровня [7, с. 106–107]. Высшие устремления — цели, придающие жизни смысл; в образовании это профессиональная идентичность [7, с. 18].

Задача психолого-педагогической работы — помочь студентам переформулировать стремления: от избегания к приближению, от внешних мотивов к внутренним, к профессиональной идентичности.

Будущее как пространство мотивации: концепция Ж. Нюттена

Ж. Нюттен предложил «отношенческую» модель, где мотивация коренится в отношениях между индивидом и миром [5, с. 6].

Ключевая идея: будущее — психологическое пространство, где потребности перерабатываются в отдалённые цели [5, с. 10]. Нюттен вводит понятие «временной перспективы будущего» — совокупности мотивационных объектов, влияющих на поведение [5, с. 366–367]. Протяжённость перспективы определяет способность строить долгосрочные планы. У студентов с низкой мотивацией временная перспектива ограничена — они не видят связи между учебой и будущей профессией. Как отмечает Нюттен, расширение перспективы будущего усиливает мотивацию [5, с. 352].

Синтез подходов: модель формирования мотивации студентов-металлургов

На основе синтеза идей Эммонса и Нюттена предлагается модель формирования мотивации в условиях дистанционного обучения.

Теоретические основания: принцип субъектности (студент — активный субъект), принцип временной перспективы (расширение перспективы — ключевой меха-

низм), принцип личных стремлений (трансформация целей избегания в цели приближения), принцип инструментальности (мотивация усиливается при восприятии учебы как инструмента достижения целей).

Структура модели: диагностический блок (методики Реана-Якунина, ШАМ, MSI), содержательный блок (проекты, кейсы, экскурсии), операционно-технологический блок (онлайн-тренинги, геймификация, чат-боты), рефлексивно-оценочный блок (мониторинг, обратная связь).

Ключевые механизмы: расширение временной перспективы, трансформация целей, формирование профессиональной идентичности, развитие временной компетентности через тренинги и чат-боты.

Заключение

Теоретический анализ показал: учебная мотивация студентов СПО — сложный конструкт, требующий интеграции подходов. Концепция Эммонса раскрывает мотивацию как систему личных стремлений с параметрами ориентации, абстрактности и высших устремлений. Теория Нюттена показывает мотивацию как динамический аспект отношений с будущей профессией, где временная перспектива — ключевой фактор.

Дистанционные технологии обладают потенциалом для активизации личных стремлений, расширения временной перспективы и усиления инструментальности учебной деятельности.

Предложенная модель объединяет диагностический, содержательный, технологический и рефлексивный блоки на основе принципов субъектности, временной перспективы, личных стремлений и инструментальности.

Литература:

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
2. Вобликова А. Р., Люленкова О. Ю. Цифровой контент для повышения мотивации к обучению в системе среднего профессионального образования // Профессионал: наука, образование, опыт. — 2025. — № 2 (2).
3. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35, № 4. — С. 96–107.
4. Демаков Д. А., Пермякова А. В., Половников Л. В. Влияние учебной мотивации на профессиональное становление студентов СПО // Современные наукоемкие технологии. — 2024. — № 5. — С. 148–153.
5. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
6. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг: практическое руководство. — СПб.: Речь, 2005. — 240 с.
7. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ.; Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 416 с.

Применение когнитивноповеденческих техник
для регуляции гнева в корпоративной среде

Миськив Татьяна Николаевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье автор разъясняет природу гнева с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода и описывает практический инструментарий для работы с гневом в профессиональной среде.

Ключевые слова: агрессия, автоматическая мысль, гнев, когнитивно-поведенческая терапия, когнитивные искажения, когнитивная реструктуризация, поведенческие техники.

По данным ежегодного глобального исследования Gallup (2024), 21 % сотрудников по всему миру ежедневно испытывают выраженный гнев на рабочем месте, причём среди руководителей это показатель достигает 24 %.

Такие цифры наглядно показывают, что гнев — не эпизодические реакции отдельных людей, а устойчивая проблема современной среды. Эмоциональные всплески ощутимо влияют на рабочую атмосферу и продуктивность коллектива, так как способны подрывать доверие в команде и снижать вовлечённость персонала. В таких условиях особенно востребованы практические и научно обоснованные подходы к регуляции эмоций. Одним из наиболее эффективных на сегодняшний день считается когнитивная-поведенческая терапия (КПТ). Её техники позволяют не подавлять гнев, а осознанно распознавать его триггеры, корректировать искажённые убеждения и выбирать более конструктивные способы реагирования. Именно поэтому применение КПТ в корпоративной среде может стать важным инструментом как для отдельных сотрудников, так и для руководителей и HR-специалистов.

С точки зрения КПТ гнев рассматривается как вторичная эмоция: за ним обычно стоят первичные триггеры — несправедливость, нарушение личных границ, угроза статусу или потеря контроля над ситуацией. Гнев возникает, когда человек интерпретирует происходящее как целенаправленное посягательство на его интересы или достоинство [2].

В когнитивно-поведенческой модели эмоциональный настрой человека и его поведение связаны с тем, как он оценивает ситуацию. Схема выглядит так: ситуация/событие → автоматическая мысль → эмоция (гнев) → поведение [3].

Пример: коллега не ответил на письмо → автоматическая мысль «Он меня игнорирует, потому что не уважает» → гнев → резкое письмо в ответ → эскалация конфликта → новая ситуация, запускающая следующий виток.

Техники КПТ работают именно на этих уровнях — мысли, эмоции, поведение, — разрывая автоматический цикл до того момента, когда гнев перейдёт в деструктивное действие.

В корпоративной среде ключевыми триггерами гнева выступают: непрофессиональное поведение, некомпетентность и неуважение коллег, а также неэффективное управление и несправедливое обращение со стороны руководителя [4].

Поведенческая реакция человека может реализовываться по-разному и зависит от личностных особенностей сотрудника, корпоративной культуры и возможных последствий. Нередко поведенческим откликом на гнев становится агрессия, хотя часто люди также прибегают к другим стратегиям — от дистанцирования и подавления до косвенных форм выражения недовольства или конструктивного обсуждения проблемы. Арнольд Басс показал, что агрессия не сводится к открытому конфликту, а может быть завуалированной, а также направленной внутрь самого субъекта [1]. В корпоративной среде эти формы приобретают специфическое содержание и могут повлечь разные организационные последствия (табл. 1).

Автоматические мысли, запускающие гнев, редко бывают объективными и возникают спонтанно. Чаще всего они опираются на когнитивные искажения — устойчивые ошибки интерпретации, которые придают ситуации угрожающий смысл:

- катастрофизация: «Если этот проект сорвётся — всё кончено»;
- «чтение мыслей»: «Он специально затягивает, чтобы меня подставить»;
- долженствование: «Начальник обязан был меня предупредить»;
- персонализация: «Это решение принято против меня лично»;

Таблица 1

Форма	Как выглядит	Последствия
Открытая агрессия	Крики, конфликты, хлопанье дверью	Дисциплинарные меры, увольнение
Пассивная агрессия	Саботаж, игнорирование, саркастические высказывания	Токсичный климат в команде, снижение продуктивности
Аутоагрессия/ подавление	Переработки, прокрастинация, психосоматика	Выгорание, болезни, увольнение по собственному желанию

— чёрно-белое мышление: «Ты либо со мной, либо против меня»;

— фильтр негативного: фокусирование только на негативном, игнорирование положительных моментов.

Откуда же берутся автоматические мысли? Ответ кроется в устойчивых когнитивных феноменах — убеждениях. Глубинные убеждения формируют настолько фундаментальные интерпретации, что люди часто не могут их осознать [3].

В рабочем контексте чаще всего активируются следующие:

— «Должен быть лучшим, иначе я никто»;

— «Если меня не ценят, я не имею значения»;

— «Мир (компания) несправедливы по своей природе».

Эти установки работают как фильтр: когда рабочая ситуация — критика руководителя, проигнорированное предложение, несправедливое распределение нагрузки — соприкасается с глубинным убеждением, гнев возникает автоматически, как «автопилотная» реакция. Сотрудник не выбирает злиться — его убеждение «подсказывает» ему, что произошло посягательство на его достоинство или статус.

Разорвать автоматический смысл можно только в том случае, если сотрудник научится замечать его элементы до того, как цикл замкнётся. Для этих целей можно использовать дневник эмоций (АВС-таблицу): фиксация события (А) → мысли (В) → последствия → эмоция и поведение (С). Модель АВС предложил Альберт Элис [5], а Аарон Бек независимо пришёл к похожей когнитивной модели и адаптировал АВС-дневник в рамках КПТ. Применительно к гневу АВС-модель использовал Деффенбахер [6]: в его протоколе клиенты фиксировали ситуации, гневные мысли и поведенческие реакции — по сути, АВС-дневник, адаптированный под работу с гневом.

Однако само по себе фиксирование паттернов не влечёт за собой изменения. Когда сотрудник научился замечать триггеры и автоматические мысли, следующим шагом становится работа с ними. КПТ при работе с гневом объединяет работу над когнитивными установками с обучением конкретным навыкам регуляции. Основные техники включают три вида.

1. Когнитивная реструктуризация

— **Проверка доказательств:** «У меня есть реальные факты, что он меня игнорирует, или это моя интерпретация?» — вопрос в случае проявления пассивной агрессии, где поведение строится на непроверенных допущениях о мотивах оппонента.

— **Декатастрофизация:** «Что произойдёт в случае развития ситуации по наихудшему сценарию? Насколько это вероятно? А в лучшем? А наиболее реалистичный исход?» — работает с катастрофизацией, типичной для открытой агрессии.

— **Переформулирование:** замена «Он меня подставил» на «Он не учёл мои интересы, возможно, неосо-

знанно». Деффенбахер акцентировал внимание на должествующем характере гневных мыслей: замена «Он не должен так поступать» на «Я бы предпочёл, чтобы он так не поступал, но он не обязан» [6].

— **Техника «Лучший друг»:** «Что бы я сказал другу, который оказался в такой же ситуации?» — снижает персонализацию, характерную для аутоагрессии.

— **Смена перспектив:** посмотреть на ситуацию глазами оппонента — какие у него могут быть мотивы и ограничения. Тренировка навыка принятия перспективы связана со снижением враждебных атрибуций и более адаптивным контролем гнева.

2. Поведенческие техники

— **Стоп-техника:** пауза между стимулом и реакцией (правило 24 часов перед ответным письмом или разговором). При открытой агрессии это первый и самый важный навык — увеличить разрыв между автоматической мыслью и поведенческим ответом.

— **Тренировка асертивного выражения.** Формула я-сообщения: «Когда происходит X, я чувствую Y, потому что Z, и я бы хотел, чтобы...» Заменяет пассивную агрессию прямым, но конструктивным выражением потребности.

— **Пробное поведение:** действовать, «как если бы» ситуация была нейтральной, и проверить, совпадёт ли реальность с негативным прогнозом.

— **Ролевая репетиция:** проговаривание сложного разговора заранее — самостоятельно или с HR-партнёром.

Эффективность поведенческих и когнитивных техник подтверждается на уровне больших выборок, однако необходимо учитывать специфику имеющейся доказательной базы. Систематический обзор и метаанализ Хенвуд и соавторов [7], охвативший 14 исследований КПТ-программ управления гневом, проводился на выборке взрослых мужчин-правонарушителей пенитенциарной системы, а не корпоративных сотрудников. Тем не менее результаты показательны: снижение риска общего рецидивизма на 23 % и жестокого — на 28 % у участников программ, а среди завершивших программу полностью — на 42 и 56 % соответственно. Поскольку целями вмешательства выступают одни и те же механизмы — автоматические мысли, физиологическое возбуждение и поведенческие паттерны, — есть основания полагать, что выявленные эффекты в значительной мере применимы к офисной среде, хотя напрямую переносить эти данные следует с осторожностью.

3. Техники релаксации и саморегуляции

— **Диафрагмальное дыхание** (4–7–8, или квадратное дыхание).

— **Заземление 5–4–3–2–1:** пять вещей вижу, четыре слышу, три ощущаю, два запаха, один вкус — возвращает в здесь и сейчас, снижает аффективный заряд.

Выбор именно релаксационных, а не активизирующих техник имеет эмпирическую основу. Метаанализ Кьервик и Бушмана [8] показал, что активности, снижающие физиологическое возбуждение (дыхание, релаксация, медитация, осознанность), значительно уменьшают гнев и агрессию. Активности, повышающие возбуждение (физическая нагрузка с целью выпустить пар, битьё груши), не дали значимого эффекта. Эффекты снижения возбуждения были устойчивыми: они сохранялись у участников разного пола, возраста, расы и культуры, в групповом и индивидуальном формате, в полевых и лабораторных условиях. Эти техники особенно важны при аутоагрессии: телесная осознанность помогает заметить подавленный гнев до того, как он реализуется через психосматику.

Несмотря на доказанную эффективность КПТ-техник, их применение в корпоративной среде остаётся недостаточно изученным: масштабных рандомизированных исследований, проведённых именно на офисных сотрудниках, на сегодняшний день нет, а перенос результатов с клинических и пенитенциарных выборок требует осторожности. Специфика рабочей среды — иерархия, пуб-

личность конфликтов, необходимость сохранять продуктивность — вносит коррективы в классические протоколы и порождает этические ограничения: добровольность участия, конфиденциальность, недопустимость давления на сотрудника под предлогом повышения стрессоустойчивости. Отдельная проблема — дефицит квалифицированных специалистов: индивидуальную КПТ очень сложно масштабировать при соотношении «один психолог — сотни сотрудников».

В этой связи возникает потребность в разработке стандартизированных методик для больших групп — модульных тренингов, цифровых инструментов самопомощи, программ обучения руководителей базовым навыкам эмоциональной регуляции. Перспективным видится гибридный подход, сочетающий элементы КПТ с корпоративными практиками: встраивание я-сообщений и техник когнитивной реструктуризации в регламенты обратной связи и разрешения конфликтов. Это позволит перевести работу с эмоциями из плоскости индивидуальной помощи в плоскость корпоративной культуры.

Литература:

1. Басс, А. Х. Психология агрессии / А. Х. Басс. — Нью-Йорк : «Вайли», 1961. — 307 с.
2. Бек, А. Т. Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия / А. Т. Бек; пер. с англ. Д. Строганова; Ассоциация когнитивно-поведенческой терапии. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 511 с.
3. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек; предисловие А. Бека. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2025. — 512 с.
4. Бут, Дж. Выражение и подавление гнева на работе: причины, характеристики и предикторы: дис. д-ра филос. / Дж. Бут, Дж. Айрленд, С. Манн, М. Эслиа, Л. Холиоук. — Престон : Университет Центрального Ланкашира, 2016.
5. Эллис, А. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Речь, 2002. — 352 с.
6. Deffenbacher, J. L. Overcoming situational and general anger: Therapist protocol / J. L. Deffenbacher, M. McKay. — Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2000. — 208 p.
7. Henwood, K. S. A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of CBT informed anger management / K. S. Henwood, S. Chou, K. D. Browne // Aggression and Violent Behavior. — 2015. — Vol. 25.
8. Kjærvi, S. L. A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? / S. L. Kjærvi, B. J. Bushman // Clinical Psychology Review. — 2024. — Vol. 109.

Особенности когнитивно-личностного потенциала адаптации к многозадачности у сотрудников банков с различной результативностью деятельности

Танаева Ксения Олеговна, аспирант

Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена (г. Санкт-Петербург)

В статье изучаются особенности когнитивно-личностного потенциала банковских служащих, различающихся по результативности профессиональной деятельности. Выборку составили 395 операционистов фронт-офиса четырех коммерческих банков. Результативность оценивалась экспертно-непосредственными руководителями — и выражалась интегральным показателем эффективности (ИПЭ), по уровню которого выделены группы низко-, средне- и высокорезультативных сотрудников. Сравнение показало, что результативных служащих отличают, прежде всего, осознанная саморегуляция, позитивное отношение к технологиям, личностный адаптационный потенциал, добросовестность, эмоциональная устойчивость и исполнительный контроль внимания, тогда как базовая продуктивность внимания

и экстраверсия дифференцирующей роли не играют. Наряду с этими характеристиками результативность оказалась связана с такими ресурсами, как объем памяти, креативность и толерантность к неопределенности, — не специфичных, собственно, для многозадачности. Обсуждается обратная связь самооценки многозадачности с результативностью. Поперечный дизайн исследования не позволяет устанавливать причинно-следственные отношения; полученные результаты описывают ассоциации и требуют подтверждения в продольных исследованиях.

Ключевые слова: результативность деятельности, банковские служащие, когнитивно-личностный потенциал, многозадачность, экспертная оценка, осознанная саморегуляция, креативность, адаптация.

Введение

Профессиональная деятельность банковского операциониста протекает в режиме высокой событийной плотности: сотрудник обслуживает клиента, одновременно работает в нескольких информационных системах, реагирует на оповещения и переключается между различными операциями. Способность результативно действовать в таких условиях становится профессионально важным качеством, а ее психологические основания — предметом растущего интереса исследователей [1; 3]. При этом вопрос о том, какие именно индивидуальные ресурсы обеспечивают высокую результативность работника, до сих пор не имеет однозначного ответа.

Когнитивная традиция изучения многозадачности показала, что одновременное выполнение нескольких задач сопровождается издержками переключения и ростом числа ошибок [8; 14; 15]. Согласно модели рабочей памяти А. Бэддели [4; 5], параллельное ведение нескольких потоков информации предъявляет повышенные требования к центральному исполнительному компоненту, координирующему ресурсы фонологической петли, визуально-пространственного блокнота и эпизодического буфера. Интегративная теория потокового познания Д. Д. Салвуччи и Н. А. Таатгена [15] конкретизирует этот механизм: многозадачная деятельность описывается как конкуренция параллельных когнитивных потоков за общие ресурсы — прежде всего за процедурную и декларативную память. Ведущими предикторами многозадачной результативности в лабораторных условиях выступают рабочая память, флюидный интеллект и внимание — а вот полихронность и экстраверсия предикторами не являются [9]. При этом Э. Офир с коллегами [12] показали, что лица, систематически практикующие многозадачность, хуже справляются с фильтрацией нерелевантной информации, что ставит под вопрос обыденное представление о «натренированности» многозадачности. Перенос лабораторных выводов на реальную деятельность, растянутую на часы, — задача другого порядка.

Под когнитивно-личностным потенциалом адаптации к многозадачности мы понимаем совокупность когнитивных, метакогнитивных, личностно-регуляторных и цифровых ресурсов, которые обеспечивают устойчивое выполнение деятельности в условиях частых переключений между задачами. Результативность выступает внешним, объективным индикатором того, насколько эти

ресурсы у конкретного сотрудника развиты и востребованы в реальной работе.

В данной статье когнитивно-личностный потенциал рассматривается через призму объективной результативности, а не отношения к работе. Критерием выступает экспертная оценка непосредственного руководителя: она позволяет обойти искажения, свойственные самоотчету [16; 17], хотя и не лишена собственных ограничений. Цель статьи — установить, по каким компонентам потенциала различаются служащие с разным уровнем результативности, и описать ресурсный профиль результативного сотрудника.

Организация и методы исследования

Выборка. В исследовании приняли участие 395 сотрудников операционных подразделений (операционистов фронт-офиса) 14 отделений четырех крупных коммерческих банков Санкт-Петербурга. Все участники занимали должности, связанные с непосредственным обслуживанием клиентов в режиме частых переключений и одновременной работы в нескольких системах. Женщины составили 66,3 % выборки, мужчины — 33,7 %; возраст варьировал от 25 до 48 лет ($M = 34,4$; $SD = 6,5$), профессиональный стаж — от 6 месяцев до 8 лет ($M = 3,4$; $SD = 2,1$). Такой состав отражает реальную кадровую структуру операционного персонала.

Диагностический комплекс. Когнитивно-личностный потенциал операционализировался по четырем блокам. Когнитивный блок включал корректурную пробу, методику «10 слов» А. Р. Лурия, краткий отборочный тест (КОТ), тест «Умозаключения» Дж. Фланагана и тест Струпа. Метакогнитивный блок был представлен методикой метакогнитивной включенности в деятельность А. В. Карпова и опросником когнитивных стилей. Личностно-регуляторный блок объединял опросник стиля саморегуляции ССПМ В. И. Моросановой, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова, «Большую пятерку» (BFI-2), опросник толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой и опросник креативности Джонсона в адаптации Е. Е. Туник. Цифровой блок диагностировался опросником отношения к технологиям Г. У. Солдатовой с соавторами.

Результативность деятельности оценивалась экспертно: непосредственные руководители заполняли стандартизированный бланк из 30 наблюдаемых критериев (5-балльная шкала), сгруппированных в четыре раздела. На их основе рассчитывались показатель операционной эффективности, показатель адаптации к много-

задачности, показатель устойчивости и саморегуляции и показатель цифровой адаптивности; их агрегирование давало интегральный показатель эффективности (ИПЭ) — именно он и служит в данном исследовании критерием результативности.

Обработка данных. По уровню ИПЭ методом дихотомизации с порогом $\pm 0,5$ стандартного отклонения от среднего выделены три группы: низкорезультативные ($n = 135$), среднерезультативные ($n = 129$) и высокорезультативные ($n = 131$). Близость распределения к равномерному подтверждает адекватность выбранного порога. Для сравнения групп применялся однофакторный дисперсионный анализ. Выбор параметрического метода оправдан большим объемом выборки и интервальным характером измеряемых показателей. Поскольку при $N = 395$ статистическая значимость достигается даже при пренебрежимо малых различиях [13], содержательная интерпретация опиралась не на p -значение, а на размер эффекта η^2 :

значения от 0,01 до 0,06 расценивались как малый эффект, от 0,06 до 0,14 — как средний, выше 0,14 — как большой; различия с η^2 ниже 0,03 при формулировании выводов не учитывались. Множество одновременно анализируемых показателей означает, что часть статистически значимых различий с малым размером эффекта может быть случайной; основные выводы формулировались по показателям со средним и большим η^2 . Расчеты выполнены в IBM SPSS Statistics 26.0.

Ресурсный профиль результативного сотрудника

Сравнение групп с разным уровнем результативности выявило значимые различия по большинству компонентов потенциала, однако содержательно важен не сам факт значимости, а распределение размеров эффекта по блокам и характер изменения средних от группы к группе. Сводные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1. Различия компонентов потенциала в группах по интегральному показателю эффективности ($N = 395$)

Показатель	Низкий	Средний	Высокий	η^2
Когнитивный блок				
Корректирующая проба: скорость, зн./мин	177,8	185,9	193,1	0,044
«10 слов»: сумма за 5 проб	39,7	40,7	40,9	0,042
КОТ: доля правильных, %	46,2	49,0	51,0	0,038
Фланаган: итоговый балл	62,0	67,4	70,7	0,145
Струп: индекс интерференции, мс	445,8	404,1	369,1	0,205
Метакогнитивный блок				
Метакогнитивная включенность	120,1	126,6	131,2	0,097
Гибкость познавательного контроля	17,1	18,3	18,6	0,047
Личностно-регуляторный блок				
ССПМ: общий уровень саморегуляции	28,2	32,3	35,0	0,330
МЛО: адаптивность (ЛАП)	12,0	13,8	15,2	0,283
BFI: добросовестность	3,35	3,70	3,94	0,267
BFI: негативная эмоциональность	3,21	2,86	2,56	0,248
BFI: открытость опыту	3,76	3,95	4,21	0,183
BFI: экстраверсия	3,41	3,41	3,38	0,001
Толерантность к неопределенности	55,8	57,6	59,8	0,068
Джонсон: креативность	25,9	26,3	26,8	0,056
Цифровой блок				
Технофилия	16,5	17,8	18,6	0,406
Доверие к ИТ/ИИ	65,0	68,5	70,6	0,139
Субъективная оценка				
Самооценка многозадачности (балл)	68,3	65,1	58,0	0,056

Примечание. Приведены средние значения по группам низко-, средне- и высокорезультативных сотрудников и размер эффекта η^2 . Все различия, кроме экстраверсии, значимы при $p < 0,05$.

Ранжирование показателей по величине эффекта выявляет отчетливое ядро, отделяющее результативных сотрудников от менее результативных. Наибольшие эффекты дают технофилия ($\eta^2 = 0,406$), общий уровень осознанной саморегуляции (0,330), личностный адаптационный потенциал (0,283), добросовестность (0,267), эмоциональная устойчивость (0,248) и устойчивость к ин-

терференции в тесте Струпа (0,205). За ними следует результативность в тесте Фланагана (0,145) и доверие к технологиям (0,139).

Необходимо отдельно остановиться на технофилии. Интегральный показатель эффективности включает в качестве одного из четырех компонентов раздел «цифровая адаптивность», содержательно пересекающийся с кон-

структом технофилии: оба затрагивают позитивное отношение к технологиям и готовность использовать цифровые инструменты. Иными словами, часть наблюдаемой связи может отражать не столько содержательную закономерность, сколько частичное совпадение предиктора и критерия. Разведение этих конструктов — например, с опорой на модель технологической готовности TRI 2.0 [13], где выделяются независимые компоненты технологической готовности, — задача для дальнейшей работы. Результат это не обесценивает, но указывает, что его специфичность нуждается в дополнительной проверке.

Различие в общем уровне саморегуляции между популярными группами превышает одно стандартное отклонение, что делает этот показатель одним из наиболее выраженных во всем диагностическом комплексе.

Концентрация внимания в корректурной пробе, рефлексивность и экстраверсия не показали значимых различий по группам. Казалось бы, результативный операционист должен быть общительным и напористым. Данные этого не подтверждают: экстраверсия к результативности банковских служащих отношения не имеет, что согласуется с лабораторными находками К. Дж. Кенига и его коллег [9], и более поздними данными о личностных и ситуативных предпосылках многозадачности именно на рабочем месте [10]. Простая скорость и точность также не различается у респондентов с разным уровнем результативности. А вот там, где нужно гасить интерференцию и удерживать сложную структуру задачи — тест Струпа, тест Фланагана, — различия уже заметны. Получается, не объем информации, которую человек способен удержать, а именно контроль над этим объемом отделяет результативных сотрудников от прочих [8]. Такой результат хорошо согласуется с представлениями о центральном исполнительном компоненте рабочей памяти как механизме управления вниманием [4; 5].

Средние значения по большинству ведущих показателей возрастают монотонно — от низкорезультативной группы к среднерезультативной и далее к высокорезультативной. Общий уровень саморегуляции последовательно

растет (28,2–32,3–35,0), а индекс интерференции столь же последовательно снижается (445,8–404,1–369,1 мс). Никакого «плато» между смежными группами нет. Это говорит о градиентном, а не пороговом характере связи: более высокие значения регуляторной зрелости и исполнительного контроля сопряжены с более высокой экспертно оцениваемой эффективностью. Но поперечный дизайн не позволяет установить направление. Столь же вероятно, что успешная деятельность и сопровождающая ее позитивная обратная связь сами по себе содействуют развитию саморегуляции — механизм, хорошо описываемый теорией реципрокного детерминизма [6]. Чтобы разрешить вопрос о направленности, нужны продольные исследования.

И еще одна деталь заслуживает отдельного внимания. Результативность — понятие шире, чем адаптация именно к многозадачности. В профиль результативного сотрудника, помимо регуляторного ядра, входят показатели, которых в профиле многозадачности не было: объем воспроизведения в методике «10 слов», креативность, толерантность к неопределенности. Каждая из них слабо связана непосредственно с адаптацией к многозадачности — но вносит свой вклад в успех работы в целом. Таким образом, эффективность операциониста держится не только на умении удерживать структуру параллельной деятельности, но и на когнитивной гибкости и готовности действовать, когда нет однозначного ответа.

Связи компонентов потенциала с результативностью

Переход к непрерывным переменным подтверждает устойчивость выявленной картины: показатели, давшие наибольшие эффекты в дисперсионном анализе, обнаруживают и наибольшие коэффициенты корреляции с интегральным показателем эффективности (табл. 2). Совпадение результатов на уровне групповых сравнений и на непрерывном уровне свидетельствует о том, что выявленные закономерности не являются артефактом процедуры деления выборки.

Таблица 2. Корреляции компонентов потенциала с интегральным показателем эффективности (r Пирсона, $N = 395$)

Показатель потенциала	Коэффициент корреляции (r) с ИПЭ
Технофилия	0,68
ССПМ: общий уровень саморегуляции	0,63
Добросовестность	0,55
МЛО: адаптивность (ЛАП)	0,54
Негативная эмоциональность	-0,52
Струп: индекс интерференции	-0,51
Открытость опыту	0,48
Фланаган: итоговый балл	0,44
Метакогнитивная включенность	0,36
Толерантность к неопределенности	0,28
Экстраверсия	0,01

Примечание. Все коэффициенты $|r| \geq 0,16$ значимы при $p < 0,001$. Отрицательный знак для индекса интерференции и негативной эмоциональности означает благоприятное для результативности направление связи.

Наиболее тесно с результативностью связаны позитивное отношение к технологиям, общий уровень осознанной саморегуляции, добросовестность и личностный адаптационный потенциал (с учетом оговорки о частичном концептуальном пересечении технофилии и критерия). Продуктивность внимания и экстраверсия по результатам анализа не имеют связи с результативностью. Таким образом, эффективность банковского служащего опирается на регуляторно-исполнительные и адаптивно-личностные ресурсы, а не на «пропускную способность» отдельных когнитивных подсистем.

Самооценка многозадачности и результативность

Особый интерес представляет поведение субъективной самооценки многозадачности. По мере роста результативности итоговый балл авторской анкеты не возрастает, как можно было бы ожидать, а монотонно снижается: в группе низкорезультативных сотрудников он составляет 68,3, в средней группе — 65,1, в группе высокорезультативных — 58,0 ($\eta^2 = 0,056$). Чем выше экспертно оцениваемая эффективность работника, тем сдержаннее он оценивает собственную многозадачность; наименее же результативные сотрудники, напротив, склонны переоценивать свои возможности. Различия между полярными группами достигает примерно 0,57 стандартного отклонения показателя самооценки.

По интегральному критерию результативности это расхождение выражено даже сильнее, чем по узкому показателю адаптации к многозадачности. Это говорит о том, что систематическое несовпадение самооценки и внешней оценки не является специфической особенностью восприятия именно многозадачности, а отражает более общую закономерность соотношения субъективной уверенности и реальной профессиональной компетентности. Данный вывод перекликается с описанным Дж. Крюгером и Д. Даннингом [11] эффектом завышенной самооценки у лиц с невысоким уровнем компетентности. Природу расхождения проясняет то, что склонность переоценивать

себя связана с более слабым исполнительным контролем и метакогнитивным мониторингом — дефицитом именно тех ресурсов, которые позволяют работнику адекватно оценить собственную деятельность [2; 17]. Практическое следствие состоит в том, что при отборе и расстановке кадров субъективную оценку сотрудником своей эффективности нельзя рассматривать как надежный индикатор его действительной результативности.

Выводы

Проведенное исследование, опирающееся на внешний экспертный критерий результативности, позволяет сформулировать следующие выводы. Банковские служащие с разным уровнем результативности наиболее отчетливо различаются по осознанной саморегуляции, отношению к технологиям, личностному адаптационному потенциалу, добросовестности, эмоциональной устойчивости и исполнительному контролю внимания. Базовая продуктивность внимания, а также экстраверсия и рефлексивность не отличают результативных операционистов от прочих сотрудников. Связь ведущих ресурсов с результативностью носит градиентный, а не пороговый характер, хотя поперечный дизайн не позволяет утверждать ее направленность.

Профессиональная результативность опирается на более широкий слой ресурсов, чем просто адаптация к многозадачности: наряду с регуляторным ядром в профиль результативного сотрудника входят высокий объем памяти, креативность и толерантность к неопределенности. Природа этой результативности — преимущественно, регуляторно-личностная, а не когнитивно-емкостная. Для банковских организаций это означает, что диагностику и развитие указанных ресурсов целесообразно встраивать в общую систему профессионального роста операционных специалистов, а при оценке их эффективности недостаточно полагаться только на самооценку сотрудника — ее необходимо подкреплять объективными и экспертными критериями.

Литература:

1. Емелин, В. А. Феномен многозадачности в контексте культурно-исторических трансформаций и растущей сложности в информационном обществе / В. А. Емелин, Г. У. Солдатова. — Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2021. — № 3. — С. 4–22.
2. Рассказова, Е. И. Психологические и цифровые факторы отношения студентов к многозадачности / Е. И. Рассказова, Г. У. Солдатова. — Текст: непосредственный // Образование и наука. — 2023. — Т. 25, № 4. — С. 211–232.
3. Танаева, К. О. Многозадачность: когнитивные механизмы, последствия и стратегии управления / К. О. Танаева. — Текст: непосредственный // Современное образование и общество. — 2024. — № Т. 1, № 3. — С. 305–312.
4. Baddeley, A. D. Working memory / A. D. Baddeley, G. Hitch. — Текст: непосредственный // The Psychology of Learning and Motivation / Ed. G. H. Bower. — New York: Academic Press, 1974. — P. 47–89.
5. Baddeley, A. The episodic buffer: a new component of working memory? / A. Baddeley. — Текст: непосредственный // Trends in Cognitive Sciences. — 2000. — Vol. 4, № 11. — P. 417–423.
6. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory / A. Bandura. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. — 617 p. — Текст: непосредственный.
7. Cohen, J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences / J. Cohen. — 2nd ed. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. — 567 p. — Текст: непосредственный.

8. Engle, R. W. Working memory capacity as executive attention / R. W. Engle. — Текст: непосредственный // Current Directions in Psychological Science. — 2002. — Vol. 11, № 1. — P. 19–23.
9. König, C. J. Working memory, fluid intelligence, and attention are predictors of multitasking performance, but polychronicity and extraversion are not / C. J. König, M. Bühner, G. Mürling. — Текст: непосредственный // Human Performance. — 2005. — № Vol. 18, № 3. — P. 243–266.
10. König, C. Personal and situational determinants of multitasking at work / C. König, L. Oberacher, M. Kleinmann. — Текст: непосредственный // Journal of Personnel Psychology. — 2010. — Vol. 9. — P. 99–103.
11. Kruger, J. Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments / J. Kruger, D. Dunning. — Текст: непосредственный // Journal of Personality and Social Psychology. — 1999. — Vol. 77, № 6. — P. 1121–1134.
12. Ophir, E. Cognitive control in media multitaskers / E. Ophir, C. Nass, A. D. Wagner. — Текст: непосредственный // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2009. — Vol. 106, № 37. — P. 15583–15587.
13. Parasuraman, A. An updated and streamlined technology readiness index: TRI 2.0 / A. Parasuraman, C. L. Colby. — Текст: непосредственный // Journal of Service Research. — 2015. — Vol. 18, № 1. — P. 59–74.
14. Rubinstein J S Executive control of cognitive processes in task switching / J. S. Rubinstein, D. E. Meyer, J. E. Evans. — Текст: непосредственный // Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. — 2001. — Vol. 27, № 4. — P. 763–797.
15. Salvucci, D. D. Threaded cognition: An integrated theory of concurrent multitasking / D. D. Salvucci, N. A. Taatgen. — Текст: непосредственный // Psychological Review. — 2008. — № Vol. 115, № 1. — P. 101–130.
16. Srna, S. The illusion of multitasking and its positive effect on performance / S. Srna, R. Y. Schrieff, G. Zauberman. — Текст: непосредственный // Psychological Science. — 2018. — Vol. 29, № 12. — P. 1942–1955.
17. Watson, J. M. Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability / J. M. Watson, D. L. Strayer. — Текст: непосредственный // Psychonomic Bulletin & Review. — 2010. — Vol. 17, № 4. — P. 479–485.

Факторы профессионального выгорания воспитателей дошкольных образовательных организаций и их учет в психологической коррекции

Тлеупова Эльвина Маликовна, студент магистратуры

Евпаторийский институт социальных наук (филиал) Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского

В статье анализируются факторы профессионального выгорания воспитателей дошкольных образовательных организаций с позиции их практического значения для психологической коррекции. Показано, что выгорание у воспитателя связано не только с индивидуальными способами реагирования на стресс, но и с особенностями профессиональной нагрузки, характером взаимодействия с родителями и коллегами, качеством организационной поддержки и доступностью личностных ресурсов. На основе современных отечественных и зарубежных исследований выделены три группы факторов: профессионально-нагрузочные, социально-организационные и личностно-ресурсные. Предложена схема их учета при выборе коррекционных задач. Сделан вывод о необходимости дифференцированной программы, в которой приемы саморегуляции сочетаются с работой с профессиональными установками, коммуникативными трудностями и реальными условиями труда воспитателя.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, воспитатель, дошкольная образовательная организация, психологическая коррекция, эмоциональное истощение, профессиональный стресс, психологические ресурсы.

Введение

В работе воспитателя есть особенность, которая делает проблему профессионального выгорания особенно чувствительной: эмоциональная включенность здесь не является дополнительной частью профессии, а фактически составляет ее повседневную основу. В течение дня педагог одновременно отвечает за безопасность детей, организацию режима, образовательные задачи, эмоциональный климат группы и общение с родителями. Если к этому добавляются дефицит времени, необходимость быстро переключаться между задачами и недостаток восстановления, обычная рабочая усталость может постепенно приобретать устойчивый характер. В Международной классификации болезней 11-го пересмотра Всемирная организация здравоохранения рассматривает выгорание именно как профессиональный феномен, связанный с хроническим стрессом на рабочем месте, а не как самостоятельное заболевание [8].

Для дошкольного образования эта проблема важна еще и потому, что состояние воспитателя связано с качеством непосредственного взаимодействия с детьми. В исследовании Н. А. Рудновой и Е. В. Дворской, проведенном среди воспитателей старших и подготовительных групп, у значительной части участников отмечались средние и высокие показатели эмоционального истощения и деперсонализации [1, с. 11–13]. Авторы отдельно обращают внимание на ограничения небольшой выборки и на возможное влияние недостаточной анонимности [1, с. 15–16]. Этот момент представляется принципиальным: при работе с выгоранием важно не только выбрать методику, но и создать условия, при которых педагог может говорить о своем состоянии без опасения, что результат диагностики превратится в оценку его профессиональной пригодности.

Цель статьи — систематизировать факторы профессионального выгорания воспитателей дошкольных образовательных организаций и показать, каким образом их учет может определять содержание психологической коррекции. Работа носит теоретико-практический характер; собственное эмпирическое исследование в ее рамках не проводилось.

Факторы выгорания в профессиональной деятельности воспитателя

При построении коррекционной программы недостаточно знать только общий уровень выгорания. Два воспитателя с близкими итоговыми показателями могут находиться в совершенно разных профессиональных обстоятельствах. Для одного главным источником напряжения становятся постоянные замены и высокая нагрузка, для другого — конфликты с родителями, для третьего — ощущение, что он должен справляться со всеми трудностями самостоятельно. Если эти различия не учитывать, коррекция легко превращается в одинаковый набор упражнений «для снятия стресса», который не затрагивает причину устойчивого напряжения.

Удобной рамкой для анализа здесь является модель «требования работы — ресурсы» (Job Demands–Resources). В исследованиях дошкольных педагогов она позволяет рассматривать выгорание как результат не одной причины, а соотношения нагрузок и доступных ресурсов. В крупном исследовании N. Zhao, M. Huo и W. Van Den Noortgate, включавшем более десяти тысяч воспитателей, более высокий уровень требований работы был связан с усилением выгорания, тогда как сотрудничество педагогов, участие в принятии решений и наличие ресурсов детского сада выступали защитными факторами [4]. Более позднее исследование J.-B. Li и соавторов также показало, что сочетание количественных и эмоциональных требований с дефицитом организационных и личностных ресурсов связано с менее благоприятным психологическим благополучием воспитателей [6].

Первая группа факторов — профессионально-нагрузочные. К ней относятся высокая эмоциональная насыщенность работы, необходимость постоянно контролировать несколько процессов, ответственность за детей, дефицит пауз, сложные ситуации управления группой, а также дополнительные организационные задачи. В отечественном исследовании воспитателей среди обсуждаемых факторов риска обозначаются перегруженность, ролевые конфликты, особенности копинг-стратегий и удовлетворенность трудом [1, с. 9–10]. Зарубежные данные дополняют эту картину: рабочие стрессоры у специалистов раннего и дошкольного образования связаны с субъективным стрессом и выгоранием, а профессиональная приверженность может выполнять ресурсную функцию [5].

Вторая группа — социально-организационные факторы. Для воспитателя профессиональная нагрузка почти всегда проходит через отношения: с детьми, родителями, напарником по группе, специалистами и администрацией. Поэтому один и тот же объем работы переживается по-разному в зависимости от того, может ли педагог попросить о помощи, получает ли понятную обратную связь, насколько предсказуемо распределяются обязанности. Систематический обзор J. Ng, M. Rogers и C. McNamara показывает, что риск выгорания работников дошкольного образования связан, в частности, с качеством профессиональных отношений, социальным капиталом и организацией труда [3, р. 173–206].

Третья группа — личностно-ресурсные факторы. Речь идет не о попытке объяснить выгорание «характером» самого воспитателя, а о тех психологических особенностях, которые влияют на способ переживания профессиональной нагрузки. Значение имеют навыки саморегуляции, способы совладания, способность замечать пределы собственных ресурсов, профессиональная самооценка, устойчивость к чувству вины и гиперответственности. В практике особенно заметны жесткие внутренние правила: «хороший воспитатель не должен раздражаться», «я обязана справляться сама», «если родитель недоволен, значит, я плохо работаю». Такие установки не создают нагрузку сами по себе, но способны усиливать ее субъективную стоимость.

Соотношение факторов риска и возможных направлений психологической коррекции можно представить следующим образом.

Таблица 1. Факторы выгорания и направления их учета в коррекционной работе

Группа факторов	Возможные проявления	Коррекционный акцент
Профессиональная нагрузка	эмоциональное истощение, раздражительность, ощущение постоянной спешки, трудности восстановления после смены	выявление повторяющихся стрессоров; навыки короткой саморегуляции; планирование восстановления; работа с границами нагрузки

Таблица 1 (продолжение)

Группа факторов	Возможные проявления	Коррекционный акцент
Социально-организационные условия	напряжение в общении, дистанцирование, ощущение отсутствия поддержки, избегание сложных разговоров	разбор реальных коммуникативных ситуаций; навыки просьбы о помощи и конструктивного отказа; обсуждение доступных организационных изменений
Личностные и смысловые ресурсы	гиперответственность, чувство вины, снижение профессиональной самооценки, фиксация на ошибках	работа с профессиональными установками; развитие рефлексии и способов совладания; восстановление реалистичной оценки результатов труда

Учет факторов при построении психологической коррекции

Из таблицы видно, что коррекционная работа должна начинаться не с выбора конкретной техники, а с составления индивидуального профиля профессионального напряжения. На диагностическом этапе важно выяснить, какие ситуации чаще всего вызывают эмоциональное истощение, что помогает воспитателю восстанавливаться, где возникают повторяющиеся конфликты и какие способы совладания уже используются. Такая беседа дает материал, который не всегда отражается в суммарном балле опросника.

Следующий принцип — соответствие коррекционной мишени ведущему фактору. Если напряжение связано главным образом с перегрузкой и отсутствием пауз, полезны навыки быстрой саморегуляции и более осознанное планирование восстановления. Если основная трудность находится в сфере взаимодействия с родителями, гораздо продуктивнее разбирать реальные эпизоды общения, формулировать границы и отрабатывать спокойный ответ на претензию. При выраженной гиперответственности акцент смещается на профессиональные установки, чувство вины и критерии «достаточно хорошей» работы.

При этом индивидуальная коррекция имеет пределы. Нельзя ожидать устойчивого эффекта от релаксационных техник, если педагог постоянно сталкивается с непредсказуемыми заменами, противоречивыми требованиями или хроническим дефицитом поддержки. Поэтому часть задач психолога связана с обратной связью образовательной организации: не с передачей администрации индивидуальных результатов диагностики, а с обсуждением общих факторов риска и тех условий, которые реально можно изменить. Зарубежные исследования дошкольных педагогов подтверждают значимость поддерживающего климата, качества руководства, сотрудничества и доступных профессиональных ресурсов [4–6].

Еще одно условие — выполнимость самой программы. Воспитатель с признаками истощения вряд ли выиграет от курса, который становится для него дополнительной объемной обязанностью. Метаанализ психологических программ для педагогов показывает, что такие вмеша-

тельства в целом способны снижать выраженность выгорания, однако многие из них требуют заметных временных и организационных затрат [7, р. 1–27]. Для дошкольной организации более реалистичным представляется модульный формат: несколько содержательных встреч, короткие упражнения между занятиями и обязательный перенос навыка в конкретную рабочую ситуацию.

Практически коррекционную программу можно строить в четыре шага. На первом проводится диагностика и обсуждается индивидуальная картина профессионального напряжения. На втором выбираются приоритетные мишени и осваиваются способы саморегуляции, работа с установками и коммуникативные навыки. Третий шаг связан с применением этих способов в реальной работе: например, с использованием короткой паузы перед трудным разговором, формулированием просьбы о помощи или фиксацией собственных профессиональных результатов. На четвертом этапе оцениваются изменения и определяется, какие приемы человек действительно смог встроить в повседневную практику.

Важно сохранять границу между профессиональным выгоранием и состояниями, которые требуют иной психологической или медицинской помощи. Поскольку ВОЗ относит выгорание к профессиональным феноменам, а не к медицинским диагнозам [8], выраженные тревожные, депрессивные, соматические или иные симптомы не следует автоматически объяснять только работой. В таких случаях корректная позиция педагога-психолога — рекомендовать дополнительную консультацию специалиста соответствующего профиля.

Заключение

Профессиональное выгорание воспитателя формируется в пересечении нескольких уровней: реальной нагрузки, отношений и организации работы, а также личностных способов справляться с профессиональным напряжением. Поэтому психологическая коррекция становится более обоснованной, когда строится не вокруг универсального набора упражнений, а вокруг конкретного профиля факторов риска.

Для дальнейшего исследования в рамках темы психологической коррекции профессионального выгорания воспитателей перспективным представляется эмпирически проверить, какие сочетания факторов чаще встречаются в конкретной дошкольной образовательной организации

и как меняются отдельные компоненты выгорания после дифференцированной коррекционной программы. Такой подход позволит связать диагностику не только с констатацией уровня неблагополучия, но и с выбором содержательных задач психологической помощи.

Литература:

1. Руднова, Н. А. Профессиональное выгорание воспитателей и качество взаимодействия с детьми: опыт и сложности эмпирического исследования / Н. А. Руднова, Е. В. Дворская // Современное дошкольное образование. — 2026. — Т. 20, № 2. — С. 7–21. — DOI 10.24412/2782-4519-2026-20-2-7-21.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 336 с.
3. Ng, J. Early childhood educator's burnout: a systematic review of the determinants and effectiveness of interventions / J. Ng, M. Rogers, C. McNamara // Issues in Educational Research. — 2023. — Vol. 33, No. 1. — P. 173–206.
4. Zhao, N. Exploring burnout among preschool teachers in rural China: a job demands-resources model perspective / N. Zhao, M. Huo, W. Van Den Noortgate // Frontiers in Psychology. — 2023. — Vol. 14. — Article 1253774. — DOI 10.3389/fpsyg.2023.1253774.
5. Jeon, H.-J. Early childhood education and early childhood special education teachers' perceived stress, burnout, and depressive symptoms / H.-J. Jeon, K.-A. Kwon, C. McCartney, L. Diamond // Children and Youth Services Review. — 2024. — Vol. 166. — Article 107915. — DOI 10.1016/j.childyouth.2024.107915.
6. Li, J.-B. A multilevel latent profile analysis to job demands, job resources, and personal resources in early childhood educators: implications for multidimensional well-being / J.-B. Li, Y. Xu, J. Sun [et al.] // Journal of School Psychology. — 2025. — Vol. 109. — Article 101405. — DOI 10.1016/j.jsp.2024.101405.
7. Beames, J. R. Intervention Programs Targeting the Mental Health, Professional Burnout, and/or Wellbeing of School Teachers: Systematic Review and Meta-Analyses / J. R. Beames, S. Spanos, A. Roberts [et al.] // Educational Psychology Review. — 2023. — Vol. 35, No. 1. — Article 26. — P. 1–27. — DOI 10.1007/s10648-023-09720-w.
8. Burn-out an occupational phenomenon // World Health Organization. — URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon> (дата обращения: 06.09.2026).

Теоретический анализ взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности

Фёдорова Анна Владимировна, студент магистратуры;
Ефимова Ольга Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Московский психолого-социальный университет

В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности в контексте современной психологии. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональных нагрузок в условиях цифровой трансформации общества и необходимостью выявления личностных ресурсов, способствующих адаптации к стрессогенным факторам. Целью работы является систематизация теоретических и эмпирических данных о характере и направленности связи между уровнем самооценки и показателями стрессоустойчивости. В ходе анализа отечественных и зарубежных источников рассмотрены ключевые теоретические подходы — гуманистический, когнитивный и ресурсный, — проанализированы методики диагностики (опросник Розенберга, шкала воспринимаемого стресса С. Козна, шкала организационного стресса А. McLean, методика самооценки С. А. Будасси), выявлены особенности взаимодействия переменных в различных возрастных и профессиональных группах. Установлено, что самооценка связана с восприятием стресса и способами совладания, однако характер этой связи зависит от условий деятельности, стабильности самооценки и используемых копинг-стратегий.

Полученные результаты имеют прикладное значение для разработки программ психологической коррекции и профилактики стрессовых расстройств.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, самооценка, личность, копинг-стратегии, ресурсный подход, психологическая устойчивость, адаптация, стресс, самосознание, психологическое благополучие.

Theoretical analysis of the relationship between stress resistance and personality self-esteem

Fedorova Anna Vladimirovna, master's degree student;

Efimova Olga Sergeevna, candidate of psychological sciences, associate professor

Moscow Psychological and Social University

The article presents a theoretical analysis of the relationship between stress resistance and self-esteem in the context of modern psychology. The relevance of the study is due to the growth of psycho-emotional loads in the context of digital transformation of society and the need to identify personal resources that contribute to adaptation to stress factors. The aim of the work is to systematize theoretical and empirical data on the nature and direction of the relationship between self-esteem level and stress resistance indicators. The analysis of domestic and foreign sources examines key theoretical approaches — humanistic, cognitive, and resource-based — analyzes diagnostic methods (Rosenberg Self-Esteem Scale, Cohen Perceived Stress Scale, McLean Organizational Stress Scale, Budassi self-assessment method), and identifies the features of variable interaction in various age and professional groups. It is established that self-esteem is related to stress perception and coping strategies, but the nature of this relationship depends on activity conditions, self-esteem stability, and coping strategies used. The obtained results have applied significance for the development of psychological correction and stress disorder prevention programs.

Keywords: stress resistance (stress resilience), self-esteem, personality, coping strategies, resource approach, psychological stability, psychological resilience, adaptation, stress, self-awareness, psychological well-being.

Введение

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни. Это связано с ускорением темпа жизни, повышением требований в профессиональной и образовательной сферах, а также с общей нестабильностью современного мира. Особую актуальность приобретает вопрос о том, какие внутренние ресурсы помогают человеку успешно противостоять этим вызовам. В этом контексте ключевыми конструктами, определяющими успешность адаптации и личностного благополучия, выступают стрессоустойчивость и самооценка.

Стессоустойчивость понимается как комплексное качество личности, позволяющее сохранять эффективность и психологическое равновесие в сложных, напряженных условиях. Самооценка, являясь ядром самосознания, выполняет регулирующую функцию, влияя на восприятие человеком своих возможностей, его уверенность в себе и характер реагирования на трудности. Несмотря на значительный объем исследований, посвященных отдельно стрессу (работы Г. Селье, У. Кэннона, Л. А. Китаева-Смыка, Ф. Б. Березина) и самооценке (труды С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, У. Джеймса, К. Роджерса), комплексный анализ взаимосвязи этих двух феноменов, особенно с учетом возрастного и профессионального контекста, остается недостаточно систематизированным. Данная статья посвящена анализу взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности на основе систематизации отечественных и зарубежных исследований.

Основная часть

Стессоустойчивость и самооценка как взаимоподкрепляющая система личностных ресурсов.

Стессоустойчивость — это способность личности сохранять психофизиологическое равновесие и эффективно

функционировать в условиях стресса, трудностей или неблагоприятных обстоятельств.

Самооценка — ценностное отношение человека к себе, восприятие своих качеств, способностей, физических и психологических особенностей, а также места среди других людей.

На основе изучения рассмотренных статей установлено, что стрессоустойчивость и самооценка образуют не просто взаимосвязанную, а взаимоподкрепляющую систему. Это означает, что каждый из конструктов выступает одновременно и предпосылкой, и следствием развития другого.

Самооценка как когнитивно — эмоциональный фундамент стрессоустойчивости. Адекватная, стабильная, преимущественно высокая самооценка создает внутреннюю «платформу» для устойчивости. Человек с позитивным самоотношением склонен воспринимать стрессовые ситуации не как непреодолимую угрозу, а как вызов, с которым можно справиться (трансформация «угрозы» в «вызов»).

Теоретические подходы к изучению стрессоустойчивости и самооценки

В современной психологии сложилось несколько теоретических парадигм, в рамках которых рассматривается взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости. Гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс) рассматривает самооценку как базовое условие психологического благополучия и личностного роста, подчёркивая, что позитивное самоотношение является фундаментом для эффективного совладания с трудностями. Когнитивный подход (Р. Лазарус, С. Фолкман) акцентирует роль когнитивной оценки стрессовой ситуации: именно то, как человек интерпретирует стрессор и собственные ресурсы,

определяет его эмоциональную реакцию и выбор копинг-стратегий. Ресурсный подход (С. Хобфолл) рассматривает самооценку как один из ключевых личностных ресурсов, накопление и сохранение которых обеспечивает устойчивость к стрессу.

В отечественной психологии стрессоустойчивость понимается как интегральное свойство личности, обеспечивающее сохранение сущностных позитивных характеристик в трудных жизненных обстоятельствах. К главным характеристикам стрессоустойчивости исследователи относят устойчивую самооценку, позитивное психоэмоциональное состояние, самоконтроль поведения и сохранность морально-этических принципов. Таким образом, самооценка рассматривается не просто как коррелят, но как структурный компонент стрессоустойчивости.

Эмпирические исследования взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости

Эмпирические данные свидетельствуют о наличии устойчивой положительной взаимосвязи между уровнем самооценки и стрессоустойчивостью. В исследовании Ю. А. Парамоновой и Н. С. Ткаченко (2019) было установлено, что общий уровень стрессоустойчивости не ниже удовлетворительного характерен для 81 % респондентов, при этом выявлена положительная взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости в различных сферах: у студентов с более высокой самооценкой уровень стрессоустойчивости выше. Исследование И. Л. Крутко и Е. Л. Малиновского (2023) показало, что характер взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости зависит от возрастного периода. У респондентов в период индивидуализации (25–30 лет) более высокому уровню самооценки соответствует более высокий уровень личностной стрессоустойчивости, что обусловлено влиянием таких факторов, как беспокойство, интенсивное напряжение, работоспособность и поддерживающий стиль общения. В то же время на ступени универсализации (40–45 лет) значимых различий в уровнях самооценки и стрессоустойчивости не обнаружено.

Зарубежные исследования также подтверждают положительную связь самооценки и стрессоустойчивости. В работе S. E. Hobfoll и J. R. Leiberma (1987) было установлено, что высокая самооценка ограничивает чувство депрессии как во время стрессового события, так и спустя три месяца после него. Современные исследования показывают, что группы с высокой самооценкой, как правило, обладают и высокой стрессоустойчивостью, а люди, имеющие больше возможностей для развития самооценки, получают и больше возможностей для развития устойчивости к стрессу.

Копинг-стратегии как опосредующее звено

Важным опосредующим звеном во взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости выступают копинг-

стратегии. Исследования показывают, что студенты с высокой самооценкой чаще используют проблемно-ориентированные стратегии совладания, в то время как низкая самооценка связана с зависимостью в отношениях, копинг-стратегией «избегание» и низким уровнем стрессоустойчивости. В исследовании спортсменов было выявлено, что представители кластера с более высокой самооценкой демонстрируют преобладание стратегии «Планирование решения проблемы», тогда как спортсмены с низкой самооценкой чаще прибегают к стратегиям «Бегство–избегание» и «Принятие ответственности».

Таким образом, самооценка влияет на стрессоустойчивость не напрямую, а через выбор копинг-стратегий: высокая самооценка способствует выбору конструктивных стратегий совладания, что, в свою очередь, повышает устойчивость к стрессу. Этот вывод согласуется с ресурсной концепцией стресса, согласно которой успешное преодоление стрессовой ситуации приводит к накоплению ресурсов, которые в будущем облегчают адаптацию к новым вызовам.

Диагностический инструментарий

В исследованиях взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости используется широкий спектр психодиагностических методик. Для измерения самооценки наиболее часто применяются шкала самоуважения М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), методика самооценки С. А. Будасси. Для оценки стрессоустойчивости используются шкала воспринимаемого стресса С. Коэна, Т. Камарка и Р. Мермелштейна, шкала организационного стресса А. McLean в русскоязычной адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Применение корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) позволяет выявить статистически значимые связи между показателями самооценки и стрессоустойчивости.

Заключение

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы. Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости личности является устойчивой и подтверждается как отечественными, так и зарубежными эмпирическими исследованиями. Более высокому уровню самооценки, как правило, соответствует более высокий уровень стрессоустойчивости. Однако характер этой связи не является универсальным: она опосредуется копинг-стратегиями, возрастными особенностями и условиями деятельности.

Предшествующие исследования заложили фундамент для понимания данной взаимосвязи, однако остаются открытыми вопросы о механизмах влияния самооценки на стрессоустойчивость в разных возрастных и профессиональных группах, а также о возможностях целенаправленного развития самооценки как ресурса стрессоустой-

чивости. Практическое значение полученных результатов состоит в возможности использования выявленных закономерностей для разработки программ психологической коррекции и профилактики стрессовых расстройств.

Литература:

1. Губин, С. А. Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости личности / С. А. Губин // Молодой ученый. — 2026. — № 32 (635). — С. 157–163.
2. Парамонова, Ю. А. Связь стрессоустойчивости и самооценки личности / Ю. А. Парамонова, Н. С. Ткаченко // Психологическое благополучие современного человека: материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф. — Екатеринбург, 2019. — С. 161–166.
3. Крутко, И. Л. Психологические особенности взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в разные периоды взрослости / И. Л. Крутко, Е. Л. Малиновский // Psychology of Personal Interaction in Modern Society. — Чебоксары: Sreda, 2023. — С. 79–88.
4. Жученко, О. А. Прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации как ресурс стрессоустойчивости личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. А. Жученко. — Казань, 2024. — 23 с.
5. Будасси, С. А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе / С. А. Будасси // Вопросы психологии. — 1971. — № 3. — С. 138–143.
6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 420 с.
7. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — № 9. — С. 243–247.
8. Hobfoll, S. E. Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women / S. E. Hobfoll, J. R. Leiberma // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 52, № 1. — P. 18–26.
9. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2025. — 299 с.
10. Куваева, И. О. Психология стресса: учебное пособие / И. О. Куваева. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2024. — 120 с.

Особенности проявления психологической гибкости, стрессоустойчивости и совладающего поведения у взрослых людей

Хлуденцова Мария Константиновна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Статья посвящена исследованию значимости проявления стрессоустойчивости, психологической гибкости и совладающего поведения у взрослых людей. Рассмотрена взаимосвязь стрессоустойчивости с психологической гибкостью и совладающим поведением взрослых людей от 19 лет до 61 года. Сделан вывод и получены содержательные и статистически обоснованные данные о психологической гибкости, стрессоустойчивости, проактивном копинге и поведенческих сценариях в ситуации фрустрации у взрослых респондентов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая гибкость, поведенческие сценарии, совладающее поведение.

Современные условия предъявляют новые вызовы: наблюдается ускорение стандартизации, повышается потребность в активизации внутренних ресурсов для саморазвития и карьерного роста, а критерии к профессиональной деятельности непрерывно трансформируются под воздействием технологических изменений. В данном контексте особую значимость приобретают гибкие навыки (soft skills), а также умение оперативно менять тип мышления и делать взвешенные выводы. Необходимость формирования этих компетенций касается не только представителей молодого поколения, но и лиц старших возрастов — различия между возрастными категориями постепенно стираются.

В академических источниках отсутствует единое понимание термина «взрослость», в связи с чем не существует универсальной системы возрастной классификации. Разделение обычно проводится либо на основе хронологического (паспортного) возраста, либо согласно смысловым периодам жизни, таким как: юность, молодость, зрелость, старший возраст и др.

В. Г. Ананьев в своих трудах указывал на ограничения подобных схем: авторы периодизаций опирались не только на хронологический возраст, но и на социокультурные показатели при разграничении стадий. Он исследовал общие закономерности развития взрослой психики и отмечал, что характеристики личности в указанных возрастных интер-

валах попрежнему требуют более глубокой эмпирической проверки и в современных исследованиях описаны недостаточно [1].

Г. Крайг отмечал: невозможно однозначно привязывать каждый возрастной этап к строго фиксированным годам, поскольку на его границы и содержание значительное влияние оказывают индивидуальные условия — социальный контекст, уровень образования, профессиональная ситуация и финансовое положение конкретного человека [4].

Каждый год запоминается многочисленными происходящими событиями и значительными открытиями, которые в той или иной мере меняют лицо современного мира. Вследствие этого, людям приходится постоянно адаптироваться, перестраивая свои представления и поведение под изменение окружения. Процесс взросления, как переход с одного этапа жизни на другой, осложняется воздействием внешних факторов, приходящих извне и нарушающих привычный уклад. Современные тенденции все чаще заставляют человека торопиться: постоянное перемещение в городском транспорте, развитие высоких технологий, ускоряющих обмен информацией, переменчивость политической и экономической ситуации в мире — все это создает давление и стимулирует ускоренное развитие событий. Однако перенасыщенность такими факторами зачастую превышает внутренние ресурсы человека и его способность справляться с возникающими сложностями, что может вести к негативным последствиям. Эта динамика создает угрозы стабильности и порождает экстремальные условия существования, вызывая усиление стрессовых реакций [2].

Адаптивный потенциал субъекта определяется через оценку продуктивности используемых стратегий и диагностику выраженности таких личностных характеристик, которые необходимы для успешного прохождения различных этапов процесса адаптации и способствуют построению продуктивного взаимодействия с окружающим миром (например, гибкость, толерантность, коммуникабельность и др.). При выраженных компонентах психологической гибкости люди лучше ориентируются в трудной ситуации и показывают лучшие результаты. Также при достаточной осмысленности деятельности, психологическая гибкость обеспечивает человека гибкой саморегуляцией деятельности, вопреки утомлению [3].

К внешним стрессорам относятся разнообразные изменения, такие как шум, загрязнение или погодные условия; социальные аспекты — конфликты, групповое давление; физические опасности — травмы, аварии, а также профессиональные или академические нагрузки.

Внутренние источники стресса охватывают эмоциональные состояния — тревожность, подавленность; проблемы здоровья — болезни, болевые синдромы, а также ценностно-мотивационные противоречия. Сюда же относятся проблемы в саморегуляции и сложности контроля над собственными действиями и состояниями.

Ответ организма на стрессовые воздействия включает активацию симпатической нервной системы и выброс гормонов — адреналина и кортизола. Эти процессы ведут к учащению пульса, росту давления, повышению мышечной готовности и иным изменениям, направленным на мобилизацию ресурсов для противодействия угрозе или нарушению [5].

Анализ научных источников, посвященных проблеме исследования в отечественной и зарубежной психологии, дает основания для следующих заключений:

1. Совладающее поведение является особым механизмом реагирования индивида на внешние обстоятельства, который детерминирован субъективной значимостью этих обстоятельств и внутренним ресурсным потенциалом личности. Данный механизм носит целенаправленный и осознанный характер и заключается в активных усилиях, направленных либо на преобразование самой проблемной ситуации, либо на коррекцию собственного состояния и отношений для соответствия предъявляемым требованиям.
2. Стрессоустойчивость интерпретируется как комплексная (психофизиологическая) активность человека, нацеленная на противодействие деструктивному влиянию стрессоров и их последующее конструктивное преодоление.
3. Психологическая гибкость — это способность осознанно принимать свои мысли и эмоции, адаптироваться к меняющимся обстоятельствам, а также действовать в соответствии со своими ценностями, даже когда это трудно. Она включает в себя умение жить настоящим моментом, не отрицая негативный опыт, и способность менять своё поведение, когда оно становится неэффективным.

Эмпирическая выборка в научном исследовании представлена тридцатью респондентами обоего пола от 19 до 61 года. При составлении демографической анкеты нами учитывались такие демографические характеристики респондентов, как их возраст, пол, образование, род занятий, тип занятости и семейное положение.

Распределение выборки по профессиям респондентов, позволяет говорить о том, что профессии респондентов относятся преимущественно к сферам психологии, управления персоналом, юриспруденции, бухгалтерии и IT. Наиболее часто в выборке встречаются специалисты в области психологии/коучинга — 6 человек (20,00 % выборки), HR и управления персоналом — 4 человека (13,33 % выборки), а также руководители различных направлений — 5 человек (16,67 % выборки). Остальные участники заняты в административно-хозяйственной деятельности, продажах, маркетинге, медиа-коммуникациях и других профессиональных областях.

Распределение выборки по формам занятости респондентов показало, что большинство респондентов работают по трудовому договору или на полной ставке (включая гибридные форматы) — 17 человек (56,66 % выборки). Самозаня-

тость, в том числе в сочетании с основной занятостью, указана у 11 человек (36,67 % выборки). Двое участников находятся на пенсии (6,67 % выборки). Также встречаются совместительство и индивидуальное предпринимательство.

Для установления наличия и специфики возможных взаимосвязей между полом и возрастом, полом и образованием, а также полом и семейным положением респондентов были построены кросс-таблицы или таблицы сопряженности (Таблицы 1, 2 и 3). Ввиду малого числа мужчин в опрошенной выборке, интерпретация носит исключительно описательный характер.

В Таблице 1 представлено распределение респондентов по возрастным группам в зависимости от пола.

Таблица 1. Распределение возраста в зависимости от пола

Пол/возраст	19–25 лет	26–35 лет	36–45 лет	46+ лет	Итого
Женский	3(13,04 %)	3(13,04 %)	10(43,48 %)	7(30,44 %)	23(100 %)
Мужской	1(14,29 %)	1(14,29 %)	3(42,86 %)	2(28,57 %)	7(100 %)
Всего	4(13,33 %)	4(13,33 %)	13(43,33 %)	9(30,00 %)	30(100 %)

В Таблице 2 представлено распределение респондентов по уровню образования в зависимости от пола.

Таблица 2. Распределение образования в зависимости от пола

Пол/образование	Высшее	Среднее / ср.техн	Неоконч. Высшее	Ученая степень	Итого
Женский	18(78,26 %)	3(13,04 %)	1(4,35 %)	1(4,35 %)	23(100 %)
Мужской	5(71,43 %)	1(14,29 %)	1(14,29 %)	0(0,00 %)	7(100 %)
Всего	23(76,67 %)	4(13,33 %)	2(6,67 %)	1(3,33 %)	30(100 %)

В Таблице 3 представлено распределение респондентов по семейному положению в зависимости от пола.

Таблица 3. Семейное положение в зависимости от пола

Пол	Офиц. Брак	Не замужем/холост	Разведены	Итого
Женский	13(56,52 %)	7(30,44 %)	3(13,04 %)	23(100 %)
Мужской	5(71,43 %)	2(28,57 %)	0(0,00 %)	7(100 %)
Всего	18(60,00 %)	9(30,00 %)	3(10,00 %)	30(100 %)

Приведенный выше анализ демографических данных показал, что эмпирическая выборка в исследовании представляет собой преимущественно женскую группу высокообразованных специалистов среднего возраста, занятых в социально-гуманитарных и управленческих профессиях, с преобладанием официального брака и трудовой занятости по найму.

Далее был проведен анализ усредненных результатов четырех психодиагностических методик, а именно «Опросника психологической гибкости» (СопрАСТ), «Опросника психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС), «Опросника проактивного копинга» (РСИ) и проективной методики «Черная пантера» (ЧП).

Анализ данных, полученных при применении «Опросника психологической гибкости» (СопрАСТ), свидетельствуют о том, что в выборке в целом наблюдается средний уровень психологической гибкости (68,94 % от максимума). Наиболее высокие показатели зафиксированы по шкале «Соответствие ценностям» (80,83 %), что указывает на способность респондентов следовать значимым жизненным ценностям даже в присутствии дистресса. Показатель по шкале «Поведенческая осознанность» также находится на достаточно высоком уровне (78,90 %), тогда как показатель по шкале «Открытость опыту» (54,45 %) выражена в средней степени.

При визуальном сравнении гендерных групп прослеживается тенденция к демонстрации мужчинами несколько более высокого общего уровня психологической гибкости (69,46 %), чем у женщин (68,78 %). Судить об указанном различии можно преимущественно за счет шкал «Соответствие ценностям» (83,94 % — у мужчин и 79,90 % — у женщин) и «Поведенческая осознанность» (80,00 % — у мужчин и 78,57 % — у женщин). В то же время, по шкале «Открытость опыту» женщины (55,00 %) опережают мужчин (52,62 %).

Таким образом, можно видеть, что в выборке зафиксирован средний уровень психологической гибкости с максимальными значениями по шкалам «Соответствие ценностям» и «Поведенческая осознанность». Гендерные различия не

выражены: мужчины демонстрируют незначительно более высокие показатели общей гибкости и осознанности, тогда как у женщин отмечается несколько большая открытость опыту.

В таблице 4 представлены усредненные результаты, полученные с применением методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС).

Таблица 4. Усредненные результаты методики «Опросник психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС)

Шкалы методик / Респонденты	Все — 30 чел	Ж — 23 чел	М — 7 чел
А — Негативная социальная оценка	4,33(48,11 %)	4,52(50,22 %)	3,71(41,22 %)
В — Негативная самооценка	3,67(40,78 %)	3,74(41,56 %)	3,43(38,11 %)
С — Неопределённость	4,50(50,00 %)	4,61(51,22 %)	4,14(46,00 %)
Д — Дефицит времени	4,17(46,33 %)	3,78(42,00 %)	5,43(60,33 %)
Е — Информационные перегрузки	4,10(45,56 %)	3,96(44,00 %)	4,57(50,78 %)
Г — Физические перегрузки	3,40(37,78 %)	3,26(36,22 %)	3,86(42,89 %)
Н — Монотонность	4,20(46,67 %)	4,39(48,78 %)	3,57(39,67 %)
И — Изоляция	6,07(67,44 %)	6,35(70,56 %)	5,14(57,11 %)
К — Ситуации конкретной угрозы	3,60(40,00 %)	3,35(37,22 %)	4,43(49,22 %)
Л — Повседневные стрессоры	3,03(33,67 %)	3,09(34,33 %)	2,86(31,78 %)
М — Неожиданность стрессора	4,43(49,22 %)	4,70(52,22 %)	3,57(39,67 %)
Р — Длительность стрессора	3,27(36,33 %)	3,17(35,22 %)	3,57(39,67 %)
С — Стрессоустойчивость	3,63(40,33 %)	3,70(41,11 %)	3,43(38,11 %)
Т — Шкала искренности	4,52(50,22 %)	5,14(57,11 %)	2,57(28,56 %)

Результаты, полученные при анализе средних значений, полученных по опроснику ОПУС, свидетельствуют о специфике восприятия стресс-факторов в исследуемой выборке. Наибольшую напряженность для всех респондентов представляет фактор Н — «Изоляция» (67,44 % от максимума соответствующей шкалы), причем у женщин этот показатель выражен значительно выше (70,56 %), чем у мужчин (57,11 %). Также в числе ведущих стрессоров оказались факторы А — «Негативная социальная оценка» (48,11 %) и С — «Неопределенность» (50,00 %).

Прослеживаемые гендерные различия позволяют говорить о том, что у женщин наиболее высокие показатели стрессогенности зафиксированы по шкалам Н — «Изоляция» (70,56 %), К — «Неожиданность стрессора» (52,22 %) и А — «Негативная социальная оценка» (50,22 %). У мужчин доминирующим стресс-фактором является фактор Д — «Дефицит времени» (60,33 %), что значительно превышает аналогичный показатель в женской группе (42,00 %). Мужчины также демонстрируют более высокую чувствительность, чем женщины, к факторам Е — «Информационные перегрузки» (50,78 %) и И — «Ситуации конкретной угрозы» (49,22 %).

Также обращает на себя внимание визуально отмечающаяся разница в отношении показателя по шкале искренности (Т), по которой женщины показали значительно более высокий результат (57,11 %), чем мужчины (28,56 %), что может указывать на различное отношение к процедуре обследования или социально желательный стиль ответов у женщин.

Полученные данные показывают, что в опрошенной выборке ведущим стресс-фактором является изоляция, особенно выраженная у женщин, тогда как у мужчин доминирует дефицит времени. Также прослеживаются гендерные различия по шкале искренности, что предполагает неодинаковое отношение к обследованию или разную степень социальной желательности ответов.

В таблице 5 представлены усредненные результаты, полученные с применением методики «Опросник проактивного копинга» (РСИ).

Таблица 5. Усредненные результаты методики «Опросник проактивного копинга» (РСИ)

Шкалы методик / Респонденты	Все — 30 чел	Ж — 23 чел	М — 7 чел
Проактивное совладание	2,87(71,75 %)	2,85(71,25 %)	2,95(73,75 %)
Рефлексивное совладание	3,14(78,50 %)	3,12(78,00 %)	3,20(80,00 %)
Стратегическое планирование	2,93(73,25 %)	2,88(72,00 %)	3,10(77,50 %)
Превентивное совладание	2,89(72,25 %)	2,84(71,00 %)	3,06(76,50 %)
Поиск инструментальн. поддержки	2,49(62,25 %)	2,39(59,75 %)	2,82(70,50 %)
Поиск эмоциональной поддержки	2,67(66,75 %)	2,63(65,75 %)	2,79(69,75 %)

Анализ копинг-стратегий показал, что выборка в целом ориентирована на активное преодоление трудностей. Наиболее выраженной стратегией является «Рефлексивное совладание» (78,50 % от максимума шкалы), что свидетельствует о склонности к предварительному анализу ситуации и поиску оптимальных решений. Высокие значения также зафиксированы по шкалам «Проактивное совладание» (71,75 %) и «Стратегическое планирование» (73,25 %).

В группе мужчин значения по большинству шкал выше, чем у женщин. Мужчины чаще используют «Стратегическое планирование» (77,50 % против 72,00 % у женщин) и «Превентивное совладание» (76,50 % против 71,00 %). Наиболее заметное различие наблюдается по шкале «Поиск инструментальной поддержки»: мужчины более склонны обращаться за практической помощью (70,50 %), чем женщины (59,75 %). Женщины и мужчины демонстрируют сопоставимый уровень использования стратегии «Поиск эмоциональной поддержки» (65,75 % и 69,75 % соответственно).

Таким образом, можно говорить о том, что в выборке преобладают стратегии активного совладания, наиболее выражена рефлексивная стратегия; мужчины демонстрируют более высокие показатели по большинству шкал, особенно в стратегическом планировании и поиске инструментальной поддержки, тогда как уровень поиска эмоциональной поддержки сопоставим в мужской и женской подвыборках.

В таблице 6 представлены усредненные результаты проективной методики «Черная пантера», позволяющей оценить доминирующие сценарии поведения в ситуации фрустрации [6].

Таблица 6. Усредненные результаты методики проективной методики «Черная пантера» (ЧП)

Шкалы методик / Респонденты	Все — 30 чел.	Ж — 23 чел.	М — 7 чел.
Сценарий 1 (тревожно-избегающий)	0,38(38,00 %)	0,39(39,00 %)	0,33(33,00 %)
Сценарий 2 (агрессор)	0,04(4,00 %)	0,03(3,00 %)	0,07(7,00 %)
Сценарий 3 (переговорщик)	0,34(34,00 %)	0,36(36,00 %)	0,29(29,00 %)
Сценарий 4 (потребность в помощи)	0,15(15,00 %)	0,14(14,00 %)	0,17(17,00 %)
Сценарий 5 (обесценивание)	0,10(10,00 %)	0,09(9,00 %)	0,14(14,00 %)

В выборке в целом наиболее распространенным является тревожно-избегающий сценарий (38,00 % от максимального значения), что свидетельствует о склонности к уходу от конфликта и переживанию тревоги в напряженных ситуациях. Вторым по частоте выступает сценарий переговорщика (34,00 %), отражающий готовность к поиску компромисса и конструктивному взаимодействию. Остальные сценарии встречаются реже: потребность в помощи (15,00 %), обесценивание (10,00 %) и сценарий агрессора (4,00 %).

При сравнении гендерных групп отмечается, что женщины несколько чаще демонстрируют тревожно-избегающий (39,00 % против 33,00 % у мужчин) и переговорный (36,00 % против 29,00 %) сценарии. Мужчины, в свою очередь, чаще используют сценарий агрессора (7,00 % против 3,00 %), а также чаще проявляют обесценивание (14,00 % против 9,00 %) и потребность в помощи (17,00 % против 14,00 %), хотя по последним трем шкалам различия не являются выраженными ввиду низких абсолютных значений.

На основании вышесказанного можно говорить о том, что в выборке преобладают тревожно-избегающий и переговорный сценарии; женщины чаще выбирают эти стратегии, тогда как мужчины относительно чаще демонстрируют агрессора, обесценивание и потребность в помощи, однако абсолютные значения этих показателей невысоки.

По результатам анализа усредненных показателей можно видеть, что в выборке в целом отмечается средний уровень психологической гибкости с опорой на ценности и поведенческую осознанность, а также преобладание активных копинг-стратегий, среди которых доминирует рефлексивное совладание. Ведущим стресс-фактором выступает изоляция, особенно выраженная у женщин, тогда как у мужчин наиболее значимым стрессором является дефицит времени. В проективной методике «Черная пантера» наиболее распространенными оказались тревожно-избегающий и переговорный сценарии. Выявленные гендерные различия носят преимущественно описательный характер: мужчины демонстрируют несколько более высокие показатели по ряду шкал психологической гибкости и проактивного копинга, тогда как женщины более чувствительны к факторам изоляции и неожиданности стрессора.

Специальная профилактика стресса включает в себя физические, биохимические, физиологические и психологические методы. Правильный образ жизни, сбалансированное здоровое питание, умеренная физическая и умственная активность, достаточный сон и прогулки. Отказ от пагубных пристрастий также является хорошей профилактической мерой.

В психологии понятие копинга рассматривается в рамках взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера — попытками овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации.

Для коррекции стратегий совладающего поведения и снятия эмоционального напряжения, обучения методам саморегуляции психоэмоционального состояния нами рекомендовано развивать гибкие навыки — это социально психологические навыки, которые зависят от характера человека и не связаны с конкретной профессией, например, стрессоустойчивость, ответственность, умение слушать и пр. Мягкие навыки необходимы для работы с людьми, они универсальные, могут быть врожденными или приобретаются с опытом, осваиваются медленнее, чем жесткие навыки.

Soft neuro skills (SNS) — это надпрофессиональные нейронавыки, которые отвечают за скорость протекания психологических процессов, влияющих на реализацию в личной жизни и профессии, а также отвечающие за мотивацию. Независимо от профессии или специализации каждому понадобятся хотя несколько SNS (эмоциональный интеллект, социальный интеллект, управление временем, эффективные коммуникации, креативность, внимание, пространственные способности, волевые способности, эффективное мышление, стрессоустойчивость, пространственные способности, уверенность в себе, управленческие навыки и т. д.), чтобы:

- Добиться успеха на работе;
- Повысить уровень личной реализации;
- Отлично взаимодействовать с окружающими.

SNS закладываются в детстве и развиваются на протяжении всей жизни, что позволяет постоянно развивать стрессоустойчивость, психологическую гибкость и эффективное совладающее поведение.

Развить и сохранить на высоком уровне гибкие нейронавыки может помочь 27-дневная программа, разработанная кандидатом психологических наук, генеральным директором Психологического Центра ДОМ, президентом Ассоциации практических психологов и коучей, директором Института клинической психологии МУППИ Шишковой С. Ю. и ведущим специалистом Психологического Центра ДОМ, руководителем Ассоциации практических психологов и коучей, заместителем директора института клинической психологии МУППИ Курамшиной Е. В.

Ученые выяснили, что существует негативный стресс (дистресс) и позитивный (эустресс). Позитивный стресс стимулирует нас к развитию и делает сильнее. К примеру, работа над интересным проектом, успешное выступление на конференции или спуск на каное по бурной реке приносят именно эустресс. В состоянии стресса качество наших решений снижается: мы становимся менее внимательными. Беспокоимся из-за мелочей и упускаем из виду важное, а иногда и вовсе впадаем в ступор.

Пройдя ежедневно 27-дневную систему, активизируется не только работа головного мозга, но и прокачивается 12 гибких надпрофессиональных навыков. Каждый день идет стимуляция нейронных связей через: базальную стимуляцию, мозжечковую стимуляцию, межполушарное взаимодействие, активизацию воображения.

Разработанная методика эмпирического исследования универсальна, поэтому может использоваться для оценки особенностей проявления психологической гибкости, стрессоустойчивости и совладающего поведения у любых взрослых людей без диагностированных психических, неврологических или выраженных когнитивных особенностей, чье развитие и функционирование укладывается в общепринятые статистические медицинские и социальные нормы, — это люди с сохраненным интеллектом, способные к адаптации, саморегуляции и ответственным поступкам.

По результатам проведенного исследования, мы можем говорить о том, что, вне зависимости от возраста стрессоустойчивость, психологическую гибкость можно развивать.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с.
2. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. Москва: Российское педагогическое агентство, 2019. 263 с.
3. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. № 9. С. 243–247.
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 940 с.
5. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач; перевод с английского Н. Мальгиной. — Санкт-Петербург: Питер, 2000. — 528 с.
6. Шишкова С. Ю. Создайте счастливый сценарий вашей жизни. Театротерапия. Тесты и упражнения для детей и взрослых. Москва: Издательство АСТ, 2018. 256 с.

Языковые и визуальные маркеры гендерной идентичности в цифровой коммуникации у старших подростков

Шелепаева Дарья Дмитриевна, студент магистратуры;
Савицкая Елена Матвеевна, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье представлен теоретико-методологический обзор проблемы конструирования гендерной идентичности старшими подростками (15–17 лет) в цифровой среде через языковые и визуальные маркеры. Актуальность исследования обусловлена трансформацией процессов социализации и идентификации в условиях цифровизации, а также недо-

статочной разработанностью психолого-педагогического инструментария для анализа мультимодальных практик самовыражения. Рассмотрены феномены алгоритмической гендеризации, сетевой приватности и риск-ориентированной модуляции, влияющие на выбор коммуникативных стратегий. Обоснована необходимость включения цифровой гендерной грамотности в программы психолого-педагогического сопровождения. Результаты могут служить теоретической базой для разработки диагностических и профилактических программ, направленных на поддержку здоровой траектории развития идентичности в онлайн-пространстве.

Ключевые слова: виртуальная идентичность, гендерный перформанс, цифровая коммуникация, старший подростковый возраст, визуальная семиотика, языковые маркеры.

Linguistic and visual markers of gender identity in digital communication of older adolescents

Shelepaeva Daria Dmitrievna, master's degree student;
Savickaya Elena Matveevna, candidate of psychological sciences, associate professor
Samara State Social and Pedagogical University

The article presents a theoretical and methodological review of the problem of constructing gender identity by older adolescents (15–17 years old) in a digital environment through linguistic and visual markers. The relevance of the research is due to the transformation of the processes of socialization and identification in the context of digitalization, as well as the insufficient development of psychological and pedagogical tools for the analysis of multimodal practices of self-expression. The phenomena of algorithmic genderization, network privacy, and risk-based modulation that influence the choice of communication strategies are considered. The necessity of including digital gender literacy in the programs of psychological and pedagogical support is substantiated. The results can serve as a theoretical basis for the development of diagnostic and preventive programs aimed at supporting a healthy trajectory of identity development in the online space.

Keywords: virtual identity, gender performance, digital communication, older adolescence, visual semiotics, language markers.

Цифровизация социальных практик радикально трансформирует процессы взросления, социализации и становления идентичности. Для старших подростков (15–17 лет) онлайн-пространства выступают не столько как каналы передачи информации, сколько как основные арены экспериментирования с социальными ролями, ценностными ориентациями и гендерными паттернами. [1] В педагогической психологии традиционно уделяется внимание кризису идентичности, сепарации от взрослых, формированию рефлексии и мировоззрения в данном возрастном периоде, однако механизмы опосредованного цифровыми платформами конструирования гендерного «Я» остаются недостаточно изученными в контексте образовательной и развивающей практики.

Языковые и визуальные маркеры, используемые подростками в мессенджерах, социальных сетях, игровых и образовательных платформах, функционируют как инструменты смыслообразования, социальной навигации, групповой принадлежности и превентивной самозащиты. При этом цифровая среда не является нейтральным носителем: алгоритмические логики, форматы контента и интерфейсные ограничения активно формируют «допустимый репертуар» гендерного выражения, создавая эффект алгоритмической гендеризации и стимулируя стратегическое управление цифровым присутствием. [3; 6]

Необходимо теоретическое осмысление того, как платформенная архитектура, сетевые риски и метрики вовлечённости взаимодействуют с психофизиологическими

и социально-психологическими закономерностями подросткового развития.

Цель статьи — систематизировать современные теоретико-методологические подходы к изучению языковых и визуальных маркеров гендерной идентичности в цифровой коммуникации старших подростков, обосновать интеграцию междисциплинарных концептов в поле педагогической психологии и выделить практические ориентиры для психолого-педагогического сопровождения цифровой социализации.

Старший подростковый возраст характеризуется активизацией рефлексивных процессов, поиском смысловых оснований собственного «Я» и интенсивной социальной самореализацией. В русле культурно-исторической парадигмы и современных концепций идентичности [9] гендерная идентичность рассматривается не как биологически детерминированная данность, а как динамический конструкт, формирующийся в процессе социального взаимодействия, интериоризации культурных норм и активного экспериментирования с ролевыми паттернами.

В условиях цифровизации этот процесс приобретает новые характеристики: онлайн-пространства предоставляют возможности для безопасного тестирования идентичностных вариантов, расширения репертуара самовыражения и преодоления территориальных ограничений. Однако одновременно возрастают когнитивные и эмоциональные нагрузки, связанные с необходимостью постоянной навигации между разными аудиториями, управления цифровыми следами и адаптации к платфор-

менным нормативам. [5; 7] Педагогическая психология фиксирует, что успешное прохождение этапа гендерной идентификации в цифровой среде зависит не только от индивидуально-личностных ресурсов, но и от развитости цифровой рефлексии, эмоциональной регуляции и контекстуальной грамотности.

Современные исследования цифровой социологии и медиапсихологии демонстрируют, что онлайн-платформы активно участвуют в регуляции поведенческих и экспрессивных практик. Рекомендательные системы, форматы контента (Stories, Reels, посты, голосовые сообщения) и интерфейсные ограничения формируют институционально заданный репертуар допустимого самовыражения. Теоретически это реализуется через механизм алгоритмической гендеризации: платформы неявно поощряют определённые визуальные и языковые паттерны через метрики вовлечённости (лайки, репосты, время просмотра), что ведёт к стандартизации гендерных перформансов или, напротив, стимулирует стратегическое отклонение от норм. [6; 10]

Для педагогической психологии данный аспект критически важен: подростки не просто «выбирают» стиль коммуникации, а постоянно адаптируются к невидимым архитектурным и алгоритмическим давлениям. Понимание этих механизмов позволяет перейти от устоявшихся моделей контроля к развивающим подходам, ориентированным на формирование критической цифровой грамотности и осознанной навигации в алгоритмизированной среде.

Языковые (лексические предпочтения, синтаксические конструкции, использование эмодзи и стикеров, специфика обращений) и визуальные (цветовые палитры, композиция кадра, фильтры, аватары, стилизация тела) маркеры в цифровой коммуникации функционируют как элементы мультимодального дискурса. Их анализ требует выхода за рамки традиционной психодиагностики и обращения к перформативной гендерной теории, где гендер рассматривается не как сущность, а как повторяемый акт, конструируемый в конкретном коммуникативном контексте.

Интеграция теории самопрезентации [2] и мультимодального дискурс-анализа позволяет рассмотреть цифровые практики как сценическое управление впечатлением, где подростки сознательно комбинируют вербальные, визуальные и паралингвистические средства для достижения социальных целей. Опираясь на

концепцию «сетевой приватности», теоретически обобщается различие между публичными и приватными цифровыми сценами: в открытых пространствах маркеры гендерной идентичности носят перформативный, часто стереотипизированный характер, направленный на максимизацию социального признания; в анонимизированных или закрытых каналах наблюдается конвергенция маркеров, снижение плотности эмоциональной маркировки и смещение фокуса с самопрезентации на содержательный обмен. Это указывает на развитие у старших подростков навыков контекстуального кодирования и стратегического саморегулирования. [4]

Высокая видимость и перманентность цифрового контента порождают механизм риск-ориентированной модуляции: подростки сознательно ограничивают или трансформируют гендерные маркеры в ответ на потенциальные угрозы (кибербуллинг, стигматизация, нежелательное внимание, коммерциализация внимания). Визуальные и языковые стратегии становятся инструментами превентивной защиты идентичности, что усложняет традиционные модели спонтанной самопрезентации и переводит их в поле рефлекслируемого управления цифровым образом.

С точки зрения педагогической психологии, риск-ориентированная модуляция не должна рассматриваться исключительно как дезадаптация или признак тревожности. Напротив, оно выступает индикатором становления цифровой субъектности, отражая способность подростка прогнозировать социальные последствия, применять метакогнитивные стратегии и осознанно регулировать границы приватности. Задача образовательной среды заключается не в подавлении подобных практик, а в их валидации, педагогическом сопровождении рефлексии и преобразовании в ресурс для формирования устойчивой идентичности.

Практическая значимость теоретического анализа заключается в возможности дальнейшей разработки инструментов оценки цифровой рефлексии, контекстуальной адаптации и стратегий риск-ориентированной модуляции, которые помогут выявить уровень сформированности цифровой идентичности. Также возможно внедрение программ развития цифровой гендерной грамотности, направленных на формирование осознанного выбора коммуникативных стратегий, понимание алгоритмических влияний и навыков безопасной навигации в мультимодальной среде.

Литература:

1. Голубева, С. С. Лингвистическая маркированность гендера как социокультурной категории / С. С. Голубева. — Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГУ. Серия: Лингвистика. — 2009. — № 25 (158). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvisticheskaya-markirovannost-gendera-kak-sotsiokulturnoy-kategorii>
2. Гоффман, Э. Представление себя другим в повседневной жизни / Э. Гоффман. — М.: Канон-Пресс-Ц, 2000. — 204 с. — Текст: непосредственный. URL: [https://cfs.hse.ru/data/2016/04/07/1127142131/\(2000\).pdf](https://cfs.hse.ru/data/2016/04/07/1127142131/(2000).pdf)
3. Крайнов, А. Л. Цифровая идентичность как атрибут цифровой культуры / А. Л. Крайнов. — Текст: непосредственный // Logos et Praxis. — 2025. — № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-identichnost-kak-atribut-tsifrovoy-kultury>

4. Кресс, Г. Мультимодальный дискурс: Режимы и медиа современной коммуникации / Г. Кресс, Л. Т. ван. — М.: Языки славянской культуры, 2020. — 312 с. — Текст: непосредственный.
5. Пеннер, Р. В. Цифровая идентичность: теория и методология / Р. В. Пеннер. — Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. — 2024. — № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-identichnost-teoriya-i-metodologiya>
6. Филькина, О. М. Гендерные особенности интернет-активности подростков и взаимосвязь с состоянием здоровья и успеваемостью / О. М. Филькина, О. Ю. Кочерова, А. В. Бобошко. — Текст: непосредственный // Вестник ИвГМА. — 2023. — № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-internet-aktivnosti-podrostkov-i-vzaimosvyaz-s-sostoyaniem-zdorovya-i-uspevaemostyu>
7. Шляков, А. В. Проблема цифровой идентичности. Свойства и риски / А. В. Шляков. — Текст: непосредственный // Известия вузов. Социология. Экономика. Политика. — 2024. — № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problem-tsifrovoy-identichnosti-svoystva-i-riski>
8. Butler, J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity / J. Butler. — New York: Routledge, 1990. — 272 с. — Текст: непосредственный. URL: <https://selforganizedseminar.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/07/butler-gender-trouble.pdf>
9. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis / E. H. Erikson. — New York: W. W. Norton & Company, 1968. — 312 с. — Текст: непосредственный. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bs.3830140209>
10. Kochetova, Y. A. Adolescent in the digital environment: identity and self-image / Y. A. Kochetova. — Текст: электронный // ResearchGate: [сайт]. — URL: https://www.researchgate.net/publication/397623589_Adolescent_in_the_digital_environment_identity_and_self-image

Психологические особенности развития ценностно-смысловых образований личности у младших подростков

Ширяева Марина Владимировна, студент магистратуры
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

В статье рассматриваются психологические особенности развития ценностно-смысловых образований личности у младших подростков. На основе теоретического анализа отечественных подходов раскрывается сущность ценностно-смысловой сферы как системного образования личности, определяющего направленность поведения, жизненный выбор и самоопределение. Анализируются возрастные предпосылки развития ценностно-смысловых образований в младшем подростковом возрасте, включая социальную ситуацию развития, ведущую деятельность и ключевые новообразования.

Ключевые слова: *ценностно-смысловые образования, младшие подростки, ценностные ориентации, смысловые ориентации, самосознание, возрастная динамика.*

Проблема развития ценностно-смысловых образований личности в подростковом возрасте является одной из центральных в современной психологической науке. Данный интерес обусловлен той ролью, которую ценности и смыслы играют в процессе личностного становления, определяя направленность активности человека, его отношение к миру и самому себе, выбор жизненного пути. Подростковый возраст традиционно рассматривается как период активного становления ценностно-смысловой сферы, что связано с качественными изменениями в самосознании, возникновением рефлексии и потребности в самоопределении [15]. Особую значимость приобретает изучение младшего подросткового возраста (11–13 лет), поскольку именно в этот период происходит переход от детства к отрочеству, сопровождающийся значительными психологическими изменениями. Младшие подростки сталкиваются с необходимостью пе-

реосмысления ранее усвоенных ценностей и выборки собственной системы смыслов, что делает данный возраст критическим для развития ценностно-смысловых образований личности [15]. Цель настоящей статьи — теоретический анализ психологических особенностей развития ценностно-смысловых образований личности у младших подростков.

Ценностные ориентации представляют собой сложное социально-психологическое явление, характеризующее направленность личности. Как отмечают Э. А. Пирмагомедова, Н. И. Азизова и Р. К. Пирмагомедова, становление личности человека в целом детерминировано структурой ценностных ориентаций [11]. Согласно широко известной концепции Т. Парсонса, ценностная ориентация индивида выступает как приверженность общепринятым культурным эталонам. А. Маслоу выделяет две группы ценностей: высшие Б-ценности (ценности бытия), при-

сущие людям, стремящимся к самоактуализации (справедливость, уникальность, самодостаточность); и низшие Д-ценности (дефициентные), присущие людям, стремящимся к удовлетворению неудовлетворённых потребностей [7]. С. Л. Рубинштейн в проблеме определения ценностных ориентаций исходит из субъектно-деятельностной теории. Именно то, что особенно значимо для человека, как считает С. Л. Рубинштейн, выступает в качестве мотивов и целей его деятельности и определяет подлинный стержень его личности [13].

В контексте нашего исследования важно не только разграничить понятия «ценность» и «ценностная ориентация», но и обратиться к категории смысла, которая в отечественной психологии тесно связана с деятельностным и культурно-историческим подходами. По мнению А. Н. Леонтьева, ценностные ориентации — это ведущие, определяющие жизненные мотивы, которые способны создать внутреннюю психологическую оправданность существования человека. Они складываются в деятельности и отражают индивидуальный, субъективный смысл явлений [5]. Становление личности — это процесс освоения специальной сферы общественного опыта. Второе рождение личности (по А. Н. Леонтьеву) приходится как раз на подростковый период и связано с осознанием мотивов своего поведения и возможностью самовоспитания [5]. Психологический анализ ценностно-смысловой сферы личности, проведённый Д. А. Леонтьевым с методологических позиций самодетерминации личности, определяет переход личности от жизненного смысла к смыслу экзистенциальному как «осознание возможностей и ответственности за принятие или отвержение, за личностный выбор» [7, с. 36]. К. А. Абульханова-Славская видит смысл жизни как ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе её выработки, присвоения или осуществления, который содержит целевой, эмоциональный и волевой аспекты [1].

Таким образом, ценности и смыслы образуют единую систему, однако для понимания возрастной динамики важно различать три близких, но не совпадающих понятия: развитие, формирование и становление ценностно-смысловых образований. Развитие — это закономерный, внутренне детерминированный процесс качественных изменений психических структур, происходящий по мере взросления. Развитие ценностно-смысловых образований связано с созреванием самосознания, появлением рефлексии и расширением жизненного опыта. Этот процесс не может быть запущен извне простым воздействием: он требует внутренней активности самого субъекта [9]. Формирование понимается как внешний целенаправленный процесс воздействия на личность с целью придания её ценностно-смысловой сфере определённых характеристик. Формирование предполагает активную позицию педагога или психолога, использование специальных методов и техник [3]. Становление — это результат взаимодействия развития и формирования, процесс обретения личностью устойчивых ценностно-смысловых структур,

интегрирующих внешние влияния и внутренние возрастные изменения. В подростковом возрасте становление ценностно-смысловой сферы носит динамичный и нелинейный характер, отражая переход от детской зависимости к взрослой самостоятельности [15]. По нашему мнению, для младшего подросткового возраста ключевым является развитие ценностно-смысловых образований как закономерный возрастной процесс. Внешнее формирование может оказывать поддержку этому процессу, но не заменяет его.

Наиболее значимым периодом жизненного самоопределения принято считать подростковый возраст. Сам подростковый возраст (от 10–11 до 15–17 лет) — возраст интенсивного проявления разноуровневого потенциала психического развития. В. В. Смолина определяет подростковый возраст как возраст самоутверждения личности [14]. На социально-психологическом уровне особенности подросткового возраста проявляются в маргинальном статусе по отношению к миру взрослых. Ведущими новообразованиями являются иерархически построенная система ценностно-смысловых образований личности и устойчивое обобщённое отношение личности к себе [2]. В периодизации Д. Б. Эльконина выделяются два этапа подросткового возраста: младший подростковый возраст (12–15 лет) и старший подростковый возраст (15–17 лет). Для младшего подросткового возраста характерно расширение сферы социальной активности, изменение отношений с учителями. Ведущей деятельностью этого периода является интимно-личностное общение, направленное на познание другого человека, себя, межличностных отношений. Новообразованием является чувство взрослости, возникновение личностной рефлексии и — на её основе — самосознания, открытие своего «я» [15]. В подростковом возрасте начинают развиваться процессы, приводящие к становлению относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок, системы отношений к окружающему и к самому себе. У подростков наблюдается стремление к самопознанию, рефлексии. Главными мотивационными линиями этого возрастного периода выступают самопознание, самовыражение и самоутверждение [9].

В этом контексте особый интерес представляет иерархия ценностных предпочтений младших подростков. Ориентация младших подростков на ценности межличностных отношений отражает ведущую социальную ситуацию развития в этом возрасте — стремление к общению со сверстниками и поиску своего места в референтной группе. Потребность в признании и уважении со стороны сверстников становится мощным фактором перестройки ценностной системы подростка. Ценности саморазвития и познания занимают относительно невысокое место в иерархии ценностных предпочтений, что связано с недостаточной сформированностью механизмов рефлексии и самосознания в данном возрасте [10]. Возрастная динамика развития ценностно-смысловой сферы проявляется в смещении акцентов от цен-

ностей межличностного взаимодействия к ценностям саморазвития и достижения по мере взросления. Согласно периодизации Д. Б. Эльконина, младший подростковый возраст характеризуется ведущей деятельностью интимно-личностного общения [15]. Постепенное развитие самосознания и рефлексии создаёт предпосылки для перехода к более зрелым ценностно-смысловым структурам в старшем подростковом возрасте [4].

Таким образом, ценностно-смысловая сфера личности младших подростков характеризуется противоречивостью и гетерогенностью, что отражает незавершённость процесса развития ценностно-смысловых образований личности в данном возрасте. Преобладающими ценностными

ориентациями являются ценности межличностных отношений, что соответствует ведущей потребности возраста в общении со сверстниками и социальном признании.

Иерархия жизненных смыслов младших подростков выстраивается вокруг смыслов общения, познания и самовыражения. Младший подростковый возраст является критическим периодом для развития ценностно-смысловой сферы, требующим целенаправленного психолого-педагогического сопровождения. Понимание закономерностей этого развития необходимо для выстраивания эффективной поддержки, которая должна учитывать возрастные особенности и создавать условия для активного личностного становления.

Литература:

1. Абульханова-Славская, К. А. Диалектика человеческой жизни / К. А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1977. — 224 с.
2. Анафонова, Е. А. Индивидуальные и возрастные особенности детей среднего школьного возраста / Е. А. Анафонова, В. А. Мячина // Образование и воспитание. — 2023. — № 1 (42). — С. 39–41.
3. Запесоцкий, А. С. Образование и средства массовой информации как фактор социализации современной молодежи / А. С. Запесоцкий. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, 2009. — 464 с.
4. Кон, И. С. Психология старшеклассника. — Москва : Просвещение, 1980. — 192 с. — URL: <https://ebooks.grsu.by/psihologia/kon-i-s-psikhologiya-starsheklassnika.htm> (дата обращения 12.09.2026).
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. — Москва : Политиздат, 1975. — 304 с.
6. Леонтьев, Д. А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии / Д. А. Леонтьев // Проблема смысла в науках о человеке. — Москва : Смысл, 2005. — С. 36–49.
7. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 400 с.
8. Мищенко, З. А. Культурно-досуговая деятельность как фактор социализации личности / З. А. Мищенко // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. — 2014. — Т. IV. — С. 94–96.
9. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. — Москва : Академия, 2005. — 456 с.
10. Мухина, Ю. Р. Личностные особенности подростков, характеризующиеся разной степенью проявления комплекса неполноценности / Ю. Р. Мухина, И. В. Яковенко // Балканское научное обозрение. — 2010. — № 3. — С. 54–57.
11. Пирмагомедова, Э. А. Основные направления и особенности развития ценностно-смысловой сферы личности в подростковом возрасте / Э. А. Пирмагомедова, Н. И. Азизова, Р. К. Пирмагомедова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2016. — № 1. — С. 55–60. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-i-osobennosti-razvitiya-tsennostnoy-sfery-lichnosti-v-podrostkovom-vozraste/viewer> (дата обращения 12.09.2026).
12. Попов, С. И. Проблема происхождения и функционирования понятия ценностей в социологии / С. И. Попов // Социологические исследования. — 1979. — № 3. — С. 35–44.
13. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. — Москва : Педагогика, 1989. — Т. 1. — 485 с.
14. Смолина, В. В. Подростковый возраст как возраст самоутверждения личности / В. В. Смолина. — Москва : Нарасвета, 2006. — 78 с.
15. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. — Москва : Педагогика, 1989. — 560 с. — URL: <https://psychlib.ru/mgppu/eit/EIT-001-.htm> (дата обращения 12.09.2026).

Феномен «бесправного горя» (disenfranchised grief) применительно к ситуациям травмы рождения и перинатальных потерь

Яшкина Оксана Андреевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается феномен «бесправного горя» (disenfranchised grief) применительно к ситуациям травмы рождения и перинатальных потерь. Анализируются механизмы, с помощью которых социальное окружение делает утрату невидимой: коммуникативные табу, обесценивающие реплики, семейное молчание. Приводятся примеры из повседневности. Обсуждаются последствия невыраженного горя для психического здоровья. Предлагаются формулировки для самообозначения боли и запроса на поддержку. Для специалистов даётся разбор типичных коммуникативных ошибок и рекомендации по их избеганию.

Ключевые слова: перинатальная потеря, травма рождения, бесправное горе, disenfranchised grief, горевание, психологическое консультирование, терапевтический контакт.

Введение

В психологической практике всё чаще встречаются запросы, связанные с переживанием утрат, которые не имеют социального признания. Речь идёт о ситуациях, когда человек теряет не только значимый объект, но и право открыто горевать о нём. Американский исследователь Кеннет Дока в 1989 году ввёл понятие «бесправное горе» (disenfranchised grief), описывая его как горе, которое не признаётся или не подтверждается обществом [3]. Человек, переживающий такую утрату, остаётся наедине со своей болью: ему не сочувствуют, его не утешают, ему не задают вопросов о том, что случилось.

Особенно остро эта проблема проявляется в области перинатальной психологии. Перинатальные потери — выкидыши, замершие беременности, мертворождения, смерть новорождённого, а также травма рождения — часто оказываются «невидимыми» для окружающих. Ребёнок, которого не успели узнать, не оставил воспоминаний у других; его смерть не воспринимается как полноценная утрата. Родители, и прежде всего матери, оказываются в изоляции, лишённые социальной поддержки, которая необходима для проживания горя [9].

Цель данной статьи — рассмотреть, как бесправное горе становится «тихим», какие коммуникативные механизмы способствуют его вытеснению, и предложить практические формулировки, помогающие обозначить утрату и запросить поддержку. Отдельное внимание уделено типичным ошибкам специалистов, работающих с перинатальными потерями.

Теоретические основания: бесправное горе и травма рождения

Концепция бесправного горя, предложенная К. Докой, выделяет несколько категорий утрат, которые общество склонно игнорировать. Среди них: потеря неродственного человека, стигматизированные отношения, смерти, воспринимаемые как «незначительные» (например, смерть домашнего животного), а также потери, связанные с ре-

продуктивной сферой [3]. Перинатальные потери попадают в эту категорию: общество не признаёт их как полноценную утрату, поскольку ребёнок не был «полноценным» членом социума.

Травма рождения, в свою очередь, относится к довербальному опыту — тому, что запечатлено в психике до формирования речи и потому не может быть легко выражено словами [10]. Бодинамический подход рассматривает травму рождения как один из источников психологических проблем, проявляющихся в неспособности «пройти через» трудные ситуации, в телесных зажимах, в повторяющихся сновидениях [5; 14]. Если перинатальная потеря накладывается на довербальную травму, задача психолога усложняется: клиент может не иметь слов для описания своего состояния, а окружение не даёт ему права на горе.

Как горе делают невидимым: бытовые примеры

Механизмы обесценивания перинатальной утраты многообразны. Рассмотрим наиболее типичные.

1. Обесценивающие реплики. Фразы, которые проносятся с благими намерениями, но причиняют боль: «Ну ты ещё молодая, родишь ещё», «Это был не ребёнок, а просто плод», «Бог дал — Бог взял», «Значит, так было нужно», «У тебя уже есть дети, чего ты убиваешься». Подобные высказывания транслируют: твоя потеря незначительна, твоё горе непропорционально событию. В результате женщина (или пара) начинает стыдиться своей боли [3].

2. Молчание в семье. После выкидыша или мертворождения близкие часто избегают темы, опасаясь «расстроить» или «напомнить». Ребёнок не называется по имени, его вещи убираются, фотографии прячутся. Это создаёт «заговор молчания», в котором утрата существует, но о ней нельзя говорить. Парадоксально, но именно молчание усиливает изоляцию горящего [13].

3. Социальное невидение. Окружающие могут просто не знать о произошедшем — особенно если срок беременности был небольшим. Женщина возвращается

на работу, продолжает социальную жизнь, но внутри неё живёт непрожитое горе. Ей не с кем разделить его, поскольку формально «ничего не случилось».

4. Ритуалы, которых нет. В культуре существуют похоронные обряды для умерших, но для перинатальных потерь ритуалов почти нет. Нет похорон, нет поминальных дней, нет места, куда можно прийти и вспомнить. Отсутствие ритуала лишает горевание социальной формы, делает его нелегитимным.

Последствия невыраженного горя

Когда горе не признаётся ни окружающими, ни самим человеком, оно не исчезает — оно уходит вглубь. Исследования показывают, что бесправное горе связано с риском затяжного горя, снижением самооценки, депрессией, психосоматическими реакциями, зависимостями [3; 12]. Человек может годами не понимать, что с ним происходит: он чувствует апатию, тревогу, телесное напряжение, но не связывает это с непрожитой утратой.

Особенно тяжело, когда перинатальная потеря накладывается на травму рождения. В этом случае клиент может испытывать диффузное ощущение «что-то не так со мной», не имея доступа к конкретному воспоминанию или событию. Телесные паттерны — сжатие, замирание, ощущение «я не могу выбраться» — могут быть связаны как с собственным рождением, так и с потерей ребёнка [14].

Почему важно назвать утрату вслух.

Называние — первый шаг к признанию. Когда человек произносит: «Я потеряла ребёнка», «У меня был выкидыш», «Мой сын умер», — он совершает акт присвоения своего опыта. Это не делает боль меньше, но делает её реальной, видимой, легитимной. Слово разрушает заговор молчания.

В терапевтическом контакте называние выполняет ещё одну функцию: оно создаёт пространство, где горе может быть разделено. Психолог, который не отводит взгляд, не меняет тему, не утешает поспешно, а остаётся рядом и подтверждает реальность утраты, становится свидетелем. Свидетельствование — одна из ключевых терапевтических функций при работе с травмой [12].

Формулировки для самообозначения и запроса на поддержку

Ниже приведены примеры фраз, которые человек может использовать — для себя и для обращения к близким.

Для себя (внутренний диалог):

- «То, что я пережила, — это настоящая потеря, и я имею право горевать».
- «Мне больно, и эта боль имеет смысл».
- «Я не обязана оправдывать свои чувства перед другими».

Для близких (запрос на поддержку):

– «Я пережила потерю, и мне сейчас очень тяжело. Мне не нужны советы — просто побудь рядом».

– «Пожалуйста, не говори мне, что я ещё рожу. Это обесценивает мою боль».

– «Если ты не знаешь, что сказать, скажи: «Я не знаю, что сказать, но я с тобой»».

– «Мне важно, чтобы ты помнил(а) о том, что случилось. Не делай вид, что ничего не было».

Эти формулировки могут быть предложены клиенту в качестве «домашнего задания» или отработаны в ролевой игре на сессии.

Типичные коммуникативные ошибки специалистов

Даже специалисты, работающие в помогающих профессиях, могут невольно воспроизводить обесценивающие паттерны. Рассмотрим наиболее частые ошибки.

1. Поспешное утешение. Фразы «Всё будет хорошо», «Вы молоды, у вас ещё будут дети», «Это природа, ничего не поделаешь» — попытка закрыть тему, а не остаться в ней. Клиент чувствует, что его боль невыносима для терапевта.

2. Смена фокуса на «позитив». Предложение «переключиться», найти «плюсы», подумать о будущем. Это обесценивает горе и прерывает процесс.

3. Игнорирование телесного опыта. Перинатальная потеря и травма рождения живут в теле. Если специалист работает только на когнитивном уровне, не замечая дыхания, позы, мышечного напряжения, он теряет доступ к ключевому материалу.

4. Отсутствие ритуального завершения. Работа с потерей требует создания символического пространства — прощания, называния, воспоминания. Без этого горе не получает формы.

Как избежать этих ошибок:

– **Признавайте реальность утраты.** «Я слышу, что вы потеряли ребёнка. Это огромная потеря». Простое подтверждение факта уже терапевтично.

– **Выдерживайте молчание.** Не спешите заполнять паузы. Иногда лучший ответ — это присутствие.

– **Работайте с телом.** Обращайте внимание на дыхание, зажимы, позу. Предлагайте мягкие телесные практики, если клиент готов.

– **Создавайте ритуалы.** Предложите клиенту написать письмо ребёнку, выбрать символический предмет, назвать дату памяти.

– **Проверяйте свои реакции.** Замечайте, когда вам хочется «спасти» клиента, дать совет, сменить тему. Это может быть сигналом вашей собственной уязвимости.

Заключение

Бесправное горе — это боль, которой отказано в признании. Перинатальные потери и травма рождения особенно уязвимы для такого обесценивания, поскольку они связаны с довербальным опытом и не имеют социальных ритуалов. Задача психолога — вернуть утрате голос. На-

звать потерю вслух, подтвердить её реальность, создать пространство, где горе может быть разделено. Это не устраняет боль, но делает её выносимой. И, возможно, именно в этом состоит суть психологической помощи.

Литература:

1. Добряков, И. В. Перинатальная психология / И. В. Добряков. — СПб.: Питер, 2010. — Текст: непосредственный.
2. Добряков, И. В. Перинатальные утраты: психологические аспекты, специфика горевания, формы психологической помощи / И. В. Добряков, М. Е. Блох, Л. М. Фаерберг. — Текст: непосредственный // Журнал акушерства и женских болезней. — 2015. — № Т. 64, № 3. — С. 4–10.
3. Doka, K. Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow / K. Doka. — Lexington, MA: Lexington Books, 1989. — Текст: непосредственный.
4. Marcher, L. Травма рождения: метод её разрешения / L. Marcher, L. Ollars. — Текст: непосредственный // Консультативная психология и психотерапия. — 2003. — № Т. 11, № 1.
5. Финская, А. Перинатальная потеря — особый вид горя / А. Финская. — Текст: электронный // Pro Palliativ: [сайт]. — URL: <https://pro-palliativ.ru/library/items/perinatalnaya-poterya-osobyuy-vid-gorya> (дата обращения: 10.09.2026).

Кинезиологические упражнения как средство развития эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста

Берген Кристина Владимировна, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 55 Красногвардейского района СПб (г. Санкт-Петербург)

В статье рассматривается роль кинезиологических упражнений в развитии эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Систематизированы теоретические представления о механизмах воздействия образовательной кинезиологии: раскрыты нейрофизиологические аспекты и психологические компоненты. Представлена классификация кинезиологических упражнений. Охарактеризованы основные модели внедрения кинезиологии в дошкольных образовательных учреждениях. Отмечены ключевые преимущества кинезиологических методов. Одновременно обозначены ограничения и риски. Подчёркивается научно обоснованный потенциал образовательной кинезиологии как эффективного инструмента гармонизации эмоционального развития дошкольников в рамках здоровьесберегающих образовательных технологий.

Ключевые слова: кинезиология, эмоционально-волевая сфера, старший дошкольный возраст, кинезиологические упражнения, нейрофизиологические механизмы, психологические механизмы, межполушарное взаимодействие, саморегуляция, произвольность поведения, здоровьесберегающие технологии.

В современной дошкольной педагогике и детской психологии заметно возрастает интерес к образовательной кинезиологии — научному направлению, изучающему взаимосвязь двигательных актов с когнитивным и эмоциональным развитием. Особое значение приобретает исследование влияния кинезиологических практик на эмоционально-волевую сферу детей 5–7 лет. Именно этот возрастной период критически важен для формирования саморегуляции, произвольности и социальной адаптации [9].

Актуальность темы обусловлена несколькими существенными факторами. Во-первых, наблюдается устойчивое увеличение психоэмоциональных нагрузок, испытываемых дошкольниками. Во-вторых, фиксируется рост числа детей с регуляторными нарушениями. В-третьих, существует объективная потребность в немедикаментозных методах коррекции эмоционального благополучия.

Целью данной статьи является систематизация теоретических представлений о механизмах и потенциале кинезиологических упражнений в развитии эмоционально-волевой сферы старших дошкольников.

Термин «кинезиология» происходит от греческих слов «кинезис» — движение и «логос» — наука [4, с. 230]. В основе данного научного направления лежит представление о движении как базовом канале развития психики.

Ключевыми принципами образовательной кинезиологии выступают: принцип телеснопсихической интеграции, согласно которому двигательная активность напрямую влияет на когнитивные и эмоциональные процессы; принцип нейропластичности, предполагающий, что регулярные двигательные упражнения стимулируют формирование новых нейронных связей; принцип билатеральной стимуляции, утверждающий, что синхронная

работа обоих полушарий оптимизирует психические функции.

При рассмотрении эмоционально-волевой сферы в старшем дошкольном возрасте необходимо отметить происходящие качественные изменения [7]. В эмоциональной сфере наблюдается дифференциация эмоций — появляются сложные чувства, такие как стыд, вина и гордость. Одновременно растёт способность к осознанию и вербализации переживаний, формируется эмоциональная устойчивость.

Как отмечает Дэвид Суса, международный консультант в области образовательной нейронауки: «В волевой сфере происходит становление произвольности поведения, развитие целеустремлённости и настойчивости, освоение навыков самоконтроля». Эти изменения тесно связаны с созреванием префронтальной коры и лимбической системы, на которые кинезиологические упражнения оказывают прямое воздействие [13].

Анализ нейрофизиологических механизмов позволяет выделить несколько ключевых аспектов воздействия кинезиологических упражнений на развитие ребёнка. Во-первых, происходит активация ретикулярной формации, что способствует регуляции уровня бодрствования и внимания и создаёт базовую готовность к познавательной и эмоциональной деятельности. Во-вторых, стимуляция префронтальной коры ведёт к развитию исполнительных функций, включая способности к планированию, принятию решений, контролю импульсов и произвольной регуляции поведения. В-третьих, усиление межполушарных связей через мозолистое тело оптимизирует взаимодействие между правым и левым полушариями мозга, что улучшает координацию, пространственное восприятие и обучаемость, а также обеспечивает согласованную работу когнитивных и эмоциональных процессов. В-четвёртых, оптимизация нейромедиаторного баланса, в частности уровней серотонина и дофамина, способствует снижению тревожности, повышению эмоциональной устойчивости, мотивации и общего фона настроения. В-пятых, стимуляция нейропластичности под влиянием регулярных двигательных нагрузок приводит к формированию новых нейронных связей, которые составляют основу обучения, запоминания и адаптации к новым задачам. В-шестых, улучшение кровоснабжения и оксигенации мозга повышает общую энергетическую обеспеченность мозговых структур, что поддерживает работоспособность, концентрацию и устойчивость к утомлению. Наконец, регуляция вегетативных реакций через взаимодействие двигательных и автономных систем стабилизирует сердечный ритм, дыхание и другие физиологические показатели, что в свою очередь способствует развитию навыков эмоциональной саморегуляции [12].

Психологические механизмы воздействия кинезиологических упражнений также многообразны. Телесная осознанность способствует формированию схемы тела и пространственных представлений, что снижает тревожность. Ритмическая организация движений развивает са-

морегуляцию и чувство времени. Сенсорная интеграция обеспечивает согласование сигналов от разных анализаторов, улучшая адаптацию к стрессу [11]. Позитивный телесный опыт укрепляет самооценку через успешное выполнение двигательных задач [6].

Существует несколько групп кинезиологических упражнений, каждая из которых решает определённые задачи. Растяжки («Снеговик», «Дерево») снижают мышечные зажимы, способствуют релаксации и формируют ощущение телесного комфорта [10]. Дыхательные техники («Свеча», «Дыхание по квадрату») регулируют вегетативные реакции, учат управлять возбуждением и развивают самоконтроль [2]. Глазодвигательные упражнения («Восьмёрки», «Близкодалеко») синхронизируют работу зрительной и моторной систем, улучшают концентрацию внимания и снижают психоэмоциональное напряжение [10]. Перекрёстные движения («Перекрёстные шаги», «Ленивые восьмёрки») усиливают межполушарное взаимодействие, развивают координацию и повышают стрессоустойчивость [6]. Упражнения для мелкой моторики («Кулакреброладонь», «Колечки») совершенствуют произвольность движений, стимулируют речевые зоны и укрепляют волевую регуляцию [10]. Релаксационные практики («Путешествие на облаке», «Таинственный остров») обучают методам саморегуляции, снижают тревожность и формируют позитивный эмоциональный фон [3].

В практике дошкольных образовательных учреждений применяются различные модели внедрения образовательной кинезиологии. Интегративный подход предполагает включение кинезиологических упражнений в утреннюю гимнастику, физическую культуру, музыкальные занятия, физкультминутки на занятиях, коррекционно-развивающие занятия и игровую деятельность [2]. Дифференцированный подход требует учёта уровня эмоционального развития, особенностей нервной системы и наличия регуляторных нарушений [8]. Системный подход предусматривает сочетание образовательной кинезиологии с нейро-подходом, арттерапевтическими методами, сказкотерапией и игровыми технологиями [5].

Кинезиологические методы обладают рядом существенных преимуществ. Прежде всего, они естественны, поскольку опираются на врождённую потребность ребёнка в движении. Они безопасны, так как не имеют побочных эффектов. Их универсальность проявляется в применимости для детей с разным уровнем развития. Комплексность заключается во влиянии одновременно на физическое, когнитивное и эмоциональное развитие. Наконец, мотивационная привлекательность выражается в том, что дети воспринимают такие упражнения как игру [1].

При внедрении кинезиологических упражнений в образовательную практику необходимо учитывать ряд существенных ограничений и потенциальных рисков. Во-первых, требуется индивидуальный подход при работе с детьми, имеющими неврологические нарушения. Во-вторых, видимая эффективность достигается только при

систематическом выполнении упражнений, разовые же занятия дают незначительный результат. В третьих, важна профессиональная подготовка педагогов, реализующих кинезиологические программы [1].

Проведённый теоретический анализ подтверждает высокий потенциал кинезиологических упражнений в развитии эмоциональноволевой сферы старших дошкольников. Эффективность этих методов базируется на нескольких основаниях. С одной стороны, действуют нейрофизиологические механизмы, связанные со стиму-

ляцией мозговых структур [12]. С другой стороны, работают психологические закономерности, заключающиеся в интеграции телесного и психического опыта [6]. Кроме того, значимы педагогические принципы, включающие игровую форму и системность занятий [11].

Таким образом, образовательная кинезиология представляет собой научно обоснованный инструмент гармонизации эмоционального развития дошкольников, соответствующий современным требованиям к здоровьесберегающим технологиям в образовании.

Литература:

1. Берген, К. В. Кинезиология как инновационная здоровьесберегающая образовательная технология в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / К. В. Берген, С. Ф. Бабурина, Е. В. Пономарева // Профессиональное развитие педагогов как основной ресурс изменений в экосистеме профессионального педагогического образования: сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции 20 февраля 2024 года. — Санкт-Петербург: ГБПОУ Некрасовский педколледж, 2024. — С. 163–169.
2. Берген, К. В. Методическое пособие для проведения занятий по физической культуре с применением кинезиологических упражнений с детьми старшего дошкольного возраста «Волшебные движения»: для инструкторов по физической культуре. 1 и 2 год обучения / К. В. Берген, Е. В. Пономарева, С. Ф. Бабурина, Ю. В. Есильевская. — Санкт-Петербург, 2025. — 86 с.
3. Берген, К. В. Отдыхай и представляй! Альбом аудио-релаксаций для детей старшего дошкольного возраста / К. В. Берген. — Санкт-Петербург, 2025. — 43 с.
4. Берген, К. В. Понятия «кинезиология» и «нейропсихология» в образовательном процессе / К. В. Берген, Е. В. Пономарева, С. Ф. Бабурина, Ю. В. Есильевская // Молодой ученый. — 2025. — № 24 (575). — С. 227–233.
5. Доман, Г. Как развить интеллект ребёнка / Г. Доман. — Москва: АСТ, 2000. — 320 с.
6. Деннисон, П. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей / П. Деннисон, Г. Деннисон. — Москва: Восхождение, 1998. — 272 с.
7. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. — Санкт-Петербург: Речь, 2001. — 190 с.
8. Семенович, А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. — Москва: Академия, 2002. — 232 с.
9. Сиротюк, А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А. Л. Сиротюк. — Москва: ТЦ Сфера, 2002. — 48 с.
10. Филиппова, А. С. Занимательные комплексы с элементами кинезиологических упражнений. Методическое пособие для родителей и педагогов / А. С. Филиппова, И. В. Николенко, К. В. Берген, Е. В. Пономарева, С. Ф. Бабурина, Ю. В. Есильевская. — Санкт-Петербург, 2025. — 27 с.
11. Шанина, Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков / Г. Е. Шанина. — Москва, 1999. — 56 с.
12. Ratey, J. J. Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain / J. J. Ratey, E. Hagerman. — Boston: Little, Brown and Company, 2008. — 340 p.
13. Sousa, D. A. How the brain learns / D. A. Sousa. — Thousand Oaks: Corwin Press, 2017. — 416 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Формирование базовых навыков плавания у начинающих: этапы, методы и роль тренера

Красильников Дмитрий Александрович, тренер по плаванию
ГУ «Управление физической культуры и спорта города Астана» (Казахстан)

В статье обобщается тренерский опыт формирования базовых навыков плавания у начинающих разных возрастов. Рассматривается поэтапная модель обучения, включающая адаптацию к водной среде, освоение дыхания, всплывания и скольжения, базовых двигательных действий и переход к спортивным способам плавания. Особое внимание уделяется страху воды как одному из типичных препятствий при обучении плаванию. Опираясь на опубликованные экспериментальные данные, в частности на исследование эффективности комплексной программы коррекции страха воды у подростков, автор обосновывает необходимость интеграции психолого-педагогических методов в тренировочный процесс. Приводятся практические рекомендации для тренеров по диагностике тревожности, индивидуализации темпа обучения, применению игровых методов и обеспечению безопасности. Обосновывается значимость междисциплинарного взаимодействия тренера, педагога-психолога и родителей.

Ключевые слова: плавание, обучение плаванию, базовые навыки, начинающие, страх воды, поэтапная методика, тренер, дети и подростки, безопасность на воде.

Введение

Умение плавать относится к жизненно важным навыкам, обеспечивающим безопасность на воде и укрепление здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, утопление остаётся одной из ведущих причин смертности от травм в мире, причём значительная доля таких случаев приходится на детей и подростков. В связи с этим обучение плаванию рассматривается как один из наиболее эффективных инструментов профилактики утоплений и формирования культуры безопасности на воде [8]. Несмотря на широкую распространённость практики плавания, тренерский опыт показывает, что освоение базовых навыков начинающими — особенно детьми и подростками — часто происходит неравномерно. К основным препятствиям относятся страх воды (аквафобия), недостаточно сформированные базовые двигательные действия в водной среде, недостаточная адаптация дыхательной системы к контакту с водой, а также отсутствие индивидуализированного подхода к темпу обучения. Преодоление этих барьеров требует от тренера понимания не только техники плавания, но и психолого-педагогических закономерностей обучения. Актуальность темы обусловлена возрастающими требованиями к безопасности на воде, растущей популярностью плавания и необходимостью повышения качества тренировочного процесса на начальном этапе. Цель настоящей статьи — дать теоретическое и практическое обоснование поэтапной модели формирования ба-

зовых навыков плавания у начинающих, в которой коррекция страха воды заложена как обязательный компонент тренировочного процесса.

Анализ последних исследований и публикаций

Вопросы методики обучения плаванию широко представлены в отечественной и зарубежной литературе. В работах по теории и методике плавания традиционно выделяются подготовительные упражнения: движения руками и ногами, выполняемые стоя на дне; передвижение по дну; погружения; дыхательные упражнения; всплывание; лежание на воде; скольжение [5]. Поэтапная логика первоначального обучения описывается как последовательный переход от адаптации к воде к освоению элементов техники спортивных способов плавания [3; 4]. Международные программы формирования водной компетентности также подчёркивают необходимость поэтапного освоения навыков: от безопасного входа в воду и элементарных движений до самостоятельного плавания и его прикладного применения [8]. Современные исследования указывают, что начальный этап обучения направлен в меньшей степени на освоение техники и в большей — на адаптацию обучающегося к водной среде и формирование базового чувства уверенности. Отдельное направление исследований связано с проблемой страха воды (боязни воды) у детей и подростков. Установлено, что страх воды может иметь как врождённые, так и приобретённые механизмы,

включая семейные факторы и негативный опыт контакта с водой [2]. У детей 6–12 лет причинами аквафобии выступают недостаток опыта, негативные впечатления и неадекватные методы обучения, что требует применения особых стратегий в преподавании [9]. Метааналитические данные свидетельствуют о высокой эффективности гидротерапии и адаптивных программ обучения плаванию, а также об интеграции когнитивно-поведенческих методов с адаптивным обучением плаванию для детей со страхом воды [6; 7]. Особого внимания заслуживает исследование Касаткиной Д. А., в котором представлены результаты экспериментальной апробации комплексной программы коррекции страха воды у подростков 13–15 лет [1]. В исследовании приняли участие 60 подростков; применение шкалы страха воды (WAS) и опросника ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина показало, что 12-недельная программа, сочетающая психологический тренинг, индивидуализированное поэтапное обучение плаванию и игровые методики, привела к снижению уровня страха воды почти на 45 % в экспериментальной группе (с 21,8 до 12,4 балла по шкале WAS) при отсутствии значимых изменений в контрольной группе (снижение всего на 1,5 балла). Доля подростков, отказывавшихся участвовать в упражнениях на воде, снизилась с 73 % до 12 %, а проявление самостоятельности в воде выросло с 17 % до 76 %. Эти данные подтверждают, что интеграция психолого-педагогических методов в тренировочный процесс существенно повышает его эффективность и должна учитываться при построении обучения начинающих. Вместе с тем в доступной литературе недостаточно представлены работы, обобщающие практический опыт тренера по плаванию в построении целостной поэтапной модели формирования базовых навыков плавания, в которой коррекция страха воды заложена как обязательный компонент. Это определяет актуальность настоящей статьи.

Цель и задачи исследования

Цель статьи — дать теоретическое и практическое обоснование поэтапной модели формирования базовых навыков плавания у начинающих, интегрирующей методы коррекции страха воды в тренировочный процесс, и разработать практические рекомендации для тренеров. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: 1) систематизировать этапы формирования базовых навыков плавания; 2) охарактеризовать методы и средства обучения начинающих; 3) обосновать роль коррекции страха воды и условия её интеграции в тренировочный процесс на основе эмпирических данных; 4) сформулировать практические рекомендации для тренеров по построению тренировочного процесса на начальном этапе.

Этапы формирования базовых навыков плавания

На основе анализа методической литературы [3; 4; 5; 8] и тренерского опыта можно выделить шесть последо-

вательных этапов формирования базовых навыков плавания у начинающих.

Этап I — адаптация к водной среде. Задача — преодоление первоначального дискомфорта, ознакомление со свойствами воды (температурой, выталкивающей силой, сопротивлением), формирование навыка безопасного входа в воду и выхода из неё, умывания лица, элементарного передвижения по дну и первых погружений лица в воду. На этом этапе формируется базовое доверие к водной среде, что является необходимым условием для всех последующих этапов.

Этап II — освоение дыхания. Включает обучение ритмичному дыханию, выдоху в воду, задержке дыхания и полному погружению головы в воду. Правильное дыхание — основа безопасного плавания; без его освоения переход к скольжению и согласованному плаванию невозможен.

Этап III — всплытие и лежание на воде. Формируются навыки «поплавка», всплытия, лежания на груди и на спине — сначала с поддержкой, затем самостоятельно. Этот этап демонстрирует обучающемуся выталкивающее действие воды и формирует чувство равновесия и расслабления.

Этап IV — скольжение. Осваиваются обтекаемое положение тела (streamline) и скольжение на груди и на спине после отталкивания от бортика. Скольжение является ключевым связующим элементом между статическими подготовительными упражнениями и собственно плавательными движениями.

Этап V — базовые двигательные действия. Включает изучение работы ног (кроль, брасс, плавание на спине) и работы рук, а также согласование движений с дыханием. Движения сначала осваиваются раздельно, затем — в целостном плавании.

Этап VI — переход к спортивным способам плавания. На основе освоенных элементов формируются спортивные способы: кроль на груди, плавание на спине и брасс. Дальнейшее совершенствование техники и выносливости строится в зависимости от целей обучающегося — оздоровительных или спортивных.

Методы и средства обучения

Эффективность обучения на каждом этапе определяется выбором методов и средств. Основными являются: метод строго последовательных упражнений, обеспечивающий постепенное усложнение заданий; метод наглядной демонстрации (показ тренером, видеоматериалы); игровой метод, особенно значимый при работе с детьми и подростками; а также принципы доступности, индивидуализации и системности. Метод расчленённого упражнения применяется при изучении элементов техники, метод целостного упражнения — при их согласовании. Важным средством индивидуализации выступает варьирование темпа обучения: один обучающийся быстро переходит к скольжению, другому требуется больше времени на этапах адаптации и дыхания. Учёт этого фактора снижает риск формирования тревожности и закрепления ошибок.

Преодоление страха воды в процессе обучения

Страх воды — одно из наиболее распространённых препятствий при обучении плаванию. Он может проявляться как на физиологическом уровне (учащённое дыхание, мышечное напряжение), так и на психологическом (боязнь погружения, отказ от контакта с водой) [1; 2]. Практика показывает, что игнорирование этого состояния приводит к устойчивым ошибкам техники, снижению мотивации, а в ряде случаев — к прекращению занятий. Эмпирической основой для включения коррекции страха воды в тренировочный процесс служит исследование Касаткиной Д. А. [1]. Его результаты демонстрируют, что комплексный подход — сочетающий психологический тренинг (групповую психотерапию, аутогенную тренировку, визуализацию), индивидуализированное поэтапное обучение плаванию и игровые методики — обеспечивает значимое снижение тревожности (на 45 % по шкале WAS), улучшение поведенческих реакций и повышение мотивации. При этом стандартная программа физического воспитания, не включающая специальные психолого-педагогические методы, не давала значимых изменений. Этот результат согласуется с данными о высокой эффективности интеграции когнитивно-поведенческих методов с адаптивным обучением плаванию [6] и программ гидротерапии [7], а также с рекомендациями по особым стратегиям работы с аквафобией у детей 6–12 лет [9]. С точки зрения тренерской практики это означает, что коррекция страха воды не должна быть изолированной процедурой, проводимой только психологом, — она должна быть встроена в тренировочный процесс. Ключевыми условиями такой интеграции являются: 1) первичная диагностика уровня тревожности (наблюдение, беседа и, по возможности, стандартизированные шкалы); 2) индивидуализация темпа освоения упражнений и отказ от форсирования; 3) щадящий, поэтапный подход к погружениям и скольжению; 4) широкое применение игровых методов и элементов арт-терапии, формирующих положительные ассоциации с водной средой; 5) регулярный мониторинг эмоционального состояния и своевременная корректировка нагрузки; 6) междисциплинарное взаимодействие тренера, педагога-психолога и родителей.

Роль тренера и обеспечение безопасности

Роль тренера на начальном этапе обучения не ограничивается передачей техники. Тренер одновременно выступает в роли наставника, формирующего мотивацию и позитивное отношение к воде; методиста, выстраивающего индивидуальную траекторию освоения навыков; и лица, ответственного за безопасность. Техника безопасности включает контроль глубины и температуры воды, постоянное наблюдение за обучающимися, соблюдение норматива соотношения тренера и числа занимающихся в группе, использование вспомогательных средств

и чёткие правила поведения в воде. Создание атмосферы доверия, поощрение даже незначительных достижений и недопустимость насмешек или принуждения — необходимые условия для снижения тревожности и устойчивого формирования навыков.

Практические рекомендации

На основе обобщённого опыта и анализа исследований предлагается авторская модель поэтапного обучения начинающих плаванию со встроенным блоком коррекции страха воды. Основные рекомендации для тренеров:

1. Строить обучение как последовательность шести этапов (адаптация — дыхание — всплытие и лежание — скольжение — базовые движения — спортивные способы плавания), не допуская преждевременного перехода к следующему этапу до устойчивого освоения предыдущего.
2. Проводить первичную диагностику отношения обучающегося к воде и уровня тревожности; для подростков и детей с выраженной тревожностью планировать индивидуальный темп и привлекать педагога-психолога.
3. Широко применять игровой метод, элементы арт-терапии и положительное подкрепление для формирования позитивных ассоциаций с водной средой, опираясь на доказанную эффективность таких подходов [1; 6; 7].
4. Индивидуализировать темп обучения, избегать форсирования погружений и скольжения, обеспечивать постепенное усложнение заданий.
5. Вести регулярный мониторинг эмоционального состояния и динамики навыков, документируя изменения для своевременной корректировки программы.
6. Обеспечивать междисциплинарное взаимодействие тренера, педагога-психолога и родителей, поскольку устойчивый результат в коррекции тревожности достигается за счёт согласованной работы всех участников процесса [1].
7. Строго соблюдать требования безопасности на воде, которые являются приоритетным условием организации занятий на всех этапах обучения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Формирование базовых навыков плавания у начинающих представляет собой многоэтапный процесс, эффективность которого зависит от строгой последовательности этапов, обоснованного выбора методов и средств, индивидуализации темпа обучения и встроенной коррекции страха воды. Анализ исследований, прежде всего экспериментальной работы Касаткиной Д. А. [1], убедительно показывает, что интеграция психолого-педагогических методов (психологического тренинга, игровых методик, индивидуализированного поэтапного обучения) в тренировочный процесс обеспечивает значимое снижение страха воды, улучшение поведенческих реакций и повышение мотивации — чего не достигает стандартная программа физического воспитания. Практическая значимость работы заключается в предложенной авторской модели поэтапного обучения плаванию со встроенным блоком коррекции страха воды и в сформулированных

рекомендациях для тренеров, применимых в спортивных школах, а также в оздоровительных и адаптивных секциях плавания. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической апробацией предложенной мо-

дели в различных возрастных группах, изучением долгосрочной устойчивости результатов и сравнением эффективности различных методических подходов к коррекции страха воды.

Литература:

1. Касаткина, Д. А. (2025). Коррекция водной тревожности у подростков: практический и методический подход. Электронный периодический научный журнал «SCI-ARTICLE.RU», № 148 (декабрь), с. 25–30. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1763378664> (дата обращения: 11.09.2026).
2. Graham, J., & Gaffan, E. (1997). Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects. *Behaviour Research and Therapy*, 35(2), 91–108. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00086-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00086-1)
3. Лазарев, А. Д. (2022). Начальное обучение плаванию учащихся посредством подвижных игр [выпускная квалификационная работа]. Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/17946/2/2022lazarev.pdf> (дата обращения: 07.09.2026).
4. Методика начального обучения плаванию девочек 7–10 лет (2022). Полесский государственный университет, Пинск. https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/25512/1/Metodika_nachal'nogo_obucheniia.pdf (дата обращения: 07.09.2026).
5. Плавание в вузе: учебно-методическое пособие (2023). Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань. https://kpfu.ru/portal/docs/F_1902939185/Plavanie.v.VUZe._uchebno_metodicheskoe_posobie_.pdf (дата обращения: 07.09.2026).
6. Swandana, A., Ahmad, N. Y., Trinanda, A., Azim, A., & Porto, J. A. (2025). Integration of Cognitive-Behavioural Therapy with Adaptive Swimming Instruction for Children with Water-Related Anxiety Disorders: A Randomised Controlled Trial. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 6(02), 98–105. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v6i02.147>
7. Susanto, P., & Santoso, J. A. (2025). Effectiveness of Hydrotherapy Interventions for Students with Aquaphobia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Educational Sciences*, 9(5), 4707–4722. <https://doi.org/10.31258/jes.9.5.p.4707-4722>
8. National Water Safety and Swimming Competency Framework. <https://nationalwatersafety.org.uk/media/1520/wse-national-water-safety-and-swimming-competency-framework-final-high-res.pdf> (дата обращения: 07.09.2026).
9. Wang, H., & Han, H. (2024). Causes of Aquaphobia in Swimming Beginners Aged 6 to 12 and Related Strategies in Swimming Instruction. *Journal of Education and Educational Research*, 9(2), 73–76.
10. Методика обучения основам плавания: методические рекомендации. <https://sch163.acentr.gov.spb.ru/download/swim.pdf> (дата обращения: 07.09.2026).

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Дискурсивные роли, реализуемые авторами жанра «интернет-отзыв пациента» по отношению к медицинским работникам

Полянская Наталья Вячеславовна, соискатель

Научный руководитель: Беркетова Зоя Васильевна, доктор филологических наук, профессор
Столичный институт иностранных языков (г. Москва)

Настоящая статья посвящена рассмотрению особенностей жанра «интернет-отзыв пациента». На основании анализа 1000 интернет-отзывов, опубликованных на сайтах prodoctorov.ru, docdoc.ru, doctu.ru и yandex.ru, выявлены наиболее частотные дискурсивные роли, реализуемые авторами по отношению к агентам медицинского дискурса (медицинским работникам). В ходе анализа дискурсивных ролей показано, что наличие оценочной оппозиции по отношению к медицинским работникам в сочетании с дистантным характером общения приводит к растормаживанию коммуникативного поведения авторов отзывов, вследствие чего даже выражение признательности и благодарности не всегда служит гарантией последующего соблюдения норм институционального общения. С нашей точки зрения, выявление репертуара дискурсивных ролей дает возможность прогнозировать коммуникативное поведение потенциальных авторов отзывов и принимать необходимые меры по предотвращению деинституционализации взаимодействия врача и пациента.

Ключевые слова: интернет-отзыв пациента, агенты медицинского дискурса, дискурсивная роль, коммуникативное поведение, языковая личность.

The discursive roles implemented by the authors of the “patient online review” genre in relation to medical professionals

Polyanskaya Natalya Viacheslavovna, the applicant

Scientific advisor: Berketova Zoya Vasilyevna, doctor of philology, professor
Capital Institute of Foreign Languages (Moscow)

This article is devoted to examining the features of the “patient online review” genre. Based on the analysis of 1,000 online reviews published on the websites prodoctorov.ru, docdoc.ru, doctu.ru and yandex.ru, the most frequent discursive roles implemented by the authors in relation to agents of medical discourse (medical professionals) have been identified. The analysis of discursive roles has shown that the presence of evaluative opposition towards medical professionals, combined with the distanced nature of communication, leads to the disinhibition of communicative behavior of review authors, as a result of which even an expression of gratitude and appreciation does not always serve as a guarantee of subsequent adherence to the norms of institutional communication. From our point of view, identifying the repertoire of discursive roles makes it possible to predict the communicative behavior of potential review authors and to take the necessary measures to prevent the deinstitutionalization of the interaction between doctor and patient.

Keywords: patient online review, agents of medical discourse, discursive role, communicative behavior, linguistic personality.

Введение

Современные информационные технологии повлекли за собой появление новых дискурсивных практик. Потребность населения в обмене информацией о качестве медицинского обслуживания существовала всегда. Однако если раньше подобная информация распространялась среди пациентов в условиях межличностной комму-

никации (например, при разговорах в больничной палате, в очереди к врачу в поликлинике и т. д.), а обратная связь, адресованная медицинским работникам, передавалась через книги отзывов и предложений, фактически не выходя за рамки институционального общения, то с наступлением эпохи цифровизации мнения пациентов о врачах и клиниках стали выражаться публично. Результатом переноса традиционных форм обратной связи в вирту-

альную среду стало возникновение жанра «интернет-отзыв пациента».

Интернет-отзывы пациентов обладают высоким прагматическим потенциалом. Они формируют репутацию медицинских работников, в связи с чем часто выступают ключевым критерием при выборе врачей и клиник для многих пациентов. Однако данное обстоятельство создает весьма противоречивую ситуацию: с одной стороны, представители клиник и заинтересованных интернет-площадок всячески побуждают пациентов к написанию отзывов; с другой стороны, в условиях отсутствия цензуры агенты медицинского дискурса частично или полностью утрачивают контроль за соблюдением жанровых границ в адресованном им же контенте, что становится одной из причин деинституционализации взаимодействия врача и пациента в онлайн-среде.

Обозначенная проблема обуславливает актуальность научных исследований в данном направлении. В настоящее время имеется немало лингвистических работ, посвященных анализу жанра интернет-отзыва. Вклад в изучение функционирования жанра отзыва в коммуникативном пространстве интернета внесли Е. Э. Былина, Л. Ю. Говорунова, Э. С. Денисова, М. А. Еремина, О. С. Иссерс, И. В. Погорелова, Т. В. Шмелева и др. Так, в работах О. С. Иссерс подробно рассмотрены история возникновения и жанровые характеристики интернет-отзыва о врачах и медицинских услугах [10; 11]. В частности, исследовательница уделяет особое внимание анализу структуры интернет-отзывов пациентов, развивая мысль о том, что положительные отзывы по своему строению близки к продающим текстам, а негативные, наоборот, содержат элементы, стимулирующие отказ адресата-пациента от услуг конкретного специалиста или клиники. Однако до настоящего времени еще не рассматривался вопрос о вариативности коммуникативного поведения авторов интернет-отзывов, что, с нашей точки зрения, затрудняет понимание его дискурсивно-жанровой детерминации, а также прогнозирование ожидаемых паттернов обратной связи при непосредственном взаимодействии пациента с врачом.

Цель нашего исследования — выявление репертуара дискурсивных ролей, реализуемых авторами отзывов по отношению к агентам медицинского дискурса (медицинским работникам). Выбор данной категории адресата обусловлен институциональным характером медицинского дискурса и наличием в нем коммуникативных ограничений, необходимых для комфортного взаимодействия всех участников лечебно-диагностического процесса. Также следует отметить, что достижение поставленной цели предполагает не вычленение типов авторов с присущими им инвариантами речевого поведения, а определение диапазона дискурсивных проявлений языковой личности в рамках определенного жанра. Подтверждением вариативности коммуникативного поведения авторов жанра «интернет-отзыв пациента» служит как смена дискурсивных ролей в пределах одного отзыва, так

и принадлежность отзывов разной модальности одним и тем же авторам. С точки зрения И. В. Силантьева, понятие дискурсивной роли тяготеет к концепту «языковая игра», содержание которого несколько шире представлений о речевом жанре в традиционном лингвистическом понимании [22]. Подобный подход позволяет исследователю в ходе интерпретации наблюдаемых фактов обращаться к смежным дисциплинам: педагогике, психологии, этике и др., что оправдано высокой социальной значимостью изучаемой проблемы.

Эмпирическим материалом послужили 1000 отзывов пациентов, опубликованных на сайтах prodoctorov.ru, docdoc.ru, doctu.ru и yandex.ru. В выборку не включались отзывы родственников и иных представителей несовершеннолетних пациентов: с нашей точки зрения, коммуникативное поведение данной категории авторов отличается качественным своеобразием, в соответствии с чем должно изучаться и интерпретироваться отдельно. В работе использованы **методы** контент- и дискурс-анализа, наблюдения, классификации и интерпретации, а также метод количественной обработки данных.

Степень научной разработанности проблемы

Опираясь на мнения исследователей, данные лексикографических источников и собранный эмпирический материал, предлагаем определить жанр «интернет-отзыв пациента» как разновидность сетевой публичной коммуникации, представленную преимущественно в виде текста и выражающую отношение автора к процессу получения им или его родственником медицинской помощи в соответствии со значимыми для него критериями. В число значимых критериев могут входить действия медицинского персонала, условия пребывания в лечебном учреждении, эффективность назначаемой терапии и т. д. Обращение к понятию «отношение» связано с его высокой категориальной значимостью. В работе О. В. Луновой показано, что содержание данного понятия раскрывается при помощи следующих существительных: взаимопричастность, взаимосвязь, расположение, взаимозависимость, мнение, оценка и т. п. [15]. Такой подход к определению изучаемого жанра, на наш взгляд, не преуменьшает важность его оценочной составляющей, но при этом позволяет охватить широкий спектр речевых практик, реализуемых авторами.

Значимым для нашего исследования также является положение о том, что речевой жанр не может функционировать вне дискурсивного пространства, в равной степени как и любой дискурс всегда представлен определенным набором речевых жанров. При этом, согласно В. Е. Чернявской, один и тот же дискурс может конструироваться текстами различных жанров, а тексты одного жанра, в свою очередь, могут входить в пространство разных дискурсов [24]. В соответствии со схемой, предложенной в диссертационном исследовании Л. Ю. Говоруновой, мы относим речевой жанр «интернет-отзыв пациента» к трем типам

дискурса: медицинскому (по предмету и участникам коммуникации), сетевому (по каналу коммуникации) и оценочному (по коммуникативной интенции) [7].

Перечисленные дискурсы влияют на исследуемый жанр следующим образом. Медицинский дискурс определяет статусные роли коммуникантов, предметную область их взаимодействия, общие ценности, связанные прежде всего с сохранением и поддержанием здоровья, а также тематику жанра [2; 12]. Интернет-отзыв подразумевает монолог автора, содержащий редуцированные (порой свернутые до уровня концептов) фрагменты диалогического взаимодействия врача и пациента. При этом аутентичные жанры медицинского дискурса (жалоба, постановка диагноза, рекомендация и др.) в речи пишущего трансформируются в жанры обыденной медицинской коммуникации (рассказ о заболевании, обсуждение качества медицинского обслуживания и т. д.) [6; 19]. Однако в отличие от естественного бытового общения, где подобные речевые практики могут реализовываться изолированно друг от друга, в интернет-отзывах пациентов они подчиняются единой коммуникативной интенции автора — выражению положительного или отрицательного отношения к процессу получения медицинской помощи.

В свою очередь, сетевой дискурс наделяет жанр «интернет-отзыв пациента» такими признаками, как анонимность, дистантный характер коммуникации, адресная открытость и др. [5]. Однако следует отметить, что анонимность в рассматриваемом жанре носит условный характер, поскольку не создает иллюзии равноправного общения коммуникантов, как это наблюдается, например, в жанре интернет-комментария [9]. Профессиональная позиция врача и непрофессиональная позиция пациента изначально предопределены конститутивными признаками жанра.

Результатом медиатизации медицины стало возникновение сетевого медицинского дискурса, к которому принято относить официальные сайты учреждений системы здравоохранения, персональные сайты и блоги врачей, страницы медицинских организаций в социальных сетях, тематические электронные СМИ, справочно-поисковые ресурсы для врачей и пациентов и т. п. [1]. Характерной особенностью сетевого медицинского дискурса является высокая коммуникативная активность его клиентов. Вовлекаясь в продуцирование и распространение информации на медицинские темы, рядовые пользователи получают возможность влиять на целевую аудиторию практически наравне с профессионалами [18; 20]. Следствием этого часто становятся пренебрежение статусной иерархией, канонизация ненормативного употребления медицинских терминов, обесценивание профессиональной позиции специалиста в сознании широкой аудитории и другие неблагоприятные тенденции.

И наконец, в пространстве оценочного дискурса речевой жанр «интернет-отзыв пациента» соотносится с жанрами других потребительских интернет-отзывов, с которыми его объединяют следующие признаки: 1)

общая интенция и схожие речевые тактики (оценка качества обслуживания, передача эмоционального состояния автора, рекомендации для потенциальных потребителей и т. д.); 2) непрофессиональный характер исполнения (авторы не являются специалистами в оцениваемой области); 3) наличие факта взаимодействия автора отзыва и каузатора оценки в той или иной сфере (образование, медицина, торговля, туризм и пр.) [4; 7; 11]. Фактически институциональные дискурсы, включая в свое пространство оценочный жанр потребительского интернет-отзыва, распространяют на него свое тематическое содержание, ценности и пресуппозиции, сохраняя при этом присущие ему интенциональную и модальную составляющие [16].

Таким образом, коммуникативные нормы, гласно или негласно присутствующие в каждом из рассмотренных дискурсов, в исследуемом жанре наслаиваются друг на друга, в результате чего у авторов появляется возможность управления их приоритетностью. Это предопределяет выбор дискурсивной роли, максимально способствующей достижению стоящих перед автором прагматических задач. И. В. Силантьев развивает идею о том, что субъектам дискурсов свойственны различные роли. Так, преподаватель вуза в процессе общения со студентами может чередовать роли *всезнающего самоуверенного* или, напротив, *солидарного и готового к диалогу со студентами* специалиста; для студентов же, в свою очередь, характерны такие роли, как *ботаник; ленивый, но знающий ответы на все вопросы; живущий своей жизнью и непричастный к предмету курса* и т. п. [22]. Е. А. Костяшина соотносит понятие дискурсивной роли с определенным типом поведения, подчеркивая, что каждый участник дискурса может выступать в различных ролях. При этом дискурсивные роли могут реализовываться как в пространстве дискурса в целом (где каждая роль будет ассоциироваться с определенным набором речевых жанров), так и в рамках отдельного жанра (где роли коммуникантов будут проявляться в реализуемых ими коммуникативных ходах или тактиках) [13]. Принимая во внимание то, что интернет-отзыв пациента относится к сложным речевым жанрам, состоящим из серии элементарных жанров (благодарность, жалоба, просьба, рекомендация и т. д.), считаем допустимым и целесообразным выделение дискурсивных ролей в его структуре [7].

Анализ эмпирического материала

Обратимся к рассмотрению результатов эмпирического исследования. Перед тем как перейти к описанию выявленных дискурсивных ролей, кратко охарактеризуем образ автора и адресата рассматриваемого жанра. Согласно общепринятой этике, в отзывах не приветствуется авторство третьих лиц, однако применительно к жанру «интернет-отзыв пациента» предусмотрены исключения из данного правила. В случае, если пациентом является маленький ребенок, пожилой родитель и т. п., допускается написание отзыва его родственником, при этом из текста

отзыва должно быть понятно, кто был на приеме (проходил лечение) и кем пациенту приходится автор [14]. Так, на основании анализа выборки, состоящей из 1000 интернет-отзывов пациентов, нами установлены следующие типы авторов:

- 1) автор-пациент (85 %);
- 2) автор-родственник (8 %);
- 3) неэксплицированный автор (7 %).

В отзывах авторов самой многочисленной подгруппы — авторов-пациентов представлен их собственный опыт обращения за медицинской помощью. Идентификация себя в качестве пациента, как правило, осуществляется при помощи личного местоимения **я** в именительном и косвенных падежах, а также посредством употребления соответствующих глагольных форм: ***Обратилась** с ужасной болью в области поясницы 1; **Я** также **получил** от врача рекомендации; Спасибо Вам огромное за то, что лечили **меня**.*

Авторы второй подгруппы делятся историей лечения своих близких родственников: супругов, родителей и т. д. Родство автора с пациентом в подобных отзывах обозначается преимущественно путем указания характера родственных связей по отношению к автору: ***У отца** начались приступы боли в почке; **Моя мама** обследуется у данного доктора и т. п.* Как правило, авторы-родственники излагают в отзывах собственную интерпретацию событий, не апеллируя при этом к позиции самих пациентов. Лишь только в 4 % отзывов, написанных родственниками пациентов, нам встретились отсылки к мнениям последних: ***Мама очень рада, что оказалась в ваших руках; Что было важно для бабушки, как для пациента — это послеоперационный период*** и т. п. При этом практически всегда отсутствует информация о том, сопровождал ли автор своего родственника при обращении за медицинской помощью или же сформировал свое мнение исключительно с его слов.

В свою очередь, в отзывах неэксплицированных авторов не представлена информация о том, кто обращался за медицинской помощью, в соответствии с чем обстоятельства их вхождения в дискурсивное пространство остаются неуточненными. Тексты неэксплицированных авторов отличаются сравнительно небольшим объемом, обусловленным отсутствием или максимальной редукцией личностного начала пишущего, а также категоричностью суждений, усиливаемой за счет непроизвольного или преднамеренного исключения маркеров субъективности из структуры отзыва: ***Грамотный доктор, отзывчивый и чуткий человек. Лечение всегда адекватное, без лишнего препаратов. Один из лучших специалистов нашего города (15.02.2019); Врач высшей квалификационной категории, а прием пациентов по «высшему» классу — не скажешь, как-то нелогично получается (14.09.2015).***

Согласно результатам исследования, в подавляющем большинстве случаев в качестве авторов интернет-от-

зывов выступают сами пациенты, что в целом соответствует вышеупомянутым правилам. При этом в случае написания отзыва родственниками пациентов обнаруживается ряд таких этических вопросов, как согласие пациента на написание отзыва его родственником, степень совпадения мнений автора-родственника и пациента, а также готовность автора взять на себя ответственность за психологическое самочувствие родственника при его повторном обращении к данному врачу (в лечебное учреждение), в особенности если предполагается публикация отрицательного отзыва.

Этическая правомерность отзывов неэксплицированных авторов, с нашей точки зрения, определяется доминирующей интенцией и объектом отзыва. Допускаем, что в некоторых отзывах, направленных на оценку инфраструктуры и технического оснащения лечебных учреждений, личная история пациента не всегда является релевантной для аргументации мнения. Однако в отзывах, содержащих оценку профессиональной деятельности конкретных врачей, отсутствие самоидентификации автора, а также хотя бы краткого описания событий, произошедших с пациентом при обращении за медицинской помощью, ставит под сомнение не только достоверность сообщаемой информации, но и нравственно-этическую уместность публикуемых мнений.

Считаем важным сказать несколько слов об агентах медицинского дискурса как об одном из адресатов рассматриваемого жанра. Отметим, что в жанре «интернет-отзыв пациента» также предусмотрено общение авторов с клиентами медицинского дискурса (потенциальными пациентами, их родственниками и т. д.), однако анализ данного вида взаимодействия не входил в задачи настоящего исследования. Итак, к агентам медицинского дискурса мы относим всех представителей лечебных учреждений, участвующих в процессе оказания медицинской помощи. Среди них мы предлагаем выделить обязательных коммуникантов, являющихся непосредственными каузаторами описываемых в отзыве событий, и факультативных коммуникантов, периодически вовлекаемых в дискурсивное пространство для достижения тех или иных прагматических задач (врачи других специальностей, включая конкурентов каузаторов, средний и младший медицинский персонал, административные работники и т. д.). В роли адресата-каузатора всегда выступает определенное физическое или юридическое лицо (врач или медицинская организация). Справочная информация о каузаторе представлена в его профиле на соответствующем интернет-ресурсе и иерархически соотносена с блоком идущих друг за другом отзывов пациентов, что, с нашей точки зрения, обуславливает правомерность рассмотрения изучаемого жанра в соответствии с критериями институционального общения [8]. Таким образом, адресат-каузатор не остается анонимным даже при отсут-

¹ Фрагменты интернет-отзывов пациентов приведены без корректорской правки.

ствии указания персональных данных врача или рекевизитов клиники непосредственно в тексте отзыва. Это создает особые условия для онлайн-взаимодействия врача и пациента, где институционально ориентированная позиция медицинских работников изначально предопределена, а позиция авторов отзывов зависит по большей части от их дискурсивной интуиции, степени эмоциональной реактивности и уровня коммуникативных компетенций в целом.

Понимание указанного обстоятельства подтолкнуло нас к попытке выявления дискурсивных ролей, реализуемых авторами отзывов по отношению к агентам медицинского дискурса. В ходе анализа эмпирического материала обнаружено, что для реализации своего прагматического замысла авторы, как правило, выбирают одну или несколько дискурсивных ролей, каждая из которых характеризуется определенными паттернами коммуникативного поведения. В основу номинации выделяемых дискурсивных ролей положена концепция о трех типах языковой личности, предложенная известным отечественным филологом и психолингвистом К. Ф. Седовым. В зависимости от уровня коммуникативных компетенций исследователь предлагал различать следующие типы языковой личности: кооперативный (ориентированный на партнера по общению), центрированный (ориентированный на себя) и конфликтный (ориентированный против другого) [21]. В соответствии с представленными в диссертационном исследовании Т. Г. Карымшаковой положениями о комплаенсе пациента, кооперативный тип личности можно рассматривать в качестве одного из важных предикторов согласия с рекомендациями врача [12]. На основании анализа эмпирического материала нами выявлены следующие дискурсивные роли, реализуемые авторами по отношению к агентам медицинского дискурса: «**приверженный**», «**кооперативный**», «**формальный**», «**конфликтный**» и «**враждебный**». В исследуемом материале данные роли оказались наиболее частотными, однако мы не исключаем возможности существования других дискурсивных ролей, в равной степени как и критериев их выделения. Рассмотрим выявленные дискурсивные роли подробнее.

Дискурсивная роль «**приверженный**» реализуется исключительно в положительных отзывах и является типичной для пациентов (или их родственников), переживших различные критические ситуации и сложные виды лечения с благоприятным исходом, в связи с чем подобные отзывы часто можно встретить на страницах многопрофильных и специализированных стационаров. В отзывах о деятельности конкретных специалистов данная дискурсивная роль также встречается, но при этом не является самой распространенной.

Доминирующая интенция «приверженных» авторов заключается не столько в оценивании действий медицинских работников, сколько в выражении глубокой признательности и искреннего положительного отношения к ним. Руководствуясь данной целью, авторы, как правило, используют следующие тактики:

— указание на превосходство реальности над ожиданиями: *Никогда не встречала таких добрых, отзывчивых врачей!; Такого великолепного внимания, заботы, уважения, а главное обследования и лечения ни я, ни мой отец еще не видели;*

— усиленные формы благодарности в сочетании с экспрессивной похвалой: *Спасибо 1000000 раз, и то мало; Хочу выразить безмерную благодарность;*

— позиционирование медицинских работников в качестве самоотверженных героев, спасателей, подчеркивание их личной и социальной значимости: *Спас мне жизнь, обнаружил у меня оторванный тромб на ноге; Благодаря его профессионализму теперь я живу полноценной жизнью; Огромное счастье, что есть неравнодушные люди, работающие там, где они больше всего нужны;*

— выгодное сравнение, как правило основанное на эмоциональной аргументации: *Поверьте, мне есть с чем сравнивать; Если бы все врачи были такими как она; По-больше бы таких врачей;*

— добрые пожелания: *Здоровья вам и вашим близким! Достатка и долгих, счастливых лет жизни!*

Для «приверженных» авторов характерно сочетание экспрессивной риторики с клишированными формулировками, придающими высказыванию черты официального обращения: *Большое спасибо всему персоналу перепрофилированного отделения неврологии за профессионализм, за доброе и чуткое отношение к больным, за то, что спасали нас от тяжелого недуга.* Кроме того, в подобных отзывах часто можно встретить экспликацию каузаторов (путем поименного перечисления тех, кому адресованы добрые слова), а также самого автора (как правило, посредством указания его персональных данных в начале или в конце отзыва): *С благодарностью, ваш пациент Морозова М. А.*

В свою очередь, выбирая дискурсивную роль «**кооперативный**», авторы отзывов позиционируют себя как в целом довольных оказанной медицинской помощью. Данная дискурсивная роль чаще реализуется в положительных отзывах о конкретных врачах, а также о лечебных учреждениях (как государственных, так и частных), оказывающих медицинскую помощь в плановом порядке. От отзывов «приверженных» авторов отзывы «кооперативных» авторов отличаются меньшей фатической насыщенностью в сочетании с более выраженным утилитарно-оценочным компонентом, произвольно или непроизвольно способствующим созданию рекламного образа адресата.

Среди наиболее распространенных тактик, используемых «кооперативными» авторами, можно выделить следующие:

— указание на соответствие реальности ожиданиям: *Я был на повторном приеме, он прошел хорошо; Обычный прием, которым я полностью довольна;*

— стандартные формы выражения благодарности и/или умеренная похвала: *Спасибо Вам большое; Я поблагодарил ее за помощь мне; Очень хороший врач, добродушная, спокойная, вежливая, приятная;*

— обращение к критериям высокого качества медицинского обслуживания: *чистота в учреждении; вежливость персонала; доступность информации; обоснованность и эффективность рекомендаций* и т. д.;

— подчеркивание достигнутого эффекта комплаенса: *Мы выбрали лекарственные препараты, врач расписала необходимые дозировки и как их принимать; Врач... посмотрев мою кардиограмму, сразу сказала, что нет аритмии и этот препарат отменила;*

— выгодное сравнение с рациональной аргументацией: *Никакой боли и неприятных ощущений после процедуры. У других врачей ощущала то вздутие ЖКТ, то как будто поцарапали гортань;*

— планирование повторного обращения: *Думаю, я нашла своего эндокринолога!; Подход доктора мне понравился, буду и дальше лечиться у нее.*

В некоторых случаях дискурсивная роль «кооперативный» реализуется в нейтральных и отрицательных отзывах, где она служит способом подчеркивания «неоправдавшейся» лояльности автора или используется в качестве тактики уступки: *Очередь на час задерживалась, но это не так важно, понимаю, что 15 минут мало на человека; Я думал, что доктор даст мне рекомендации, что можно и что нельзя. Возможно, сама процедура и не предполагает подобное; Наверно, единственное за что ему спасибо, что назначил рентген.*

Необходимо отметить, что общей тактикой для «приверженных» и «кооперативных» авторов является тактика рекомендации — призыва потенциальных пациентов обратиться за медицинской помощью к данному врачу или в данное лечебное учреждение. В данном случае можно говорить о наличии у автора своего рода метапозиции, при реализации которой он, формально обращаясь к клиентам медицинского дискурса, фактически воздействует также и на его агентов (в частности, управляет их репутацией). Как показывает анализ эмпирического материала, тактика рекомендации чаще встречается в отзывах «кооперативных» авторов, что, по всей видимости, связано с плановостью обращения и допустимостью наличия у целевой аудитории соответствующих показаний: *Если по беременности, то советую только к ней не пожалеете; Всем, у кого проблемы похожего характера, очень рекомендую.*

Дискурсивная роль «формальный» проявляется в выражении формально-положительного или нейтрального отношения автора к медицинским работникам. В интенциональном и композиционно-стилевом отношении эта дискурсивная роль схожа с ролью «кооперативный», однако отличается от нее своеобразием лексического наполнения, обусловленным стремлением авторов по тем или иным причинам оставаться за пределами медицинского дискурса. Дискурсивная роль «формальный», как правило, реализуется в отзывах о врачах, ведущих прием в частных лечебных учреждениях, в связи с чем можно предположить, что основной задачей автора является не выражение искреннего отношения к процессу получения медицинской помощи, а приобретение дополнительных

преференций от клиники или интернет-площадки (скидки, баллы, бонусы и т. д.). Для отзывов «формальных» авторов характерны следующие особенности:

— указание на соответствие (реже — превосходство) реальности ожиданиям посредством обращения к абстрактным критериям качества, применимым к любой сфере потребления и услуг: *Супер; Классно; Все хорошо; По итогу консультации вопросов у меня не осталось;*

— замена аутентичной для медицинского дискурса лексики на полисемантические лексические единицы и словосочетания: *проблема, ситуация* — вместо симптома или диагноза; *сделал все, что требуется* — вместо рассказа о действиях врача и т. д.;

— создание рекламного образа медицинского работника при помощи общеизвестных формулировок без подчеркивания его личной значимости для автора: *великолепный специалист; настоящий профессионал своего дела* и т. д.;

— планирование повторного обращения в сочетании с рекомендацией, которая вследствие отсутствия подробной информации о приеме, как правило, обладает слабым перлокутивным эффектом: *я запишусь к нему снова; всем рекомендую.*

В свою очередь, дискурсивная роль «конфликтный» реализуется преимущественно в отрицательных отзывах, авторы которых демонстрируют недовольство оказанной медицинской помощью. Частота встречаемости этой дискурсивной роли не зависит от типа лечебного учреждения и причины обращения за медицинской помощью. В целях оказания желаемого воздействия на получателей информации «конфликтные» авторы прибегают к следующим тактикам:

— подчеркивание несоответствия реальности ожиданиям: *Я очень разочарована работой диагностического центра в частности и бесплатной медициной в РФ вообще; Больницу отгрохали шикарную, а черствый, равнодушный медперсонал от санитарок до зав. отделением остался; Лучшие бы не обращалась;*

— обращение к критериям низкого качества медицинского обслуживания: *грубость персонала; равнодушное отношение; развод на деньги; некомпетентность* и т. д.;

— указание на отсутствие комплаенса: *В общем впечатление от приема — как будто я отвлекла врача от более важных дел; А я зачем, спрашивается, деньги заплатила? Чтобы мне просто сказали пить «Смекту»?; Результат АД озвучивается один, а вносится в протокол другой. Вопросы по лечению или необходимости дополнительного обследования воспринимает в штыки; ...Без УЗИ мне сказал, что надо проводить операцию. Мне это не понравилось* и т. д.;

— позиционирование себя в качестве потерпевшего: *Я была в шоке, в ступоре!; Такой растерянности я не испытывала никогда;*

— осуждение медицинских работников, часто реализуемое посредством выражения сомнений в правильности их действий: *Врач не знает, за что отвечают лей-*

коциты в крови!; Причину возникновения заболевания, видимо, в принципе не нужно искать, и обследовать пациентов в ее планы не входит;

— сравнение качества оказанной медицинской помощи не в пользу каузаторов оценки: *В этой клинике есть эндоскописты, которые более тактичнее проводят ФКС; Все это обнаружил другой специалист, так как грудь продолжала болеть и пришлось обратиться за другим мнением;*

— отказ от повторного обращения: *Я была у нее 3 раза и на четвертый нет никакого желания приходить, поэтому буду менять врача; Большие к этому доктору ни ног;*

— апелляции к вышестоящим инстанциям: *Подобная жалоба будет также направлена в Министерство здравоохранения (повторно).*

Для «конфликтных» авторов характерны проявления эмоциональной реактивности, в частности внезапная смена коммуникативной установки с официальной на неофициальную, употребление разговорной и сниженной лексики (*хамство, хабалка, отиить, отфутболить, наплевательский*), элементов экспрессивного синтаксиса и т. д.

Дискурсивная роль «конфликтный» периодически может встречаться в отзывах «кооперативных», а в очень редких случаях — и «приверженных» авторов, меняющих тональность при рассказе об обстоятельствах, омрачивших в целом положительное впечатление о приеме или лечении: *Но к врачу-травматологу... я буду ходить, несмотря на такое отношение, как понимаю, вашего руководящего персонала.*

И наконец, дискурсивная роль «враждебный» характеризуется выраженной негативной установкой автора, направленной на дестабилизацию эмоционального состояния адресата. Авторы, реализующие данную дискурсивную роль, склонны прибегать к оскорблениям, насмешкам, злопожеланиям и другим неприемлемым для институционального общения тактикам, к которым относятся, в частности:

— отсылка к личности каузаторов: *Интересно, в полку Азов2 эта девушка не служила? Настоящая [...], и никому ничего не докажешь и это за свои деньги;*

— оспаривание профессионального статуса посредством иронически-саркастических формулировок: *«Врач»; Так называемый врач; Горе-врач;*

— прямые или косвенные рекомендации уйти из профессии: *Подобных врачей нельзя допускать к пациентам и др.*

Кроме того, в подобных отзывах зачастую отсутствует стремление каким-либо образом повлиять на текущую ситуацию (сменить врача, получить направление на диагностику или лечение, улучшить условия пребывания в стационаре и т. д.), в соответствии с чем моральное уни-

чижение медицинского работника, по всей видимости, становится единственной интенцией пишущего: *Ужас, а не терапевт. Два раза была на приеме у него, большие в поликлинику не хожу. Ему надо учиться еще. Как такие лечат людей? (04.03.2016).* Однако следует отметить, что в изолированном виде дискурсивная роль «враждебный» встречается достаточно редко (менее 2 % от общего количества проанализированных отзывов). В большинстве отрицательных отзывов враждебные установки авторов сочетаются с дискурсивной ролью «конфликтный».

Как показывает анализ эмпирического материала, реализация дискурсивных ролей «конфликтный» и «враждебный» наиболее часто ассоциируется с привнесением в медицинский дискурс периферийных и экстернатальных жанров (осуждение, обвинение, оскорбление и т. д.). Данным дискурсивным ролям также присуща тактика антирекомендации — предостережения потенциального пациента от повторения неудачного опыта автора: *Даже платно к этому доктору не советую идти; Обходите эту клинику стороной.* В равной степени как и тактика рекомендации, антирекомендация представляется нам инструментом влияния не только на клиентов, но и на агентов медицинского дискурса. Однако антирекомендация может сопровождаться искаженной интерпретацией медицинских фактов, неизбежно связанной с определенными рисками: *Делала УЗИ у этого врача, помню, что процедура длилась примерно 5 секунд. В заключении то, чего, я уверена, у меня нет — полип эндометрия, патология эндометрия. На основании УЗИ собиралась делать операцию, переживала два месяца, перед операцией сделала контрольное УЗИ у другого врача, никаких признаков патологии эндометрия не обнаружено. Я чуть не оказалась на операционном столе! Данного врача не рекомендую, сомневаюсь в его компетентности (07.06.2023).*

В данном случае нельзя исключить ситуацию, что, прочитав подобный отзыв, потенциальная пациентка откажется от своевременного обследования и лечения, что сможет стать причиной развития серьезных патологических процессов. Исканная интерпретация медицинских фактов имеет место не только в отзывах с антирекомендацией, однако при наличии последней перлокутивный потенциал сообщаемой информации значительно возрастает.

В ходе анализа эмпирического материала установлено, что рассмотренные дискурсивные роли могут как изолированно встречаться, так и сочетаться между собой в пределах одного отзыва, в особенности в текстах большого объема. При этом сочетаемость дискурсивных ролей зачастую предопределяется модальностью отзыва. Как мы уже отметили выше, для положительных отзывов характерны дискурсивные роли «приверженный» и «кооперативный», а для отрицательных — «конфликтный»

² Украинское военизированное националистическое объединение «Азов» внесено в единый перечень организаций и физических лиц, в отношении которых имеются сведения об их причастности к экстремистской деятельности и терроризму. Деятельность данной организации запрещена на территории Российской Федерации.

и «враждебный». Однако в некоторых отзывах не исключены сочетания дискурсивных ролей противоположной модальности, например «кооперативный» и «конфликтный», реже — «приверженный» и «конфликтный» и т. д. Анализ материала также дает основания полагать, что на выбор авторами дискурсивных ролей определенным образом влияет и тип лечебного учреждения, в котором принимает тот или иной специалист. В частности, дискурсивные роли «приверженный», «конфликтный» и «враждебный» чаще реализуются в отзывах о врачах и лечебных учреждениях системы обязательного медицинского страхования (ОМС), в то время как роли «кооперативный» и «формальный» в большей степени характерны для отзывов о частных клиниках и работающих в них врачах.

В ходе анализа эмпирического материала определены часто реализуемые авторами речевые тактики, модальность которых обеспечивает полярность рассмотренных дискурсивных ролей: восторженная похвала / осуждение и оскорбление; достижение комплаенса / отсутствие комплаенса; планирование повторного приема / отказ от повторного обращения; выгодное сравнение / невыгодное сравнение; рекомендация / антирекомендация и т. д. Обозначенные тенденции подтверждают результаты предыдущих исследований, в которых сообщается о предрасположенности авторов отзывов к крайним формам коммуникативного поведения [17].

В целом выявленный репертуар дискурсивных ролей позволяет расширить представления об особенностях коммуникативного поведения авторов исследуемого жанра. Считаем важным обратить внимание на замечание И. В. Силантьева о несвободе дискурсивных проявлений личности. По мнению ученого, даже при повседневном общении использование тех или иных коммуникативных ходов (в частности, вопросы о самочувствии, погоде и т. д.) зачастую обусловлено не столько личным желанием говорящих, сколько требованиями дискурса. Принадлежность жанра «интернет-отзыв пациента» к оценочному дискурсу априори подразумевает оценочную оппозицию автора по отношению к медицинским работникам, а реализация данной оппозиции в виртуальной среде, в свою очередь, влечет за собой эффект онлайн-растормаживания, заключающийся в том, что в интернет-коммуникациях человек может говорить и делать то, что никогда не позволил бы себе в аналогичной ситуации в формате живого общения [3]. Оценочная оппозиция авторов по отношению к агентам медицинского дискурса характерна для всех выявленных нами дискурсивных ролей, вне зависимости от модальности отзыва. В наименьшей степени она выражена в отзывах «приверженных» авторов, однако и здесь не исключена полностью. Вследствие этого популяризация жанра «интернет-отзыв пациента» способствует формированию такой языковой личности, для которой выражение признательности в адрес медицинских работников не исключает их последующей дискредитации, и наоборот.

В данном контексте было бы интересно провести параллель между жанрами «интернет-отзыв пациента» и «студенческое граффити», в котором коммуниканты, вне зависимости от модальности и содержания высказываний, нарушают запрет на нанесение надписей на материальных объектах (партах, стенах и т. д.) [23]. Применительно к жанру «интернет-отзыв пациента» аналогичное нарушение барьеров институциональной коммуникации заключается в публичном оценивании медицинских работников непрофессиональной языковой личностью, часто в сочетании с неформальным стилем обращения, конфликтно-враждебными установками и стремлением к оказанию репутационного влияния. С нашей точки зрения, данное обстоятельство сопряжено с рисками деинституционализации взаимодействия врача и пациента в офлайн-среде, а также снижения авторитета оцениваемого врача в сознании его будущих пациентов. Кроме того, негативные отзывы могут служить источником дополнительного стресса и преждевременного эмоционального выгорания медицинских работников.

Вместе с тем, по справедливому замечанию О. С. Иссерс, отзывы пациентов являются общественно признанной формой контроля качества медицинской помощи, оказываемой населению [10]. В имеющихся условиях представляются целесообразными такие меры, как совершенствование алгоритмов модерации отзывов с обязательным исключением из публикуемого контента любых проявлений враждебных установок (оскорбления, зложелания, оспаривание профессионального статуса, агрессивные антирекомендации и т. п.), а также актуализация социальной и правовой ответственности потенциальных авторов (к примеру, путем запроса подтверждения ознакомления с правилами написания отзывов перед отправкой их на публикацию). Еще одним способом решения обозначенной проблемы могло бы стать создание независимых инстанций (общественных организаций и т. п.), готовых взять на себя миссию по повышению коммуникативных компетенций населения, в частности по проведению краткосрочных онлайн-курсов, направленных на обучение правилам конструктивной обратной связи.

Заключение

В настоящее время «интернет-отзыв пациента» остается одним из речевых жанров с выраженным прагматическим потенциалом, в соответствии с чем требует комплексного междисциплинарного подхода к его изучению. Проведенный анализ эмпирического материала позволил нам выявить наиболее частотные дискурсивные роли, реализуемые авторами по отношению к агентам медицинского дискурса. С нашей точки зрения, принятие во внимание рассмотренных дискурсивных ролей может способствовать выявлению их прямых и/или косвенных признаков в поведении пациентов в офлайн-пространстве медицинского дискурса и предупреждению публикации негативных отзывов посредством достижения

комплаенса и актуализации кооперативных установок личности. Однако для более полного понимания факторов, влияющих на коммуникативное поведение авторов жанра «интернет-отзыв пациента», необходимо исследование дискурсивных ролей по отношению к клиентам

медицинского дискурса, а также углубленное изучение особенностей взаимодействия и иерархической соотносительности дискурсов в рассматриваемом жанре. Проведение исследований в указанных направлениях планируется в ближайшей перспективе.

Литература:

1. Ахнина, К. В. Сетевой медицинский дискурс: сущность, признаки, структура / К. В. Ахнина, В. Б. Куриленко. — Текст : непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. — 2015. — № 1. — С. 76–84.
2. Бейлинсон, Л. С. Медицинский дискурс / Л. С. Бейлинсон. — Текст : непосредственный // Языковая личность: институциональный и персональный дискурс. — Волгоград : Перемена, 2000. — С. 103–117.
3. Бовина, И. Б. Поведение онлайн и офлайн: к вопросу о возможности прогноза / И. Б. Бовина, Н. В. Дворянчиков. — Текст : непосредственный // Культурно-историческая психология. — 2020. — № 16 (4). — С. 98–108.
4. Былина, Е. Э. Коммуникативно-прагматические аспекты жанра интернет-отзыва / Е. Э. Былина. — Текст : непосредственный // Балтийский гуманитарный журнал. — 2021. — Т. 10, № 4 (37). — С. 215–220.
5. Галичкина, Е. Н. Интернет-дискурс: основные направления изучения и тенденции развития / Е. Н. Галичкина. — Текст : непосредственный // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2021. — № 7 (160). — С. 94–101.
6. Голев, Н. Д. Обыденная медицинская коммуникация (виды дискурсивных практик) / Н. Д. Голев, Н. Н. Шпильная. — Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2012. — № 1 (49). — С. 128–137.
7. Говорунова, Л. Ю. Речевой жанр «интернет-отзыв туриста» в русской и итальянской лингвокультурах : дис. ... канд. филол. наук / Говорунова Людмила Юрьевна. — Волгоград, 2014. — 221 с. — Текст : непосредственный.
8. Горина, Е. В. Конституирующие признаки дискурса Интернета : автореф. дис. ... д-ра филол. наук / Горина Евгения Владимировна. — Екатеринбург, 2016. — 55 с. — Текст : непосредственный.
9. Гриценко, Л. М. Особенности виртуального дискурса / Л. М. Гриценко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2011. — Т. 2, № 6 (29). — С. 17–20.
10. Иссерс, О. С. Отзывы о медицинских услугах и их конфликтогенный потенциал в эпоху цифровизации / О. С. Иссерс. — Текст : непосредственный // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 2, Языкознание. — 2022. — Т. 21, № 3. — С. 66–76. — DOI: <https://doi.org/10.15688/jvolsu2.2022.3.6>
11. Иссерс, О. С. Речевой жанр отзыва потребителя и его трансформация в цифровую эпоху (на материале отзывов о докторах) / О. С. Иссерс. — Текст : непосредственный // Жанры речи. — 2023. — Т. 18, № 4 (40). — С. 375–385.
12. Карымшакова, Т. Г. Лингвистические технологии речевого воздействия в медицинском дискурсе : дис. ... канд. филол. наук / Карымшакова Татьяна Геннадьевна. — Улан-Удэ, 2015. — 199 с. — Текст : непосредственный.
13. Костяшина, Е. А. Дискурсивное взаимодействие в текстовом пространстве научно-популярного медицинского журнала : дис. ... канд. филол. наук / Костяшина Екатерина Аркадьевна. — Томск, 2009. — 230 с. — Текст : непосредственный.
14. Кто может написать отзыв. — Текст : электронный // ПроДокторов : база знаний. — URL: <https://help.prodoktorov.ru/kto-mozhet-napisat-otzyv/> (дата обращения: 23.08.2026).
15. Лунева, О. В. Отношение / О. В. Лунева. — Текст : непосредственный // Знание. Понимание. Умение. — 2019. — № 3. — С. 231–236.
16. Миронова, Н. Н. Структура оценочного дискурса : дис. ... д-ра филол. наук / Миронова Надежда Николаевна. — М., 1998. — 355 с. — Текст : непосредственный.
17. Орлова, Н. В. Коммуникативная ситуация — речевой жанр — языковая личность (на материале «Книги отзывов и предложений») / Н. В. Орлова. — Текст : непосредственный // Жанры речи : сборник научных статей. Вып. 2. — Саратов : Изд-во Гос. учеб.-науч. центра «Колледж», 1999. — С. 227–235.
18. Пивоварчик, Т. А. Сетевой медицинский дискурс: коммуникативные практики тематических интернет-сообществ / Т. А. Пивоварчик. — Текст : непосредственный // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Филология. Журналистика. — 2018. — № 4. — С. 148–155.
19. Пономаренко, Е. А. Классификация речевых жанров институционального (медицинского) дискурса (на материале произведений русских писателей-врачей) / Е. А. Пономаренко. — Текст : непосредственный // Жанры речи. — 2015. — № 1 (11). — С. 117–121.
20. Shutova, M. V. Digital Mediatization in Medicine: New Models of Clinic-to-Doctor-to-Patient Interaction. — Text : unmediated / M. V. Shutova, Ya. S. Rocheva // RUDN Journal of Studies in Literature and Journalism. — 2021. — Vol. 26, № 4. — P. 722–729.

21. Седов, К. Ф. Дискурс и личность: эволюция коммуникативной компетенции : монография / К. Ф. Седов. — М. : Лабиринт, 2004. — 317 с. — Текст : непосредственный.
22. Силантьев, И. В. Текст в системе дискурсных взаимодействий / И. В. Силантьев. — Текст : непосредственный // Критика и семиотика. — 2004. — Вып. 7. — С. 98–123.
23. Тюкаева, Н. И. Студенческое граффити как жанр естественной письменной русской речи : дис. ... канд. филол. наук / Тюкаева Надежда Ивановна. — Барнаул, 2005. — 227 с. — Текст : непосредственный.
24. Чернявская, В. Е. Дискурс власти и власть дискурса / В. Е. Чернявская. — М. : ФЛИНТА : Наука, 2006. — 136 с. — Текст : непосредственный.

Феномен «китайской озвучки» в глобальных видеоиграх: восприятие культурной аутентичности западной аудиторией на примере игры Genshin Impact

Сидорина Валерия Анатольевна, студент
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Genshin Impact представляет собой уникальный феномен в истории видеоигровой индустрии: мультиплатформенная игра, разработанная шанхайской студией miHoYo (ныне HoYoverse), с момента релиза выходит одновременно с полной голосовой локализацией на четырёх языках — китайском (путунхуа), японском, английском и корейском. При этом сама игра рассказывает историю мира, где один из регионов, Ли Юэ, представляет собой стилизацию имперского Китая, отсылая к архитектуре, основанной на Чжанцзяцзе и пещерах Хуанлун, празднике Фонарей, воспроизводящем китайский Новый год, персонажей с именами и титулами, отсылающими к даосской и конфуцианской традиции. Игра стала одним из самых заметных культурных экспортных продуктов Китая последнего десятилетия, именно поэтому озвучка здесь является не просто технической деталью, которая позволяет вовлекать всё большее количество игроков, а инструментом, через который разворачивается спор о культурной аутентичности. Англоязычная аудитория, воспринимающая игру через призму собственных культурных ожиданий, слышит персонажей иначе, чем китайские игроки. Возникает закономерный вопрос: существует ли «подлинный» голос персонажа или же каждый языковой вариант создает свою версию героя, одинаково легитимную в рамках глобального культурного обмена?

В профессиональной среде видеоигровой индустрии термины «перевод» и «локализация» часто используются как взаимозаменяемые, однако между ними существует принципиальное различие. Как отмечает М. К. Трушина, «локализация — это не только собственно перевод текстовой составляющей продукта, но и процесс его лингвокультурной и технической адаптации» (Трушина, 2024, с. 4). Перевод работает на уровне слова и фразы. Локализация работает на уровне опыта: она решает, какие шутки оставить, какие культурные отсылки объяснить сноской, а какие — заменить, как должен звучать акцент второстепенного торговца и стоит ли переозвучивать песню целиком, а не просто субтитровать её. Следуя за М. Н. Тимо-

феевой и А. А. Федорко (2024), мы рассматриваем Genshin Impact как художественный текст, в котором голосовая локализация является не технической опцией, а смыслообразующим элементом. Это различие становится ещё более очевидным, если учесть, что, по наблюдению исследователей, «при адаптации видеоигр на другие языки недостаточно перевести их текстовую составляющую, важно также понимать технические особенности формата и внутриигровой контекст» (Трушина, 2024, с. 10).

Как отмечают Тимофеева и Федорко (2024), регионы игры имеют реальные культурные прототипы: Ли Юэ соотносится с Китаем, Инадзума — с Японией. Этим объясняется наблюдаемый в сообществе паттерн, когда игроки переключают озвучку на китайскую или японскую для соответствующих регионов, стремясь к культурно-уместному звучанию. Для игры с несколькими полными озвучками, как Genshin Impact, к этому добавляется ещё один слой: у каждой языковой дорожки — свой актёрский состав, свой режиссёр дубляжа и, что важно, свои представления о том, как должен звучать «архонт», «якша» или «странствующий торговец». Английская, японская и китайская версии не переводят одна другую — они создаются параллельно, часто по одному и тому же исходному (китайскому) сценарию, но актёры интерпретируют текст в рамках собственной актёрской школы. Это ключевой момент, который часто ускользает от игроков: когда пользователь Reddit пишет «в китайской озвучке персонаж звучит естественнее», он не имеет в виду, что английская дорожка «неправильно перевела» реплику. Он описывает разницу актёрских традиций — китайская сцена дубляжа отличается от голливудской школы озвучки видеоигр интонационно, темпом речи и степенью экспрессии.

Разбор персонажей: голос как культурная интерпретация

Анализ голосовых дорожек «Genshin Impact» позволяет наблюдать, как один и тот же персонаж, наделённый

единым сценарным замыслом, приобретает различные смысловые оттенки в зависимости от языка озвучивания. Это объясняется не только различиями в актёрских школах, но и тем, что каждая языковая версия создаётся в рамках собственной культурной традиции, где режиссёры дубляжа и актёры интерпретируют исходный материал через призму локальных эстетических ожиданий. Рассмотрим это на примере нескольких ключевых героев игры.

1) Чжун Ли (钟离)

Чжун Ли — консультант похоронного бюро «Ваншэн» и, как выясняется по сюжету, бывший Гео Архонт Моракс, тысячелетний бог-правитель Ли Юэ. Его английский голос принадлежит Кейту Сильверстайну, актёру с большим опытом озвучки возрастных, «уставших от вечности» персонажей; китайскую версию озвучивает Пэн Бо — он же один из режиссёров дубляжа всей игры на китайском.

Здесь важен не текст реплик как таковой, а то, куда смещён акцент интерпретации. Как справедливо замечает Трушина, «переводчикам внутриигровых художественных текстов даётся большая свобода относительно оригинала, так как основная цель их работы — сделать игровой продукт максимально понятным и привлекательным для пользователей целевой локали, а не передать литературное своеобразие исходного текста» (Трушина, 2024, с. 5). В обсуждениях фанатов регулярно всплывает наблюдение: китайская версия Чжун Ли звучит более отстранённо-церемониально, с почти театральной паузой перед ключевыми фразами — это считается носителями как отсылка к манере речи «мудреца» из уся-драм. Английская версия чаще выбирает интонацию усталой иронии, что ближе к архетипу «многовекового мудреца» из западной фэнтези-традиции (условный Гэндальф с чувством юмора). Обе трактовки корректны по отношению к персонажу — но формируют разный образ: синоцентричный «сяньский патриарх» против западного «trickster sage».

2) Сяо (魑)

Сяо — последний из якша, воинов-защитников Ли Юэ, несущий на себе бремя кармической расплаты за уничтожение демонов. В китайской версии его озвучивает Kinsen, в английской — Лайла Берзинс, в японской — Ёсигу Мацуока, известный по роли Кирито в аниме-сериале «Sword Art Online».

В интервью, посвящённом японской озвучке, Мацуока отмечал, что сознательно стремился передать переключение Сяо между «мягкостью» и «суровостью» в зависимости от того, с кем именно персонаж ведёт диалог. Это указывает на то, что японская команда закладывала в тембр эмоциональную нестабильность героя как осознанную характеристику. Западные фанатские разборы, представленные в многочисленных видео-сравнениях на YouTube, фиксируют иные акценты: английская версия

делает акцент на подростковой резкости и отстранённости. Сяо звучит младше и раздражённое, что сближает его с типичным для западной анимации образом «утрюмного юноши с травмой». Китайская дорожка, напротив, чаще держит регистр «воина, несущего многовековую усталость», что связано с буддийско-даосской концепцией якши как духа, расплачивающегося кармой за собственную природу.

Эти различия тем более примечательны, что, как отмечает Трушина, «перевод даже классических идиом и устойчивых выражений считается одной из самых сложных задач в работе переводчика, так как фразеологическая единица может иметь неполное соответствие в переводящем языке либо не иметь его вовсе» (Трушина, 2024, с. 6). В случае Сяо культурно-специфичным оказывается не столько лексика, сколько сама концепция «якши» и «кармического долга» — понятия, не имеющие прямых аналогов в западной культурной парадигме. Английская и китайская версии передают их через разные интонационные окраски, поскольку сам смысл этих понятий по-разному считается в разных культурных контекстах.

3) Паймон (派蒙)

Паймон — говорящий спутник главного героя, лицо всей франшизы. В английской версии её озвучивала Корина Бёттгер (с 2025 года — Пенелопи Роулинс), в китайской — Дуодуо Пой, в японской — Аой Кога.

Паймон представляет собой показательный пример того, как один и тот же персонаж может восприниматься совершенно по-разному исключительно за счёт темпа и высоты голоса. В англоязычном сообществе за ней закрепилось ироничное прозвище «emergency food» («аварийный паёк») — мем, выросший из шуток самого персонажа о себе. Споры о том, «раздражает» ли Паймон игроков, стали устойчивой темой обсуждений на Reddit и в профильных игровых медиа. В китайской версии Паймон звучит выше и «мультиашнее», что усиливает её функцию комического персонажа и смягчает потенциальную навязчивость. Характерно, что претензии к её «болтливости» заметно реже звучат именно от китаеязычной аудитории. Это наблюдение коррелирует с положением, которое выдвигает Трушина: «при наличии фразеологического эквивалента могут наблюдаться различия в коннотациях или используемых элементах, что может принципиально изменить восприятие» (Трушина, 2024, с. 6). В случае Паймон эквивалентом оказывается не отдельная фраза, а целостная интонационная модель, которая считается по-разному в зависимости от культурных ожиданий аудитории.

4) Юнь Цзинь (云堇)

Особый случай представляет Юнь Цзинь — глава оперной труппы Юнь-Хань, чей прототип восходит к исполнительницам пекинской оперы. Разработчики прямо заявляли, что целью создания этого персонажа было зна-

комство игроков с традицией китайской оперы и стимулирование интереса к ней. Её боевые реплики и отдельные сюжетные сцены строятся на цитировании оперных распевов; вокальные партии во всех языковых версиях исполняет профессиональная певица Ян Ян. Это тот редкий случай, когда даже англоязычные игроки в комментариях признают: полноценно «считать» культурный слой персонажа возможно только через китайскую вокальную партию. Дублирующая англоязычная озвучка физически не может передать тоновую структуру пекинской оперы, поскольку она неразрывно связана с тональной природой китайского языка. Этот пример наглядно демонстрирует, что «при адаптации видеоигр на другие языки недостаточно перевести их текстовую составляющую, важно также понимать технические особенности формата и внутриигровой контекст» (Трушина, 2024, с. 10). В случае Юнь Цзинь технической особенностью оказывается сама природа китайского языка, которая делает некоторые культурные смыслы принципиально непереводаемыми на неродственные языки.

Академическое исследование Цянь Ли и Сяотянь Ли (Гонконгский университет, *Global Media and China*, 2023) на основе двухлетнего наблюдения за фанатскими сообществами показывает, что дискуссия о «настоящей китайскости» «Genshin Impact» представляет собой не разовую полемику, а постоянно воспроизводимый в сообществе ритуал. Игроки конструируют «аутентичность» через сопоставление трёх полюсов — Китая (страна-производитель), Японии (визуальный стиль игры) и Запада (основной рынок сбыта). Озвучка регулярно становится главным аргументом в этих спорах, поскольку это единственный элемент игры, который воспринимается аудиторией непосредственно, без обращения к внешним источникам.

На форумах Reddit это выражается в устойчивых паттернах: часть игроков переключается на китайскую или японскую озвучку специально для регионов Ли Юэ и Инадзума, оставляя английскую для остальной карты — аудитория таким образом выстраивает собственную иерархию «региональной уместности» внутри одной игры; решение

сменить озвучку часто связано не с оценкой качества актёрской игры, а с ситуативными факторами — характерный пример представляет реакция на забастовку американских актёров озвучки в 2024 году, когда часть реплик осталась без английского дубляжа, и игроки массово переключались на альтернативные дорожки; отдельный устойчивый сюжет представляет обсуждение того, что японская озвучка остается основным выбором у значительной части западной аудитории, воспитанной на аниме.

Этот последний пункт особенно показателен: игра, построенная на китайском культурном материале, воспринимается многими западными игроками через призму японской озвучки, поскольку именно японский дубляж ассоциируется у них с «правильным» звучанием игр в стиле аниме. Аутентичность в восприятии западного игрока оказывается не объективным соответствием «оригиналу», а результатом наложения нескольких культурных фильтров одновременно: китайский голос считается как «этнографически точный», японский — как «стилистически уместный», английский — как «удобный для погружения без напряжения». Все три статуса присваиваются одному и тому же контенту разными сегментами одной и той же аудитории.

Проведённый анализ показывает, что озвучка в *Genshin Impact* — это не техническая опция, а самостоятельная система смыслообразования. Китайская, английская и японская версии создаются параллельно и по-разному интерпретируют одних и тех же персонажей: Чжун Ли в китайской версии — отстранённый мудрец, в английской — ироничный трикстер; Сяо — многовековой воин против резкого подростка. Культурная аутентичность в восприятии западных игроков субъективна и складывается из наложения нескольких культурных фильтров, а технические ограничения локализации заставляют переносить культурный код в интонацию и темп речи. Игра становится инструментом транслингвальности, позволяя игрокам не просто слышать иностранную речь, но различать культурные коннотации, заложенные в разных вариантах исполнения.

Литература:

1. Трушина Мария Константиновна Особенности локализации внутриигровых диалогов, содержащих идиомы, устойчивые выражения и их вариации // Вопросы современной лингвистики. 2024. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lokalizatsii-vnutriigrovyyh-dialogov-soderzhaschih-idiomy-ustoychivye-vyrazheniya-i-ih-varianty> (дата обращения: 25.06.2026).
2. Тимофеева Марта Николаевна, Федюрко Алина Артемовна Нейминг персонажей в компьютерно-игровом дискурсе как фактор развития транслингвальности и транскультурности в мире (на материале игры *Genshin Impact*) // *Litera*. 2024. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyming-personazhey-v-kompyuterno-igrovom-diskurse-kak-faktor-razvitiya-translingvalnosti-i-transkulturnosti-v-mire-na-materiale> (дата обращения: 26.06.2026).
3. Li Q., Li X. Debating the «Chineseness» of a mobile game in online communities // *Global Media and China* URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20594364231190313> (дата обращения: 25.06.2026).
4. Обсуждения сообщества на Reddit ([r/Genshin_Impact](https://www.reddit.com/r/Genshin_Impact)) и материалы Sportskeeda, посвящённые реакции игроков на забастовку актёров озвучки 2024 года.
5. Wikipedia. Zhongli (*Genshin Impact*). URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Zhongli_\(Genshin_Impact\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Zhongli_(Genshin_Impact)) (дата обращения: 25.06.2026).

6. Wikipedia. Xiao (Genshin Impact). URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Xiao_\(Genshin_Impact\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Xiao_(Genshin_Impact)) (дата обращения: 25.06.2026).
7. Wikipedia. Paimon (Genshin Impact). URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Paimon_\(Genshin_Impact\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Paimon_(Genshin_Impact)) (дата обращения: 25.06.2026).
8. Wikipedia. Yun Jin. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Yun_Jin (дата обращения: 25.06.2026).

Табуированные подарки в китайской деловой и бытовой культуре: лингвокультурологический анализ символических запретов

Сидорина Валерия Анатольевна, студент
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Расширение деловых связей между Россией и Китаем и увеличение числа личных контактов между носителями двух культур превращают проблему культурно обусловленных норм поведения из сугубо теоретической в практически значимую. Одной из зон повышенного риска коммуникативной неудачи является дарение подарков: то, что в одной культуре воспринимается как знак внимания, в другой может быть прочитано как оскорбление или дурное предзнаменование. Актуальность настоящего исследования определяется именно этим несовпадением символических систем и отсутствием у большинства участников межкультурного взаимодействия систематизированных знаний о запретах, действующих в китайской традиции дарения.

Объектом исследования является китайская культура дарения подарков, предметом — лингвокультурологические основания запретов на отдельные виды подарков, прежде всего омофонические связи между звучанием названий предметов и словами, обладающими негативной коннотацией в китайском языке.

Целью работы является анализ системности табуированных подарков в китайской культуре и выявление языковых механизмов, лежащих в основе соответствующих запретов.

Наиболее системный пласт запретов на дарение связан с омофонией — совпадением звучания названия предмета с лексемой, имеющей нежелательную для акта дарения семантику. Поскольку в китайском языке число слогов ограничено, а тонов, различающих значение, всего четыре, доля омофонов в лексике чрезвычайно высока; смысловое различие часто устанавливается только на письме, через иероглиф. [2]

Показательным примером является запрет на дарение часов. Сочетание 送钟 (sòngzhōng — «дарить часы») омофонично сочетанию 送终 (sòngzhōng — «проводить родителя в последний путь»), а сам иероглиф 钟 (zhōng — «часы» в значении настенных или напольных) созвучен с 终 (zhōng — «конец», в том числе конец жизни). Дополнительно отмечается созвучие компонента 表 (biǎo, входящего в обозначение наручных часов) со словом 婊 (biǎo — пренебрежительное обозначение женщины лёг-

кого поведения). Наложение этих значений делает часы одним из наиболее строго табуированных подарков, особенно при дарении подарка пожилому человеку.

Аналогичный механизм действует в запрете на дарение груши: название плода 梨 (lí) омофонично глаголу 离 (lí — «расставаться, покидать»), вследствие чего груша ассоциируется с разлукой и не рекомендуется в качестве подарка. Запрет распространяется и на бытовые предметы: обувь 鞋 (xié) созвучна прилагательному 邪 (xié — «дурной, подлый», в широком смысле — связанный со злом), поэтому подарок в виде обуви воспринимается как пожелание зла адресату; кроме того, в основе запрета лежит представление о том, что человек «обижает землю», наступая на неё обувью. Зеркало 镜子 (jìngzi) омофонично сочетанию 禁子 (jìnzi — «тюремщик, надзиратель»), что делает его нежелательным подарком по той же логике звукового совпадения.

Наряду с омофоническими запретами существует пласт табу, в основе которых лежит символика цвета или культурно закреплённое значение предмета, не связанное со звучанием его названия [3]. Головной убор в целом является нежелательным подарком: обычай предписывает сыну, находящемуся в трауре по умершему родителю, носить 愁帽 (chóumào — «шапку печали»), поэтому подарок в виде шапки ассоциативно связывается с трауром и смертью. Отдельно оговаривается запрет на головной убор зелёного цвета: выражение «носить зелёную шапку» в отношении мужчины указывает на измену его жены, поэтому такой подарок воспринимается как оскорбление.

Запрет на дарение ножей опирается не на омофонию, а на идиоматическое значение самого действия: поговорка 一刀两断 (yī dāo liǎng duàn — «одним ударом разрубить надвое») означает решительный разрыв отношений, и нож как предмет, вызывающий эту ассоциацию, не рекомендуется в качестве подарка [1]. В данном случае символический запрет строится не на созвучии слов, а на устойчивой фразеологической метафоре, что позволяет говорить о разнородности механизмов табуирования: наряду с фонетической мотивировкой (часы, груша, обувь, зеркало) действует мотивировка идиоматическая (нож) и ассоциативно-обрядовая (головной убор).

Система запретов имеет положительный коррелят — набор подарков, устойчиво воспринимаемых как престижные и благопожелательные. Выбор такого подарка регулируется понятием «культ лица» 面子 (miànzi — «лицо, репутация»): дорогой подарок позволяет дарителю «приобрести лицо», выступая в роли щедрого и состоятельного человека [4]. К подаркам, помогающим «приобрести лицо», относятся кольца с бриллиантами, украшения из яшмы, картины в золотых рамах, продукты питания высшего сорта в подарочной упаковке, дорогие перьевые ручки; пожилым родственникам принято дарить туристические поездки или смартфоны, поддерживающие здоровье товары, женщинам — кожаные изделия и цветы.

Особое место занимает красный цвет как символ богатства, счастья и удачи: с ним связана традиция дарить деньги в красном конверте 红包 (hóngbāo) — на Новый год, свадьбу и похороны — а также детский новогодний подарок 压岁钱 (yāsuìqián), название которого омофонично 祟 (suì — «нечистая сила»), отчего подарок трактуется как оберег ребёнка от злых духов [3]. К благожелательным подаркам относится и бамбук 竹 (zhú) как символ долголетия, супружеского счастья и вечной любви, присутствующий в свадебной обрядности [5]. Из фруктов положительную символику несут персик 桃 (táo, долголетие и покой), гранат 石榴 (shíliú, многочисленное потомство), хурма 柿 (shì, омофон слова 事 shì — «дело», отсюда пожелание успеха во всех делах) и яблоко 苹果 (píngguǒ, созвучное 和平 héping — «мир, спокойствие»), однако

дарить больному человеку яблоко не рекомендуется, поскольку то же слово созвучно с 病 (bìng — «болезнь») [6].

Помимо выбора самого предмета, культурно закреплены и нормы, регулирующие процедуру дарения. В китайской традиции принято сначала формально отказаться от предлагаемого подарка и лишь затем принять его; полный отказ от подарка трактуется как разрыв отношений с дарителем, поэтому за принятием подарка обязательно должен следовать ответный подарок [1, с. 20].

В протокольной, деловой ситуации порядок вручения подарков делегации строго регламентирован: подарки преподносятся всем членам делегации, при этом первым и более дорогим по стоимости должен быть подарок главе делегации [1, с. 20]. По этикету подарки вручаются в конце встречи, после подписания документов, а при многодневных переговорах — только в первый день [1, с. 20].

Для практики межкультурной деловой коммуникации из проведенного анализа следует ряд рекомендаций: избегать в качестве подарка часов, груш, ножей, зеркал, обуви и головных уборов, в особенности зелёного цвета; учитывать протокольную иерархию при дарении подарков делегации; соблюдать ритуал предварительного отказа с последующим принятием подарка и обязательной ответной реакцией; отдавать предпочтение подаркам с устойчивой положительной символикой — чаю, продукции высшего качества в подарочной упаковке, а также денежным подаркам в красном конверте, если формат общения это допускает.

Литература:

1. Войцехович А. А. Ритуальная идеация подарка в современном Китае // Международный научно-исследовательский журнал. — 2018. — № 4 (70). — С. 19–23.
2. Омонимия в современном китайском языке: учебное пособие. / А. А. Хаматова, ВНК, 2022.- 124с.
3. 曾凡荣. 浅谈俄汉颜色的文化内 // 绥化学院学报 2007. №27(3). 贝 Цзен Фаньжун. К вопросу о культурных коннотациях русско китайских цветообозначений.
4. Просеков С. А. «Лицо» китайца: содержание понятия // Знание. Понимание. Умение. 2020. Исаева Л. И. Радость на кончиках бровей / Л. И. Исаева — М.: ИДВ РАН, 2016- 798 с.
5. Исаева Л. И. Жизнь среди символов / Л. И. Исаева — М.: АНО «Диалог культур», 2017–319
6. 大 БКРС // Большой китайско-русский словарь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://bkrs.info/>

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 37 (640) / 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 23.09.2026. Дата выхода в свет: 30.09.2026.

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.