

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



38 2026
ЧАСТЬ IV

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 38 (641) / 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 *Гель Иванович Громов* — персонаж фантастических повестей Евгения Велтистова «Электроник — мальчик из чемодана» (1964) и «Победитель невозможного» (1975), по мотивам которых снят телефильм «Приключения Электроника» (1979), профессор, талантливый советский ученый-кибернетик, создатель робота по имени Электроник.

Много лет Громов посвятил работе над искусственным интеллектом и создал самообучающегося робота, способного решать сложные задачи, запоминать информацию и выполнять различные действия. Профессор глубоко переживает за свое творение и чувствует ответственность за него. В повести он осознает, что не заложил в робота способность смеяться и полноценно выражать эмоции, и это становится важным моментом в развитии сюжета.

Внешность Электроника была скопирована с фотографии семиклассника Сережи Сыроежкина, которую профессор случайно увидел в детском журнале.

Однажды, когда Громов подключал робота к розетке для подзарядки в гостинице, он по рассеянности использовал слишком высокое напряжение. Электроник получил перезаряд, испытал дискомфорт, выкрикнул: «Я не хочу!» и, выпрыгнув в окно, убежал в город.

Профессор начал поиски, но столкнулся с трудностью: робот ничем не отличался от обычных людей, и найти его в большом городе было непросто. По счастливой случайности Электроник встретил своего прототипа — того самого Сережу Сыроежкина, и они подружились.

В итоге Громов решил оставить Электроника в школе, чтобы тот помогал ученикам и учителям. В финале повести профессор наблюдает за дружбой Сережи и Электроника с улыбкой, понимая, что его создание обрело смысл жизни.

В телефильме «Приключения Электроника» (1979) режиссера Константина Бромберга роль профессора Громова исполнил актер Николай Гринько.

Первым пробовался на роль профессора Громова Ростислав Плятт, но он показался Бромбергу слишком вальжным. Мог стать Громовым и Бруно Фрейндлих, но вмешалась судьба: сразу после проб актер заболел. Худсовет

Одесской киностудии, на которой был запущен в производство фильм, уговаривал режиссера утвердить на эту роль Владимира Этуша, который до этого удачно снялся в других «приключениях» — «Буратино». Но Бромберг уперся, считая, что Этуш чересчур ярок для этой роли.

Изобретателем Электроника мог стать и «почетный Мюллер Советского Союза» — Леонид Броневой. Он очень хотел сняться в фильме по таким замечательным книгам и рвался «строить роботов-пацанов», но умудрился так разругаться по «творческо-кибернетическим» вопросам с оператором-постановщиком фильма, что режиссер не рискнул оставить Броневского, дабы не осложнять климат в уже сложившемся коллективе творцов.

В итоге Громовым стал Николай Гринько. Но и с ним было не все так просто. Великий актер только что снялся у Андрея Тарковского в серьезной философско-фантастической картине «Сталкер», причем тоже в роли профессора. Понятно, что после такой работы детский фильм не слишком привлекал Гринько, но, поскольку актер был в штате Одесской киностудии, его обязали сниматься. Однако Николаю Григорьевичу так понравилась роль, работа с детьми и съемки «Электроника», что он впоследствии с большим удовольствием выступал с этим фильмом на творческих вечерах.

В 1981 году фильм был удостоен приза девятого Всесоюзного фестиваля телефильмов, который прошел в Ереване. В следующем, 1982 году режиссер картины Константин Бромберг, оператор-постановщик Александр Полянников и сценарист Евгений Велтистов стали лауреатами Государственной премии СССР.

По состоянию на 2009 год искусствоведами было защищено 12 диссертаций, посвященных этому фильму. По результатам опроса, проведенного журналом «Русский репортер» в 2014 году, «Приключения Электроника» вошли в сотню самых популярных у россиян фильмов всех времен и народов. Картина заняла 42-ю позицию, за нее голосовали преимущественно респонденты от 26 до 45 лет.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛИТОЛОГИЯ

Толкачева Д. Н.

Особенности региональной политики
в сфере жилищного и строительного надзора
различных субъектов РФ 233

ПСИХОЛОГИЯ

Авхадеева А. Г.

Теоретический анализ исследований
взаимосвязи самооценки
и стрессоустойчивости личности в разные
возрастные периоды 235

Балтина Р. М.

Особенности проявления перфекционизма
у лиц, страдающих депрессией 239

Барбова-Хинева М. П., Бояринова О. Ю.

Исследование влияния межличностных
коммуникаций на психологическую
совместимость сотрудников
и эффективность работы в ветеринарной
организации 243

Васильева М. В.

Психология и искусственный интеллект:
психологические аспекты взаимодействия
человека с системами искусственного
интеллекта 247

Капишева Е. Э.

Половозрастные особенности отношения
подростков к деньгам: теоретический
и эмпирический анализ 254

Конурбаева Ч. У.

Особенности учебного стресса
и саморегуляции при обучении
в магистратуре 259

Корнилова В. Е.

Роль педагога-психолога в создании
безопасной и поддерживающей среды
в детском образовательном лагере для детей
из присоединенных территорий 262

Куклева В. Н.

Профессиональный стресс
и психосоматическое здоровье
у работающих женщин: теоретический
анализ взаимосвязи 264

Неугодникова А. С.

Факторы эмоционального
выгорания у судей: комплексный
теоретический анализ 266

Потемкина И. Б.

Техники экспозиционной терапии
в работе психолога 269

Ракова Н. А.

Трансгенерационная передача материнско-
дочерних отношений: психологический
анализ и последствия 274

Суздаева А. А.

Голос как мост между телесной и социальной
тревогой: интегративная модель 278

Храмова С. Д.

Психолого-педагогические условия
развития коммуникативных умений
у детей старшего дошкольного возраста
с нарушением зрения 282

Яшкина О. А.

Разные языки горя: как мужчина и женщина
переживают перинатальную утрату и почему
им бывает трудно услышать друг друга 284

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Забенкова Н. А., Баландина Е. В.,

Андреанова С. А.

Методика обучения технике исполнения
парно-группового элемента спортивной
акробатики «стойка на кистях в согнутых
руках у партнера» 287

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Арнольд С. И.

Пространственные образы как места
конструирования идентичности в романе
Максин Хонг Кингстон «Женщина-
воин: Воспоминания о девичестве среди
призраков» 291

Васильева В. А.

Образ ведьмы в повести О. М. Сомова
«Киевские ведьмы»: фольклорная основа
и литературная трансформация 294

Лиси́менко Н. И.

Проблема экранизации
чеховского подтекста 296

ФИЛОСОФИЯ

Архипов А. С.

Экзистенциальная пещера Платона..... 300

ПОЛИТОЛОГИЯ

Особенности региональной политики в сфере жилищного и строительного надзора различных субъектов РФ

Толкачева Дарья Николаевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье автор исследует особенности региональной политики в сфере жилищного и строительного надзора на примере различных субъектов РФ.

Ключевые слова: строительный надзор, региональная политика, муниципальный контроль, цифровизация.

Пространственная дифференциация Российской Федерации, обусловленная колоссальными различиями в климатических, экономических, демографических и институциональных условиях, делает невозможным применение унифицированных, шаблонных моделей государственного строительного надзора. Как справедливо отмечает М. С. Богданова, региональная специфика жилищной политики в условиях федерализма требует адаптации федеральных стандартов к локальным реалиям, поскольку механический перенос лучших практик из одного субъекта в другой без учета контекста ведет к снижению эффективности контрольно-надзорной деятельности [2].

Анализ правоприменительной практики и научной литературы позволяет выделить пять ключевых особенностей, формирующих уникальный ландшафт региональной политики в сфере жилищного и строительного надзора.

Первая ключевая особенность заключается в специфике климатогеографических и природно-ресурсных условий региона. В субъектах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, к которым относится ХМАО-Югра, надзорная политика приобретает выраженный технологический и превентивный уклон. Экстремальные климатические условия, включая вечную мерзлоту и сверхнизкие температуры, диктуют необходимость ужесточения контроля за фундаментными основаниями, теплоизоляцией и применяемыми строительными материалами. В таких регионах региональный государственный строительный надзор (РГСН) вынужден фокусироваться не только на проверке административных процедур, но и на инструментальном контроле качества материалов и соблюдения технологий производства работ в зимний период. Ошибка на этапе строительства здесь многократно умножает риски ускоренного износа и возникновения аварийных ситуаций в период эксплуатации, что

требует от надзорных органов тесной координации с органами государственной экспертизы [1].

Вторая особенность заключается в структурной асимметрии строительного рынка, которая напрямую влияет на вектор надзорной деятельности. Если в регионах-лидерах по темпам жилищного строительства (Москва, Московская область, Краснодарский край) основной массив проверок сосредоточен на объектах повышенной этажности и защите прав участников долевого строительства, то в ресурсодобывающих регионах, таких как ХМАО-Югра, значительную долю в строительном комплексе занимают объекты промышленного назначения, линейные объекты и социальная инфраструктура, финансируемая за счет средств крупных корпораций или бюджета. В этих субъектах политика надзора характеризуется высокой степенью взаимодействия с федеральными структурами и необходимостью жесткого контроля за соблюдением сроков реализации национальных и региональных проектов, где задержка ввода объекта в эксплуатацию несет серьезные социально-экономические последствия [1].

Третья особенность заключается в неравномерном уровне развития муниципального градостроительного контроля и кадрового потенциала на местах. Согласно Градостроительному кодексу РФ, значительная часть полномочий по выдаче разрешений на строительство и ввод в эксплуатацию делегирована органам местного самоуправления (ОМСУ). Однако практика показывает, что муниципалитеты часто не обладают достаточными ресурсами для качественного исполнения этих функций. Как свидетельствуют данные Службы жилищного и строительного надзора ХМАО-Югры, наиболее системной проблемой является отсутствие фактического осмотра объектов перед выдачей разрешений на ввод в эксплуатацию (в соответствии с ч. 5 ст. 55 ГрК РФ). Муниципалитеты зачастую подходят к процедуре формально, что приводит

к вводу в эксплуатацию зданий с недоделками или отклонениями от проектной документации. В результате региональная служба вынуждена брать на себя функцию «второй линии обороны», выявляя нарушения по фактам через внеплановые проверки и реагирование на обращения граждан, что искажает саму суть риск-ориентированного подхода, заложенного в ФЗ-248 [2].

Четвертая особенность заключается в степени цифровизации надзорных процессов и глубине внедрения риск-ориентированного подхода. Передовые субъекты, включая ХМАО-Югру, активно интегрируют свои процессы с федеральными информационными системами (ЕГРЗ, ФГИС ЦС, ГИСОГД) и внедряют элементы предиктивной аналитики. Это позволяет переходить от карательных выездных проверок к дистанционному мониторингу и проведению профилактических визитов на основе алгоритмической оценки рисков [3]. В то же время в ряде других регионов цифровизация происходит медленными темпами, так как данные не синхронизируются, межведомственные взаимодействия осуществляются через бумажные запросы.

Пятая особенность заключается в специфике надзорной деятельности и контроля индивидуального жилищного строительства (ИЖС) и борьбы с самовольными постройками. В южных и центральных регионах надзор сталкивается с неконтролируемым ростом малоэтажной

застройки, в северных же регионах индивидуальная жилищная застройка поддается контролю. Здесь политика надзора в этом сегменте сфокусирована преимущественно на контроле за соблюдением градостроительных нормативов при освоении выделенных территорий (в том числе для льготных категорий граждан, таких как многодетные семьи). В этих условиях риски связаны не столько с коммерческим самостроем, сколько с нецелевым использованием земель или нарушением параметров застройки при строительстве объектов благоустройства, не поднадзорных Службе в рамках РГСН, но требующих оценки со стороны муниципалитетов [1].

Таким образом, региональная политика в сфере жилищного и строительного надзора не является однородной. Она представляет собой сложную адаптивную систему, параметры которой (глубина контроля, методы профилактики, степень цифровизации и вектор межведомственного взаимодействия) напрямую зависят от климатогеографических условий, структуры строительного рынка, институциональной емкости муниципалитетов и масштабов проблемного фонда конкретного субъекта РФ. Понимание этих особенностей является необходимым условием для корректного выбора методического инструментария оценки эффективности надзорной деятельности, что будет рассмотрено в следующем параграфе.

Литература:

1. Гаттунен, Н. А. Жилищная политика в России: тенденции, проблемы и перспективы / Н. А. Гаттунен. — Текст: непосредственный // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Экономика и управление. — 2016. — № 4. — С. 15–24.
2. Пацуков, А. А. Государственный строительный надзор и строительный контроль: общность и отличие целей, задач и методов / А. А. Пацуков. — Текст: непосредственный // Инвестиции, градостроительство, недвижимость как драйверы социально-экономического развития территории и повышения качества жизни населения: Материалы XI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. — Томск: Томский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2021. — С. 189–197.
3. Степанов, А. В. Цифровизация строительной отрасли: перспективы и вызовы / А. В. Степанов, М. В. Матвеева, Е. С. Пешкова. — Текст: непосредственный // Известия вузов. Инвестиции. Строительство. Недвижимость. — 2024. — № Т. 14. № 2. — С. 356–366.

ПСИХОЛОГИЯ

Теоретический анализ исследований взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в разные возрастные периоды

Авхадеева Анастасия Георгиевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Проблема повышения способности людей противостоять стрессовым ситуациям и адаптироваться под быстро изменяющиеся внешние условия современного мира без ущерба для физического и эмоционального здоровья является одной из самых актуальных на сегодняшний день. В статье были рассмотрены основные подходы к понятию стрессоустойчивости, понятие самооценки личности, как характеристики, оказывающей влияние на способность противостоять стрессам. Также был проведен теоретический анализ современных исследований, посвященных выявлению и изучению взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью личности в разные возрастные периоды. Результаты анализа показали необходимость проведения дальнейших исследований с целью разностороннего и детального изучения её характера, особенностей и динамики.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, самооценка личности, психологическое благополучие, взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости.

A theoretical analysis of studies of the relationship between self-esteem and stress resilience at different age periods

Improving people's ability to withstand stressful situations and adapt to rapidly changing conditions in the modern world without compromising their physical and emotional health is one of the most pressing issues today. This article examines the main approaches to the concept of stress resilience and the concept of self-esteem as a characteristic that influences the ability to withstand stress. A theoretical analysis of current research devoted to identifying and studying the relationship between self-esteem and stress resilience at different ages was also conducted. The results of the analysis revealed the need for further research to comprehensively and thoroughly examine the nature, characteristics, and dynamics.

Keywords: stress, stress resilience, self-esteem, psychological well-being, relationship between self-esteem and stress resilience.

Введение

В современных реалиях, когда окружающая обстановка постоянно меняется, а люди подвержены психологическому перенапряжению и избытку информации, всё более актуальным становится вопрос о разработке программ и методик по повышению способности людей справляться со стрессами.

Исследования последних лет показывают сохранение высокой степени стрессовой нагрузки среди населения.

Так, исследование, проведенное во Владимирской области в 2018–2020 гг. для оценки распространенности хронического стресса у городского взрослого населения, выявило «высокий уровень хронического стресса — до 10 % случаев, средний уровень — в 42–43 % случаев». [1, с. 130]

Исследование, проведенное в 2024 году с участием 3000 совершеннолетних жителей российских городов, имеющих доступ к интернету, обнаружило среди опрошенных значительную степень распространенности признаков психологического неблагополучия: 47,0 % имели за последние 12 месяцев нервные расстройства, депрессии, плохое эмоциональное самочувствие, причем у половины из этого числа за последние 12 месяцев психологическое самочувствие ухудшилось. [2, с. 60]

Сложившаяся в настоящее время социально-экономическая и политическая обстановка характеризуется высокой нестабильностью, что создаёт дополнительную психологическую нагрузку на личность. Эмоциональное напряжение может создаваться внешними событиями, работой, семьей, межличностными отношениями, но-

востными каналами и даже социальными сетями, которые ежедневно транслируют чью-то «идеальную» жизнь, заставляя людей ставить под сомнение собственную значимость и порождая внутреннее переживание своей недостаточности. Сегодня люди нуждаются в опоре внутри себя — в здоровой самооценке, т. е. в адекватном и положительном самовосприятии.

Повышение интереса к проблеме взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости в психологии является логичным ответом на запрос современной действительности.

Глубокое понимание механизмов взаимосвязи этих характеристик способствует улучшению качества оказания психологической помощи. Повышается эффективность программ поддержки. На основе результатов исследований создаются персональные стратегии для конкретных профессиональных и демографических групп, создаются программы для подбора специалистов, работающих в условиях, требующих умения выдерживать психологические нагрузки.

Целью настоящей статьи является проведение анализа существующих исследований стрессоустойчивости и её взаимосвязи с самооценкой в разные возрастные периоды, их обобщение и определение перспективных направлений для проведения дальнейших эмпирических исследований в этой области.

Основная часть

Воздействие стресса на организм, эмоциональную сферу и профессиональную жизнь человека носит индивидуальный характер, так как реакция на стрессовые факторы у разных людей различна: одни сохраняют эмоциональное равновесие и высокую работоспособность, тогда как у других наблюдается значительное истощение адаптивных возможностей.

Щербатых Ю. В. отмечал, что «каждый организм по-своему индивидуален: психика, образ жизни, генетическая наследственность, личностные особенности. Поэтому один и тот же фактор может не повлиять на человека или произвести незначительное воздействие. В то же время другой человек легко поддаётся воздействию того же самого фактора, вплоть до депрессивных состояний и психосоматических заболеваний». [Щербатых, 2006, цит. по: 5, с. 102]

В основе успешного совладания с вызовами лежит стрессоустойчивость — комплексное качество, получившее неоднозначную трактовку у различных исследователей.

Учёные П. Б. Зильберман, К. К. Платонов и Н. Д. Левитов связывают стрессоустойчивость с эмоциональной стабильностью и психической устойчивостью. В. В. Аршавский и В. С. Ротенберг — с поисковой активностью, а В. А. Петровский — с надситуативной активностью. [8, с. 380]

Со стрессоустойчивостью также отождествляют способность контроля эмоций (Е. А. Милерян); умение выдерживать большие нагрузки и действовать в экстремальных

ситуациях (Н. Н. Данилова); навык саморегуляции, обеспечивающий сохранение работоспособности при решении трудных задач (В. Л. Марищук); свойство темперамента, позволяющее эффективно решать задачи деятельности за счёт рационального применения резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О. А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А. Е. Ольшанникова). [1, с. 69–70]

Илларионова Н. К. обобщает определения разных авторов, соглашаясь с позицией П. Б. Зильбермана, который рассматривает стрессоустойчивость как «интегративное свойство личности» [3, с. 153]

Таким образом, стрессоустойчивость имеет сложную природу и богатство содержания. Для создания результативных методик необходимо понимание, с какими личностными характеристиками и факторами она связана. Одним из таких явлений исследователи называют самооценку, связь которой со стрессоустойчивостью носит двусторонний характер.

Матвеева Т. С. провела обзор ключевых подходов к изучению феномена самооценки. Она привела позицию Бернса, который подчеркивал связь самооценки с «Я-концепцией» и определял её, как эмоционально-ценностное отношение к себе. Далее была обозначена связь самооценки с феноменом, который Хоппе определил, как «совокупность сдвигающихся с каждым достижением то неопределённых, то более точных ожиданий, целей и притязаний к собственным будущим достижениям». [7, с. 209] Ряд авторов интерпретируют самооценку «в контексте самосознания, представляя ее как его структурное звено (С. Л. Рубинштейн) либо как особую ступень в его развитии (Б. Г. Ананьев)». [11, с. 255]

А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов относят самооценку «к центральным образованиям личности, к её ядру», отмечая ее динамичную природу: «само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия». [11, с. 255]

Церковский А. Л. отмечает прямую связь самооценки с «процессом социальной адаптации и дезадаптации личности». [13, с. 12]

Такой комплексный взгляд подводит к пониманию ее не как статичной черты, а как живого процесса оценивания себя. Адекватная самооценка становится одной из «ведущих личностных особенностей, повышающей стресс-толерантность» [11, с. 258], ключевым ресурсом, смягчая удары, обеспечивая реалистичность целей и целостность самовосприятия.

Рассмотрим возрастную специфику взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости на примере конкретных исследований, чтобы понять, как эффективно выстраивать поддержку для людей разного возраста.

Ершова И. А., Морозова Н. Э., Садкина Т. М. исследовали связь самооценки и стрессоустойчивости под-

роستков с их представлениями о родительском отношении на выборке из 82 подростков, среди которых было 48 учащихся седьмых классов (13–14 лет) и 34 ученика десятых классов (16–17 лет.) Результаты подтвердили гипотезу о наличии связи между самооценкой и устойчивостью к стрессам у респондентов независимо от семьи — «у подростков с достаточной стрессоустойчивостью самооценка выше, чем у подростков с недостаточной стрессоустойчивостью». [2, с. 90]

Подростковый возраст — время интенсивной личностной трансформации, «ускоренного психического развития, полного противоречий и социализирующих воздействий среды» [11, с. 255]. Становление адекватной самооценки в подростковом возрасте положительно сказывается на способности подростков преодолевать жизненные трудности, способствует реалистичному самовосприятию и движению к реализации своих целей.

Авторы пришли к ценным выводам о влиянии семьи на рассматриваемые явления:

— У подростков, которые ощущают тепло и поддержку со стороны родителей, особенно матери, самооценка и притязания выше. Проявляя теплые чувства и мотивируя подростка к развитию, мать способствует формированию у него высокой самооценки и позитивного отношения к себе. Отец больше влияет на притязания, стимулируя подростка к победам и достижениям.

— Стрессоустойчивость оказалась независимой от восприятия подростком родительского к нему отношения.

— Сравнение показателей у младших (13–14 лет) и старших (16–17 лет) подростков показало, что взрослея, они становятся более автономными от матери, но самокритичными к себе, своему внешнему виду, снижаются притязания и общая самооценка. Стрессоустойчивость остается стабильной.

Таким образом, семья — важный фактор развития личности подростка. Её влиянию подвержена самооценка, которая к этому времени находится в фазе становления, в отличие от стрессоустойчивости, которая оказалась независимой от этого фактора, что подчеркивает ее иную траекторию развития.

Никитина А. А., Маннанова Е. А., Моренкова В. С. исследовали, как связаны между собой стрессоустойчивость и самооценка у студентов. Для этого они с помощью проведения теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, а также методики исследования самооценки личности С. А. Будасси определили уровень стрессоустойчивости и уровень самооценки у 120 студентов факультета психологии и педагогики Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина. Статистическая обработка данных (метод ранговой корреляции Спирмена) показала, что «при увеличении стрессоустойчивости показатели самооценки растут, и наоборот, респонденты с более низкими показателями сопротивления стрессу демонстрируют самооценку ниже средних значений». [8, с. 382]

Взаимосвязь между самооценкой и стрессоустойчивостью у студентов изучали также Ткаченко Н. С., Парамонова Ю. А. Они провели исследование на выборке из студентов 3–4 курсов НИУ «БелГУ» в возрасте от 20 до 23 лет в количестве 52 человек. В качестве методик использовались Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС) Е. В. Раппина, тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Далее был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который подтвердил гипотезу авторов о взаимосвязи между рассматриваемыми явлениями: «чем выше уровень самооценки, тем выше стрессоустойчивость в плане своих личностных особенностей, взаимоотношений с другими людьми, окружающей действительности и общая стрессоустойчивость личности». [9, с. 166]

Приведенные данные демонстрируют тревожную тенденцию: немалая часть испытуемых студентов имеет плохую и очень плохую стрессоустойчивость (27 % в первом исследовании, 31 % — во втором), что ставит под угрозу их адаптацию к академической нагрузке. Поэтому создание эффективных методик по психолого-педагогическому сопровождению и развитию самооценки и совладающих ресурсов у студентов закладывает базу для повышения их адаптивности в учёбе и в последующем построении карьеры.

Крутько И. Л. исследовала, как связаны самооценка и устойчивость к стрессам у взрослых на выборке из 70 сотрудников белорусского банка г. Минска, из которых 34 человека в возрасте 25–30 лет (18 женщин и 16 мужчин — степень индивидуализации) и 36 человек в возрасте 40–45 лет (22 женщины и 14 мужчин — степень универсализации). С помощью методики исследования самооценки личности С. А. Будасси был определен уровень самооценки испытуемых. Неадекватная самооценка обнаружена у 31 % от общего числа респондентов: из них 35 % испытуемых возраста 25–30 лет (21 % заниженная, 15 % завышенная), 28 % испытуемых возраста 40–45 лет (17 % заниженная, 11 % завышенная). Далее при помощи опросника «Шкала организационного стресса» был определен уровень стрессоустойчивости респондентов: низкий выявлен у 31 % респондентов (35 % у испытуемых возраста 25–30 лет, 28 % у испытуемых возраста 40–45 лет). При помощи методов количественного анализа, описательной статистики и математико-статистического анализа (коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена, U-критерий Манна-Уитни) проанализированы собранные данные. [4]

Поставленная изначально гипотеза Крутько И. Л. о наличии взаимосвязи между двумя явлениями подтвердилась частично, и автор приходит к следующим выводам: у взрослых лиц на разных этапах взрослости, находящихся в одном организационном трудовом пространстве, нет значимых отличий между показателями самооценки и устойчивости к стрессам. В период индивидуализации — у лиц 25–30 лет взаимосвязь существует. Более высокая

самооценка связана с более высокой стрессоустойчивостью. «У личности на ступени универсализации (40–45 лет) между самооценкой и стрессоустойчивостью статистически значимой связи нет» [4, с. 13], что, по мнению автора, может быть свидетельством того, что «на данном возрастном этапе у людей сформированный образ Я более устойчив к восприятию организационного стресса и независим от факторов внешней среды». [4, с.12–13]

Таким образом, результаты исследования заставляют нас задуматься о динамичной природе взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью личности, о разной силе ее влияния на личность в зависимости от переживаемого ею возрастного периода. Возможно, у личности на ступени универсализации (40–45 лет) стрессоустойчивость зависит не столько от самооценки, сколько от других факторов: накопленного опыта, сформированных стратегий совладания и др. Эти предположения требуют проведения дополнительных исследований, направленных на изучение взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью у личности, проживающей разные этапы взрослости.

Также отметим, что выводы, полученные в результате исследования Крутько И. Л., справедливы только в отношении данной выборки, поскольку исследование проводилось в рамках единой организационной среды (сотрудники одного банка). При диагностике стрессоустойчивости ставился акцент на измерении восприимчивости личности именно к организационному стрессу, который представляет собой более узкую характеристику по сравнению с общей стрессоустойчивостью личности.

Интересны выводы Стрижицкой О. Ю., Петраш М. Д., сделанные на основе проведенного ими исследования связей между параметрами самооценки и повседневного стресса у 104 мужчин и женщин возраста 23–65 лет. Авторы отмечают, что «в младшей возрастной группе (23–34 года) идёт «адаптация» к взрослой, самостоятельной жизни, и наиболее задействованными в рассматриваемой системе связей с самооценкой выступают стрессоры, связанные с профессией, бытовыми условиями, окружающей действительностью. В период средней взрослости (35–49 лет) интенсивность нагрузки во всех сферах нарастает, повседневный стресс аккумулируется, и каждая из рассматриваемых сфер усиливает переживание других. Выявились множество связей стрессоров с самооценкой в самых разнообразных сферах. В старшей возрастной группе (50–60 лет) иная картина — связи практически отсутствуют, но связано это не с отсутствием стрессов у пожилых людей, а с тем, что возраст 50–60 лет является, по

мнению большинства авторов, переходным, и на этом этапе происходит трансформация самооценки, ее реструктурирование». [12, с. 109]

В свете вышеперечисленного, нам представляется одним из практически значимых направлений по исследованию темы — изучение взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в период, который характеризуется пиком её активности, когда личность одновременно решает наиболее масштабные и комплексные задачи: карьерное становление, создание семьи, личностная самореализация, и сталкивается с концентрацией стрессоров разного рода.

Таким образом, проблема взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости является перспективным и актуальным направлением, требующим подробного и глубокого изучения посредством организации и проведения исследований в будущем.

Заключение

Проведенный теоретический анализ современных исследований взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в разные возрастные периоды показал, что несмотря на значительный объем накопленных знаний и возрастающий интерес к проблеме, есть направления, требующие углубленного освещения.

Существует теоретическая и практическая потребность в проведении исследований с целью расширения знаний о силе влияния и динамике взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости по мере перехода личности на разные этапы взрослости, включая лонгитюдные исследования для отслеживания индивидуальной динамики развития и выявления причинно-следственных связей и долгосрочных изменений.

Одним из перспективных и важных направлений для исследования взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности мы считаем возрастную группу, когда человек подвергается влиянию значительного количества стрессоров, так как вовлечен в активную деятельность и максимально проявляется во всех сферах жизни.

Всестороннее исследование и понимание механизмов и характера взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью личности в разные возрастные периоды является основой для разработки эффективных и персонализированных программ поддержки, которые будут учитывать возрастные и иные особенности. Это поможет людям успешно справляться с жизненными трудностями и увереннее добиваться своих целей.

Литература:

1. Антошкина Е. А., Осипова В. В. Исследования стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. — 2019. — № 14. — С. 68–69.
2. Ершова И. А., Морозова Н. Э., Садкина Т. М. Исследование связи самооценки и стрессоустойчивости подростков с их представлениями о родительском отношении // Педагогическое образование в России. — 2018. — № 9. — С. 86–91.

3. Илларионова Н. К. Стрессоустойчивость как интегративное свойство личности: теоретический анализ // Инновационная наука. — 2025. — Т. 2, № 1–2. — С. 152–154.
4. Крутько И. Л. Психологические особенности взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в разные периоды взрослости // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. И. В. Ткаченко. — Чебоксары: [Издательство не указано], 2023. — С. 79–88.
5. Луконенко С. С., Иванова Н. Г. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии // Наука в жизни человека. — 2023. — № 2. — С. 97–104.
6. Мамедов М. Н., Сушкова Л. Т., Исаков Р. В., Куценко В. А., Драпкина О. М. Оценка уровня хронического стресса во взрослой популяции Владимирской области // Российский кардиологический журнал. — 2023. — Т. 28, № 11. — С. 125–130.
7. Матвеева Т. С. Анализ исследований темперамента и самооценки личности как характеристик, оказывающих влияние на стрессоустойчивость человека // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XLVIII Международной научно-практической конференции. — Пенза: [Издательство не указано], 2021. — С. 207–210.
8. Никитина А. А., Маннанова Е. А., Моренкова В. С. Взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки у студентов // Проблемы современного педагогического образования. — 2025. — № 87–1. — С. 380–382.
9. Парамонова Ю. А., Ткаченко Н. С. Связь стрессоустойчивости и самооценки личности // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции. — Екатеринбург: [Издательство не указано], 2019. — С. 161–166.
10. Радаев В. В. Психологические стрессы в современной России: общий уровень, более уязвимые группы и способы совладания // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2024. — № 6. — С. 52–74. — DOI: 10.14515/monitoring.2024.6.2643.
11. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика: монография / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — Москва: МПГУ, 2022. — 524 с. — ISBN 978–5–4263–1108–4.
12. Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Повседневный стресс и особенности самооценки в разные периоды взрослости // Проблемы современной науки и образования. — 2016. — № 38 (80). — С. 108–110.
13. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. — 2011. — Т. 10, № 1. — С. 6.

Особенности проявления перфекционизма у лиц, страдающих депрессией

Балтина Рита Мунировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, доктор биологических наук, профессор
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

В статье дан обзор современных теоретических и эмпирических исследований, посвященных изучению феномена перфекционизма и его роли в развитии и течении депрессивных расстройств. Анализируются многомерные модели перфекционизма, особое внимание уделяется его когнитивным и интерперсональным компонентам. Рассматриваются данные о связи различных параметров перфекционизма с депрессивной симптоматикой, суицидальным риском, а также с эффективностью терапии. Обсуждается роль самокритики и когнитивных искажений (поляризованное мышление, негативное селективное восприятие) как ключевых механизмов, опосредующих патогенное влияние перфекционизма. Приводятся данные эмпирических исследований, подтверждающих высокую корреляцию между общим показателем перфекционизма и всеми показателями эмоциональных расстройств. В заключении делается вывод о необходимости дифференцированной диагностики и психотерапевтической коррекции перфекционистских установок в клинической практике.

Ключевые слова: перфекционизм, депрессия, дезадаптивный перфекционизм, самокритика, когнитивные искажения, социально-предписываемый перфекционизм, суицидальный риск, структура личности.

Введение

В последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция к росту депрессивных и тревожных расстройств во всем мире и в России в частности. По уровню распро-

страненности они занимают первое место среди психических расстройств, приводя к утрате трудоспособности, нарушению социальной активности, алкоголизации, обострению соматических заболеваний и суицидам [1, 5, 7]. Описанные эпидемиологические тенденции диктуют

необходимость изучения комплекса психологических факторов возникновения и хронификации данных расстройств [1, 5]. В этом контексте феномен перфекционизма стал предметом пристального внимания в клинической психологии и психиатрии.

Вслед за классическими работами К. Хорни, А. Адлера и Д. Бернса, современные исследования убедительно доказывают, что компульсивное стремление к недостижимому совершенству является мощным фактором риска развития психической патологии, прежде всего расстройств аффективного спектра [1, 2, 4, 6, 9]. Перфекционизм перестал рассматриваться как одномерная личностная черта, характеризующаяся лишь чрезмерно высокими стандартами. В работах Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта, а также отечественных исследователей Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогоровой и их коллег, он был представлен не как простая черта характера, а как сложная система, которая затрагивает личность, мышление и отношения человека с людьми [1, 2, 4, 6]. Цель данного обзора — систематизировать современные представления о структуре перфекционизма и проанализировать особенности его проявления у лиц, страдающих депрессией, на основе отечественных и зарубежных эмпирических данных.

Ключевым этапом в изучении феномена стало признание его многомерности. Р. Фрост и коллеги разработали Многомерную шкалу перфекционизма (MPS-F), выделив такие параметры, как «Личные стандарты», «Озабоченность ошибками», «Сомнения в собственных действиях», «Родительские ожидания» и «Родительская критика» [1, 2, 4]. Канадские исследователи П. Хьюитт и Г. Флетт предложили альтернативную модель, в которой ключевым критерием является адресат перфекционистских требований: «Я-адресованный» (стандарты к себе), «Социально-предписываемый» (восприятие высоких ожиданий от значимых других) и «Адресованный к другим людям» [1, 4, 9].

В отечественной психологии Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова, обобщив зарубежный опыт и данные собственных клинических наблюдений, предложили модель структуры патологического перфекционизма, которая включает не только завышенные стандарты и притязания, но и ряд когнитивных искажений: восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания, постоянное сравнение себя с самыми успешными, дихотомическое мышление («все или ничего») и селектирование информации о собственных неудачах и ошибках [1, 2, 6]. В работах также подчеркивается важность различения адаптивного (здорового) и дезадаптивного (невротического) перфекционизма. При здоровом варианте человек получает удовлетворение от процесса и стремится к реалистичным целям, тогда как при невротическом — любая ошибка воспринимается как катастрофа, а самооценка полностью зависит от успешности достижений [1, 6]. Согласно критериям, выделенным Н. Г. Гаранян, патологический перфекционизм характеризуется чрезмерно высокими стандартами, дисфункциональными когнициями (поляризованное мышление, избирательная слепота к собственным успехам),

аффективными симптомами (депрессия, тревога, страх неудачи) и дезадаптивными поведенческими стратегиями (прокрастинация, социальное избегание) [1].

Взаимосвязь между перфекционизмом и депрессивными расстройствами является наиболее изученной и подтвержденной в многочисленных эмпирических работах. Исследования как в клинических, так и в студенческих выборках фиксируют устойчивую положительную корреляцию между различными параметрами перфекционизма и уровнем депрессии, измеряемым с помощью опросников Бека, Зунга и других шкал [1, 2, 6, 9].

Особое место в этих исследованиях отводится «социально-предписываемому перфекционизму». Данный параметр, отражающий субъективное убеждение индивида в том, что окружающие предъявляют к нему нереалистичные требования и критично его оценивают, оказывается наиболее сильно связанным с депрессивной симптоматикой и суицидальной готовностью [1, 4]. П. Хьюитт и его коллеги показали, что социально-предписываемый перфекционизм является предиктором повышения уровня депрессии через 4 месяца, особенно в сочетании со стрессогенными событиями [1, 4]. Этот параметр также тесно коррелирует с экстернальным локусом контроля, страхом негативной оценки и потребностью в одобрении [1, 6].

В исследовании Зайнуллина А. М. и соавторов были получены данные, подтверждающие тесную связь перфекционизма с депрессивными расстройствами [5]. С использованием клинической шкалы самоотчета SCL-90-R было показано, что пациенты с депрессивными расстройствами значительно ($p < 0,001$) отличаются от здоровых добровольцев по всем шкалам, включая соматизацию, депрессию, тревогу и межличностную чувствительность [5]. Кроме того, авторами был проведен корреляционный анализ между показателями перфекционизма (опросник Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой) и уровнем депрессии. Было установлено, что общий показатель перфекционизма с высокой значимостью коррелирует со всеми показателями эмоциональных расстройств, включенными в анализ [5]. Особенно тесная связь была выявлена между депрессией и такими когнитивными параметрами перфекционизма, как восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания, селектирование информации о собственных неудачах и ошибках, поляризованное мышление и контроль над чувствами [5]. Эти данные свидетельствуют о том, что спектр эмоционально-негативных переживаний у людей с выраженным перфекционизмом может сильно различаться: от сильного чувства неудовлетворенности собой до страха негативной оценки и публичного стыда [5, 6].

В работах Н. Г. Гаранян и Т. Ю. Юдеевой было установлено, что пациенты с депрессивными расстройствами демонстрируют достоверно более высокие показатели по всем параметрам перфекционизма по сравнению со здоровыми испытуемыми. При этом, в отличие от пациентов с тревожными расстройствами, у депрессивных пациентов были значимо выше выражены такие когни-

тивные параметры, как «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания» и «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» [1, 2]. Эти данные указывают на большее личностное неблагополучие больных депрессией и подтверждают патопластическую роль перфекционизма. В целом, результаты сравнительных исследований подтверждают «унитарную модель» соотношения депрессии и тревоги, поскольку пациенты из обеих клинических групп характеризовались высокими показателями перфекционизма, существенно превышающими показатели здоровых лиц [1, 2].

Центральным механизмом, связывающим перфекционизм и депрессию, является чрезмерная самокритика [3, 7]. Перфекционисты склонны к жесткому, навязчивому самообвинению, фокусируясь на любых ошибках и недочетах и игнорируя собственные успехи. Этот негативный внутренний диалог приводит к формированию хронического чувства неполноценности, неадекватности и безнадежности — ключевых симптомов депрессивного состояния [3, 7]. Как отмечал А. Бек, мышление депрессивных пациентов пронизано императивными установками «тирании долженствования» («Я всегда должен быть на высоте», «Ошибка означает провал»), которые и создают основу для эмоционального дистресса [1, 2].

Другим важным когнитивным аспектом является дихотомическое (поляризованное) мышление [1, 2, 5, 6]. Оценивая результаты своей деятельности по бинарному принципу («идеальный успех» или «полный крах»), перфекционист лишает себя возможности получать удовлетворение от промежуточных, но реальных достижений. Любое, даже незначительное, несоответствие завышенным стандартам переживается как неудача и повод для еще более жесткой самокритики [2, 6]. Дополнительным деструктивным фактором является негативное селектирование — избирательная концентрация на прошлых и настоящих ошибках при «слепоте» к достижениям [1, 5]. Постоянное сравнение себя с другими, сосредоточение внимания на своих ошибках и недостатках, обесценивание значимых достижений, как отмечают исследователи, может привести к депрессивному расстройству [5, 6].

Важно подчеркнуть, что данные когнитивные искажения являются не только симптомами депрессивного состояния, но и относительно стабильными личностными особенностями. Динамические исследования Н. Г. Гаранян и Т. Ю. Юдеевой показали, что в состоянии терапевтической ремиссии показатели перфекционизма у пациентов снижаются, однако остаются значимо выше, чем в контрольной группе здоровых испытуемых, что свидетельствует о его устойчивости как личностной черты [1, 2, 6].

Суицидальный риск и проблема терапии. Связь перфекционизма с суицидальным поведением является одной из наиболее тревожных тем в клинической психологии [1]. Эмпирические исследования показывают, что высокий уровень перфекционизма, особенно его социально-предписываемый аспект и я-адресованный, тесно коррелирует с суицидальной готовностью и попытками [1, 4].

Парадокс заключается в том, что люди с высокими достижениями, «золотые мальчики», могут быть особенно уязвимы для суицида, так как воспринимают любую неудачу (даже объективно незначительную) как крах всей жизни [1]. Субъективное восприятие несоответствия грандиозным ожиданиям и ощущение безнадежности становятся фатальными [4].

Клинический и научный интерес представляет также влияние перфекционизма на эффективность лечения. По данным программы Национального института психического здоровья США (NIMH), сравнивавшей различные формы терапии депрессии, перфекционизм оказался значимым предиктором негативного результата для всех видов лечения (как медикаментозного, так и психотерапевтического) [1, 6]. Эти данные позволили исследователям охарактеризовать перфекционизм как «главный деструктивный фактор», снижающий комплаенс и ухудшающий терапевтический альянс [1]. В исследовании Н. Г. Гаранян было показано, что пациенты с неблагоприятным течением депрессии (нонреспондеры) демонстрируют достоверно более высокие показатели перфекционизма, в сравнении с пациентами с хорошей реакцией на терапию [1]. В связи с этим встает вопрос о необходимости психотерапевтической коррекции именно этих дисфункциональных личностных установок, а не только симптоматического состояния.

Исследования показывают, что перфекционизм не является специфичной чертой для какого-то одного типа личности, а может встречаться в структуре разных личностных организаций. В работе В. В. Парамоновой было показано, что перфекционизм как интегральная стилевая характеристика психической деятельности связан с погранично-нарциссической организацией личности [9]. Были выделены два типа перфекционизма: первый наблюдается при погранично-зависимой организации личности и связан с глобально-зависимым аффективно-когнитивным стилем и примитивными механизмами защиты; второй — при нарциссической организации личности, характеризующийся противоречивым стилем межличностных отношений и сочетанием примитивных и зрелых защит [9]. Эти данные указывают на глубокую связь перфекционизма с глубинными структурами личности, что объясняет его устойчивость и сложность психотерапевтической коррекции. Кроме того, исследования Т. Ю. Юдеевой подтверждают, что перфекционизм может иметь место в структуре разных типов личности (уклоняющегося, зависимого, обсессивно-компульсивного и др.), что говорит о необходимости параметрической оценки данной черты наряду с типологической диагностикой [6, 8].

Заключение

Проведенный обзор показывает, что феномен перфекционизма является сложным и многомерным конструктом, который при определенных условиях выступает в качестве значимого фактора уязвимости к развитию де-

прессивных расстройств. Ключевыми патогенными механизмами являются социально-предписываемый компонент, а также когнитивные искажения в виде чрезмерной самокритики, поляризованного мышления и избирательной фиксации на неудачах. Результаты эмпирических исследований, в том числе с использованием опросника Н. Г. Гараян и А. Б. Холмогоровой, подтверждают высокую корреляцию между общим показателем перфекционизма и всеми показателями эмоциональных расстройств, что делает его надежным предиктором депрессивных состояний [1, 5, 8].

Полученные данные, особенно о связи перфекционизма с неблагоприятным течением депрессии и рези-

стентностью к терапии, а также с суицидальным риском, диктуют необходимость более глубокого изучения данного феномена. В отечественной психологии исследования Н. Г. Гараян, А. Б. Холмогоровой, Т. Ю. Юдеевой и их коллег внесли существенный вклад в понимание структуры патологического перфекционизма и его роли в клинической картине аффективных расстройств. Перспективными направлениями остаются разработка и валидизация методов психотерапевтической коррекции перфекционистских установок как ключевых мишеней в терапии депрессивных состояний, а также проведение лонгитюдных исследований для подтверждения кау-зальных связей.

Литература:

1. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н. Г. Гараян. — Москва, 2010. — 42 с.
2. Гараян, Н. Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами / Н. Г. Гараян, Т. Ю. Юдеева // Психологический журнал. — 2009. — Т. 30, № 6. — С. 93–103.
3. Гогерчак, С. Ю. Исследование проблемы перфекционизма как совокупности психологической и невротической составляющих / С. Ю. Гогерчак, В. П. Кобзарев. — Текст: электронный // Международный научно-исследовательский журнал. — 2013. — Выпуск № 3 (10).
4. Жукова, Д. И. Динамика когнитивных функций при перфекционистской модели депрессии / Д. И. Жукова, В. Д. Балин, Л. В. Джанаева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. — 2016. — № 3 (13). — URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 30.08.2026).
5. Зайнуллин, А. М. Перфекционизм как свойство личности людей с депрессивным расстройством / А. М. Зайнуллин, А. Л. Линтварев, Э. Ш. Шаяхметова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 82–2. — С. 300–303.
6. Юдеева, Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Ю. Юдеева. — Москва, 2007. — 26 с.
7. Бикбулатова, И. Р. Перфекционизм как фактор риска депрессивных расстройств: роль самокритики / И. Р. Бикбулатова. — Текст: электронный // Молодой ученый. — 2024. — № 38 (523). — С. 54–58.
8. Юсупов, П. Р. Исследование перфекционизма у лиц с тревожно-депрессивной симптоматикой в контексте психической ригидности / П. Р. Юсупов // Сибирский психологический журнал. — 2012. — № 43. — С. 13–17.
9. Парамонова, В. В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. В. Парамонова. — Москва, 2011. — 33 с.
10. Хорни К. Неврозы и личностный рост. М.: Прогресс, 1997.
11. Burns D. Feeling good: a new mood therapy. Signet. New York. 1980.
12. Hewitt P., Flett G., Ediger E. Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in Eating disorder attitudes, characteristics and symptoms // International J-l of Eating Disorders. 1995. V. 18. № 6. P. 317–326.
13. Hewitt, P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60, No. 3. — P. 456–470.
14. Flett G., Hewitt P., Garshowitz M., Martin T. Personality, negative social interactions, and depressive symptoms // Canadian J-l of Behavioral Science. V. 29. № 1. P. 28–37.
15. Frost R., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // Personality and individual differences. 1993. V. 14. № 1. P. 119–126.
16. Shafran, R. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment / R. Shafran, W. Mansell // Clinical Psychology Review. — 2001. — Vol. 21, No. 10. — P. 879–903.

Исследование влияния межличностных коммуникаций на психологическую совместимость сотрудников и эффективность работы в ветеринарной организации

Барбова-Хинева Мария Петровна (г. Москва)

Бояринова Олеся Юрьевна (г. Москва)

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время возрастает потребность в скорейшем формировании социально компетентной, социально активной, уверенной в себе личности, способной эффективно функционировать и коммуницировать в современных условиях.

Факторы, определяющие изменения внутри организации, и их эффективность тесно связаны с социально-психологическими аспектами, характерными как для организации в целом, так и для отдельных её членов. Один из ключевых аспектов — динамика межличностных взаимоотношений между сотрудниками.

Цель исследования — выявление и анализ видов коммуникаций в организации, определение их роли в реализации организационного потенциала и влияния на поведение сотрудников.

Объект исследования — коммуникационные процессы в организации.

Предмет исследования — влияние различных видов коммуникаций на реализацию организационного потенциала и поведение сотрудников.

Гипотеза исследования: предполагается, что различные виды коммуникации влияют на реализацию организационного потенциала и поведение сотрудников.

Задачи исследования:

1. Раскрыть теоретические аспекты исследования видов коммуникаций в ветеринарной организации.
2. Организовать и провести эмпирическое исследование социометрического статуса и видов коммуникаций в ветеринарной организации.
3. Проанализировать результаты и сделать выводы по исследованию.
4. Разработать практические рекомендации для развития коммуникации в организации.

Методы и методики исследования:

- теоретические методы (анализ научной литературы);
- сбор эмпирической информации (опрос, тестовый метод);

Методики: Социометрия Я. Морено, Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной).

— обработка результатов исследования: качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Выборка: Исследование было проведено на базе работников ветеринарной организации. Общая числен-

ность выборки составляет 43 сотрудника ветеринарной организации (19 женщин и 24 мужчины).

Практическая значимость. На основе результатов исследования можно сделать практические рекомендации по психологической помощи организациям в развитии межличностных отношений в рабочем коллективе, создания доверительных отношений, развития сплоченности в группе.

Теоретическое обоснование межличностных коммуникаций в ветеринарной организации

1.1. Виды коммуникаций, их роль в реализации организационного потенциала

Традиционно научные средства коммуникации подразделяют на формальные, полужформальные и неформальные.

Формальные и полужформальные коммуникации в организации представляют собой важные документальные источники информации. Формальные коммуникации включают в себя официально опубликованные материалы в научных изданиях, такие как журнальные статьи, сборники научных трудов, материалы конференций и монографии.

Полужформальные коммуникации, в свою очередь, могут представлять собой рукописи, научные отчеты, текстовые сообщения и другие подобные материалы.

Неформальные коммуникации в организации связаны с общением и различными формами обмена опытом. Они могут проявляться через личное общение узкого круга специалистов, участвующих в решении одной задачи, а также через специальные семинары, конференции и симпозиумы, которые объединяют более широкий круг специалистов из нескольких смежных областей. Кроме того, неформальные коммуникации могут включать написание статей, учебников и научно-популярных книг ведущими специалистами, адресованных широкой аудитории студентов и других заинтересованных лиц.

Кроме рекламы, ни одна другая форма коммуникации не рассматривалась как фактор экономического развития. В. А. Спивак (2001) также отмечает довольно узкий подход к изучению коммуникации: «При исследовании коммуникации в организациях внимание традиционно уделяется областям, связанным с формальными каналами, которые намеренно создаются компанией управление с целью достижения интересов компании превыше всего».

Роль коммуникации и ее различные функции в организации зависят от конкретных потребностей этой компании. Коммуникация является важнейшим элементом функционирования организации и может использоваться на разных уровнях. Эффективная коммуникация помогает управлять компанией и способствует эффективному взаимодействию с внешним миром (Сидорская, 2015).

Г. М. Андреева определяет коммуникацию как аспект коммуникационного процесса. Она описывает коммуникацию через три взаимосвязанных аспекта: передачу информации, взаимодействие между людьми и восприятие (Андреева, 2018).

1.2 Межличностные коммуникации в организации

Межличностные отношения влияют на деятельность групп и их участников. Они представляют собой субъективные связи, возникающие при взаимодействии людей и сопровождаемые эмоциональными переживаниями. Принимая во внимание различные точки зрения, можно определить, что межличностные отношения — это взаимная готовность индивидов вступать в определенные виды взаимодействия (Обозов, 1979).

Оценка межличностных отношений основывается на степени удовлетворенности или неудовлетворенности группой и ее членами. Симпатии и антипатии, а также привлекательность или непривлекательность отдельных людей играют важную роль в этом процессе. Эмпатия выражается на сенсорном уровне, в то время как влечение включает в себя элементы как притяжения, так и отталкивания (Обозов, 1979).

1.3 Влияние межличностных отношений на поведение сотрудников в ветеринарных учреждениях

В области профессиональной деятельности и деловых отношений, возникающих в команде ветеринарных специалистов, следует учитывать два важных аспекта: психологический и этический. Эти аспекты развивались в области медицины на протяжении веков, формировались профессиональными сообществами, группами и отдельными учеными и формализовались с помощью клятв, обещаний и этических кодексов поведения.

Психологические особенности пациентов в ветеринарных клиниках очень тесно переплетаются с психологическим взаимодействием между специалистами. В процессе работы с пациентом участвуют ветеринары, ассистенты, зоопсихологи и социальные работники.

В процессе ветеринарного лечения создается особая связь между ветеринарными специалистами и животными пациентами. Как отмечает исследователь Харди, это взаимодействие можно назвать «ветеринар-ассистент-животное». Повседневная работа в клинике напрямую зависит от психологических и эмоциональных аспектов (Мамыкина, 2023).

Главная цель взаимодействия между врачом и пациентом в ветеринарии — оказание медицинской помощи.

Эти отношения формируются во время лечения в условиях клиники. Сотрудничество между ветеринаром и пациентом важно для обеих сторон, поскольку врач заинтересован в здоровье животного и выбрал эту профессию не только как работу, но и как свое призвание.

Межличностные отношения рассматриваются первостепенным элементом в любой профессиональной среде, в том числе и в ветеринарных госучреждениях. Они оказывают значительное влияние на взаимоотношения сотрудников, их мотивированность и общую атмосферу в коллективе.

Хорошая коммуникация способствует успеху лечения, повышает уровень оплаты услуг и удовлетворенности клиентов, а также снижает риск ошибок. Индивидуальный подход и забота гарантируют, что клиенты останутся довольны и вернутся в клинику.

Методы управления, поддержка персонала и пример, показываемый руководством, имеют огромное влияние на психологический климат и поведение работников.

Исследование связи межличностных коммуникаций, психологической совместимости сотрудников и эффективности работы в ветеринарной организации

2.1 Программа исследования

Цель данного исследования заключается в выявлении и анализе видов коммуникаций в организации, определение их роли в реализации организационного потенциала и влияния на поведение сотрудников.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что различные виды коммуникации влияют на реализацию организационного потенциала и поведение сотрудников.

Исследование было проведено на базе работников ветеринарной организации. Общая численность выборки составляет 43 сотрудника ветеринарной организации (19 женщин и 24 мужчины).

Методики исследования:

1. Социометрия Я. Морено.
2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
3. Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной).

2.2 Результаты исследования

Результаты социометрии показали, что среднее количество выборов, приходящееся в данной группе на одного человека, равно 2,8 для положительных выборов и 2,7 для отрицательных выборов.

Уровень благополучия взаимоотношений в группе: $20:23 = 46,5\%$; $53,5\%$. Это низкий уровень благополучия, «звезд» и «предпочитаемых» меньше, чем «пренебрегаемых», «изолированных» и «отверженных».

Согласно результатам исследования, было установлено, что типы межличностных отношений внутри группы сотрудников различаются по степени выражен-

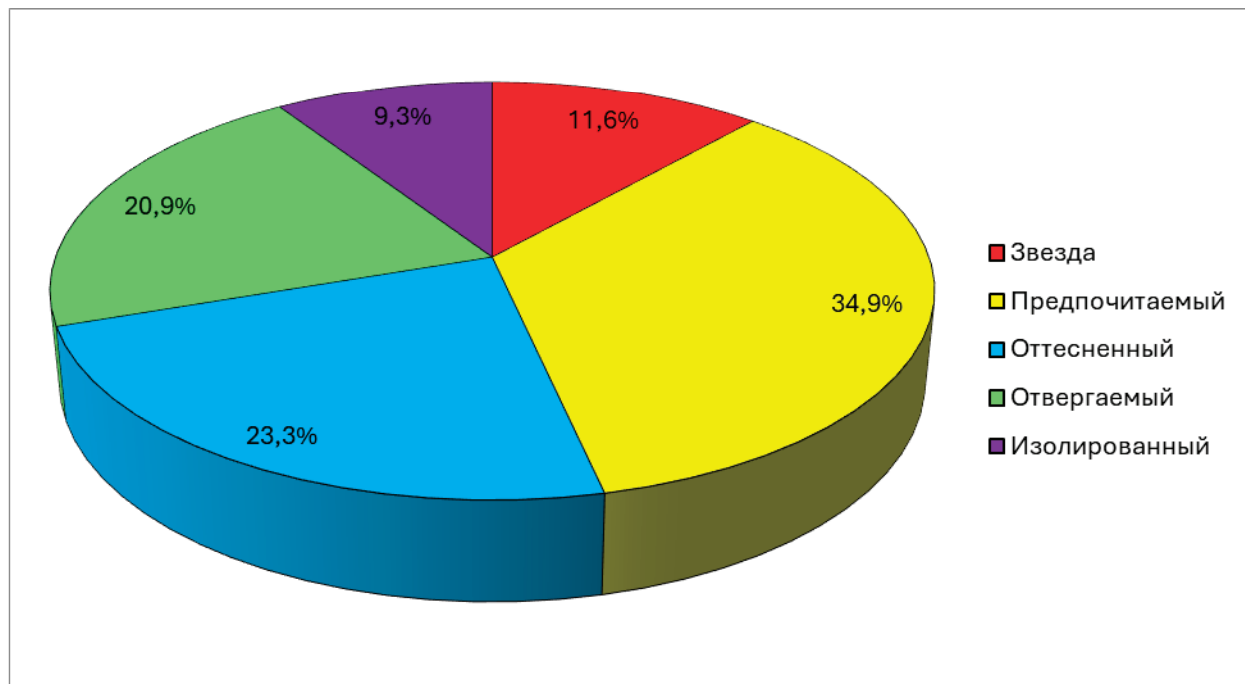


Рис. 1. Соотношение сотрудников с различными социометрическими статусами

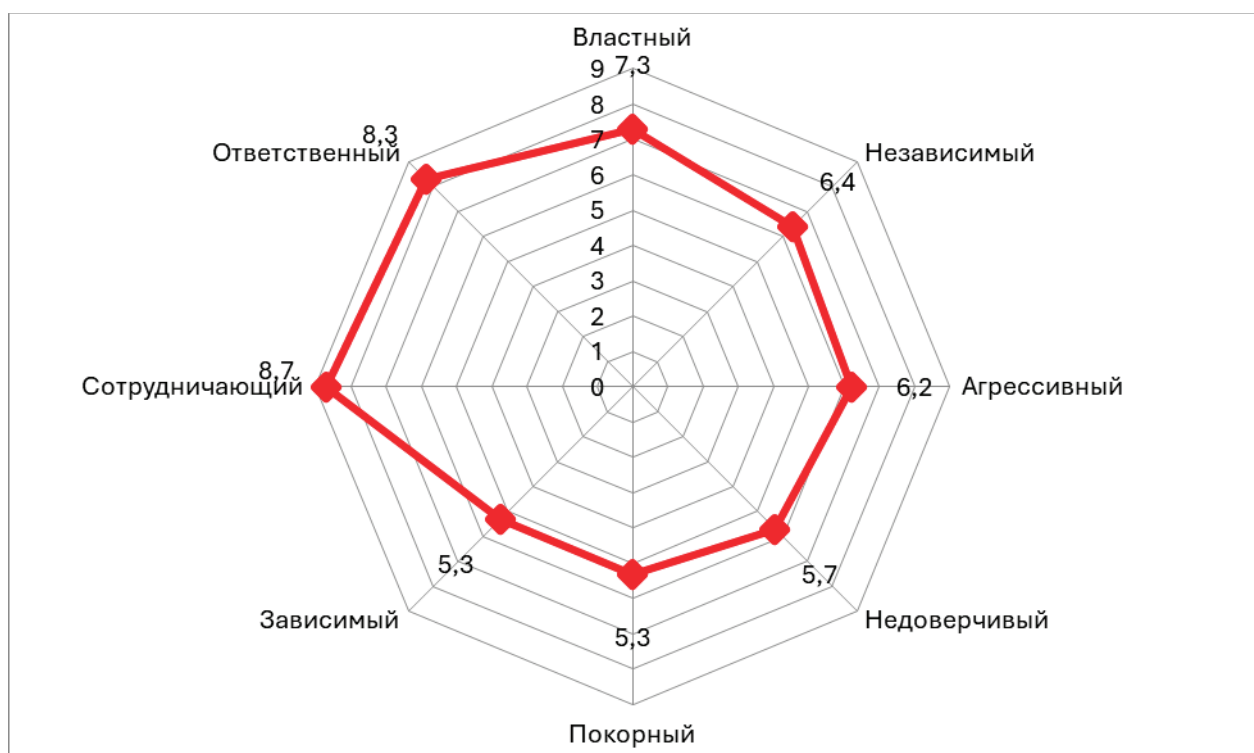


Рис. 2. Выраженность типов межличностных отношений у сотрудников

ности, фактор доминирования выражен больше, чем фактор дружелюбия.

Результаты диагностики показали, что члены рабочего коллектива в ветеринарной организации больше всего склонны к сотрудничеству, традиционные и ответственные типы людей проявляются в межличностных отношениях. Эти люди, как правило, проявляют ответственное поведение по отношению к другим, чувствительность, отзывчи-

вость и эмоциональное отношение к людям, которое выражается в сострадании, симпатии, заботе и привязанности. Они склонны к сотрудничеству, компромиссам и стремятся к согласию в конфликтных ситуациях. Они также стремятся помогать другим и чувствовать себя в центре внимания. Они ищут признания и любви со стороны окружающих.

Доминирующий и независимый типы людей менее выражены.

Результаты диагностики по методике оценки поведения в конфликте К. Томаса в группе испытуемых

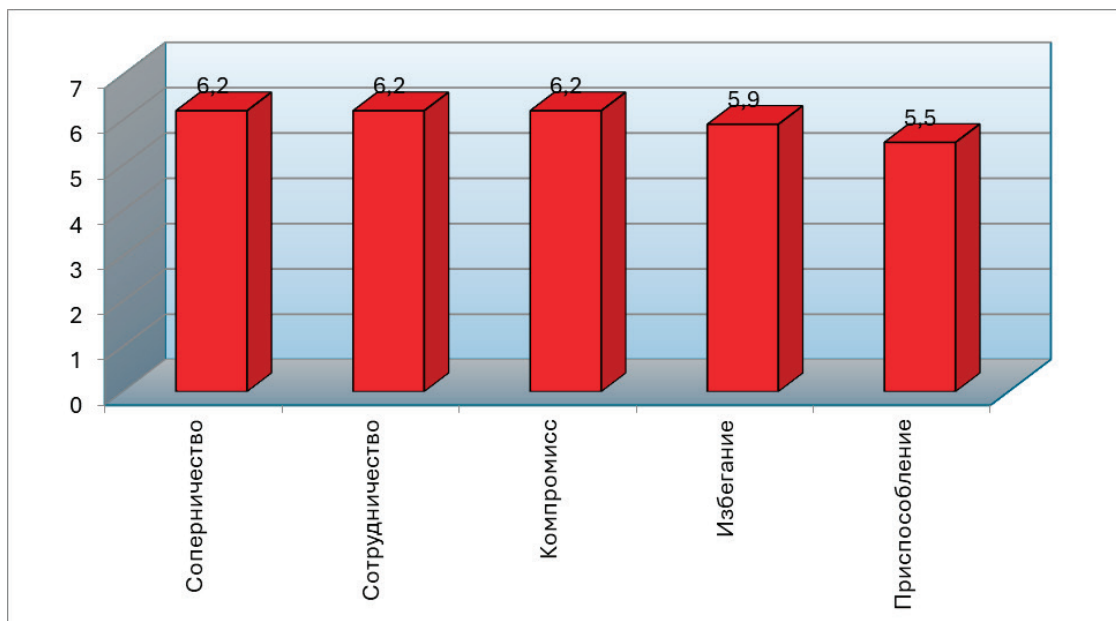


Рис. 3. Средняя выраженность различных стратегий поведения в конфликте в группе сотрудников

Наиболее предпочтительными формами поведения сотрудников в конфликтной ситуации являются соперничество, сотрудничество и компромисс. Они часто стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим. Также работники способны найти альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы обеих сторон, умеют пойти на взаимные уступки.

Реже членами группы используется избегание конфликта, когда они не стремятся ни к кооперации, ни к достижению собственных целей.

2.3 Анализ результатов

Результаты корреляционного анализа показали, что социометрический статус сотрудников напрямую связан с фактором А (открытость) ($p \leq 0,05$), фактором С (эмоциональная стабильность) ($p \leq 0,01$), фактором Н (авантюризм) ($p \leq 0,05$) и обратно связан с фактором О (тревожность).

Таким образом, различные виды коммуникации влияют на реализацию организационного потенциала и поведение сотрудников.

Рекомендации по повышению эффективности работы ветеринарной организации

3.1 Улучшение психологического климата в организации

Психологический климат в коллективе ветеринарной организации играет ключевую роль в обеспечении эффек-

тивности ее работы. Благоприятный климат способствует повышению удовлетворенности сотрудников, снижению уровня стресса и конфликтов, а также улучшению общего качества предоставляемых услуг.

3.2 Психологическая работа с отдельными сотрудниками организации

Любой тренинг обязательно включает в себя ролевые игры и групповые дискуссии. Социально-психологический тренинг состоит из различных блоков коммуникативных навыков, таких как те, которые необходимы в начале разговора (установление контакта), прерывание разговора, навыки психологического рассуждения, активного слушания и выявления скрытых намерений партнера по общению.

При проведении занятий важно создать безопасную и открытую обстановку, в которой участники могут делиться своими мыслями и чувствами, не опасаясь осуждения или неприятия. Это может быть непросто, особенно если участники из одной команды и, возможно, знают друг друга уже некоторое время. Однако важно поощрять открытое общение и взаимопонимание.

3.3 Профилактика профессионального выгорания врачей для улучшения эффективности организации

Недостаточная профессиональная компетентность в области ветеринарии часто связана с плохими коммуникативными навыками. Даже при хорошем ветеринарном уходе клинические случаи не всегда заканчиваются

успешно. Негативные результаты совместно с плохими коммуникабельными навыками могут вызвать жалобы со стороны клиентов. Эти жалобы могут стать для ветеринарных специалистов как эмоциональными, так и физическими нагрузками. Ветеринары сталкиваются с различными рисками в своей повседневной работе, но они могут предпринять шаги, чтобы защитить себя, понимая, что основным источником этих рисков является отсутствие эффективных коммуникативных навыков.

Заключение

Цель исследования заключалась в выявлении и анализе видов коммуникаций в организации, определение их роли в реализации организационного потенциала и влияния на поведение сотрудников.

В процессе достижения цели была сформулирована и успешно решена серия задач. При анализе научных источников было подчеркнуто, что значительный объем ис-

следований, посвященных проблемам межличностных отношений в коллективе, свидетельствует о высокой актуальности этой темы в современной психологии организации и управления персоналом. Разработки различных исследователей в этой области имеют значимое значение для оптимизации профессиональной деятельности сотрудников.

В данной работе освещается аспект межличностных отношений ветеринарной организации с целью улучшения её функционирования и результативности труда.

Ветеринарные мероприятия проводятся государственными ветеринарными службами, специалистами в области ветеринарии из числа юридических и физических лиц, а также индивидуальными предпринимателями в соответствии с требованиями соответствующих правовых актов по ветеринарному законодательству. Одним из основных принципов ветеринарной работы является научная обоснованность и экономическая целесообразность проведения ветеринарных мероприятий, в том числе по улучшению коммуникации сотрудников.

Литература:

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва: Аспект Пресс, 2018. — 360 с
2. Мамыкина, А. В. Принципы искусства коммуникации в ветеринарии. — Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2023. — С. 139–141.
3. Обозов Н. Н. Межличностные отношения. — Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1979.- 151 с.
4. Сидорская, И. В. Коммуникации в организации: учеб. пособие.

Психология и искусственный интеллект: психологические аспекты взаимодействия человека с системами искусственного интеллекта

Васильева Маргарита Владимировна, студент магистратуры
Поволжский государственный технологический университет (г. Йошкар-Ола)

Статья посвящена систематизации и анализу психологических аспектов взаимодействия человека с системами искусственного интеллекта. Рассматриваются понятие искусственного интеллекта и основные направления его психологического исследования, когнитивные механизмы восприятия ИИ (антропоморфизм, эффект «зловещей долины», доверие к алгоритмам), ценностные и моральные основания доверия, когнитивные нагрузки при работе с ИИ-интерфейсами, а также психологические эффекты цифровой трансформации — профессиональная адаптация специалиста и риски применения ИИ. Показано, что доверие к искусственному интеллекту формируется на пересечении технической оценки системы и её ценностно-моральной приемлемости, а психологически значимым является не алгоритм сам по себе, а его репрезентация в сознании пользователя. Обосновывается необходимость системного учёта психологических факторов при проектировании и внедрении ИИ-технологий.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психология, доверие к алгоритмам, антропоморфизм, «зловещая долина», когнитивная нагрузка, профессиональная адаптация, цифровая трансформация.

Введение

Интенсивное внедрение технологий искусственного интеллекта (далее — ИИ) в повседневную и профессиональную деятельность превратило взаимодействие чело-

века с алгоритмическими системами в массовый психологический феномен. Первоначально ИИ рассматривался преимущественно как инженерная и математическая задача, однако сегодня всё большее значение приобретает вопрос о том, как человек воспринимает, понимает и при-

нимает решения, предлагаемые машиной. Пользователь взаимодействует не с алгоритмом как таковым, а с интерфейсом, рекомендацией, ответом или цифровым помощником, поэтому эффективность внедрения ИИ определяется не только технической точностью модели, но и психологическими закономерностями её восприятия [6].

Актуальность темы обусловлена противоречием между широкими техническими возможностями ИИ-систем и настороженным, а зачастую и амбивалентным отношением к ним пользователей. Значительная часть проектов по внедрению искусственного интеллекта не достигает ожидаемых результатов именно из-за недоверия работников и потребителей, а не из-за технологических ограничений [7, с. 209].

Степень научной разработанности темы. Различные аспекты проблемы рассматривались в работах О. М. Самойлова и А. Н. Татарко, исследовавших ценностные и моральные предикторы доверия к ИИ [7], Б. А. Кобринского, описавшего структуру доверия к технологиям ИИ [3], А. А. Филатовой и А. А. Ли, экспериментально изучивших антропоморфизм чат-ботов [9], В. А. Шиловой и М. А. Плетневой, предложивших гибридную модель коммуникации «человек — ИИ» [10], а также В. И. Игнатъева и А. С. Удовыдченко, проанализировавших амбивалентность восприятия эмоционального ИИ [2]. Вместе с тем целостного психологического обобщения накопленных данных, объединяющего когнитивные, ценностные и профессиональные аспекты взаимодействия человека с ИИ, до настоящего времени не сложилось.

Объектом исследования выступает взаимодействие человека с системами искусственного интеллекта.

Предметом исследования являются психологические закономерности восприятия, доверия и адаптации человека к системам искусственного интеллекта.

Цель работы — систематизировать и проанализировать психологические аспекты взаимодействия человека с искусственным интеллектом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- уточнить содержание понятия искусственного интеллекта и охарактеризовать основные направления его психологического исследования;
- раскрыть когнитивные механизмы восприятия ИИ, включая антропоморфизм, эффект «зловещей долины» и доверие к алгоритмам;
- проанализировать ценностные и моральные основания доверия к искусственному интеллекту;
- рассмотреть когнитивные нагрузки и психологические параметры взаимодействия с ИИ-интерфейсами;
- изучить особенности профессиональной адаптации и идентичности специалиста в условиях внедрения ИИ;
- систематизировать риски, ограничения и этические аспекты использования ИИ.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, сравнение, обобщение и систематизация.

Структура работы. Статья состоит из введения, трёх глав, включающих шесть параграфов, заключения и списка литературы.

1. Искусственный интеллект как предмет психологического исследования

1.1 Понятие искусственного интеллекта и направления психологических исследований

Понятие искусственного интеллекта является междисциплинарным и не имеет единого общепринятого определения. В инженерном контексте под ИИ понимают область информатики, связанную с созданием систем, способных выполнять задачи, традиционно требующие человеческого интеллекта. В. А. Шилова и М. А. Плетнева предлагают социально-коммуникативную трактовку: ИИ определяется ими как «совокупность сформированных человеком логических, рациональных, формализованных алгоритмов, организующих процессы, имитирующие когнитивную деятельность человека» [10].

Для психологии принципиально важно, что ИИ-системы отличаются от предшествующих цифровых технологий. Обычные информационные системы хранят, передают и отображают данные, тогда как ИИ-система анализирует информацию, выявляет закономерности, формирует прогнозы, предлагает рекомендации и адаптирует сценарий взаимодействия под конкретного пользователя [6]. Именно поэтому ИИ воспринимается человеком не как пассивный инструмент, а как активная система, участвующая в процессе выбора и принятия решений.

Можно выделить четыре основных направления психологического изучения ИИ. Первое связано с использованием ИИ как инструмента профессиональной деятельности психолога: алгоритмы позволяют обрабатывать большие массивы данных и повышают точность аналитических заключений, однако требуют развитой цифровой компетентности и навыков критической оценки алгоритмических рекомендаций [5]. Второе направление рассматривает ИИ как объект социального восприятия: изучаются доверие, стереотипы, установки и эмоциональное отношение к автоматизированным системам [7]. Третье направление трактует ИИ как модель познания, поскольку нейросетевые архитектуры используются для проверки гипотез о механизмах восприятия, памяти и мышления. Четвёртое направление — психология взаимодействия «человек — ИИ» — исследует когнитивные нагрузки, пользовательский опыт и лояльность в условиях работы с интеллектуальными интерфейсами [8].

Существенно, что все четыре направления объединяет общая методологическая установка: психологически значимым является не алгоритм сам по себе, а его репрезентация в сознании пользователя. Как отмечает Б. А. Кобринский, доверие к технологиям ИИ складывается из доверия к знаниям и данным, к моделям машинного обучения, а также из оценки рисков, границ применимости, объяснимости решений и человеко-ориентированности систем [3]. Следовательно, корректная психологическая постановка проблемы требует отказа от «наивного инструментализма» и признания ИИ полноценным участником социального взаимодействия.

1.2 Когнитивные механизмы восприятия ИИ: антропоморфизм, «зловещая долина» и доверие к алгоритмам

Восприятие систем ИИ человеком опирается на те же когнитивные механизмы, что и восприятие других людей. Наиболее универсальным из них является антропоморфизм — приписывание техническим объектам ментальных состояний, убеждений, намерений и эмоций. Л. Флориди обозначает этот феномен как «семантическую парейдолию»: человек склонен концептуализировать машины, выполняющие сложные вычислительные задачи, в антропоморфных терминах [9].

Трёхфакторная теория антропоморфизма объясняет эту склонность действием нескольких детерминант. Во-первых, знания о себе наиболее доступны человеку, поэтому он проецирует собственные характеристики на внешние объекты. Во-вторых, антропоморфизация позволяет преодолеть неопределённость и когнитивную сложность, экономя ресурсы при интерпретации поведения агента. В-третьих, «очеловечивание» компенсирует дефицит социальных связей, вводя в круг общения цифровых партнёров [9].

Экспериментальные данные подтверждают многомерность данного феномена. В исследовании А. А. Филатовой и А. А. Ли (N = 543) студенты взаимодействовали с тремя чат-ботами, реализующими лико-сохраняющую, ликоугрожающую и нейтральную стратегии коммуникации. Наивысшую оценку антропоморфизма получил бот с ликоугрожающим, саркастичным стилем (M = 3,123), тогда как нейтральный бот оказался наименее антропоморфным (M = 2,598) [9, с. 21]. Авторы зафиксировали принципиально важную закономерность: человекоподобие, одушевлённость и воспринимаемая разумность частично диссоциируются. Коммуникативный стиль, включающий резкость и сарказм, повышает ощущение «человекообразности», но не повышает представлений об агентности и компетентности системы.

Обратной стороной антропоморфизации выступает эффект «зловещей долины», описанный М. Мори. По мере возрастания у объекта человекоподобных черт у наблюдателя в определённый момент возникает резкое снижение эмпатии и эмоциональное отторжение [2, с. 155]. В. И. Игнатъев и А. С. Удовыденко объясняют амбивалентность реакций пользователей не только техническим несовершенством систем, но и различием статусно-ролевых позиций участников коммуникации: устройство «претендует» встать на один уровень с человеком, что вызывает внутреннее сопротивление [2, с. 162]. Пользователи одновременно хотят, чтобы цифровой собеседник был эмоциональнее и «обладал личностью», и опасаются его чрезмерной антропоморфности.

Наконец, ключевым механизмом, опосредующим взаимодействие с ИИ, является доверие к алгоритму. В литературе описаны два противоположных явления. Первое — расположение к алгоритмам: люди охотнее следуют совету, если считают, что его дала программа, а не человек. Второе — алгоритмическое отторжение: увидев ошибку программы хотя бы один раз, человек теряет доверие к ней быстрее, чем к ошибившемуся человеку, и продолжает полагаться на собственное мнение даже тогда, когда алгоритм объективно точнее [1]. Дополнительным фактором риска выступает склонность генеративных моделей соглашаться с собеседником (сикофантия), из-за которой уверенный тон ответа может сочетаться с его низкой достоверностью [1].

Таким образом, восприятие ИИ человеком является результатом совместного действия антропоморфизма, эффекта «зловещей долины» и механизмов формирования доверия. Перечисленные механизмы носят универсальный когнитивный характер, однако их конкретное проявление зависит от ценностных и моральных оснований личности, что рассматривается в следующей главе.

Основные рассмотренные факторы доверия к искусственному интеллекту и характер их влияния систематизированы в таблице 1.

Таблица 1. Основные факторы доверия к искусственному интеллекту

Фактор	Психологическое содержание	Влияние на доверие к ИИ
Антропоморфизм	Приписывание системе ментальных состояний, намерений и эмоций; повышает «чело-векоподобность» интерфейса	Двойственное: усиливает принятие и социальное присутствие, но может снижать восприятие компетентности
Эффект «зловещей долины»	Резкое снижение эмпатии и эмоциональное отторжение при чрезмерном сходстве системы с человеком	Отрицательное при превышении порога человекоподобия
Расположение к алгоритмам	Склонность охотнее следовать совету, воспринимаемому как рекомендация программы, а не человека	Положительное
Алгоритмическое отторжение	Быстрая утрата доверия после однократно замеченной ошибки алгоритма	Отрицательное, устойчивое во времени
Сикофантия	Склонность генеративных моделей соглашаться с пользователем в ущерб достоверности	Отрицательное (скрытое): завышает уверенность при снижении надёжности
Непрозрачность («чёрный ящик»)	Невозможность понять источник и логику формирования результата	Отрицательное; смягчается объяснимостью решений

2. Психологические факторы взаимодействия человека с искусственным интеллектом

2.1 Ценностные и моральные основания доверия к искусственному интеллекту

Доверие к искусственному интеллекту не сводится к оценке технической точности и производительности системы. Согласно классическим моделям, доверие включает компоненты способностей, благожелательности и честности, поэтому наряду с когнитивными факторами существенную роль играют ценностные и моральные основания [7, с. 211]. Если пользователь воспринимает автоматизированную систему как несправедливую или морально неприемлемую, он не будет ей доверять даже при высоких технических показателях.

В структуре социально-психологических факторов доверия к ИИ выделяются два ключевых направления: анализ базовых ценностей и анализ моральных оснований. В рамках теории базовых человеческих ценностей Ш. Шварца ценности рассматриваются как надситуативные цели, определяющие поведение личности. О. М. Самойлов и А. Н. Татарко обобщили эмпирические данные о связи ценностей и доверия к ИИ [7, с. 219].

Ценности «Открытости изменениям» в большинстве исследований положительно связаны с доверием к ИИ, поскольку ориентируют личность на новое и формируют готовность к неопределённости. Ценности «Самоутверждения» также повышают доверие, но преимущественно в ситуациях, когда ИИ расширяет возможности человека и упрощает достижение целей; эффект усиливается в профессиональных контекстах. Ценности «Самопреодоления» демонстрируют противоречивую связь: они положительно связаны с доверием, когда применение ИИ воспринимается как общественно полезное, и отрицательно — при наличии рисков причинения вреда или нарушения справедливости. Наиболее систематически с недоверием связаны ценности «Сохранения» (Безопасность, Традиции), задающие ориентацию на стабильность и предсказуемость [7, с. 219].

Особое значение имеет ценностная конгруэнтность — совпадение собственных ценностей пользователя и воспринимаемых ценностей ИИ-системы. В экспериментальном исследовании, где участники взаимодействовали с нейросетями, обладающими различными ценностными профилями, агенты, чьи ценности совпадали с ценностными профилями пользователей, получали более высокие оценки по шкале доверия [7, с. 211]. Ценностная конгруэнтность выступает сильным положительным предиктором доверия и по объяснительной силе превосходит воспринимаемые технологические характеристики. Данный вывод имеет прямое прикладное следствие: разработчикам целесообразно предусматривать адаптивную настройку ценностных профилей генеративных моделей под пользователя [7, с. 220].

Второе направление связано с теорией моральных оснований Дж. Хайдта. Моральные основания представ-

ляют собой относительно независимые модули нравственной оценки, сформированные в ходе эволюции как адаптивные решения коллективных задач. Первоначально выделялись пять оснований (забота, справедливость, лояльность группе, авторитет, чистота), позднее было добавлено шестое — свобода. Индивидуализирующие основания (забота и справедливость) ориентированы на защиту прав личности и благополучие, спланирующие (лояльность, авторитет, чистота) — на поддержание целостности группы и уважение к иерархии [7, с. 213].

Эмпирические исследования показывают, что наиболее чувствительными при формировании доверия к ИИ оказываются основания заботы и справедливости. Когнитивные оценки потенциального вреда и несправедливости со стороны автоматизированных систем повышают тревогу и напрямую снижают доверие к ним [7, с. 215]. Пользователи, ориентированные на индивидуализирующие основания, доверяют ИИ, если его применение связано с помощью людям, но резко теряют доверие при восприятии несправедливости или вреда. Пользователи, ориентированные на спланирующие основания, менее склонны доверять инструментам ИИ, особенно в социально чувствительных сферах [7, с. 219].

Дополнительный срез проблемы задаёт восприятие контента, созданного генеративным ИИ. В. А. Леонтьева и М. В. Волкова (N = 76) установили, что информация о машинном авторстве снижает оценку материала: 65 % респондентов стали ниже оценивать искренность и достоверность текста после раскрытия информации об использовании ИИ, а 55 % отметили снижение восприятия его экспертности. Наиболее выраженным этот эффект оказался у пользователей с высоким уровнем цифровой грамотности; 82 % поддержали обязательную маркировку материалов, созданных с помощью ИИ [4, с. 169].

Таким образом, доверие к ИИ формируется на пересечении технической оценки системы и её ценностно-моральной приемлемости. Ценностная конгруэнтность и соответствие моральным основаниям личности способны существенно модифицировать эффекты когнитивной оценки, что определяет необходимость их системного учёта при проектировании и внедрении ИИ-технологий.

2.2 Когнитивные нагрузки и психологические параметры взаимодействия с ИИ-интерфейсами

Взаимодействие с ИИ-интерфейсами предъявляет к пользователю специфические требования и сопровождается перераспределением ментальных ресурсов. С. А. Синица отмечает, что уровень ментальных затрат при работе с ИИ-интерфейсами прямо влияет на эффективность выполнения задач и сохранение интереса пользователя [8, с. 18].

Теоретическую основу анализа составляет теория когнитивной нагрузки Дж. Свеллера, в рамках которой выделяются три компонента нагрузки: внутренняя (присущая задаче сложность), уместная (усилия по усвоению

схем решения) и посторонняя (обусловленная особенностями представления интерфейса). Систематизация методов измерения когнитивной нагрузки в человеко-компьютерном взаимодействии показывает, что опросные методики (NASA-TLX, SUS, RSME) используются в 67 % случаев, но дают лишь агрегированную оценку за сессию; физиологические сенсоры (EEG, fNIRS) обеспечивают детализированную временную динамику, но требуют контролируемой среды; окулометрия демонстрирует высокую корреляцию с кратковременными всплесками нагрузки, а поведенческие показатели (время выполнения, число ошибок) отражают совокупные затраты когнитивных ресурсов [8, с. 19].

Сушественно, что единичная метрика не способна полно охватить все проявления ментальных затрат: необходимо сочетание опросников, физиологических сенсоров и поведенческих индикаторов. Гибридные решения показывают наилучшее соответствие реальным пользовательским сценариям [8, с. 19].

Отдельным психологическим фактором выступает прозрачность алгоритма. В рандомизированном контролируемом исследовании с участием фармацевтов, выполнявших задачи верификации с поддержкой ИИ и без неё, при отображении области с рекомендациями ИИ от 19 до 26 % всех зрительных фиксаций смещались к соответствующим визуальным регионам. Включение индикатора неопределённости прогноза увеличивало общее время обработки экрана: повышенная прозрачность усложняла схему принятия решения и дополнительно нагружала рабочую память [8, с. 19]. Данный результат демонстрирует неоднозначность прозрачности: она повышает обоснованность решений, но одновременно увеличивает когнитивные затраты.

Значимой индивидуальной характеристикой пользователя является потребность в познании (Need for Cognition, NFC). Пользователи с высоким NFC оценивают полезность ИИ-системы на 23 % выше, интерактивность — на 18 %, вовлечённость — на 27 %, а намерение повторного использования — на 31 % по сравнению с пользователями с более низким NFC. Медиаторный анализ подтвердил, что NFC выступает значимым посредником в цепочке «UX-метрика → вовлечённость → лояльность», что обосновывает необходимость учёта когнитивных особенностей аудитории при разработке генеративных интерфейсов [8, с. 20].

Практическая ценность динамической адаптации интерфейса подтверждается данными A/B-тестирования. При сравнении статического интерфейса и интерфейса с адаптацией в реальном времени среднее время выполнения сценария сократилось на 23,1 %, уровень удовлетворённости (SUS) вырос на 22,6 %, завершённость задач — на 38,8 %, возвратность — на 27,1 %, а среднее число ошибок снизилось на 60,9 % [8, с. 20].

Наряду с когнитивными нагрузками важную роль играет эмоциональный компонент взаимодействия. Гибридная модель коммуникации «человек — ИИ» включает

не только утилитарное уточнение запросов, но и ролевое программирование, имитацию вежливости и игровое экспериментирование [10]. Пользователи выстраивают рефлексивные стратегии общения с алгоритмом, приближающиеся по форме к межличностному взаимодействию, что отражает потребность в контроле и предсказуемости цифрового собеседника.

Таким образом, психологическая эффективность взаимодействия с ИИ-интерфейсами определяется балансом между снижением когнитивных затрат и сохранением обоснованности решений, а также учётом индивидуальных когнитивных особенностей пользователя.

3. Психологические эффекты цифровой трансформации

3.1 Профессиональная адаптация и идентичность специалиста в условиях внедрения ИИ

Цифровизация профессиональной среды изменяет структуру деятельности специалистов и усиливает необходимость интеграции ИИ в практику. Применительно к психологии это проявляется в том, что алгоритмические системы расширяют возможности анализа данных, повышают эффективность обработки больших массивов информации и позволяют оптимизировать отдельные этапы работы [5].

Процесс восприятия ИИ специалистом включает несколько уровней психологической регуляции. Эмоционально-регуляторный уровень охватывает эмоциональные реакции на технологию: использование ИИ может как снижать нагрузку за счёт автоматизации рутинных операций, так и повышать напряжение, связанное с неопределённостью и возможностью ошибок алгоритмов. Понимание принципов работы цифровой системы и наличие навыков критической оценки данных уменьшают эмоциональную напряжённость, тогда как недостаток ясности в механизмах работы ИИ, напротив, усиливает тревожность и может снижать качество профессиональных решений [5].

Мотивационно-ценностный уровень определяет установки специалиста к технологическим изменениям. Позитивная ориентация на развитие и обучение способствует более активному освоению ИИ и повышает готовность включать алгоритмические инструменты в профессиональные процессы. Если специалист воспринимает ИИ как дополнительный ресурс, расширяющий возможности консультирования, это усиливает внутреннюю мотивацию к его применению; если же технологии рассматриваются как угроза профессиональной автономии, возникает сопротивление и стремление опираться исключительно на традиционные методы [5].

Социально-профессиональный уровень отражает влияние среды, в которой происходит освоение технологий. Поддержка коллег, обмен опытом и наличие позитивных практик внедрения ИИ способствуют развитию

доверия к алгоритмическим решениям. В организациях, где цифровизация реализуется постепенно и сопровождается обучением, специалисты демонстрируют более высокий уровень принятия инноваций; отсутствие структурированной поддержки, напротив, усиливает напряжение и может приводить к ошибкам, связанным с неуверенностью при использовании ИИ [5].

Индивидуальные различия в адаптации к ИИ определяются сочетанием личностных характеристик, опыта взаимодействия с цифровыми системами, уровня цифровой компетентности и особенностей когнитивных установок. Одним из ключевых механизмов выступает субъективный контроль: специалисты, воспринимающие цифровую среду как предсказуемую и управляемую, легче осваивают технологии и демонстрируют позитивное отношение к их применению. Недостаток контроля усиливает тревожность и может приводить к избеганию ИИ. Важную роль играет также предшествующий опыт: наличие успешного опыта повышает уверенность и снижает сопротивление изменениям, тогда как негативный опыт усиливает техностресс и снижает доверие к алгоритмам [5].

Личностные особенности определяют характер адаптации: гибкость мышления, открытость новому и способность к саморегуляции связаны с более высокой готовностью осваивать цифровые инструменты. Развитость рефлексивных навыков позволяет специалисту анализировать собственные реакции и сохранять критичность при принятии решений, защищая от необоснованного доверия к алгоритмам [5].

Таким образом, профессиональная адаптация специалиста в условиях внедрения ИИ связана с сочетанием когнитивных, личностных и эмоциональных факторов, которые определяют, станет ли цифровая трансформация источником профессионального развития или фактором напряжения.

3.2 Риски, ограничения и этические аспекты использования ИИ

Использование технологий искусственного интеллекта сопровождается рядом ограничений, которые необходимо учитывать для безопасной и ответственной работы. Эти ограничения связаны как с особенностями функционирования алгоритмов, так и с профессиональными и этическими требованиями деятельности.

Одним из ключевых рисков выступает возможная неточность алгоритмических рекомендаций: модели могут ошибаться при анализе состояний или классификации запросов, если обучающие данные нерепрезентативны или содержат искажения [5]. Связанная с этим проблема «галлюцинаций» — генерации убедительных, но фактически неверных результатов — ограничивает применение технологий в сферах с высокой ответственностью [4, с. 170].

Серьёзным ограничением является непрозрачность алгоритмов, описываемая как эффект «чёрного ящика»: невозможность понять, каким образом был получен ре-

зультат, затрудняет для специалиста выявление источника ошибки и снижает доверие к системе [6]. Значимым риском выступают вопросы безопасности и конфиденциальности данных, поскольку цифровые системы обрабатывают чувствительные сведения о личной истории и эмоциональном состоянии клиента. Нарушения конфиденциальности могут привести к негативным последствиям как для клиента, так и для специалиста [5].

Отдельного внимания заслуживает проблема чрезмерного доверия алгоритмам. При высокой уверенности в цифровой системе специалист может снизить уровень критического анализа и рефлексии, что увеличивает вероятность ошибки в интерпретации данных. В исследованиях по когнитивной психологии отмечается, что автоматизированные решения нередко воспринимаются как более точные, чем они являются на самом деле [5]. Не менее опасно и противоположное явление — недостаточное доверие, из-за которого пользователь отказывается от потенциально полезного инструмента.

Принципиальным является вопрос о границах автоматизации. Алгоритмы не способны учитывать индивидуальный жизненный контекст, глубину переживаний и субъективную значимость событий, поэтому ИИ может служить поддерживающим инструментом, но не заменять профессиональную интерпретацию и личное взаимодействие. Показательно, что большинство респондентов в качественных исследованиях воспринимают цифрового собеседника как неживое устройство, лишённое собственного мнения и уникальной личности [2, с. 160]. Дополнительным этическим ограничением выступает изменение представления об авторстве: аудитория оценивает контент не только по качеству, но и по наличию человеческого участия, что формирует запрос на обязательную маркировку материалов, созданных с помощью ИИ [4, с. 174].

В числе этических рисков отмечаются также предвзятость алгоритмов, недостаточная прозрачность решений и отсутствие ответственности за последствия автоматизированных рекомендаций. В российских и международных нормативно-этических документах подчёркивается необходимость ответственного, прозрачного и человекоцентричного развития ИИ [6]. Согласно Б. А. Кобринскому, доверие к технологиям ИИ должно подкрепляться процедурами валидации и верификации систем, обеспечением объяснимости решений и учётом этических, юридических и организационных аспектов применения [3].

Таким образом, риски использования ИИ связаны с техническими, профессиональными и этическими факторами, а их осознание выступает условием сохранения качества профессиональной помощи и безопасности её субъектов.

Заключение

В результате проведённой работы была достигнута поставленная цель — систематизированы и проанализированы психологические аспекты взаимодействия человека с искусственным интеллектом.

В ходе решения первой задачи установлено, что понятие искусственного интеллекта является междисциплинарным, а его психологическое изучение реализуется в четырёх основных направлениях: применение ИИ как инструмента профессиональной деятельности, рассмотрение ИИ как объекта социального восприятия, использование ИИ как модели познания и исследование взаимодействия «человек — ИИ». Психологически значимым является не алгоритм сам по себе, а его репрезентация в сознании пользователя.

При решении второй задачи показано, что восприятие ИИ опирается на универсальные когнитивные механизмы: антропоморфизм, эффект «зловещей долины» и формирование доверия к алгоритму. Экспериментальные данные свидетельствуют о многомерности антропоморфизма и частичной диссоциации человекоподобия, одушевлённости и воспринимаемой разумности, а также о двойственности реакций на чрезмерную антропоморфизацию цифровых систем.

В рамках третьей задачи раскрыто, что доверие к ИИ не сводится к оценке технической точности, а формируется на пересечении когнитивных, ценностных и моральных оснований. Ценностная конгруэнтность и соответствие моральным основаниям личности способны модифицировать эффекты когнитивной оценки, а информация о машинном авторстве контента снижает восприятие его искренности и экспертности.

При решении четвёртой задачи установлено, что эффективность взаимодействия с ИИ-интерфейсами опре-

деляется балансом между снижением когнитивных затрат и сохранением обоснованности решений с учётом индивидуальных когнитивных особенностей пользователя, прежде всего потребности в познании. Динамическая адаптация интерфейса повышает удовлетворённость и лояльность пользователей.

В ходе решения пятой задачи показано, что профессиональная адаптация специалиста в условиях внедрения ИИ опосредуется эмоционально-регуляторным, мотивационно-ценностным и социально-профессиональным уровнями регуляции, а также индивидуальными различиями в субъективном контроле, опыте и рефлексивности.

При решении шестой задачи систематизированы риски использования ИИ: неточность и галлюцинации алгоритмов, непрозрачность, угрозы конфиденциальности, чрезмерное и недостаточное доверие, а также этические ограничения, связанные с авторством и ответственностью. Осознание этих ограничений выступает условием безопасного применения технологий.

Подводя итог, следует отметить, что психология взаимодействия человека с искусственным интеллектом представляет собой динамично развивающуюся область, в которой технические и психологические факторы неразрывно связаны. Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку системной модели доверия к ИИ, способной учитывать ценностные, моральные и когнитивные особенности пользователей в изменяющемся цифровом контексте.

Литература:

1. Доверие к алгоритму: эмпирическое исследование взаимодействия человека и искусственного интеллекта при решении вероятностных задач с N исходами [Электронный ресурс] // Юный учёный. — 2025.
2. Игнатъев, В. И. Человек в коммуникации с эмоциональным искусственным интеллектом: амбивалентность восприятия в асимметрии статусно-ролевых позиций / В. И. Игнатъев, А. С. Удовыденко. — 2026. — С. 153–172.
3. Кобринский, Б. А. Доверие к технологиям искусственного интеллекта / Б. А. Кобринский // Искусственный интеллект и принятие решений. — 2024. — № 3. — С. 3–17.
4. Леонтьева, В. А. Психологические барьеры восприятия контента, созданного с использованием генеративного искусственного интеллекта / В. А. Леонтьева, М. В. Волкова. — 2026. — С. 169–175.
5. Психологические аспекты применения искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психологов [Электронный ресурс] // Молодой учёный. — 2025.
6. Психологические факторы в проектировании цифровых продуктов с использованием искусственного интеллекта [Электронный ресурс] // Молодой учёный. — 2025.
7. Самойлов, О. М. Социально-психологические факторы доверия искусственному интеллекту: состояние исследований / О. М. Самойлов, А. Н. Татарко // Вопросы теоретической экономики. — 2026. — № 2. — С. 209–228.
8. Сеница, С. А. Оценка качества взаимодействия пользователя с ИИ-интерфейсами: когнитивные нагрузки, UX-метрики и пользовательская лояльность / С. А. Сеница. — 2025. — С. 18–22.
9. Филатова, А. А. Восприятие студентами антропоморфизма LLM чат-ботов в контексте теории вежливости / А. А. Филатова, А. А. Ли // Научный альманах стран Причерноморья. — 2025. — Т. 11, № 4. — С. 19–28.
10. Шилова, В. А. Человек и системы искусственного интеллекта: формирование гибридной модели коммуникации / В. А. Шилова, М. А. Плетнева // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. — 2025. — Т. 15, № 5. — С. 6–16.

Половозрастные особенности отношения подростков к деньгам: теоретический и эмпирический анализ

Капишева Екатерина Эдуардовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Акопян Любовь Суменовна, доктор психологических наук, профессор

Самарский государственный социально-педагогический университет

Статья посвящена комплексному теоретическому и эмпирическому исследованию отношения подростков к деньгам. В работе рассматриваются половые и возрастные различия в восприятии денег, финансовых установках и поведенческих стратегиях. На основе анализа научной литературы по проблемам экономической социализации, финансовой грамотности и денежных установок, а также проведённого анкетирования 51 подростка в возрасте 13–17 лет выявлены доминирующие ассоциации, связанные с деньгами, а также особенности финансового поведения мальчиков и девочек, младших и старших подростков. Показано, что отношение к деньгам является многокомпонентным образованием, формирующимся под влиянием семьи, возраста и гендерных особенностей. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ финансового просвещения и психологического сопровождения подростков.

Ключевые слова: отношение к деньгам, подростки, экономическая социализация, финансовая грамотность, половые различия, возрастные различия, финансовое поведение, денежные установки, психология денег.

Введение

В условиях современных социально-экономических изменений проблема формирования отношения подростков к деньгам приобретает особую актуальность. Деньги выступают не только экономическим, но и социально-психологическим феноменом, оказывающим влияние на самооценку, межличностные отношения и жизненные планы подрастающего поколения. Подростковый возраст является сенситивным периодом для становления финансовых установок и моделей экономического поведения.

Современная социальная ситуация развития характеризуется высокой динамичностью экономических процессов, возрастанием роли цифровых финансовых технологий и изменением традиционных моделей финансового поведения. В этих условиях подростки оказываются включёнными в экономические отношения значительно раньше, чем это происходило несколько десятилетий назад. Они сталкиваются с необходимостью принимать финансовые решения, планировать расходы, оценивать риски и выстраивать стратегии накопления. При этом уровень их финансовой грамотности и психологической готовности к ответственному обращению с денежными средствами не всегда соответствует требованиям современной действительности.

Согласно исследованиям, проведенным в области экономической психологии, отношение к деньгам представляет собой сложное психологическое образование, включающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты [8, 9, 18].

Когнитивный компонент отражает представления и убеждения человека о деньгах, их роли в жизни и способах обращения с ними. Эмоциональный компонент включает чувства, переживания и ассоциации, связанные с денежными средствами. Поведенческий компонент проявляется в конкретных действиях и стратегиях финансового поведения. Все эти компоненты находятся в тесной

взаимосвязи и формируются под влиянием семьи, социального окружения, образовательной среды и личного опыта.

Однако вопрос о том, как именно половые и возрастные факторы опосредуют отношение подростков к деньгам, остаётся недостаточно изученным. Большинство существующих исследований посвящено либо финансовой грамотности как отдельному феномену, либо экономической социализации в целом, без детального анализа гендерной и возрастной специфики. Вместе с тем понимание этих различий имеет важное теоретическое и практическое значение, поскольку позволяет разрабатывать более эффективные программы финансового просвещения, учитывающие особенности разных групп подростков.

Цель исследования — выявить и проанализировать половые и возрастные особенности отношения подростков к деньгам.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме отношения подростков к деньгам.
2. Определить доминирующие ассоциации и финансовые установки подростков.
3. Выявить половые различия в отношении подростков к деньгам.
4. Проанализировать возрастную динамику отношения к деньгам у младших и старших подростков.
5. Сформулировать выводы и практические рекомендации по результатам исследования.

Гипотеза исследования: отношение подростков к деньгам имеет специфические особенности, обусловленные половыми и возрастными факторами. Предполагается, что для девочек деньги в большей степени связаны с эмоциональным благополучием и безопасностью, тогда как для мальчиков — с успехом и социальным статусом. Также предполагается, что по мере взросления отношение к деньгам становится более рациональным и осознанным.

Теоретическая основа исследования

Теоретическую основу исследования составили работы отечественных и зарубежных психологов, посвященные проблемам экономической социализации, психологии денег и финансового поведения. В частности, были использованы исследования С. А. Безговой и А. В. Микляевой, рассматривающих влияние детско-родительских отношений на формирование отношения подростков к деньгам; работы Н. М. Катцной и соавторов, посвященные влиянию финансовой грамотности родителей на экономические установки подростков; исследования Т. Г. Козиной, А. Р. Петренко и В. Д. Васюковой, в которых карманные деньги рассматриваются как фактор социального статуса подростка; труды Т. Ю. Мироновой, изучающей социально-психологические особенности экономической социализации подростков и юношей; а также работы С. А. Ильиных, посвященные гендерным аспектам экономического поведения.

Значительный вклад в понимание психологии денег внесли зарубежные исследователи. А. Фернем разработал методику «Отношение к деньгам» (Money Attitude Scale), которая была адаптирована для российской выборки А. А. Фенько. Данная методика позволяет изучать психологическое отношение личности к деньгам, выявлять эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты восприятия денежных средств. Она широко используется в исследованиях экономической психологии и финансовой социализации личности.

Материалы и методы

Исследование проводилось в 2026 году на базе МБОУ «Школа № 42» г. о. Самара. В нем приняли участие 51 подросток в возрасте 13–17 лет, обучающихся в 7 и 10 классах. Выборка была сбалансирована по полу: 27 девочек и 29 мальчиков. Диагностика проводилась в форме анонимного анкетирования в условиях образовательного учреждения.

Для реализации цели и задач исследования была разработана авторская анкета «Отношение подростков к деньгам», включающая 13 вопросов открытого и закрытого типа. Анкета направлена на изучение представлений подростков о деньгах, их финансового поведения, отношения к накоплению и тратам, восприятия родительского контроля и роли семьи в финансовом воспитании. Вопросы 1–9 и 12–13 направлены на диагностику когнитивных искажений и ценностных ориентаций. Вопрос 3 представлен в виде ассоциативного семантического дифференциала, позволяющего выявить эмоционально-аффективный компонент отношения. Вопросы 10–11 направлены на изучение реального поведенческого компонента (структура трат, импульсивность покупок). Паспортная часть фиксирует пол и возраст, что позволяет провести сравнительный анализ по данным параметрам.

Выборка была разделена по двум критериям:

1. Пол: мальчики; девочки.
2. Возраст: младшие подростки (13–14 лет); старшие подростки (16–17 лет).

Количественный анализ включал подсчет частоты встречаемости ответов, определение процентного соотношения вариантов ответов, сравнение групп по полу и возрасту. Качественный анализ включал смысловую категоризацию открытых ответов, выделение ведущих денежных установок, анализ ассоциаций, связанных с деньгами.

Методологическую основу исследования составили принципы системного подхода, позволяющего рассматривать отношение к деньгам как многокомпонентное образование, а также принципы возрастной психологии, учитывающие закономерности психического развития в подростковом возрасте.

Результаты и их обсуждение

Анализ ассоциативного ряда показал, что в структуре отношения к деньгам у подростков преобладает позитивно-прагматический тип. Наиболее популярными ассоциациями со словом «деньги» стали: «успех» (66,1 %), «богатство» (57,1 %), «удовольствие» (53,6 %), «польза» (51,8 %) и «уверенность» (46,4 %). Наименее распространенными оказались ассоциации «бедность» (1,8 %), «опасность» (5,4 %) и «проблемы» (8,9 %). Это свидетельствует о том, что деньги воспринимаются подростками преимущественно как ресурс для достижения благополучия и уверенности, а не как источник опасности или морального зла.

Анализ ответов на вопрос о готовности пожертвовать другими ценностями ради денег показал, что 82 % респондентов ответили отрицательно. Подростки в большинстве своём сохраняют ориентацию на межличностные отношения и не готовы жертвовать дружбой ради материальной выгоды. Лишь 18 % опрошенных допускают возможность такого жертвования, причём их ответы часто содержат оговорки: «иногда, в некоторых случаях», «не всегда, но такое действительно есть».

Половые различия в отношении к деньгам

Было выявлено, что для девочек деньги в большей степени связаны с эмоциональным благополучием и безопасностью. Они чаще связывают деньги с уверенностью (59 %), счастьем (52 %), удовольствием (59 %) и свободой (41 %). Для мальчиков деньги чаще выступают показателем успеха (69 %), богатства (55 %) и социального статуса. Мальчики демонстрируют более выраженную ориентацию на финансовую независимость и самостоятельность.

Так, только 41,1 % мальчиков считают нормальным родительский контроль покупок, в то время как среди девочек этот показатель составил 55,6 %. Это свидетельствует о том, что девочки в большей степени готовы принимать финансовые рекомендации родителей, тогда

как мальчики стремятся к самостоятельным финансовым решениям.

Интересно, что 27,6 % мальчиков допускают возможность пожертвовать дружбой ради денег, тогда как среди девочек таких оказалось лишь 14,8 %. При этом 48,3 % мальчиков согласны с утверждением «деньги портят людей», что может свидетельствовать о более противоречивом восприятии финансовой сферы. Среди девочек так ответили 33,3 %.

Анализ ответов на вопрос о том, на что подростки обычно тратят свои деньги, показал, что среди девочек чаще встречаются такие категории, как одежда, косметика, подарки, развлечения и питание. Среди мальчиков — компьютерные игры, техника, транспорт, развлечения и встречи с друзьями. Общим для обеих групп являются расходы на досуг и питание.

Также было выявлено, что девочки чаще, чем мальчики, считают, что для счастья нужны деньги (25,9 % против 17,2 % мальчиков). Оба пола считают важным копить деньги: 96,6 % мальчиков и 96,3 % девочек давали ответ, что считают правильным откладывать деньги. Однако 14,8 % опрошенных девочек отвечали, что деньги нужно тратить сразу. Среди мальчиков единое мнение, что деньги сразу тратить нельзя.

Возрастные различия в отношении к деньгам

Анализ возрастных различий показал, что отношение к деньгам существенно изменяется по мере взросления. Младшие подростки (13–14 лет) демонстрируют более эмоциональное и категоричное отношение. Они чаще связывают деньги с удовольствием (64,3 %), зависимостью (28,6 %) и риском (21,4 %). 71,4 % младших подростков согласны с тем, что «деньги портят людей». Только 35,7 % из них участвуют в обсуждении крупных покупок в семье.

Старшие подростки (16–17 лет) воспринимают деньги более рационально и реалистично. Они чаще ассоциируют деньги с успехом (67,9 %), уверенностью (53,6 %), безопасностью (35,7 %) и трудом (50 %). 71,4 % старших подростков вовлечены в обсуждение семейных финансовых вопросов, что способствует развитию их финансовой грамотности и ответственности. При этом 21,4 % старших подростков допускают возможность пожертвовать другими ценностями ради денег, однако их ответы часто имеют оговорки, что говорит о более развитом критическом мышлении.

Младшие подростки не считают, что для счастья нужны деньги (0 % ответивших положительно), в то время как старшие подростки в 28,6 % случаев отвечали положительно. Это может свидетельствовать о том, что с возрастом деньги начинают восприниматься как более значимый ресурс для достижения жизненных целей.

Оба возраста считают правильным копить деньги: 92,9 % младших подростков и 96,4 % старших подростков. При этом отношение к тратам среди подростков отлича-

ется: 14,3 % опрошенных младших подростков считают, что деньги нужно тратить сразу, в то время как старшие подростки так не считают.

Значительно отличаются ответы разных групп на вопрос: «Можно ли пожертвовать другими ценностями ради денег?». Только 7,1 % младших подростков ответили, что да, такое можно допустить. В то время как 21,4 % старших подростков допускают такую необходимость. В ответах старших подростков часто встречается отсутствие категоричности: «зависит от ситуации», «смотря как ты относишься к этим людям», «для всех по-разному», «нет или не всем», «иногда».

Обсуждение результатов

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что отношение к деньгам у подростков определяется не только возрастными особенностями, но и половыми различиями, которые проявляются в ценностных ориентациях, потребительских предпочтениях и восприятии роли денег в жизни человека.

Для девочек деньги в большей степени связаны с представлениями о благополучии, удовлетворении потребностей и возможности получения положительных эмоций. Они несколько чаще связывают деньги со счастьем и допускают более спонтанное отношение к расходам. В то же время девочки реже готовы жертвовать межличностными отношениями ради материальной выгоды, что может указывать на большую значимость социальных и эмоциональных ценностей.

Для мальчиков деньги чаще выступают показателем успеха, достижений и социального статуса. Несмотря на то, что почти треть мальчиков допускают возможность пожертвовать дружбой или другими ценностями ради денег, они одновременно чаще отмечают негативное влияние денег на человека, связывая их с изменением личности и ухудшением отношений между людьми. Это может свидетельствовать о более противоречивом восприятии финансовой сферы.

Общим для обеих групп является высокая значимость финансовой грамотности и бережного отношения к денежным средствам. Практически все опрошенные подростки считают необходимым откладывать деньги, что указывает на сформированность представлений о важности накоплений и финансового планирования. Кроме того, у мальчиков и девочек наблюдаются схожие траты на досуг и питание, что отражает возрастные особенности потребностей подростков.

Возрастной анализ показал, что по мере взросления подростков меняется характер отношения к деньгам. Старшие подростки (16–17 лет) воспринимают деньги более рационально и связывают их с ответственностью, будущей профессиональной деятельностью, безопасностью и самостоятельностью. Младшие подростки (13–14 лет) чаще рассматривают деньги через эмоциональные категории удовольствия, зависимости и риска, а также

чаще склонны считать, что деньги оказывают негативное влияние на людей.

Особое значение в формировании финансовых установок подростков имеет семья. Анализ ответов показал, что подростки, которых родители чаще включают в обсуждение крупных покупок и финансовых вопросов семьи, демонстрируют более зрелое отношение к деньгам, лучше понимают необходимость накоплений и финансового планирования. С возрастом степень вовлеченности подростков в финансовую жизнь семьи увеличивается, что способствует развитию финансовой ответственности и самостоятельности.

Выводы

Таким образом, отношение подростков к деньгам является многокомпонентным образованием, формирующимся под влиянием семьи, возраста и половых особенностей. Для девочек деньги в большей степени связаны с эмоциональным благополучием и безопасностью, для мальчиков — с успехом и социальным статусом. По мере взросления отношение к деньгам становится более рациональным и осознанным. Старшие подростки чаще воспринимают деньги как инструмент достижения жизненных целей и обеспечения самостоятельности.

Полученные результаты подтверждают необходимость дальнейшего развития программ финансового просвещения подростков и повышения роли семьи в процессе финансовой социализации. Материалы исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования, а также при разработке образовательных программ, направленных на формирование ответственного финансового поведения.

Литература:

1. Банк России. Исследование уровня финансовой грамотности: пятый этап: результаты опроса Института фонда «Общественное мнение» (инФОМ) по заказу Банка России. — Москва, 2024. — URL: https://www.cbr.ru/analytics/szpp/fin_literacy/research/fin_ed_5/ (дата обращения: 17.06.2026).
2. Безгодова, С. А. Инфантилизация в отношениях с родителями как фактор отношения подростков к деньгам / С. А. Безгодова, А. В. Микляева // Перспективы науки и образования. — 2023. — № 1 (61). — С. 340–355. — ISSN 2307–2334. — URL: <https://pnojurnal.wordpress.com/2023-2/23-01/> (дата обращения: 17.06.2026).
3. Безгодова, С. А. Отношение к деньгам у старших подростков с разным уровнем личностной зрелости / С. А. Безгодова, М. В. Жарова, А. В. Микляева, С. Ю. Трапицын // Российский психологический журнал. — 2022. — Т. 19, № 3. — С. 150–163. — DOI: 10.21702/rpj.2022.3.10.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн; перевод с английского. — Москва: ЭКСМО, 2019. — 480 с.
5. Бурменская, Г. В. Возрастная психология: монография / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс. — Москва: Директ-Медиа, 2020. — 412 с.
6. Выготский, Л. С. Психология развития ребёнка / Л. С. Выготский. — Москва: Педагогика, 1991. — 280 с.
7. Гольева, Г. Ю. Психология развития ребёнка: монография / Г. Ю. Гольева. — Москва: Цицеро, 2016. — 240 с.
8. Гришина, А. В. Особенности отношения к деньгам у старшеклассников с экстернальным и интернальным локусом контроля / А. В. Гришина, М. В. Косцова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. — 2021. — № 2. — С. 45–52. — URL: <https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2021/no2-2021> (дата обращения: 16.03.2026).
9. Грязнова, Е. В. Проблема отношения современных подростков к деньгам / Е. В. Грязнова, И. А. Треушников, С. М. Мальцева, А. С. Зосич // Азимут научных исследований: экономика и управление. — 2020. — Т. 9, № 4 (33). — С. 396–399. — DOI: 10.26140/anie-2020-0904-0028.

Практические рекомендации

На основе проведённого исследования могут быть сформулированы следующие практические рекомендации:

1. Разработать дифференцированные программы финансового просвещения, учитывающие половые и возрастные особенности подростков.
2. Включить в образовательные программы элементы финансовой грамотности, направленные на формирование ответственного отношения к деньгам.
3. Повысить роль семьи в процессе финансовой социализации подростков, стимулировать родителей к обсуждению финансовых вопросов с детьми.
4. Проводить психологические консультации для подростков, направленные на формирование здоровых денежных установок и профилактику финансовых рисков.
5. Организовать тренинги и семинары для педагогов и психологов, работающих с подростками, по вопросам экономической социализации.

Перспективы дальнейших исследований

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, включением подростков из разных регионов и социальных групп, а также с использованием дополнительных психодиагностических методик, таких как «Отношение к деньгам» (Money Attitude Scale) А. Фернема в адаптации А. А. Фенько. Это позволит получить более полную картину отношения подростков к деньгам и разработать более эффективные программы психологического сопровождения.

10. Дробышева, Т. В. Экономическая социализация личности: ценностный подход: монография / Т. В. Дробышева. — Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. — 312 с.
11. Дягилев, В. В. Актуальные аспекты воздействия на формирование финансово грамотного поведения российской молодежи в условиях санкционного давления / В. В. Дягилев, М. Р. Данилова. — 2024. — URL: <https://journals.eco-vector.com/2223-0092/article/view/651372> (дата обращения: 17.06.2026).
12. Желдакова, А. В. Основные формы финансового поведения молодежи (на примере социологического исследования г. Барнаула) / А. В. Желдакова, Е. А. Колегаева, В. С. Маслов [и др.] // Социодинамика. — 2025. — № 5. — С. 18–33. — DOI: 10.25136/2409-7144.2025.5.74546. — EDN: DOCTIH. — URL: <https://journals.rcsi.science/2409-7144/article/view/372897> (дата обращения: 17.06.2026).
13. Журавлев, А. Л. Экономическая социализация детей и подростков: понимание, подходы к исследованию и основные факторы / А. Л. Журавлев, Т. В. Дробышева // Вестник практической психологии образования. — 2008.
14. Зверева, Н. А. Психология денег / Н. А. Зверева. — Москва: Юрайт, 2021. — 180 с.
15. Ильиных, С. А. Гендерные аспекты экономического поведения: учебное пособие / С. А. Ильиных. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 355 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108223.html> (дата обращения: 17.06.2026).
16. Катона, Дж. Психология экономического поведения / Дж. Катона; перевод с английского. — Москва: Прогресс, 1975. — 287 с.
17. Катцына, Н. М. Влияние уровня финансовой грамотности родителей на экономические установки и потребительское поведение подростков / Н. М. Катцына, И. А. Москвикина, Д. В. Никитина, В. В. Апунович // Финансовая экономика. — 2025. — № 11. — С. 368–371. — ISSN 2075-7786.
18. Каунова, И. С. Особенности отношения старшеклассников к деньгам / И. С. Каунова // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. — Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2025. — С. 1–8. — URL: <https://phsreda.com> (дата обращения: 16.03.2026).
19. Киселева, В. В. Семейные финансовые установки: учебное пособие / В. В. Киселева. — Москва: ВШЭ, 2022. — 98 с.
20. Козина, Т. Г. Карманные деньги как фактор социального статуса подростка / Т. Г. Козина, А. Р. Петренко, В. Д. Васюкова // Проблемы социальной исключенности личности и группы в современном обществе: материалы Международной научно-практической конференции (Тольятти, 20 апреля 2023 года) / редколлегия: С. В. Явон (пред.) [и др.]. — Тольятти: Поволжский государственный университет сервиса, 2023.
21. Курбатова, О. С. Отношения власти родитель-ребенок как фактор отношения к деньгам современных подростков / О. С. Курбатова, И. Ю. Суворова // Психология и образование. — 2023. — № 4. — С. 45–52.
22. Лакеева, У. А. Особенности отношения к деньгам как фактору экономического поведения у студентов из полных и неполных семей / У. А. Лакеева, С. В. Седалищева // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. — Москва: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2024. — С. 702–706. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=> (дата обращения: 16.03.2026).
23. Лежнева, Е. Сложность нравственного выбора современной молодежи в контексте их отношения к деньгам / Е. Лежнева. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2024.
24. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. — Москва: Наука, 1984. — 448 с.
25. Макарова, Е. А. Роль социализации и отношения к деньгам в формировании финансовой грамотности детей и подростков / Е. А. Макарова, О. А. Холина // Социально-гуманитарные знания. — 2022. — № 3. — С. 108–117. — DOI: 10.34823/SGZ.2022.3.51836.
26. Медведева, Е. И. Молодежь и кибермошенники: финансовое поведение, ориентация на индивидуальную защиту и проекты государства / Е. И. Медведева, С. В. Крошилин, Т. Г. Авачёва // Региональные проблемы преобразования экономики. — 2025. — № 10 (180). — С. 291–304. — ISSN 1812-7096. — DOI: 10.26726/rppe2025v10yacfb. — URL: https://www.fnisc.ru/index.php?page_id=1198&id=14550 (дата обращения: 17.06.2026).
27. Мещанинова, Е. Ю. Ценностно-смысловое отношение к деньгам: гендерный аспект / Е. Ю. Мещанинова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2024. — Т. 30, № 2. — С. 178–188. — DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-2-178-188.
28. Миронова, Т. Ю. Социально-психологические особенности экономической социализации подростков и юношей / Т. Ю. Миронова // Достижения вузовской науки. — Курск, 2013. — С. 99–101.
29. Перепелкина, М. Д. Позитивные финансы: привычка или система? / М. Д. Перепелкина // V Международная научно-практическая конференция молодых ученых и специалистов по устойчивому развитию, инвестициям и финансовым рискам «Финатлон Форум» (Москва, 03 декабря 2024 года): материалы конференции. — Москва: Московский Политех, 2025.
30. Пермитин, И. А. Экономическое поведение в условиях глобализации / И. А. Пермитин // ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика. — 2014.

31. Ромек, В. Г. Психология экономического поведения личности / В. Г. Ромек. — Санкт-Петербург: Питер, 2016. — 256 с.
32. Удачина, П. Ю. Роль межкультурной трансмиссии при передаче отношения к деньгам от родителей к детям / П. Ю. Удачина, В. М. Дахно // Психология и педагогика в современном мире: проблемы и решения: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. — Краснодар: Кубанский государственный университет, 2024. — С. 475–480.
33. Фернам, А. Деньги. Психология денег и финансового поведения / А. Фернам, М. Аргайл; под общей редакцией А. Алексеева. — Санкт-Петербург: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2005. — 352 с.
34. Шахова, И. А. Финансовая грамотность молодежи в условиях глобальной турбулентности / И. А. Шахова // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Естественные и экономические науки. — 2024. — № 104. — С. 58–63.

Особенности учебного стресса и саморегуляции при обучении в магистратуре

Конурбаева Чолпон Урматбековна, студент магистратуры

Научный руководитель: Агеева Ирина Александровна, кандидат медицинских наук, доцент
Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (г. Бишкек)

Работа посвящена феноменологии учебного стресса магистрантов и поиск верифицированных стратегий его нейтрализации. Анализ раскрывает, каким образом когнитивный прессинг в сочетании с социальной волатильностью и вынужденным совмещением карьеры с обучением деформирует ментальное состояние студентов. Делается акцент на болезненной трансформации профессионального «Я» в кризисный период.

Ключевые слова: стресс, магистратура, академический стресс, учебный стресс, совладение со стрессом.

Введение

Защищенности личности в образовательной среде выступает не просто рядовым объектом изучения, а фундаментальной координатной сеткой, фундирующей весь исследовательский поиск. Фактически, именно через призму психологического благополучия субъекта сегодня выстраивается вся логика анализа и проектирования педагогических взаимодействий. Однако каскад современных академических вызовов фактически деконструировал прежние подходы, заставляя искать в задаче ментальной сохранности студенчества принципиально иную — не просто функциональную, а глубоко смысловую — перспективу.

Исследования отнюдь не начинают с нуля. Классические труды Г. Селье, У. Кэннона и Р. Лазаруса до сих пор задают надежную теоретическую рамку, объясняющую, как именно человек справляется с растущим внешним давлением. Благодаря им в науке закрепилось понятие общего адаптационного синдрома. В отечественной психологии отправной точкой для анализа психических состояний в процессе сложной деятельности традиционно служат идеи Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна. Дальнейшее развитие эта проблематика получила в исследованиях Л. А. Китаев-Смыка, В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева, которые расширили представление о стрессе, переведя его из сугубо физиологической плоскости в психологическую, подчеркивая значимость личностных детерминант.

Однако подлинно системный статус категория «академический стресс» можно изучить благодаря ра-

ботам Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько, Е. Я. Матюшкиной и И. В. Нефедовой, описавшим специфику учебного напряжения в образовательной среде.

С переходом высшего образования на уровеньную систему особую значимость приобрело изучение специфики обучения в магистратуре. Данные аспекты магистерской подготовки освещены в трудах П. Г. Козлова, В. Н. Кузнецовой, А. О. Блинова и А. Н. Сазоновой. В свою очередь, вопросы трансформации личностных качеств и формирования профессиональной идентичности на данной ступени исследованы М. В. Ермолаевой, Е. И. Исаевым, Д. В. Любовским, а также И. А. Бурлаковой и Е. Е. Клопотовой, В. И. Моросановой. В этом свете магистратура перестает казаться лишь инерционным продолжением бакалаврского цикла. На деле мы имеем дело с радикальной «пересборкой» личности: здесь происходит не столько накопление формального багажа знаний, сколько глубокое становление исследовательской и профессиональной идентичности.

Однако подобная трансформация обходится студенту дорого. Психоэмоциональный фон современного магистранта — это зона постоянного трения, вызванного режимом тотальной многозадачности. Человек оказывается зажат в тисках между требованиями высокого научного поиска, карьерными амбициями и попытками угадать вектор движения на крайне турбулентном рынке труда.

Цель статьи — провести теоретический анализ учебного стресса у студентов, обучающихся в магистратуре, особенности его протекания и возникновения, выявить ключевые ресурсы, способствующие эффектив-

ному преодолению кризисных состояний на данном этапе обучения.

Магистратура как специфический этап профессионального и личностного развития

Нынешнее разнообразие магистерских моделей — будь то прикладные или фундаментальные треки — едва ли можно назвать случайным. Это, скорее, вынужденная реакция образовательной среды на запросы цифровой цивилизации, требующей от специалиста принципиально иного уровня гибкости». П. Г. Козлов справедливо замечает, что магистратура принципиально отличается от бакалавриата: новые стандарты требуют перехода к интерактивности, где мышление студента находится в состоянии «принудительной» активности через постоянную систему обратных связей. Здесь магистрант — это уже не просто слушатель, а полноценный субъект науки и проектирования [1].

Магистрант выступает полноправным субъектом научно-исследовательской, психологической, педагогической и проектной деятельности. Такая позиция требует колоссальной самоорганизации. Как показывают данные И. А. Бурлаковой и Е. Е. Клопотовой, в магистратуру приходят люди с четким запросом на профессиональный рост [2].

Но этот путь тернист: трансформация идентичности на этом этапе носит глубоко противоречивый характер. Студенты часто начинают обучение с «размытым» или псевдопозитивным представлением о себе. К середине первого года наступает закономерный кризис — статус «моратория» (активного поиска), когда прежние установки рушатся под давлением новых требований. Именно этот внутренний разлад на фоне интеллектуального прессинга и становится главным катализатором академического стресса [3].

Специфика феноменологии и детерминанты академического стресса в магистратуре

Прояснение природы учебного стресса в магистратуре требует детального разбора. Опираясь на тезис Н. Г. Абрамян об иерархическом строении любой человеческой деятельности, можно утверждать: деструктивное напряжение кристаллизуется именно в точке разрыва между жестким давлением среды и реальным адаптационным потенциалом студента. Речь идет о моменте критического дисбаланса, когда академические и профессиональные задачи — как по объему, так и по сложности — начинают фатально доминировать над имеющимися у субъекта операционно-техническими и энергетическими ресурсами [4].

Если следовать логике Г. Селье, стресс проходит через три классические фазы: от тревоги и мобилизации к сопротивлению и, в худшем случае, к истощению. При этом, с точки зрения культурно-исторического подхода, М. В. Семина, Е. П. Федорова, стресс — это не просто биологическая реакция, а своего рода «закрытие» психологической системы [5].

В этот момент под угрозой оказывается не только здоровье, но и сами жизненные смыслы и цели человека.

В образовательной среде стресс может быть как острым (экзаменационным), так и хроническим. И если умеренный «эустресс» полезен для концентрации внимания, как утверждает В. И. Моросанова, то магистранты чаще становятся заложниками именно хронического напряжения. Накопление таких реакций ведет к печальным последствиям: от соматических болезней до когнитивной ригидности и личностных деформаций. Однако в магистратуре студенты чаще сталкиваются с хроническим академическим стрессом. Накопление реакций на эмоциональные ситуации складывается в синдром, приводящий к отсроченным негативным последствиям: невротическим расстройствам, соматическим заболеваниям, когнитивной ригидности и личностным деформациям [4].

В основе этого лежит перенапряжение нервной системы. Длительное поддержание рабочей доминанты, необходимой для написания диссертации, требует огромных волевых затрат. А когда результат труда отдален во времени, происходит «сдвиг мотива», что неизбежно ведет к фрустрации [1].

Стресс магистранта качественно отличается от стресса первокурсника. С. Н. Карякина и О. С. Забабурина описывают это так: если младшие курсы адаптируются к формату учебы, то магистранты страдают от «стрессочувствительности» иного порядка. На первый план выходят страх перед неопределенным будущим, груз ответственности за диссертацию и хронический цейтнот [5].

Ключевые маркеры этого состояния можно разделить на четыре группы:

1. Интеллектуальные: провалы в памяти, невозможность сконцентрироваться.
2. Эмоциональные: апатия, перепады настроения и «синдром самозванца» (страх не соответствовать ожиданиям).
3. Поведенческие: прокрастинация как форма защиты от страха ошибки и, к сожалению, попытки снять напряжение деструктивными способами.
4. Физиологические: «букет» психосоматики — от бессонницы до мышечных зажимов.

Особое место занимает ролевой конфликт. Большинство магистрантов работают в полную силу. Попытка быть эффективным профессионалом и глубоким исследователем одновременно приводит к тому, что на отдых времени не остается вовсе. В этой ситуации, как подчеркивает И. А. Бурлакова, студент часто остается один на один со своими проблемами, не имея поддержки ни со стороны работодателя, ни со стороны вузовской администрации [2].

Ресурсная роль саморегуляции и копинг-стратегии в преодолении стресса

Способность магистранта противостоять академическому давлению во многом диктуется не внешними усло-

виями, а качеством его личного ресурсного арсенала. В логике ресурсного подхода разрушительный потенциал стрессоров всегда обратно пропорционален устойчивости внутренних «опор»: чем меньше ситуация подкреплена психологической базой, тем фатальнее становится фактор неопределенности [6].

Имеет место быть трактовать осознанную саморегуляцию как предельно активную форму психической деятельности — своего рода внутренний «дирижерский пульт», позволяющий человеку не просто реагировать на события, а осознанно инициировать и удерживать вектор своей активности. Это сложная архитектура компетенций, где воедино сплетены навыки целеполагания, моделирования контекста, детального программирования шагов и критической оценки итогов.

Развитая система саморегуляции превращается в эффективный психологический щит, предохраняющий студента от скатывания в хроническое выгорание. Магистранты, обладающие таким ресурсом, демонстрируют поразительную адаптивность и настойчивость. Их главная особенность — умение «переплавлять» хаос неопределенности в структуру конкретных задач, что позволяет купировать ситуативную тревогу в самом зародыше [6].

Однако защитный инструментарий не ограничивается одной лишь регуляцией; огромный пласт сопротивления среде составляют стратегии совладания (копинги). По мере продвижения по академической лестнице студент заметно «взрослеет» в выборе методов защиты. Если первокурсники чаще отдают предпочтение эмоциональным всплескам, то магистранты делают осознанную ставку на проблемно-ориентированный подход. Их выбор — это прагматичный анализ возникших препятствий и выстраивание жесткого алгоритма по их преодолению [7].

Среди конструктивных практик управления стрессом, применяемых студентами, Н. Ф. Балкова и М. С. Панова выделяют следующие методы релаксации и оптимизации состояний [8]:

1. Когнитивный рефрейминг на базе позитивной психотерапии. Здесь речь идет о глубокой смысловой ревизии кризисных моментов. Вместо фиксации на деструктивных аспектах ситуации студент учится вычленять скрытые ресурсные возможности, что позволяет деблокировать волевой потенциал и перенаправить его на решение актуальных исследовательских задач.

2. Инструментарий психомышечной регуляции и ментальной визуализации. Данный блок техник базируется на развитии навыков произвольного самовнушения и глубокой мышечной детензии. Работа с телесным откликом позволяет не просто купировать физиологические маркеры стресса, но и стабилизировать вегетативные показатели, возвращая психику в состояние работоспособности.

3. Дыхательные практики и техники осознанности. Регулярное обращение к медитативному опыту в учебном

процессе работает как своего рода предохранитель, способный блокировать избыточные нейрорхимические всплески. Суть здесь не в простом расслаблении, а в формировании устойчивого когнитивного зазора между внешним раздражителем и биологическим ответом. Удержание внимания на текущем моменте (феномен внимательности) помогает магистранту выйти из режима автоматического реагирования. В конечном итоге это снижает общую нейроэндокринную уязвимость, позволяя сохранять ясность мышления даже в эпицентре академического кризиса.

4. Рациональный тайм-менеджмент. Последовательное решение проблем, разбиение крупных исследовательских задач (написание диссертации) на мелкие, строго регламентированные по времени этапы.

Однако, несмотря на наличие зрелых копинг-механизмов, свойство истощения регуляторного ресурса в условиях длительного дистресса делает магистрантов крайне уязвимыми [6].

В конечном счете, успех адаптации нельзя сводить к одной лишь индивидуальной выносливости — он требует встречного движения со стороны вузовской среды. Здесь необходим ценностный прорыв: педагогическому сообществу пора увидеть в академическом стрессе не маркер дефицитарности или слабости студента, а тот самый «смысловой нерв» — состояние «напряженной возможности», которое, по сути, и провоцирует личностный рост. Только такой сдвиг в восприятии способен лишить образовательный процесс его директивной жесткости, превратив надзор за успеваемостью в стратегию реального психологического сопровождения [5].

Заключение

Становление профессионального «Я» в пространстве магистратуры — это не инерционный образовательный процесс, а зона жесткой когнитивной турбулентности. Теоретический ракурс позволяет увидеть здесь не просто учебную нагрузку, а глубокий экзистенциальный конфликт: столкновение старой студенческой идентичности с императивами высокого профессионализма.

В этой точке стресс перестает быть внешним шумом и превращается в имманентное свойство системы. Он выступает своего рода «лакмусовой бумагой» для проверки личностной зрелости, где умеренное напряжение служит детонатором для развития психики, а его хронический избыток — катализатором деструкции.

Центральным узлом устойчивости здесь выступает «регуляторный иммунитет» субъекта. Осознанная саморегуляция не как формальный набор навыков, а как живую архитектуру волевого управления хаосом. В теоретическом плане это означает, что способность магистранта удерживать смысловой фокус в условиях тотальной неопределенности фундируется именно его умением осознанно дирижировать своими внутренними опорами.

Литература:

1. Козлов П. Г. Психологические аспекты в организации педагогической магистратуры // ДВФУ, г. Владивосток, 2016. С. 196–198.
2. Бурлакова И. А., Клопотова Е. Е. Эффективность обучения в магистратуре глазами магистрантов // Вестник практической психологии образования. 2023. Том 20. № 2. С. 7–25.
3. Ермолаева М. В., Исаев Е. И., Лубовский Д. В. Развитие личностных качеств студентов в ходе обучения в магистратуре // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 2. С. 33–43.
4. Абрамян Н. Г. Краткий курс общей и возрастной психологии: учеб. пособие. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. 132 с.
5. Сёмина М. В., Фёдорова Е. П. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования // Северо-Кавказский психологический вестник. 2023. Т. 21. № 3. С. 63–74.
6. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н., Доливец С. С. Академический стресс и психологические ресурсы достижения образовательных целей // Образование и наука. 2025. Т. 27. № 2. С. 108–134.
7. Карякина С. Н., Забабурина О. С. Психологические аспекты учебного стресса студентов на разных этапах обучения в вузе // ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. С. 1–4.
8. Балкова Н. Ф., Панова М. С., Преображенский А. П. Проблемы воздействия стресса на студентов и борьбы с ним // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2025. Т. 19. № 3. С. 1–6.

Роль педагога-психолога в создании безопасной и поддерживающей среды в детском образовательном лагере для детей из присоединенных территорий

Корнилова Валерия Евгеньевна, студент магистратуры
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (г. Челябинск)

В статье рассматриваются основные направления работы педагога-психолога по созданию безопасной и поддерживающей среды в детском образовательном лагере для детей из присоединенных территорий. Особое внимание уделяется психологической адаптации обучающихся к новым социальным условиям, снижению эмоционального напряжения, формированию чувства защищенности и доверия, развитию эффективного взаимодействия между обучающимися во временном коллективе.

Ключевые слова: педагог-психолог, детский образовательный лагерь, поддерживающая образовательная среда, психолого-педагогическое сопровождение, эмоциональная поддержка, социальная адаптация, психологическая безопасность.

Введение

Дети, имеющие опыт жизни в условиях вооруженного конфликта, могут сталкиваться с повышенной тревожностью, настороженностью, трудностями доверия и адаптации к новой социальной среде. В условиях лагерной смены к этому добавляются расставание с близкими, изменение режимных моментов, интенсивные контакты со сверстниками и необходимость быстро включиться в новый коллектив. Поэтому лагерь должен рассматриваться не только как пространство отдыха, но и как среда, способная поддерживать восстановление чувства безопасности и социальной устойчивости [1; 4].

Педагог-психолог в такой ситуации участвует в организации общего психологического климата смены: наблюдает за адаптацией, выявляет признаки неблагополучия, оказывает краткосрочную индивидуальную и групповую поддержку, консультирует педагогов и помогает выстраивать единые алгоритмы реагирования. Цель статьи — систематизировать основные направления этой работы

и определить условия создания безопасной и поддерживающей среды для детей из присоединенных территорий.

Психологические особенности детей и задачи адаптационного периода

Реакции детей на пережитые события различаются в зависимости от возраста, семейной ситуации, характера травматического опыта и наличия поддерживающих взрослых. В литературе отмечаются тревожность, эмоциональная лабильность, раздражительность, замкнутость, импульсивность, трудности установления доверительных отношений и социальной адаптации [3; 5]. При этом подобные проявления не следует автоматически рассматривать как клиническое расстройство: часть из них может усиливаться самой ситуацией переезда и включения в непривычную лагерную среду.

В первые дни смены задача психолога состоит в мягкой оценке адаптации посредством наблюдения, бесед и обратной связи от педагогов. Особого внимания требуют

стойкая изоляция, повторяющиеся конфликты, резкие изменения поведения, выраженное эмоциональное напряжение и постоянные соматические жалобы. Важным ресурсом является предсказуемость: понятный распорядок дня, четкие правила, возможность обратиться к конкретному взрослому и право на постепенное включение в активность снижают неопределенность и помогают ребенку восстановить чувство контроля [2].

Основные направления деятельности педагога-психолога

Работу педагога-психолога целесообразно строить как систему диагностико-наблюдательных, профилактических, консультативных и развивающих мероприятий. В условиях краткосрочной смены особенно важны методы, которые можно встроить в повседневную жизнь ребенка. Наблюдение в естественных ситуациях, индивидуальные беседы и регулярный обмен информацией с педагогами позволяют отслеживать динамику состояния без избыточного тестирования [2; 6].

Индивидуальная помощь прежде всего выполняет стабилизирующую функцию. Специалист помогает ребенку обозначить текущее состояние, определить доступные способы снижения напряжения и найти поддержку среди взрослых и сверстников [1; 4].

Групповые формы работы решают одновременно адаптационные и развивающие задачи. Игры на знакомство и командообразование, упражнения на активное слушание, распознавание эмоций, сотрудничество и конструктивное разрешение конфликтных ситуаций формируют опыт безопасного взаимодействия. Для ребенка, которому трудно говорить о личных переживаниях, совместная деятельность часто становится более щадящим способом включения в коллектив, чем прямой разговор о травме [6].

Методы создания безопасной и поддерживающей среды

Психологическая безопасность формируется не отдельным тренингом, а повседневными условиями. Травмаинформированный подход предполагает уважительное обращение, четкие границы, предсказуемость требований, возможность выбора там, где он допустим, и отказ от принуждения к эмоциональному самораскрытию. Недопустимы публичное унижение, ярлыки, обесценивание чувств и требование подробно рассказывать о пережитом опыте [4].

Литература:

1. Методические рекомендации по оказанию помощи детям. — Текст: электронный // Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: [сайт]. — URL: <https://fond-detyam.ru/upload/iblock/95d/nlrrno9ljyr2r3at14bh5r6am29rymf/Methodicheskie-rekomendatsii-po-okazaniyu-pomoshchi-detyam.pdf> (дата обращения: 01.09.2026).

Полезно заранее определить доступные «точки поддержки»: ребенок должен знать, к кому можно обратиться, где ненадолго побыть в спокойной обстановке и как сообщить о конфликте или плохом самочувствии.

Профилактика конфликтов требует раннего вмешательства. Психолог помогает педагогам различать намеренное нарушение правил и реакцию на страх, перегрузку или непонимание требований.

Взаимодействие с педагогическим коллективом и границы помощи

Поддерживающая среда возможна только при согласованных действиях взрослых. Вожатым и воспитателям необходимы краткие рекомендации по признакам трудной адаптации. Единые правила общения и понятный порядок обращения к психологу снижают риск импульсивных дисциплинарных решений и повышают безопасность детей [6].

Одновременно необходимо соблюдать конфиденциальность: педагогам передается только та информация, которая нужна для организации безопасного взаимодействия. Лагерная смена не является пространством длительной психотерапии; при выраженных посттравматических проявлениях, суицидальном поведении, тяжелых нарушениях сна и иных признаках высокого риска требуется привлечение профильных специалистов. Задача психолога лагеря — первичная стабилизация, поддержка и организация дальнейшего маршрута помощи [4; 5].

Заключение

Педагог-психолог играет ключевую роль в создании психологически безопасной среды для детей из присоединенных территорий, однако эффективность его деятельности определяется не количеством отдельных мероприятий, а системностью сопровождения. Основными направлениями являются наблюдение за адаптацией, краткосрочная индивидуальная и групповая поддержка, развитие навыков саморегуляции и общения, профилактика конфликтов, консультирование педагогов и своевременная маршрутизация детей с выраженными рисками.

Безопасная лагерная среда строится на предсказуемости, уважении границ, добровольности участия, доступности поддержки и согласованности действий взрослых. В условиях краткой смены приоритетом становится не углубленная работа с травмой, а восстановление чувства контроля, включение ребенка в безопасные социальные связи и создание опыта взаимодействия, в котором он чувствует себя принятым и защищенным.

2. Адаптация. — Текст: электронный // Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи: [сайт]. — URL: <https://сррmp52.ru/assets/mgr/files/doc/2023/05/adaptaciya.pdf> (дата обращения: 02.09.2026).
3. Деревянкина, Н. А. Психологическая диагностика эмоциональных реакций подростков и юношей из ЛНР, ДНР и вновь освобожденных территорий / Н. А. Деревянкина, М. А. Юферова. — Текст: непосредственный // Ярославский педагогический вестник. — 2023. — № 3 (132).
4. Методические рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся, переживших психотравмирующие события в условиях боевых действий. — Текст: электронный // Министерство образования и науки Мурманской области: [сайт]. — URL: https://minobr.gov-murman.ru/files/news/2025/rekomendatsii-po-kompleksnomu-soprovozhdeniyu-obuchayushchikhsya_perezivshikh-psikhotravmiruyushchie-sobytiya-v-usloviyakh-boevykh-deystviy-2025-god.pdf (дата обращения: 30.08.2026).
5. Психологическая помощь детям, пострадавшим от психотравмирующих событий. — Текст: электронный // Psy-Journals.ru: [сайт]. — URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2024_n1/Ulyanina_et_al (дата обращения: 01.09.2026).
6. Шелиспанская, Э. В. Психолого–педагогическое сопровождение детей из регионов локальных военных конфликтов в рамках летней многопрофильной образовательной лагерной смены / Э. В. Шелиспанская, Ю. М. Васина. — Текст: непосредственный // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. — 2023. — № 1 (61).

Профессиональный стресс и психосоматическое здоровье у работающих женщин: теоретический анализ взаимосвязи

Куклева Василина Николаевна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается взаимосвязь профессионального стресса и психосоматического здоровья работающих женщин. Анализируются основные психологические подходы к пониманию профессионального стресса, наиболее распространенные стрессоры рабочей среды и их возможная связь с субъективными соматическими жалобами. Обосновывается целесообразность дальнейшего эмпирического исследования данной взаимосвязи с применением стандартизированных психодиагностических методик.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, психосоматическое здоровье, соматические жалобы, работающие женщины.

Профессиональная деятельность является одной из основных сфер жизни взрослого человека и одновременно может выступать значимым источником психологического напряжения. Высокая рабочая нагрузка, дефицит времени, ответственность, конфликты, организационные изменения, отсутствие поддержки и ограниченные возможности контроля собственной деятельности способны становиться профессиональными стрессорами.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, к психосоциальным рискам рабочей среды относятся чрезмерная нагрузка, высокий темп труда, ограниченный контроль над рабочими задачами, неясность профессиональных ролей, недостаточная поддержка и неблагоприятные отношения в коллективе [3]. В связи с этим изучение профессионального стресса представляет значительный интерес для современной психологии.

Одним из наиболее известных подходов к пониманию стресса является транзакционная концепция Р. Лазаруса

и С. Фолкмана. В ее рамках стресс рассматривается как результат взаимодействия человека и среды. Существенное значение имеет не только объективная характеристика ситуации, но и то, как человек ее воспринимает и оценивает собственные возможности справиться с предъявляемыми требованиями [1].

Если профессиональная ситуация воспринимается как чрезмерная, угрожающая или трудно контролируемая, а имеющиеся ресурсы оцениваются как недостаточные, вероятность стрессовой реакции возрастает. Поэтому одна и та же рабочая ситуация может иметь различное значение для разных людей.

Профессиональный стресс, таким образом, можно рассматривать как состояние психологического напряжения, возникающее при взаимодействии человека с требованиями профессиональной среды. Среди наиболее распространенных стрессоров выделяются высокая интенсивность работы, жесткие сроки, сверхурочная занятость, повышенная ответственность, противоречивые требо-

вания, межличностные конфликты и недостаточная поддержка со стороны руководства и коллег.

Для исследования профессионального стресса важно учитывать не только наличие конкретных стрессовых ситуаций, но и их субъективную значимость. Данный подход реализован, например, в опроснике трудового стресса Job Stress Survey (JSS), разработанном Ч. Д. Спилбергером и П. Р. Ваггом. Методика позволяет оценивать выраженность профессиональных стрессоров и частоту их возникновения [5].

Особый интерес представляет взаимосвязь профессионального стресса с психосоматическим здоровьем. Длительное психоэмоциональное напряжение может сопровождаться утомляемостью, ощущением истощения, нарушениями сна, болевыми ощущениями, желудочно-кишечным дискомфортом, сердцебиением и другими соматическими жалобами.

При этом наличие подобных симптомов не позволяет автоматически делать вывод об их психологическом происхождении. Соматические жалобы могут быть связаны с физиологическими, социальными, психологическими и поведенческими факторами. Поэтому в психологическом исследовании корректнее говорить о взаимосвязи между выраженностью стресса и субъективным соматическим самочувствием, а не о прямом причинном воздействии стресса на заболевание.

Возможная теоретическая модель данной взаимосвязи может быть представлена следующим образом:

профессиональные стрессоры → субъективная оценка ситуации → психоэмоциональное напряжение → изменение субъективного соматического самочувствия.

Таким образом, профессиональный стресс может рассматриваться как один из факторов, связанных с выраженностью соматических жалоб.

Эмпирические исследования подтверждают актуальность данного направления. В исследовании J. Li и соавторов, включавшем более шести тысяч работающих женщин, высокий уровень рабочего стресса был связан с большей выраженностью соматических симптомов [6]. Среди них отмечались утомляемость, болевые и другие телесные жалобы.

Результаты современных исследований также показывают, что пол может иметь значение при изучении психосоматического самочувствия работающих людей. В отдельных профессиональных группах женщины демонстрируют более высокую выраженность таких жалоб, как утомляемость, головные боли, нарушения сна и эмоциональное истощение [7].

Вместе с тем пол не следует рассматривать как единственную причину подобных различий. Существенную роль могут играть характер профессиональной деятельности, нагрузка, социальные роли, индивидуальные способы совладания со стрессом и особенности состояния здоровья.

С методологической точки зрения формирование выборки только из женщин позволяет уменьшить влияние

пола как побочной переменной. Это дает возможность сосредоточиться непосредственно на анализе взаимосвязи профессионального стресса и психосоматических проявлений.

Для оценки психосоматического состояния в психологических исследованиях могут использоваться методики, направленные на выявление субъективных соматических жалоб. Одним из таких инструментов является Гиссенский опросник соматических жалоб, русскоязычная адаптация которого проводилась сотрудниками Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева [8].

Данная методика позволяет оценивать различные группы жалоб, включая истощение, болевые, желудочные и сердечные проявления. При этом ее результаты характеризуют субъективное физическое самочувствие и не являются медицинским диагнозом.

Совместное применение методики оценки профессионального стресса и опросника соматических жалоб позволяет количественно исследовать предполагаемую взаимосвязь между данными показателями.

На основании рассмотренных теоретических положений можно сформулировать следующую гипотезу: **существует положительная взаимосвязь между выраженностью профессионального стресса и выраженностью психосоматических проявлений у работающих женщин: чем выше уровень профессионального стресса, тем более выражены субъективные соматические жалобы.**

Для проверки данной гипотезы целесообразно проведение количественного корреляционного исследования. Такой дизайн позволяет сопоставить индивидуальные показатели профессионального стресса и соматических жалоб и установить наличие и направление статистической связи между ними.

При организации исследования необходимо учитывать дополнительные факторы, способные влиять на психосоматическое самочувствие. К ним относятся возраст, хронические заболевания, прием лекарственных препаратов, значимые жизненные события и особенности образа жизни. Их учет необходим для более корректной интерпретации результатов.

Таким образом, профессиональный стресс представляет собой сложное психологическое явление, возникающее во взаимодействии человека с требованиями профессиональной среды. Его выраженность определяется не только объективными характеристиками рабочей ситуации, но и субъективной оценкой человеком собственных возможностей и ресурсов.

Теоретические и эмпирические данные позволяют предполагать существование взаимосвязи между профессиональным стрессом и психосоматическим самочувствием работающих женщин. Перспективой дальнейшего исследования является эмпирическая проверка данной взаимосвязи с применением стандартизированных психодиагностических методик и корреляционного анализа.

Литература:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 445 p.
2. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping // Encyclopedia of Behavioral Medicine / ed. M. D. Gellman, J. R. Turner. — New York: Springer, 2013.
3. World Health Organization. Mental health at work. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>.
4. International Labour Organization. Psychosocial risks and stress at work. — URL: <https://www.ilo.org/resource/psychosocial-risks-and-stress-work>.
5. Vagg P. R., Spielberger C. D. The Job Stress Survey: Assessing perceived severity and frequency of occurrence of generic sources of stress in the workplace // Journal of Occupational Health Psychology. — 1999. — Vol. 4, No. 3. — P. 288–292.
6. Li J., Ding H., Han W. et al. The association of work stress with somatic symptoms in Chinese working women: a large cross-sectional survey // Journal of Psychosomatic Research. — 2016. — Vol. 89. — P. 7–10.
7. Grasshoff J., Safieddine B., Sperlich S., Beller J. Gender inequalities of psychosomatic complaints at work vary by occupational groups // PLoS ONE. — 2024. — Vol. 19, No. 7.
8. Абабков В. А., Бабин С. М., Исурина Г. Л. Применение Гиссенского опросника соматических жалоб в клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств: методическое пособие. — СПб.: Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 1993.

Факторы эмоционального выгорания у судей: комплексный теоретический анализ

Неугодникова Анна Сергеевна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В статье представлен теоретический обзор, направленный на комплексный анализ организационных, личностных и профессионально-ролевых факторов развития синдрома эмоционального выгорания у судей. Особое внимание уделено анализу когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов выгорания в контексте судебной деятельности, а также разграничению понятий «эмоциональное выгорание» и «профессиональная деформация». Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации психологических факторов профессиональной дезадаптации судей, практическая ценность — в определении направлений психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в судебском сообществе.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, судьи, профессиональный стресс, психологические факторы, профессиональная деформация, копинг-стратегии, психологическая профилактика, юридическая психология.

Введение

Актуальность изучения факторов эмоционального выгорания судей обусловлена исключительной социальной значимостью их профессиональной деятельности и высоким риском развития профессиональной деформации. В условиях ускоренного темпа жизни и информационных перегрузок проблемы сохранения психического здоровья приобретают особое значение, особенно в профессиях с повышенной ответственностью [9]. Синдром эмоционального выгорания, понимаемый как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения вследствие пролонгированного профессионального стресса [6; 15], представляет серьезную угрозу как для психического здоровья самих судей, так и для качества отправления правосудия.

Профессиональная деятельность судей характеризуется постоянным воздействием множества стрессогенных факторов: высокой ответственностью за принимаемые решения, необходимостью обработки большого объема информации, постоянным межличностным напряжением, публичным характером работы и социальной оценкой [3; 8; 18]. Это создает предпосылки для развития различных форм профессиональной дезадаптации, среди которых синдром эмоционального выгорания занимает важное место.

В контексте данного исследования важно разграничить понятия «эмоциональное выгорание» и «профессиональная деформация». Эмоциональное выгорание — это прежде всего синдром истощения, возникающий в ответ на хронический стресс, и проявляющийся на физическом, эмоциональном и мотивационном уровнях [15].

В то время как профессиональная деформация — это более широкое понятие, означающее дисфункциональное изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, моделей поведения) под влиянием профессиональной деятельности [10; 19]. Выгорание может быть одной из причин и ключевым компонентом профессиональной деформации, которая, в свою очередь, проявляется в таких феноменах, как профессиональный цинизм, ригидность мышления и синдикализм.

Цель исследования: на основе теоретического анализа обозначить и систематизировать ключевые факторы эмоционального выгорания судей и определить их роль в возникновении и развитии данного синдрома.

Методология и методы исследования

Исследование основано на принципах системного и интегративного подходов в психологии. Используются методы теоретического анализа и обобщения научной литературы, а также сравнительный анализ концепций эмоционального выгорания и профессиональной деформации в рамках юридической психологии и психологии судебной деятельности. Проведен контент-анализ отечественных и зарубежных исследований по проблеме профессионального стресса в юридической практике.

Основные результаты

1. Факторы организационного характера

Изучение профессиональной среды судейского корпуса позволило выявить ряд организационных факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания:

— **Высокая рабочая нагрузка и когнитивное напряжение.** Постоянная необходимость обработки большого объема сложной информации в условиях дефицита времени приводит к хроническому когнитивному утомлению. Исследования показывают, что средняя рабочая нагрузка судей превышает психофизиологические нормы в 1,5–2 раза [4; 12].

— **Организационный стресс.** Административное давление, противоречивые требования со стороны вышестоящих инстанций, одновременные требования к снижению сроков рассмотрения дел и повышению качества принимаемых судебных актов создают условия для профессиональной дезадаптации [11; 20].

— **Дефицит ресурсов для восстановления.** Отсутствие возможностей для своевременного психологического восстановления, ненормированный график работы, недостаточность социальной поддержки в профессиональной среде усугубляют проявления выгорания [7; 16].

2. Личностные факторы

Среди личностных факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания, выделяются:

— **Ценностно-мотивационный диссонанс.** Рассогласование между изначальными профессиональными ожиданиями (идеалы справедливости) и реальной практикой судопроизводства приводит к ценностному кризису, эмоциональному опустошению и потере профессионального смысла [1; 14].

— **Индивидуально-психологические особенности.** Высокий уровень перфекционизма, ригидность, тревожность и низкая стрессоустойчивость являются значимыми предикторами эмоционального выгорания [2; 5; 17].

— **Особенности копинг-поведения.** Преобладание эмоционально-ориентированных и избегающих копинг-стратегий над проблемно-ориентированными способствует хронификации профессионального стресса и прогрессированию выгорания [13; 21].

3. Профессионально-ролевые факторы

Специфика профессиональной роли судьи порождает уникальные стрессогенные факторы:

— **Эмоциональная диссоциация.** Необходимость постоянного подавления естественных эмоциональных реакций и сохранения беспристрастности и объективности приводит к внутриличностному конфликту и эмоциональному отчуждению, что является ключевым компонентом как выгорания, так и последующей деформации [1; 19].

— **Ролевая напряженность.** Противоречие между требованиями профессиональной роли (беспристрастность, нейтральность) и естественными человеческими реакциями создает основу для хронического ролевого конфликта [8; 10].

— **Социально-психологическое давление.** Постоянное нахождение в эпицентре социальных конфликтов, публичная критика и давление со стороны участников процесса и СМИ формируют устойчивое состояние психологического напряжения [3; 18].

4. Когнитивные и эмоциональные проявления

В структуре эмоционального выгорания судей выделяются специфические когнитивные и эмоциональные компоненты, тесно связанные с профессиональной деформацией:

— **Когнитивные искажения.** Формирование профессиональных стереотипов, «эмоциональное огрубление» по отношению к стандартным правовым ситуациям, снижение эмпатии и толерантности к неопределенности [10; 19].

— **Профессиональная деформация как следствие.** Развитие профессионального цинизма, эмоциональной холодности, раздражительности и нетерпимости, что можно рассматривать как поведенческое проявление и следствие хронического эмоционального выгорания [10; 19].

Заключение

Проведенный теоретический анализ позволил выявить и систематизировать комплекс факторов эмоциональ-

ного выгорания судей, включающий организационные, личностные и профессионально-ролевые детерминанты. Установлено, что развитие синдрома эмоционального выгорания у судей представляет собой многофакторный процесс, обусловленный взаимодействием внешних стрессогенных условий профессиональной среды и внутренних психологических особенностей личности.

Выявление основных факторов риска имеет ключевое значение для создания системных программ психологического сопровождения судей. Такие программы должны включать: психологическую диагностику уровня профессионального стресса и риска эмоционального выгорания; профилактические тренинги по развитию стрессоустойчивости и адап-

тивных копинг-стратегий; коррекционные мероприятия по преодолению последствий профессиональной деформации; а также организационные изменения, направленные на оптимизацию условий профессиональной деятельности.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются изучение эмоционального выгорания судей в зависимости от специализации, разработка дифференцированных программ психологической помощи и изучение эффективности различных методов диагностики и профилактики профессиональной дезадаптации. Решение этих задач имеет первостепенное значение для обеспечения психического благополучия судейского корпуса и стабильности правовой системы государства.

Литература:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — Москва: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с. — ISBN 5-9292-0149-2.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 336 с. — ISBN 978-5-91180-891-4.
3. Голованевская, В. И. Особенности профессиональной деятельности и синдром эмоционального выгорания у судей / В. И. Голованевская // Психология и право. — 2015. — Т. 5, № 2. — С. 1-15. — URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2015_n2/76263 (дата обращения: 15.09.2026).
4. Романов, В. В. Юридическая психология: учебник для вузов / В. В. Романов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 537 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13334-8.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Академический проект, 2008. — 336 с. — ISBN 978-5-8291-1022-0.
6. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — Москва: Наука, 1983. — 368 с.
7. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
8. Аминов, И. И. Психология профессиональной деятельности юриста: учебник / И. И. Аминов, Н. А. Давыдов. — Москва: Проспект, 2023. — 320 с. — ISBN 978-5-392-29232-5.
9. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. — Минск: Харвест, 2000. — 480 с. — ISBN 985-433-732-3.
10. Романов, В. В. Юридическая психология: учебник / В. В. Романов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юристъ, 2009. — 588 с. — ISBN 978-5-7975-0986-7.
11. Самоукина, Н. В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах / Н. В. Самоукина. — Москва: Вершина, 2008. — 224 с. — ISBN 978-5-9626-0475-8.
12. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология управления: учебник / А. Л. Свенцицкий. — Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1986. — 176 с.
13. Хачатурова, М. Р. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Хачатурова Милана Радионовна. — Москва, 2013. — 184 с. — URL: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnye-prediktory-sovladayushchego-povedeniya-v-situatsii-mezhlichnostnogo-konflikta> (дата обращения: 15.09.2026).
14. Шейнов, В. П. Управление конфликтами / В. П. Шейнов. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 576 с. — (Мастера психологии). — ISBN 978-5-4461-0864-0.
15. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. — 1981. — Vol. 2. — P. 99-113. — DOI: 10.1002/job.4030020205.
16. Maslach, C. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It / C. Maslach, M. P. Leiter. — San Francisco: Jossey-Bass, 1997. — 186 p. — ISBN 978-0-7879-0874-4.
17. McCrae, R. R. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective / R. R. McCrae, P. T. Costa Jr. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2003. — 268 p. — ISBN 978-1-57230-827-5. — URL: <https://www.guilford.com/books/Personality-in-Adulthood/McCrae-Costa/9781572308275> (дата обращения: 15.09.2026).
18. Schrever, C. The privilege and the pressure: judges' and magistrates' reflections on the sources and impacts of stress in judicial work / C. Schrever, H. Hulbert, T. Sourdin // International Journal of the Legal Profession. — 2024. — Vol. 31, № 1. — P. 1-24. — DOI: 10.1080/09695958.2024.2359104.

19. O'Sullivan, K. Trauma, stress and burnout among judges and magistrates could put the whole legal system at risk / K. O'Sullivan // The Conversation. — 2025. — 5 August. — URL: <https://theconversation.com/trauma-stress-and-burnout-among-judges-and-magistrates-could-put-the-whole-legal-system-at-risk-263157> (дата обращения: 15.09.2026).
20. Terry, D. J. A Stress and Coping Approach to Organisational Change: Evidence from Three Field Studies / D. J. Terry, N. L. Jimmieson // Australian Psychologist. — 2003. — Vol. 38, № 2. — P. 92–101. — DOI: 10.1080/00050060310001707097.
21. Folkman, S. Coping as a mediator of emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // Journal of Personality and Social Psychology. — 1988. — Vol. 54, № 3. — P. 466–475. — DOI: 10.1037/0022-3514.54.3.466.

Техники экспозиционной терапии в работе психолога

Потемкина Илона Борисовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Статья посвящена анализу экспозиционной терапии как метода психологической помощи при тревожных и травматических расстройствах. Рассматриваются теоретические основы экспозиционных вмешательств, базовые техники и форматы их применения в работе психолога. Особое внимание уделяется механизмам действия экспозиции, включая габитуацию, когнитивную реструктуризацию и нарушение условных связей между стимулом и тревожной реакцией. Анализируются разновидности экспозиционных техник — экспозиция в воображении, in vivo, интероцептивная и виртуальная экспозиция. Подробно описаны этапы организации экспозиционной работы, включая диагностическую оценку, составление иерархии пугающих ситуаций, непосредственное проведение экспозиции и профилактику рецидивов. Рассмотрены показания и противопоказания к применению метода, особенности работы с различными категориями клиентов. Приводятся данные современных исследований об эффективности экспозиционной терапии при посттравматическом стрессовом расстройстве, специфических фобиях, обсессивно-компульсивном расстройстве, паническом и социальном тревожном расстройстве. Представлены практические рекомендации для специалистов по безопасному и эффективному внедрению экспозиционных техник в консультативную практику.

Ключевые слова: экспозиционная терапия, тревожные расстройства, когнитивно-поведенческая терапия, габитуация, десенсибилизация, посттравматическое стрессовое расстройство, фобии.

Exposure Therapy Techniques in Psychologist Work

The article is devoted to the analysis of exposure therapy as a method of psychological assistance for anxiety and traumatic disorders. The theoretical foundations of exposure interventions, basic techniques and formats of their application in the work of a psychologist are considered. Particular attention is paid to the mechanisms of exposure action, including habituation, cognitive restructuring and disruption of conditioned connections between stimulus and anxious reaction. Various types of exposure techniques are analyzed — imaginal exposure, in vivo, interoceptive and virtual exposure. The stages of organizing exposure work are described in detail, including diagnostic assessment, compilation of a hierarchy of frightening situations, direct exposure and relapse prevention. Indications and contraindications for the use of the method, features of work with different categories of clients are considered. Data from modern studies on the effectiveness of exposure therapy for post-traumatic stress disorder, specific phobias, obsessive-compulsive disorder, panic and social anxiety disorder are presented. Practical recommendations for specialists on safe and effective implementation of exposure techniques in counseling practice are provided.

Keywords: exposure therapy, anxiety disorders, cognitive behavioral therapy, habituation, desensitization, post-traumatic stress disorder, phobias.

Теоретические основы и механизмы экспозиционной терапии

Экспозиционная терапия представляет собой структурированный психотерапевтический метод, основанный на принципе систематической конфронтации человека с пугающими стимулами в условиях контролируемой безопасной среды. Этот подход уходит корнями в теорию классического обусловливания

и принципы угасания условных реакций, впервые описанные И. П. Павловым — хотя современное понимание экспозиции значительно шире чисто бихевиоральной парадигмы. Фундаментальная идея состоит в том, что тревожные реакции возникают и закрепляются через механизмы ассоциативного научения: нейтральный стимул становится триггером страха после того, как оказывается связан с реальным или воспринимаемым источником опасности.

Механизм действия экспозиции реализуется через несколько параллельных процессов. Во-первых, происходит габитуация — постепенное снижение интенсивности физиологической и эмоциональной реакции при повторяющемся предъявлении одного и того же стимула. Этот процесс, описанный в рамках теории эмоциональной переработки Фoa и Козака, доказывает клиенту на опыте, что тревога имеет естественный пик и затем неизбежно снижается — даже без выполнения защитного поведения или избегания. Подобное переживание напрямую противоречит дисфункциональному убеждению о том, что тревога будет расти бесконечно и приведёт к катастрофическим последствиям [1].

Второй механизм — когнитивная реструктуризация и обновление памяти о страхе. Согласно теории эмоциональной переработки, разработанной Фoa и Козаком ещё в середине 1980-х годов и получившей дальнейшее развитие в работах Фoa и МакНалли, в процессе экспозиции активируется существующая структура страха в памяти, но одновременно клиент получает корректирующую информацию, которая противоречит его катастрофическим ожиданиям [2]. Повторяющиеся столкновения со стимулом при отсутствии ожидаемой угрозы позволяют сформировать новую, конкурирующую структуру памяти, в которой стимул перестает быть сигналом опасности. Впрочем, современные исследования указывают, что старая структура страха не «стирается» полностью — скорее, новая информация становится более доступной и более часто активируемой в релевантных ситуациях [3].

Третий важнейший компонент — нарушение избегающего поведения. Именно избегание является центральным фактором поддержания тревожных расстройств: уходя от пугающего стимула, человек лишается возможности проверить реалистичность своих страхов и получить опыт, опровергающий катастрофические прогнозы. Экспозиция планомерно блокирует защитное поведение и вынуждает клиента оставаться в контакте с тревожащей ситуацией достаточно долго, чтобы убедиться в отсутствии реальной опасности [4].

Немаловажно, что экспозиционная работа развивает чувство самоэффективности и контроля. Успешно пройдя через серию экспозиций возрастающей сложности, клиент переживает опыт преодоления — и это переживание становится мощным источником внутренней мотивации, снижает общую тревожность и повышает готовность справляться с новыми вызовами. С точки зрения нейробиологии экспозиция активирует процессы угасания в миндалевидном теле и усиливает регуляторные функции префронтальной коры, что обеспечивает более гибкое реагирование на ранее пугающие стимулы.

Основные техники и форматы экспозиционной работы

Экспозиция в воображении (*imaginal exposure*) применяется в тех случаях, когда прямой контакт с реальным

стимулом затруднён, опасен или невозможен по этическим соображениям. Клиенту предлагается максимально ярко и детально представить пугающую ситуацию, погружаясь в неё через все сенсорные модальности — зрительные образы, звуки, запахи, тактильные ощущения, эмоции. Такая визуализация проводится в настоящем времени, от первого лица, с подробным описанием происходящего вслух, что усиливает эффект присутствия [5]. Психолог периодически уточняет детали и просит оценить уровень тревоги по субъективной шкале (SUDS), фиксируя динамику переживаний. Экспозиция в воображении особенно востребована при работе с посттравматическим стрессовым расстройством, когда клиент проговаривает травматическое событие многократно, до тех пор пока оно не утратит свою аффективную заряженность.

Экспозиция *in vivo* предполагает столкновение с реальным объектом или ситуацией, вызывающей страх. Это может быть поездка на лифте при клаустрофобии, посещение переполненного торгового центра при агорафобии, прикосновение к собаке при зоофобии, публичное выступление при социальной тревожности. Формат *in vivo* считается «золотым стандартом» экспозиции благодаря максимальной реалистичности и непосредственности получаемого опыта [6]. Экспозиция может проводиться как в присутствии психолога (особенно на начальных этапах), так и в качестве самостоятельного домашнего задания. Планирование *in vivo* требует тщательной подготовки: выбор конкретного места, времени, участников, обсуждение возможных неожиданностей и способов реагирования на них.

Интероцептивная экспозиция направлена на работу с пугающими телесными ощущениями, которые часто становятся триггерами панических атак — учащённое сердцебиение, головокружение, затруднённое дыхание, чувство нереальности происходящего [7]. Клиенту предлагается намеренно вызвать эти ощущения через специальные упражнения: гипervентиляцию, быстрое вращение на месте, задержку дыхания, интенсивную физическую нагрузку. Находясь в безопасной среде кабинета и убеждаясь, что симптомы не приводят к катастрофе, человек постепенно перестаёт их бояться и теряет гипербдительность к собственным телесным сигналам. Впрочем, эта техника требует предварительного медицинского обследования, чтобы исключить реальные соматические противопоказания.

Виртуальная экспозиция (VR-экспозиция) — относительно новое направление, стремительно набирающее популярность в связи с развитием цифровых технологий. Клиенту в шлеме виртуальной реальности демонстрируются компьютерно-сгенерированные среды, имитирующие пугающие ситуации: высоту, полёт на самолёте, вождение автомобиля, социальные взаимодействия. Этот формат занимает промежуточное положение между экспозицией в воображении и *in vivo*, обеспечивая высокую степень контроля над стимулом и возможность постепенного усложнения сценариев [8]. Исследования последних

лет демонстрируют, что VR-экспозиция сопоставима по эффективности с традиционными форматами при работе с акрофобией, аэрофобией, социофобией и посттравматическими реакциями [9].

Градуированная экспозиция подразумевает постепенное увеличение интенсивности стимула — от наименее пугающего к наиболее сложному. Сначала составляется подробная иерархия ситуаций с оценкой субъективного уровня тревоги по каждой (обычно по 100-балльной шкале SUDS), затем экспозиция начинается с нижних ступеней и поэтапно продвигается вверх по мере успешного освоения предыдущих [10]. Этот подход снижает риск преждевременного прерывания терапии из-за чрезмерной тревоги и формирует у клиента уверенность в своих силах.

Флудинг (наводнение) — противоположный вариант, когда клиент сразу сталкивается с максимально интенсивным стимулом и остается в контакте с ним длительное время, пока тревога не достигнет пика и не начнет естественным образом снижаться. Эта техника требует высокой мотивации клиента и готовности психолога удерживать контакт в условиях высокого дистресса. Флудинг эффективен, но чреват риском ретравматизации, поэтому применяется осторожно и преимущественно опытными специалистами.

Организация и этапы экспозиционной работы

Подготовительный этап включает тщательную диагностику и психообразование. Психолог собирает анамнез, уточняет природу тревожных реакций, выявляет триггеры, паттерны избегания и защитного поведения, оценивает общую готовность клиента к экспозиционной работе. Крайне важно объяснить логику метода доступным языком, развеять опасения, что терапевт будет «заставлять» делать что-то невыносимое. Клиент должен понимать: экспозиция — не пытка и не садизм, а научно обоснованная техника, направленная на освобождение от власти страха. Обсуждается принцип габитуации, роль избегания в поддержании тревоги, ожидаемые ощущения во время сеансов.

Составление иерархии тревожных ситуаций — ключевой шаг. Совместно с клиентом выделяются конкретные ситуации, объекты, мысли или образы, вызывающие страх. Каждая ситуация оценивается по субъективной шкале дискомфорта (например, от 0 до 100 баллов, где 0 — полное спокойствие, 100 — непереносимая паника). Полученный список упорядочивается от наименее к наиболее пугающему. Иерархия должна быть максимально конкретной: не просто «боюсь высоты», а «подняться на второй этаж торгового центра и посмотреть вниз через перила — 30 баллов; встать на балконе пятого этажа — 60 баллов; подняться на смотровую площадку — 90 баллов».

Непосредственное проведение экспозиции начинается с нижних ступеней иерархии. Клиент погружается в вымышленную ситуацию (реально или в воображении) и оста-

ется в ней достаточно долго, чтобы тревога достигла пика и начала снижаться — обычно не менее 30–45 минут на одну экспозицию [11]. Психолог периодически замеряет уровень тревоги, задает уточняющие вопросы, поддерживает клиента, но не позволяет прибегать к защитному поведению или преждевременно выходить из ситуации. После завершения обсуждается пережитый опыт: какие мысли возникали, оправдались ли катастрофические прогнозы, что удивило, какие выводы можно сделать. Переход к следующей ступени иерархии происходит только после устойчивого снижения тревоги на текущей — обычно на 50 % и более от исходного уровня.

Профилактика рецидивов и поддержание результатов — заключительная фаза. Клиент обучается самостоятельно проводить экспозиции в повседневной жизни, распознавать ранние признаки возвращения избегания и оперативно реагировать на них. Обсуждаются возможные триггеры рецидива и стратегии совладания. Регулярная практика экспозиции после завершения основного курса терапии значительно снижает вероятность возвращения симптомов. Психолог может предложить поддерживающие встречи через определённые промежутки времени, чтобы отследить динамику и скорректировать план при необходимости.

Клиническая эффективность и сферы применения

Экспозиционная терапия демонстрирует наиболее высокую доказательную базу при работе со специфическими фобиями. Метаанализы рандомизированных контролируемых исследований показывают, что экспозиция *in vivo* — чаще всего в формате одного пролонгированного сеанса длительностью до трёх часов — приводит к клинически значимому улучшению у 80–90 % клиентов, при этом средний участник лечения по результатам превосходит примерно 85 % лиц, не получавших лечения [12]. Эффект сохраняется при катamnестическом обследовании спустя месяцы и годы после завершения терапии. Особенно убедительны результаты при изолированных фобиях — боязни пауков, высоты, полётов, крови и инъекций. Отечественные клинические рекомендации также подтверждают приоритет психотерапии, в том числе экспозиционной, при специфических фобиях с уровнем убедительности рекомендаций А [13].

При посттравматическом стрессовом расстройстве пролонгированная экспозиция (Prolonged Exposure, PE) признана методом первой линии в клинических рекомендациях Американской психологической ассоциации и Министерства по делам ветеранов США [14]. Этот протокол включает многократное проговаривание травматического события в воображении, прослушивание записей этих рассказов между сессиями и постепенное возвращение к избегаемым реальным напоминаниям о травме. Исследования на выборках ветеранов боевых действий, жертв сексуального насилия, переживших стихийные бедствия показывают значительное снижение интрузивных

воспоминаний, кошмаров, гипертормозимости и избегания после 8–15 сеансов [15].

Экспозиция с предотвращением реакции (Exposure and Response Prevention, ERP) является стандартом психотерапии обсессивно-компульсивного расстройства. Клиент сталкивается с триггером обсессий (например, прикасается к «грязному» предмету), но воздерживается от выполнения компульсии (мытья рук). Систематические обзоры указывают на клинически значимое улучшение у 50–60 % пациентов, завершивших курс ERP, причём результаты сопоставимы с фармакотерапией селективными ингибиторами обратного захвата серотонина, но превосходят её по стабильности долгосрочного эффекта: в то время как у 45–89 % пациентов после отмены СИОЗС наблюдается возврат симптомов, улучшение после ERP сохраняется долгосрочно [16; 17].

Паническое расстройство успешно поддаётся лечению с помощью комбинации интероцептивной экспозиции и экспозиции к избегаемым ситуациям. Клиенты учатся не бояться собственных телесных ощущений и возвращаются в места, которые раньше ассоциировались с паникой — общественный транспорт, магазины, кинотеатры. Клинические испытания демонстрируют, что после краткосрочного курса когнитивно-поведенческой терапии с акцентом на экспозицию от 70 до 90 % пациентов достигают статуса «без панических атак», причём результаты КПТ превосходят фармакотерапию по стабильности долгосрочного эффекта [18; 19]. Отечественные клинические рекомендации также подтверждают приоритет психотерапии при паническом расстройстве [20].

Социальное тревожное расстройство (социофобия) требует экспозиции к межличностным ситуациям — публичным выступлениям, разговору с незнакомцами, ситуациям потенциальной оценки. Экспозиция часто сочетается с когнитивной реструктуризацией, поскольку ключевую роль здесь играют дисфункциональные убеждения о негативной оценке со стороны окружающих. Контролируемые исследования подтверждают эффективность экспозиционного компонента в структуре комплексной КПТ социофобии, хотя монотерапия экспозицией дает менее стабильные результаты по сравнению с фобиями иного типа.

Особенности применения и ограничения метода

Показания к экспозиционной терапии включают широкий спектр тревожных расстройств: специфические фобии, агорафобию, социальное тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство. Метод также применим при генерализованном тревожном расстройстве, хотя здесь структура страха менее конкретна и требуется адаптация техники — экспозиция к ситуациям неопределённости, работа с катастрофизацией через намеренное погружение в тревожные сценарии [6; 21].

Противопоказания и ограничения требуют внимательной оценки. Экспозиция не рекомендуется при острых психотических состояниях, тяжёлой депрессии с суицидальными тенденциями, выраженной диссоциативной симптоматике без предварительной стабилизации [22]. Крайне осторожно метод применяется при комплексном ПТСР, связанном с длительной травматизацией в детстве — здесь, согласно экспертному консенсусу ISTSS, необходима предварительная фаза обеспечения безопасности, стабилизации аффекта и развития навыков регуляции эмоций [23; 24]. Физические противопоказания касаются интероцептивной экспозиции: сердечно-сосудистые заболевания, астма, неврологические состояния могут быть ограничивающими факторами для техник, вызывающих интенсивные физиологические реакции [7].

Риск ретравматизации — одна из главных этических проблем экспозиционной терапии. При неквалифицированном проведении или недостаточной подготовке клиента экспозиция может усилить симптоматику вместо её снижения. Поэтому критически важны информированное согласие как непрерывный процесс, тщательное планирование, поэтапное продвижение, готовность психолога гибко реагировать на состояние клиента и при необходимости замедлять темп или возвращаться на предыдущие ступени иерархии [25]. Современные протоколы включают техники заземления, работу с безопасным местом, предварительное обучение навыкам эмоциональной регуляции — всё это снижает вероятность деструктивных реакций [5; 23].

Мотивация и комплаенс клиента — ключевые факторы успеха. Экспозиция требует готовности переживать дискомфорт и активно участвовать в процессе. Преждевременное прерывание терапии или непоследовательное выполнение домашних заданий значительно снижают эффективность. Задача психолога — выстроить прочный терапевтический альянс, обеспечить поддержку и одновременно мотивировать клиента не сдаваться перед лицом временного усиления тревоги. Групповой формат экспозиционной терапии иногда обеспечивает дополнительную мотивацию через взаимную поддержку участников и возможность учиться на чужом опыте.

Заключение

Экспозиционная терапия занимает центральное место в арсенале современного клинического психолога, работающего с тревожными и травматическими расстройствами. Её эффективность подтверждена десятилетиями эмпирических исследований и признана ведущими профессиональными организациями по всему миру. Базовый принцип метода — структурированное, постепенное и безопасное столкновение с источником страха — позволяет разорвать порочный круг избегания, обновить дисфункциональные структуры памяти и сформировать новый, более адаптивный опыт реагирования на тревожные стимулы.

Разнообразие форматов экспозиции — от воображаемой до виртуальной реальности — обеспечивает гибкость метода и возможность адаптации под индивидуальные особенности клиента, специфику расстройства и доступные ресурсы. Интеграция экспозиционных техник с когнитивной реструктуризацией, тренингом навыков совладания, элементами майндфулнесс усиливает терапевтический эффект и делает его более стойким.

Вместе с тем метод требует от специалиста высокой квалификации, глубокого понимания механизмов тревоги и травмы, способности выстраивать доверительные отношения и гибко реагировать на состояние клиента в процессе работы. Недостаточная подготовка, форсирование темпа, игнорирование сигналов о превышении толерантности к дистрессу могут привести к ятрогенным эффектам. Поэтому освоение экспозиционной терапии должно включать не только изучение протоколов, но и су-

первизию, анализ собственной практики, внимание к этическим аспектам работы с уязвимыми клиентами.

Перспективы дальнейших исследований связаны с уточнением оптимальных параметров экспозиции (длительность, частота, интенсивность), изучением индивидуальных предикторов успешности метода, разработкой адаптированных протоколов для сложных клинических случаев — коморбидности, комплексной травмы, работы с детьми и подростками. Развитие цифровых технологий открывает новые возможности для удаленной экспозиционной терапии, применения биологической обратной связи, персонализации виртуальных сред под конкретного клиента. Однако несмотря на технологические инновации, фундаментальная суть метода остается неизменной — помочь человеку встретиться лицом к лицу со своим страхом и убедиться, что он сильнее, чем полагал.

Литература:

1. Foa, E. B. Emotional processing of fear: exposure to corrective information / E. B. Foa, M. J. Kozak // *Psychological Bulletin*. — 1986. — Vol. 99, № 1. — P. 20–35. — Текст: непосредственный.
2. Foa, E. B. Mechanisms of change in exposure therapy / E. B. Foa, R. J. McNally // *Current controversies in the anxiety disorders* / ed. by R. M. Rapee. — New York: Guilford Press, 1996. — P. 329–343. — Текст: непосредственный.
3. Гараян, Н. Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гараян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов // *Психологическая наука и образование*. — 2009. — Т. 14, № 1. — С. 72–81. — Текст: непосредственный.
4. Craske, M. G. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach / M. G. Craske [et al.] // *Behaviour Research and Therapy*. — 2014. — Vol. 58. — P. 10–23. — Текст: непосредственный.
5. Foa, E. B. Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences: Therapist Guide / E. B. Foa, E. A. Hembree, B. O. Rothbaum. — Oxford: Oxford University Press, 2007. — 192 p. — Текст: непосредственный.
6. Abramowitz, J. S. Exposure Therapy for Anxiety: Principles and Practice / J. S. Abramowitz, B. J. Deacon, S. P. H. Whiteside. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2019. — 459 p. — Текст: непосредственный.
7. Craske, M. G. Mastery of Your Anxiety and Panic: Therapist Guide / M. G. Craske, D. H. Barlow. — 4th ed. — New York: Oxford University Press, 2007. — 197 p. — Текст: непосредственный.
8. Carl, E. Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials / E. Carl [et al.] // *Journal of Anxiety Disorders*. — 2019. — Vol. 61. — P. 27–36. — Текст: непосредственный.
9. Селиванов, В. В. Профилактика и коррекция тревожно-фобических расстройств в юношеском возрасте с применением программ виртуальной реальности / В. В. Селиванов, К. А. Саунин, Ч. Чжан // *Экспериментальная психология*. — 2023. — Т. 16, № 2. — С. 49–67. — Текст: непосредственный.
10. Караваева, Т. А. Принципы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (панического, генерализованного тревожного и тревожно-фобических расстройств): методические рекомендации / Т. А. Караваева, А. В. Васильева, С. В. Полторак, Е. Б. Мизинова. — СПб.: НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева, 2020. — 30 с. — Текст: непосредственный.
11. Рассказова, Е. И. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев, А. А. Лебедева // *Консультативная психология и психотерапия*. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 90–108. — Текст: непосредственный.
12. Choy, Y. Treatment of specific phobia in adults / Y. Choy, A. J. Fyer, J. D. Lipsitz // *Clinical Psychology Review*. — 2007. — Vol. 27, № 3. — P. 266–286. — Текст: непосредственный.
13. Тревножно-фобические расстройства у взрослых: клинические рекомендации / Министерство здравоохранения Российской Федерации. — М., 2021. — 73 с. — Текст: электронный. — URL: <https://library.mededtech.ru/rest/documents/KP455/> (дата обращения: 12.09.2026).
14. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults / American Psychological Association. — Washington, DC: APA, 2017. — 259 p. — Текст: электронный. — URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline> (дата обращения: 12.09.2026).

15. Powers, M. B. A meta-analytic review of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder / M. B. Powers [et al.] // *Clinical Psychology Review*. — 2010. — Vol. 30, № 6. — P. 635–641. — Текст: непосредственный.
16. Law, C. Exposure and Response Prevention in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: Current Perspectives / C. Law, C. L. Boisseau // *Psychology Research and Behavior Management*. — 2019. — Vol. 13. — P. 1071–1083. — Текст: непосредственный.
17. Обсессивно-компульсивное расстройство: клинические рекомендации / Министерство здравоохранения Российской Федерации. — М., 2025. — 119 с. — Текст: электронный. — URL: https://apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=650_2 (дата обращения: 12.09.2026).
18. Barlow, D. H. Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: A randomized controlled trial / D. H. Barlow, J. M. Gorman, M. K. Shear, S. W. Woods // *JAMA*. — 2000. — Vol. 283, № 19. — P. 2529–2536. — Текст: непосредственный.
19. Pompoli, A. Dismantling cognitive-behaviour therapy for panic disorder: A systematic review and component network meta-analysis / A. Pompoli [et al.] // *Psychological Medicine*. — 2018. — Vol. 48, № 12. — P. 1945–1953. — Текст: непосредственный.
20. Паническое расстройство у взрослых: клинические рекомендации / Министерство здравоохранения Российской Федерации. — М., 2021. — 86 с. — Текст: электронный. — URL: <https://library.mededtech.ru/rest/documents/KP456/> (дата обращения: 12.09.2026).
21. Яргин, С. В. Психотерапия генерализованного тревожного расстройства / С. В. Яргин // *Сибирский научный медицинский журнал*. — 2024. — Т. 44, № 4. — С. 6–20. — Текст: непосредственный.
22. van Minnen, A. Examining potential contraindications for prolonged exposure therapy for PTSD / A. van Minnen, M. S. Harned, L. A. Zoellner, K. Mills // *European Journal of Psychotraumatology*. — 2012. — Vol. 3. — Art. 18805. — Текст: электронный. — URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.18805> (дата обращения: 12.09.2026).
23. Cloitre, M. The ISTSS Expert Consensus Treatment Guidelines for Complex PTSD in Adults / M. Cloitre [et al.]. — Chicago: ISTSS, 2012. — 64 p. — Текст: электронный. — URL: https://www.istss.org/ISTSS_Main/media/Documents/ISTSS-Expert-Concesnsus-Guidelines-for-Complex-PTSD-Updated-060315.pdf (дата обращения: 12.09.2026).
24. Падун, М. А. Комплексное ПТСР: особенности психотерапии последствий пролонгированной травматизации / М. А. Падун // *Консультативная психология и психотерапия*. — 2021. — Т. 29, № 3. — С. 69–87. — Текст: непосредственный.
25. Olatunji, B. O. The Cruellest Cure? Ethical Issues in the Implementation of Exposure-Based Treatments / B. O. Olatunji, B. J. Deacon, J. S. Abramowitz // *Cognitive and Behavioral Practice*. — 2009. — Vol. 16, № 2. — P. 172–180. — Текст: непосредственный.

Трансгенерационная передача материнско-дочерних отношений: психологический анализ и последствия

Ракова Наталья Александровна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Настоящее исследование посвящено комплексному анализу трансгенерационного аспекта материнско-дочерних отношений и их влияния на ключевые сферы жизни женщины. На основе анализа десяти современных научных статей, опубликованных в российских рецензируемых журналах, выявлены устойчивые паттерны и механизмы передачи материнского опыта, ценностей и поведенческих моделей от матери к дочери. Исследование демонстрирует, что качество этих отношений в детстве и их динамика во взрослом возрасте (включая успешность психологической сепарации) являются предиктором психологического благополучия женщины, её родительской позиции, удовлетворённости материнством, а также влияют на романтические отношения и репродуктивные установки. Особое внимание уделяется феномену дисфункционального материнства как результата незавершённой сепарации и негативного интернализованного опыта. Работа интегрирует данные различных исследований, предлагая целостную картину психологических процессов, лежащих в основе трансгенерационной передачи, и обосновывает необходимость психологического сопровождения женщин на разных этапах жизненного цикла.

Ключевые слова: материнско-дочерние отношения, трансгенерационная передача, психологическая сепарация, субъектность, родительская позиция, дисфункциональное материнство, психогенное бесплодие.

Transgenerational transmission of mother-daughter relationships: psychological analysis and consequences

This study presents a comprehensive analysis of the transgenerational aspect of mother-daughter relationships and their impact on key areas of a woman's life. Based on an analysis of ten contemporary scholarly articles published in Russian peer-reviewed journals, stable patterns and mechanisms of transmitting maternal experience, values, and behavioral models from mother to daughter are identified. The research demonstrates that the quality of these relationships in childhood and their dynamics in adulthood (including the success of psychological separation) predict a woman's psychological well-being, her parental stance, satisfaction with motherhood, and also influence romantic relationships and reproductive attitudes. Special attention is paid to the phenomenon of dysfunctional motherhood as a result of incomplete separation and negative internalized experience. The work integrates data from various studies, offering a holistic picture of the psychological processes underlying transgenerational transmission, and substantiates the necessity for psychological support for women at different stages of the life cycle.

Keywords: mother-daughter relationships, transgenerational transmission, psychological separation, agency, subjectivity, parental stance, dysfunctional motherhood, psychogenic infertility.

Введение

Актуальность и значимость проблемы

Материнско-дочерние отношения представляют собой одну из наиболее значимых и сложных систем межличностных связей, фундаментально влияющих на становление личности женщины. Эта диада не ограничивается периодом детства и отрочества, а продолжает эволюционировать на протяжении всего жизненного цикла, приобретая новые смыслы и функции во взрослом возрасте. В современной психологии всё большее внимание уделяется трансгенерационному аспекту этих отношений — процессу передачи от матери к дочери не только конкретных моделей поведения, но и глубинных ценностно-смысловых структур, установок на материнство и паттернов построения близких связей.

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в условиях социальных изменений и трансформации семейных ролей переосмысливается сама суть материнства и дочерности, что вызывает необходимость в изучении их психологического содержания у взрослых женщин. Во-вторых, существует очевидная связь между качеством детского опыта отношений с матерью и психологическими трудностями во взрослой жизни, такими как сложности в создании собственной семьи, репродуктивные нарушения (например, психогенное бесплодие), эмоциональная нестабильность. Как отмечается в обзоре зарубежных исследований, дисфункциональное материнство, коренящееся в незавершённых конфликтах предыдущих поколений, создаёт серьёзные риски для психического здоровья ребёнка [10]. В-третьих, период вхождения девушки во взрослость и средний возраст женщины являются критическими точками, когда пересматриваются и переоцениваются отношения с матерью, происходит испытание сепарацией, формируется или корректируется собственная родительская позиция.

Научная значимость работы заключается в интеграции разрозненных эмпирических данных из представленных

источников в целостную теоретическую модель, раскрывающую механизмы трансгенерационной передачи. Большинство анализируемых статей носят эмпирический характер и фокусируются на отдельных аспектах проблемы (сепарация, материнство, репродуктивный выбор). Данная работа призвана синтезировать эти аспекты, выявив системные взаимосвязи между ними.

Цель исследования: на основе анализа предоставленных научных статей проанализировать психологические механизмы и последствия трансгенерационной передачи опыта в материнско-дочерних отношениях.

Основные задачи:

1. Проанализировать ценностно-смысловое содержание взрослых материнско-дочерних отношений.
2. Исследовать феномен психологической сепарации как ключевого условия становления субъектности женщины.
3. Выявить влияние отношений с матерью на формирование родительской позиции и удовлетворённость материнством.
4. Рассмотреть связь раннего детского опыта с репродуктивными установками и романтическими отношениями взрослых дочерей.
5. Обобщить данные о дисфункциональных аспектах материнства в контексте трансгенерационной передачи.

Объект исследования: материнско-дочерние отношения в их трансгенерационном аспекте.

Предмет исследования: психологические механизмы и последствия влияния материнско-дочерних отношений на психологическое благополучие, родительскую и супружескую сферы жизни взрослой женщины.

Основная часть

1. Ценностно-смысловые основы взрослых материнско-дочерних отношений

Взрослые отношения между матерью и дочерью перестают быть исключительно детско-родительскими, трансформируясь в сложную систему взаимосвязей двух

взрослых личностей. Исследование Тихомировой и Самохваловой показывает, что в этот период на первый план выходят ценностно-смысловые характеристики этих отношений [1]. Авторы выделяют два ключевых измерения:

Ценность отношений, которая включает эмоциональную близость, доверие, взаимопонимание и поддержку. Высокая ценность коррелирует с психологическим благополучием обеих сторон.

Смысл отношений, понимаемый как их место и значение в общей картине жизни женщины. Это измерение связано с личностной зрелостью, рефлексией и способностью выстраивать отношения на новой, равноправной основе.

Успешный переход к взрослой модели отношений возможен лишь при завершении процесса психологической сепарации — эмоционального и функционального отделения дочери от матери при сохранении эмоциональной связи. Сепарация позволяет женщине обрести субъектность и авторство собственной жизни, то есть способность самостоятельно ставить цели, делать выбор и нести за него ответственность [4]. Исследование подтверждает, что женщины среднего возраста, успешно прошедшие сепарацию, демонстрируют более высокий уровень осмысленности жизни, автономии и самореализации. Напротив, незавершённая сепарация, симбиотическая связь или эмоциональный разрыв приводят к снижению субъектности и трудностям в построении собственной семьи.

2. Влияние отношений с матерью на родительскую сферу дочери

Трансгенерационная передача наиболее ярко проявляется в сфере материнства. Полученный в детстве опыт отношений с матерью становится внутренней рабочей моделью, на основе которой женщина строит свою родительскую позицию. Автор теории Дж. Боулби полагает, что привязанность представляет собой мотивационную систему, которая возникает из защитной функции родительского отношения [3].

Формирование родительской позиции: Исследование детско-родительских отношений как условия формирования отношения к родительской позиции у девушек показывает, что восприятие материнской роли напрямую зависит от качества привязанности и удовлетворённости отношениями с собственной матерью в детстве [9]. Позитивный опыт, характеризующийся принятием и поддержкой, способствует формированию гармоничного, уверенного образа будущей матери. Негативный опыт (эмоциональная холодность, гиперопека, отвержение) ведёт к формированию тревожной, неуверенной или отвергающей родительской позиции.

Удовлетворённость материнством: Удовлетворённость женщины своей материнской ролью в среднем возрасте также находится в прямой связи с актуальными отношениями с матерью [5]. Поддержка, одобрение и практическая помощь со стороны матери повышают удовлетворённость. Конфликты, критика и конкуренция, напротив, снижают её, создавая ощущение некомпетентности и эмо-

циональной перегрузки. Это подтверждается и в работе о связи психологического благополучия и родительских установок в разные периоды взрослости, где подчёркивается взаимность влияния: благополучные отношения с взрослой дочерью положительно влияют на психологическое состояние матери и её родительские установки [2].

Критические точки и репродуктивный выбор: Период беременности дочери является особым этапом, когда паттерны прошлого активно актуализируются. Взаимосвязь отношения женщины к своей беременности с опытом отношений с собственной матерью демонстрирует, что женщины, имевшие в детстве безопасную привязанность и тёплые отношения с матерью, относятся к своей беременности с большей радостью и уверенностью [7]. Травматичный опыт, напротив, может вызывать амбивалентные чувства, страх и повышенную тревожность. В крайних случаях, незавершённый конфликт с матерью, глубокие обиды и идентификация с «плохой», «виноватой» матерью могут лежать в основе психогенного бесплодия [6]. С психоаналитических позиций, бесплодие в этом случае может быть бессознательным способом избежать повторения негативного материнского сценария или «превзойти» собственную мать, оставаясь в безопасной роли дочери.

3. Влияние на романтические и межличностные отношения

Мать является первым и самым значимым объектом привязанности для девочки, и сформированный тип привязанности (безопасный, тревожный, избегающий) проецируется на другие близкие отношения. Влияние взаимоотношений с матерью на романтические отношения дочерей проявляется в нескольких аспектах [8]:

1. Выбор партнёра: Нередко прослеживается бессознательный выбор партнёра, который воспроизводит знакомую модель отношений, даже если она была дисфункциональной.

2. Сценарий отношений: Дочь может воспроизводить в своей семье сценарий доминирования-подчинения, эмоциональной дистанции или конфликтности, усвоенный в родительской семье.

3. Установки на доверие и близость: Женщины, выросшие в атмосфере материнского принятия, как правило, легче строят доверительные, близкие отношения с партнёром. Те, кто пережил отвержение или непоследовательность в отношениях с матерью, могут испытывать трудности с доверием, ревностью, страхом покинутости.

Таким образом, материнско-дочерние отношения выступают прототипом для всех последующих значимых связей женщины.

4. Дисфункциональное материнство как трансгенерационный феномен

Анализ зарубежных исследований, представленный Ермоловой, Иволиной и др., позволяет расширить кон-

текст и рассмотреть дисфункциональное материнство не только как личную проблему, но и как явление с биопсихосоциальными корнями, передающееся из поколения в поколение [10]. К ключевым идеям работы можно отнести:

Биологические маркеры: Современные исследования указывают на возможные генетические и эпигенетические предпосылки материнского поведения (например, «скрытая» материнская холодность), а также влияние пренатального стресса матери на несколько последующих поколений через механизмы укорочения теломер.

Нейробиологические механизмы: Дисфункциональное материнство может быть связано с нарушениями в нейронных системах, отвечающих за эмпатию, регуляцию эмоций и формирование привязанности.

Роль рефлексивной функции: Важнейшим буферным фактором, защищающим ребёнка даже в неблагоприятных условиях, является рефлексивная функция родителя (РФР) — способность матери понимать психические состояния (свои и ребёнка) и видеть их связь с поведением. Сниженная РФР является маркером дисфункционального взаимодействия и ведёт к поведенческим и эмоциональным проблемам у ребёнка [10]. Эта функция сама часто формируется в детстве женщины под влиянием того, насколько её мать могла понимать и отражать её внутренний мир.

Модель «токсического стресса» [10] показывает, как враждебный/принуждающий стиль материнства или сниженная рефлексивная функция запускают каскад психофизиологических проблем у ребёнка (поведенческие трудности, проблемы с обучением, воспалительные реакции), закрепляя дисфункциональный цикл, который дочь может в будущем воспроизвести со своими детьми.

Заключение

Проведённый анализ десяти научных статей позволил выявить системные и многогранные связи между качеством материнско-дочерних отношений и ключевыми аспектами жизни взрослой женщины. Можно сформулировать следующие основные выводы:

1. Отношения матери и дочери носят сквозной, трансгенерационный характер. Они не ограничиваются детством, а динамично развиваются на протяжении всего жизненного цикла, переходя из модели «опекающий родитель — зависимый ребёнок» в систему ценностно-смысловых связей двух взрослых личностей. Успешность этой трансформации определяется завершённостью процесса психологической сепарации.

2. Психологическая сепарация является критически важным процессом для обретения женщиной субъектности и авторства жизни. Незавершённая сепарация (как в форме симбиоза, так и эмоционального разрыва) ведёт

к снижению автономии, трудностям в самореализации и построении собственной семьи, что подтверждается исследованиями женщин среднего возраста [4].

3. Детский опыт отношений с матерью служит фундаментом для формирования родительской позиции женщины. Позитивный опыт безопасной привязанности способствует формированию гармоничного материнства, в то время как негативный опыт (отвержение, гиперконтроль, непоследовательность) является фактором риска для развития дисфункционального материнства, неудовлетворённости материнской ролью и даже таких крайних проявлений, как психогенное бесплодие [5, 6, 9].

4. Материнско-дочерние отношения выступают прототипом для построения взрослых романтических отношений. Усвоенные в детстве модели привязанности, доверия и близости бессознательно воспроизводятся в отношениях с партнёром, влияя на выбор спутника жизни и сценарий семейных отношений [8].

5. Дисфункциональное материнство имеет комплексную природу и может передаваться по цепочке поколений. Современные исследования показывают, что в его основе могут лежать не только психологические, но и биологические (генетические, эпигенетические, нейробиологические) факторы. Ключевым защитным механизмом, прерывающим этот цикл, является развитая рефлексивная функция родителя, которая позволяет матери осознавать и корректировать унаследованные паттерны [10].

Теоретическая и практическая значимость проведённого анализа заключается в интеграции разрозненных эмпирических данных в целостную модель, подчёркивающую важность работы с материнско-дочерней диадой для профилактики широкого спектра психологических проблем у женщин. Полученные выводы обосновывают необходимость:

Разработки психологических программ, направленных на поддержку здоровой сепарации девушек и молодых женщин.

Включения анализа семейной истории и отношений с матерью в практику психологического консультирования по вопросам репродуктивного выбора, беременности, детско-родительских и супружеских отношений.

Развития программ по укреплению рефлексивной функции у будущих и настоящих матерей как эффективного средства профилактики дисфункционального материнства.

Таким образом, материнско-дочерние отношения являются мощным трансгенерационным ресурсом, который может служить основой для личностного роста и благополучия женщины, но при наличии неразрешённых конфликтов становится источником устойчивых психологических трудностей, требующих внимания и профессиональной коррекции.

Литература:

1. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г. Ценностно-смысловые характеристики взрослых материнско-дочерних отношений // Вестник университета. — 2020. — № 1. — С. 45–53.

2. Трошихина Е. Г., Данилова М. В. Мать и дочь: взаимосвязь психологического благополучия и родительских установок в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 2. С. 199–213. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.205>
3. Егоров, Р.Н., Шаповаленко, И. В. Родители и взрослые дети: особенности взаимоотношений (по материалам зарубежных источников). // Современная зарубежная психология. — 04.08.2017. — № 6(2). — С. 54–62.
4. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г. Субъектность и авторство жизни у женщин среднего возраста: испытание сепарацией // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28. — № 2. — С. 70–87.
5. Мордас Е. С., Демидова А. М. Отношения с матерью и удовлетворенность материнством у женщин среднего возраста // Психология и Психотехника. 2024. No1. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.1.39756 EDN: HDXFJW URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39756
6. Мордас Е. С., Иванова И. Н. — Отношения мать-дочь у женщин, страдающих психогенным бесплодием: психолого-психоаналитический взгляд // Психолог. — 2020. — No 4. DOI: 10.25136/2409-8701.2020.4.33161 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33161
7. Михеичева А. С. Взаимосвязь отрращения женщины к своей беременности с ее опытом отношений с собственной матерью // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2023. 8(110). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/15817>
8. Козырева В. В., Фам В. А. Т. Влияние взаимоотношений с матерью на романтические отношения дочерей // Вестник университета. 2024. No 10. С. 221–228.
9. Садовникова Т. Ю., Карабанова О. А., Бурменская Г. В., Захарова Е. И., Алмазова О. В., Долгих А. Г., Молчанов С. В. Детско-родительские отношения как условие формирования отношения к родительской позиции матери у девушек в период вхождения во взрослость // Педагогическое образование в России. — 2018. — № No 9. — С. 52–61.
10. Ермолова Т. В., Иволина Т. В., Дедова О. В., Литвинов А. В. Проблема дисфункционального материнства в новейших зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. — 2019. — Т. 8. — № 4. — С. 25–37. DOI: 10.17759/jmfp.2019080403

Голос как мост между телесной и социальной тревогой: интегративная модель

Суздаева Ангелина Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В современной психологии тревожность часто рассматривается либо сквозь призму телесных симптомов (сердцебиение, потливость, мышечное напряжение), либо как феномен социальной оценки (страх отвержения, стыд). Эти два измерения обычно изучаются раздельно, что приводит к фрагментации терапевтических подходов. В данной теоретической статье мы утверждаем, что голос является уникальным феноменом, который одновременно принадлежит телесному (дыхание, вибрация, мышечный тонус гортани) и социальному (коммуникация, самопрезентация, оценка другими) измерениям. На основе анализа психологической, нейрофизиологической и феноменологической литературы предлагается интегративная модель голосовой тревожности, в которой телесные изменения голоса (дрожь, сдавленность, изменение тембра) немедленно и автоматически кодируются мозгом как социально значимые сигналы, запуская порочный круг усиления тревоги. Модель объясняет, почему голосовые практики (тонирование, групповая вокализация) одновременно воздействуют и на телесные корреляты тревоги (через регуляцию дыхания и активацию блуждающего нерва), и на социальную тревожность (через универсальность, сплочённость и корректирующую обратную связь). Обсуждаются клинические импликации для работы с социальной тревожностью, паническим расстройством и психогенными дисфониями.

Ключевые слова: телесная тревожность, социальная тревожность, голос, интегративная модель, поливагальная теория, стыд, ретрофлексия.

The voice as a bridge between bodily and social anxiety: an integrative model

In contemporary psychology, anxiety is often viewed either through the lens of somatic symptoms (heart palpitations, sweating, muscle tension) or as a phenomenon of social evaluation (fear of rejection, shame). These two dimensions are typically studied separately, leading to fragmentation of therapeutic approaches. In this theoretical article, we argue that the voice is a unique phenomenon that simultaneously belongs to both the somatic (breathing, vibration, laryngeal muscle tone) and social (communication, self-pre-

sentation, evaluation by others) dimensions. Based on an analysis of psychological, neurophysiological, and phenomenological literature, we propose an integrative model of vocal anxiety in which somatic changes in the voice (tremor, constriction, pitch shifts) are immediately and automatically encoded by the brain as socially significant signals, triggering a vicious cycle of anxiety amplification. The model explains why voice practices (toning, group vocalization) simultaneously affect both somatic correlates of anxiety (through breathing regulation and vagal activation) and social anxiety (through universality, cohesiveness, and corrective feedback). Clinical implications for working with social anxiety disorder, panic disorder, and psychogenic dysphonias are discussed.

Keywords: somatic anxiety, social anxiety, voice, integrative model, polyvagal theory, shame, retroflexion.

В клинической и научной литературе тревожность традиционно разделяется на два больших класса: телесная (соматическая) тревога, проявляющаяся в виде вегетативных реакций (сердцебиение, потливость, дрожь, одышка, мышечное напряжение), и социальная тревога, связанная со страхом негативной оценки, отвержения и стыда в межличностных ситуациях [1; 3]. Эти два измерения часто изучаются разными научными школами: первое — в рамках физиологии стресса, психосоматики и когнитивно-поведенческой терапии (с фокусом на интерпретацию телесных сигналов), второе — в социальной психологии, психотерапии тревожных расстройств и гуманистическом подходе (с фокусом на отношения и самооценку).

Однако в реальном переживании клиента телесная и социальная тревога практически неразделимы. Человек с социальной фобией не просто боится, что его осудят, скорее он боится, что его телесные проявления тревоги (дрожь в голосе, покраснение) станут заметны другим и будут интерпретированы как слабость или некомпетентность. Напротив, человек с паническим расстройством может испытывать ужас от сердцебиения, но этот ужас часто включает социальное измерение: «А что, если я упаду в обморок при всех?» [9].

Мы утверждаем, что голос является тем уникальным феноменом, который буквально «замыкает» телесное и социальное измерения тревоги в единую петлю. Цель данной статьи — предложить интегративную модель голосовой тревожности, которая объясняет, почему работа с голосом в группе может быть особенно эффективной, и наметить клинические импликации.

Разрыв между телесной и социальной тревогой в современных теориях

В физиологической парадигме тревога рассматривается как реакция на угрозу, опосредованная симпатической нервной системой и осью гипоталамус-гипофиз-надпочечники. Ключевые симптомы — тахикардия, гипервентиляция, потливость, тремор. В когнитивно-поведенческой традиции (Кларк, Барлоу) подчёркивается, что катастрофическая интерпретация телесных ощущений (например, «у меня сердечный приступ») превращает нормальную тревогу в паническое расстройство. Однако в этих моделях социальный контекст выступает лишь как триггер, но не как часть самой симптоматики.

Социальная тревожность, согласно когнитивной модели Кларка и Уэллса, связана с фокусом внимания на

себе, чрезмерным использованием внутренней информации (свои ощущения) и построением негативного образа себя глазами других. При этом телесные ощущения (жар, дрожь) интерпретируются как доказательство социальной некомпетентности. Гуманистический подход (Роджерс, Адлер) добавляет, что социальная тревога коренится в рассогласовании между Я-концепцией и ожиданиями других, а также в недостаточном чувстве общности [1; 10].

Однако ни одна из этих теорий не даёт объяснения тому, почему именно голос занимает центральное место в социальной тревожности. Мы предполагаем, что это связано с эволюционной ролью голоса как сигнала о состоянии организма, которое невозможно полностью контролировать сознательно.

Голос как феноменологический мост

С феноменологической точки зрения, голос обладает уникальной двойственностью. С одной стороны, он является продуктом *соматического процесса*: дыхания, колебания голосовых связок, резонанса в грудной клетке и пазухах. Человек чувствует голос «внутри себя» — вибрацию в горле, напряжение диафрагмы, поток воздуха. С другой стороны, голос всегда направлен вовне и сразу же становится объектом восприятия других. Как только человек издаёт звук, он оказывается в социальном поле.

Эта двойственность делает голос «каналом утечки»: даже если человек пытается скрыть тревогу, его голос (дрожь, сдавленность) выдаёт его. При этом сам человек слышит свой голос не так, как другие (через костную проводимость), и часто не осознаёт, насколько его тревожность акустически заметна. Это создаёт почву для параноидных интерпретаций («все слышат, как я дрожу»).

Голос как индикатор и мишень стыда

Стыд является центральной эмоцией при социальной тревожности. Голос является одной из главных мишеней стыда: люди стыдятся своего «тонкого», «писклявого», «дрожащего» голоса. В культурах с высокими требованиями к самопрезентации (публичные выступления, переговоры) голосовая уязвимость воспринимается как катастрофа. Более того, стыд за голос может быть настолько сильным, что человек начинает избегать ситуаций, где требуется говорить (избирательный мутизм, субклиническое избегание).

Таким образом, голос выступает точкой слияния телесного (дрожь, напряжение) и социального (оценка, стыд). Изменение телесного состояния (расслабление гортани) ведёт к изменению социального восприятия (я звучу увереннее), и наоборот — позитивная социальная обратная связь снижает телесное напряжение.

Нейрофизиологический мост: поливагальная теория

Поливагальная теория Стивена Порджеса [9; 15] предоставляет нейробиологическое объяснение тому, почему голос связывает тело и социум. Вентральный блуждающий нерв (миелинизированная ветвь X пары черепных нервов) иннервирует мышцы гортани, глотки, лица и среднего уха. Именно этот контур отвечает за социальную вовлечённость — способность распознавать интонации, синхронизировать дыхание и вокализацию с другими.

Когда человек воспринимает угрозу (например, критический взгляд), вентральный вагус тормозится, и активируются более древние контуры: симпатическая система (борьба-бегство) или дорсальный блуждающий нерв (замирание). Применительно к голосу это означает:

- симпатическая активация: учащённое дыхание, напряжение гортани, дрожь, высокий писклявый голос;
- дорсальная активация: замирание, беззвучный крик, ощущение комка в горле, невозможность издать звук.

Важнейший вывод Порджеса: чувство социальной безопасности является необходимым условием для свободной голосовой экспрессии. Когда человек находится в безопасной группе (принимающей, неосуждающей), его вентральный вагус активируется, и голос «отпускает». Наоборот, одиночество или критика запускают защитные паттерны, которые непосредственно проявляются в голосе.

Таким образом, один и тот же нейрофизиологический механизм (вентральный вагус) отвечает и за регуляцию телесного состояния (дыхание, сердечный ритм), и за социальное поведение (вокализация, контакт глазами, выражение лица). Голос является прямым выходом этого контура, что делает его идеальным мостом между телесным и социальным в тревоге.

Интегративная модель голосовой тревожности

На основе изложенных теоретических положений мы предлагаем интегративную модель голосовой тревожности. Модель включает три взаимосвязанных компонента:

А. Телесный компонент (физиологическая реактивность)

Тревожный стимул (реальная или воображаемая социальная ситуация) активирует симпатическую нервную систему и/или тормозит вентральный вагус. Это приводит к:

- учащению дыхания, поверхностному грудному типу дыхания;
- повышению мышечного тонуса гортани, диафрагмы, шеи;
- изменению акустических параметров голоса: дрожь (frequency perturbation), повышение средней частоты (писк), снижение громкости, сдавленность (повышенный шум вокализации).

В. Социально-когнитивный компонент (интерпретация)

Человек с высокой социальной тревожностью замечает эти изменения в своём голосе (или предполагает, что они заметны другим). Он интерпретирует их как признак слабости, некомпетентности, отвержения. Типичные автоматические мысли: «Они слышат, как дрожит мой голос», «Мой голос звучит глупо», «Они подумают, что я псих».

С. Поведенческий компонент (петля усиления)

Интерпретация запускает поведение избегания: человек говорит тише, быстрее, избегает длинных фраз, отказывается от выступлений, перекладывает разговор на другого. Поведение избегания, в свою очередь, усиливает телесное напряжение (потому что сдерживание голоса требует усилий) и подтверждает убеждение («Я не могу нормально говорить»). Возникает порочный круг: телесная тревога → дефицит голосовой экспрессии → негативная социальная обратная связь (реальная или воображаемая) → усиление телесной тревоги.

Ключевая особенность модели состоит в том, что голос является одновременно и индикатором, и медиатором, и мишенью на каждом из этапов. Он отражает телесное состояние (индикатор), передаёт это состояние другим (медиатор социальной оценки), может быть изменён сознательно для разрыва круга (мишень интервенции).

Эмпирические основания модели

Хотя прямая проверка модели в целом не проводилась, отдельные эмпирические факты её подтверждают:

1. Акустические маркеры социальной тревожности. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем социальной тревожности объективно имеют более высокую основную частоту голоса (писк), большую частотную и амплитудную нестабильность (дрожь) при выполнении стрессовых речевых задач. Эти параметры коррелируют с самоотчётом о тревоге и с оценками независимых слушателей («звучит нервно») [13; 14].

2. Эффект маскировки голоса. Эксперименты, в которых участникам давали обратную связь, что их голос звучит уверенно (даже если это ложь), снижали субъективную тревожность и улучшали речевую продукцию [5].

3. Вмешательства, работающие с голосом, снижают оба измерения. Согласно исследованиям групповое пение

снижает и кортизол (телесный маркер), и социальную тревожность (по шкалам) [16]. Более того, улучшение вокальной техники приводит к снижению страха публичных выступлений [14].

4. Синхронная вокализация в группе активирует вентральный вагус (повышение окситоцина, снижение кортизола), что одновременно успокаивает тело и усиливает чувство социальной безопасности [13].

Эти данные позволяют предположить, что разрыв порочного круга возможен как через телесный вход (дыхательные упражнения, расслабление гортани), так и через социальный вход (групповая поддержка, позитивная обратная связь), но наиболее эффективным может быть комбинированный вход через групповые голосовые практики.

Клинические импликации

Интегративная модель голосовой тревожности даёт несколько практических следствий для психотерапии и консультирования:

1. Оценка должна включать и телесные, и социальные аспекты голоса. Полезно записывать голос клиента на диктофон и прослушивать вместе с ним, обсуждая, что он слышит (телесное) и что, по его мнению, слышат другие (социальное).

2. Интервенции, нацеленные только на телесную релаксацию (дыхание, прогрессивная мышечная релаксация), могут быть недостаточными, если не затрагивать социальный страх оценки голоса. Напротив, интервенции, работающие только с когнициями («ваш голос звучит нормально»), могут не дать эффекта, если клиент продолжает испытывать телесное напряжение.

3. Групповой формат является предпочтительным, поскольку он предоставляет естественную социальную среду, в которой клиент может услышать, что у других тоже дрожит голос (универсальность), получить корректирующую обратную связь («Я не заметил дрожи»), синхронизировать своё дыхание с группой (активация вентрального вагуса).

4. Градуальная голосовая экспозиция должна включать как усиление телесного контроля (удлинённый выдох, опора на диафрагму), так и публичное предъявление голоса (от шепота в паре до спонтанной речи в кругу). Важно, чтобы клиент научился разделять: «Моё телесное

состояние (дрожь) — не равно катастрофической социальной оценке».

5. Противопоказания: модель не применима при психогенной афонии (полной потере голоса) без параллельной фониатрической помощи, а также при острых психотических состояниях, где социальная оценка искажена бредом.

Ограничения модели и направления будущих исследований

Предложенная модель является теоретической и требует эмпирической проверки. Конкретные исследовательские вопросы:

– Является ли акустическая нестабильность голоса медиатором между телесным возбуждением и социальной тревогой? (Требуется анализ путей в структурном уравнении).

– Можно ли экспериментально показать, что ложная обратная связь о «спокойном голосе» снижает социальную тревогу больше, чем релаксация сама по себе?

– Как различается структура голосовой тревожности при паническом расстройстве (где доминирует страх потери контроля) и при социальной фобии (где доминирует стыд)?

– Какие вокальные параметры (частота, громкость, интонационный диапазон) наиболее значимы для разных подтипов тревоги?

Разрыв между телесными и социальными теориями тревожности является искусственным и препятствует созданию интегративных интервенций. Голос, благодаря своей двойственной природе — физиологической и коммуникативной, — выступает естественным мостом между этими измерениями. Предложенная интегративная модель голосовой тревожности описывает порочный круг, в котором телесные изменения голоса (дрожь, сдавленность) автоматически интерпретируются как социально значимые сигналы, что усиливает тревогу и поведение избегания. Групповые голосовые практики, воздействуя одновременно на телесную регуляцию (через дыхание и активацию вентрального вагуса) и на социальный контекст (через универсальность и сплочённость), являются идеальным инструментом для разрыва этого круга. Дальнейшие эмпирические исследования должны проверить модель и перевести её в клинические рекомендации.

Литература:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Академический проект, 2011. — 240 с.
2. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. — СПб. и др.: Питер, 2002. — 366 с.
3. Перлз Ф. Гештальт-подход. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2018. — 224 с.
4. Порджес С. В. Поливагальная теория. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. — 354 с.
5. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. — М.: Эксмо-Пресс, 2002. — 512 с.
6. Роджерс Н. Творческая связь. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 336 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 2019. — 608 с.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2019. — 576 с.

9. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment / Ed. by R. G. Heimberg et al. — N.Y.: Guilford, 1995. — P. 69–93.
10. Clift S., Hancox G. The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing // Music Performance Research. 2010. Vol.3. P.79–96.
11. Fancourt D., Williamon A., Carvalho L. A. et al. Singing modulates mood, stress, cortisol and cytokine production // Ecancermedicalscience. 2016. Vol.10. Art.631.
12. Keeler J. R., Roth E. A., Neuser B. L. et al. The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin // Front. Hum. Neurosci. 2015. Vol.9. Art.518.
13. Laukka P., Juslin P. N. Similar patterns of age-related differences in emotion recognition from speech and music // Motivation and Emotion. 2007. Vol.31(3). P.182–191.
14. Laukka P., Linnman C., Ahs F., Pissioti A., In a Nervous Voice Acoustic Analysis and Perception of Anxiety in Social Phobics' Speech // journal of Nonverbal Behavior. 2008. Vol.32. P.195–214 <https://www.researchgate.net/publication/225649152>
15. Porges S. W. The Polyvagal Theory. — N.Y.: W. W. Norton, 2011. — 347 p.
16. Schladt T. M., Nordmann G. C., Emilus R. et al. Choir versus solo singing: Effects on mood, and salivary oxytocin and cortisol // Psychoneuroendocrinology. 2017. Vol.84. P.1–8.

Психолого-педагогические условия развития коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения

Храмова Софья Дмитриевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Андреева Лиана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент
Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева (г. Чебоксары)

В этой статье мы рассматриваем проблемы развития коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Анализируем современные научные подходы к пониманию структуры коммуникативных умений и специфики их формирования у детей с зрительной депривацией. Доказывается необходимость создания специальных психолого-педагогических условий в дошкольной образовательной организации. Отмечены и описаны четыре группы условий: организационно-содержательные, средовые, социально-психологические и семейно-ориентированные. Представлены результаты теоретического анализа, позволяющие систематизировать представления о факторах, влияющих на становление коммуникативной сферы у рассматриваемой категории детей.

Ключевые слова: коммуникативные умения, старший дошкольный возраст, нарушения зрения, психолого-педагогические условия, зрительная депривация, социализация, коррекционно-развивающая работа, тифлопедагогика.

Введение

В современной системе специального и инклюзивного образования особое место занимает проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями зрения. Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития коммуникативных умений, которые выступают важным условием успешной адаптации ребенка к школьному обучению и социальному окружению [2, с. 45]. Однако у детей с патологией зрения формирование коммуникативной сферы имеет свою специфику, обусловленную ограниченностью зрительного восприятия, что затрудняет понимание невербальных сигналов, эмоциональных состояний собеседника и социальных ситуаций в целом [1, с. 112].

Актуальность. Данное исследование определяет необходимость поиска эффективных психолого-педагогиче-

ских условий, которые могут позволить компенсировать дефициты коммуникативного развития у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения и обеспечить их полноценное включение в систему социальных отношений. Целью данной работы является теоретическое обоснование и выделение ключевых психолого-педагогических условий, необходимых для развития коммуникативных умений у рассматриваемой категории детей.

Теоретические аспекты исследования. Коммуникативные умения представляют собой сложное структурное образование, включающее способность воспринимать, перерабатывать и передавать информацию в процессе взаимодействия с другими людьми. В структуре коммуникативных умений традиционно выделяют информационно-коммуникативный, аффективно-коммуникативный и регуляционно-коммуникативный компоненты [6, с. 88]. Для детей старшего дошкольного возраста характерно активное развитие всех этих компонентов, однако наличие

зрительных нарушений накладывает определенные ограничения на данный процесс.

Исследования Л. И. Солнцевой и В. П. Ермакова показывают, что зрительная депривация приводит к определенному сужению сенсорного опыта, что может сказаться на развитии речи и коммуникативных навыков [5, с. 156]. Дети с нарушениями зрения часто испытывают трудности в интерпретации мимики, жестов, позы собеседника, что обедняет их представления о социальных нормах и правилах поведения. Вместе с тем, как отмечает А. Г. Литвак, компенсаторные возможности детского организма позволяют при создании специальных условий значительно сгладить данные недостатки [3, с. 74]. В этой связи особое значение приобретает разработка системы психолого-педагогических условий, ориентированных на развитие коммуникативных умений.

Психолого-педагогические условия развития коммуникативных умений. На основе анализа научной литературы и практического опыта работы с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения можно выделить следующие группы условий, влияющих на эффективность развития коммуникативных умений.

Первая группа — организационно-содержательные условия. К ним относится включение в образовательный процесс специальных коррекционно-развивающих программ и занятий, направленных на формирование коммуникативных навыков. Важно, чтобы данные занятия проводились систематически и включали упражнения на развитие вербальных и невербальных средств общения, навыков совместной деятельности, эмоциональной децентрации. Особую роль играет использование игровых методов, так как игра является ведущей деятельностью дошкольников и позволяет в естественной форме моделировать разнообразные коммуникативные ситуации [4, с. 34].

Вторая группа условий связана с организацией предметно-пространственной среды. Для детей с нарушениями зрения среда должна быть не только доступной и безопасной, но и стимулирующей коммуникативную активность. Целесообразно предусмотреть зоны для группового взаимодействия, уголки уединения, а также использовать тактильные, слуховые и рельефные ориентиры, которые помогают ребенку ориентироваться в пространстве и легче вступать в контакты со сверстниками.

Оснащение среды дидактическими играми и пособиями, направленными на развитие речи и общения, также является обязательным компонентом [7, с. 45].

Третья группа условий — социально-психологические. Она предполагает наличие благоприятного психологического климата в группе, принятие каждого ребенка, поддержку его инициативы в общении. Ключевая роль здесь отводится педагогу, который должен быть не только транслятором знаний, но и фасилитатором общения, организующим взаимодействие детей и корректирующим возникающие трудности. Важно, чтобы педагог владел приемами эмоциональной поддержки, умел создавать ситуации успеха для каждого ребенка, что особенно значимо для детей с нарушениями зрения, часто испытывающих неуверенность в себе и страх перед новыми социальными ситуациями [2, с. 48].

Четвертая группа условий — коррекционно-развивающая работа с семьей. Родители детей, страдающих нарушением зрения, являются важнейшими партнерами в процессе развития коммуникативных умений. Семейное общение является первичной моделью коммуникации, поэтому просвещение родителей, обучение их стратегиям взаимодействия с ребенком, включение их в коррекционно-развивающий процесс существенно повышают результативность всей работы. Проведение различных тренингов, консультаций и совместных мероприятий способствует тому, что навыки общения, закрепленные в детском саду, переносятся и в семейную среду [6, с. 92].

Закключение. Таким образом, развитие коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения требует создания определенного комплекса психолого-педагогических условий, включающих организационно-содержательные, средовые, социально-психологические и семейно-ориентированные аспекты. Только при системном подходе, учитывающем специфику зрительной депривации и сенситивные возможности старшего дошкольного возраста, возможно достижение устойчивых положительных результатов в коммуникативном развитии данной категории детей [5, с. 203]. Дальнейшие исследования могут быть направлены на эмпирическую проверку эффективности данных условий и разработку конкретных методических рекомендаций для родителей и педагогов.

Литература:

1. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 240 с.
2. Земцова М. И. Учителю о детях с нарушениями зрения. — М.: Просвещение, 1973. — 159 с.
3. Литвак А. Г. Тифлопсихология. — М.: Просвещение, 1985. — 208 с.
4. Плаксина Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушениями зрения. — М.: Город, 1998. — 262 с.
5. Солнцева Л. И. Психология детей с нарушениями зрения. — М.: Классик Стиль, 2003. — 256 с.
6. Смирнова Е. О. Детская психология. — М.: Владос, 2008. — 368 с.
7. Подколзина Е. Н. Пространственная ориентировка дошкольников с нарушением зрения: методическое пособие. — М., 2009. — 128 с.

Разные языки горя: как мужчина и женщина переживают перинатальную утрату и почему им бывает трудно услышать друг друга

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

Статья посвящена расхождению в стилях переживания перинатальной потери у партнёров и коммуникативным трудностям, возникающим на этом фоне. На основе моделей Т. Мартин и К. Дока, модели двойного процесса М. Стробе и Х. Шут, а также концепции «непризнанного горя» рассматриваются гендерные различия в переживании утраты — в частности, телесная память матери и отсроченное отцовское горе. Предлагаются инструменты диалога для пар и алгоритм парной работы для консультантов.

Ключевые слова: перинатальная потеря, горе, гендерные различия, стили горевания, парное консультирование, телесная память, непризнанное горе.

Введение

Перинатальная потеря — гибель плода или новорождённого до, во время или вскоре после родов — одно из наиболее разрушительных событий в жизни пары. По данным ВОЗ, ежегодно в мире происходит около 2,6 миллиона мертворождений [1]. В России этот показатель составляет порядка 6–7 случаев на 1000 родов [2]. Несмотря на распространённость, перинатальная утрата часто остаётся «невидимым горем» — окружающие, а иногда и сами родители, недооценивают глубину потери, особенно на ранних сроках.

Для пары это не только индивидуальная травма, но и кризис отношений. Исследования показывают, что после перинатальной потери вероятность расставания возрастает до 12–22 % в течение первого года, причём основным фактором выступает не сама утрата, а то, как партнёры справляются с горем совместно [3; 4]. Когда один нуждается в разговоре и плаче, а другой уходит в работу и молчит — это не признак отсутствия чувств, а проявление разных стилей горевания. Однако в условиях острой боли такие различия легко интерпретируются как равнодушие или предательство.

Цель статьи — рассмотреть гендерные различия в стилях переживания перинатальной потери, проанализировать причины их перерастания во взаимные упреки и предложить практические инструменты для пар и консультантов.

Теоретические основы

Т. Мартин и К. Дока предложили различать два базовых стиля горевания [5]. **Интуитивный** характеризуется интенсивным эмоциональным переживанием: человек плачет, говорит о потере, нуждается в разделении чувств. **Инструментальный** связан с активностью и действием: человек выражает горе через практические шаги, физическую активность, решение задач. Ключевое положение модели: стиль не определяет глубину привязанности и не коррелирует с интенсивностью боли — различаются лишь способы выражения. В парах, переживших

перинатальную потерю, один партнёр (чаще женщина) обычно демонстрирует интуитивный стиль, другой (чаще мужчина) — инструментальный, и каждый считает, что другой «горюет неправильно».

М. Стробе и Х. Шут предложили **модель двойного процесса**: горящий осциллирует между ориентацией на утрату (погружение в горе, плач, мысли об умершем) и ориентацией на восстановление (повседневные дела, новые роли, будущее) [6]. Здоровое проживание предполагает чередование этих ориентаций. В парах же партнёры редко осциллируют синхронно: в один момент женщина может находиться в ориентации на утрату и нуждаться в разговоре, а мужчина — в ориентации на восстановление. Каждый воспринимает поведение другого как нечувствительность, хотя оба находятся в нормальном процессе горевания, в разных фазах.

К. Дока ввёл понятие **«непризнанного горя»** (disenfranchised grief) — горя, не получающего социального признания и поддержки [7]. Перинатальная потеря во многом подпадает под эту категорию. Особенно часто непризнанным оказывается отцовское горе: от мужчины ожидают, что он будет опорой, а не нуждающимся в поддержке.

Гендерные различия: тело, время, язык

Гендерные различия не абсолютны — существуют мужчины с интуитивным стилем и женщины с инструментальным. Но статистически значимые тенденции создают типичный конфликтный паттерн.

Для женщины перинатальная потеря — это не только психологическая утрата, но и **телесный опыт, который не заканчивается вместе с беременностью**. Тело «помнит»: изменившаяся форма груди, швы после операции, лактация, которая приходит, хотя кормить некого, гормональная перестройка, заставляющая плакать без видимого повода. Тело продолжает вести себя так, будто ребёнок есть, — и именно это телесное продолжение делает утрату особенно трудной «упаковать». Боль возвращается не только через мысли, но и через ощущения: тяжесть в животе, прилив молока, физическое ощущение

пустоты. Женщина помнит о горе телесно — и потому не может «отвлечься», поскольку тело не даёт забыть ни на минуту. Это телесное измерение материнской утраты делает её более «осязаемой» и для окружающих, что парадоксальным образом одновременно легитимизирует горе женщины и усиливает его: тело становится постоянным напоминанием о потере.

Для мужчины перинатальная потеря часто переживается иначе. Его привязанность формировалась не телесно, а через планирование, снимки УЗИ, разговоры о будущем. После потери его горе не имеет социального пространства для выражения: от него ждут, что он будет «держаться», организовывать похороны, поддерживать партнёршу. Собственная боль отодвигается — иногда на месяцы — и может проявиться позже в форме раздражительности, уходов в работу, соматических симптомов. Отцы, потерявшие ребёнка перинатально, реже обращаются за помощью и чаще демонстрируют **отсроченное горе**, пик которого наступает тогда, когда женщина уже частично переработала потерю [8]. Эта временная рассинхронизация становится дополнительным источником напряжения: к моменту, когда мужчина «доходит» до своего горя, женщина может не иметь ресурса на его поддержку — или интерпретировать его состояние как «слишком поздно».

Ключевое утверждение: **различия в форме выражения не означают различий в глубине переживания**. Молчащий мужчина не обязательно равнодушен; плачущая женщина не обязательно «застыла». Разные стили — это разные языки, на которых говорят об одной боли.

Почему различия превращаются во взаимные упреки

Три типичных сценария:

«**Ты ничего не чувствуешь**». Женщина плачет и говорит о потере; мужчина молчит и занимается делами. Она интерпретирует молчание как равнодушие; он чувствует, что его способ горевания отвергается — он «держится» ради неё, а усилия обесцениваются.

«**Ты не даёшь мне жить**». Мужчина возвращается к повседневности; женщина воспринимает это как предательство. В терминах модели двойного процесса — классическая рассинхронизация: он в ориентации на восстановление, она — на утрату. Оба правы, оба несчастны.

«**Кто горюет сильнее**». Негласное соревнование: женщина считает свою утрату «настоящей», потому что она вынашивала ребёнка телесно; мужчина чувствует, что его горе обесценено. Соревнование разрушительно: оно превращает партнёров из союзников в соперников за статус «самого страдающего» [7].

Инструменты диалога для пар

1. Психобразование о стилях горевания. Знание, что интуитивный и инструментальный стили — равноценные способы проживания, а не «правильный» и «не-

правильный», способно снизить накал обид. Молчание и «уход в дела» может быть проявлением глубокой боли, а не равнодушия.

2. «Я-сообщения» вместо обвинений. Вместо «Ты ничего не чувствуешь» — «Мне одиноко, когда я плачу, а рядом никого нет». Вместо «Ты не даёшь мне жить» — «Мне трудно, когда любое моё действие воспринимается как предательство». Формула: «Когда... (факт), я чувствую... (эмоция), потому что... (потребность)».

3. Сигналы «близость/уединение». Договорённость о простых сигналах: «Мне сейчас нужно побыть рядом» или «Мне нужно побыть одному — это не значит, что я от тебя ухожу». Потребность в уединении не должна звучать как отвержение, а потребность в близости — как требование.

4. Совместный ритуал памяти. Ритуал доступен обоим стилям: интуитивный горюющий выражает чувства через слова, инструментальный — через действие (зажечь свечу, посадить дерево, собрать коробку памяти). Важно, чтобы ритуал не навязывался одним партнёром другому.

5. «Проверка». Короткий (10–15 минут) регулярный разговор, где каждый по очереди отвечает: «Как я себя чувствую на этой неделе?» Говорит один — другой только слушает, без советов. Затем смена.

6. Правило «не сравнивать горе». Самое трудное и важное: не «мне тяжелее», не «ты не знаешь, каково мне». Каждый имеет право на свой темп и способ. Сравнение превращает партнёров в конкурентов; признание права на разное горе — в союзников.

Алгоритм парной работы для консультантов

Этап 1. Создание безопасности (1–2 сессии). Консультант создаёт пространство, где оба чувствуют себя услышанными. Ключевая задача — не «помирить», а дать каждому опыт валидации: «Я вижу, что вы оба переживаете, и не буду оценивать, кто горюет правильно». Сбор истории потери без давления.

Этап 2. Психобразование и нормализация (1–2 сессии). Знакомство со стилями горевания и моделью двойного процесса. Переосмысление: «Возможно, то, что вы принимаете за равнодушие — другой способ справляться с той же болью». Валидация обоих стилей.

Этап 3. Исследование индивидуального стиля (1–2 сессии). Каждый исследует: что мне помогает, как я справляюсь, как показываю, что мне больно. Могут всплывать семейные модели: «В моей семье не принято плакать». Цель — не «исправить», а сделать стиль осознанным.

Этап 4. Работа с взаимными упреками (2–3 сессии). Перевод обвинений в «я-сообщения». Приём «перевода»: консультант помогает женщине увидеть, что уход мужчины в работу — не побег, а его способ справляться; помогает мужчине увидеть, что разговоры женщины — не навязчивость, а её способ.

Этап 5. Согласование ритуалов памяти (1 сессия). Поиск формы, приемлемой для обоих. Каждый участвует так, как может — без «экзамена на чувства».

Этап 6. Работа с «непризнанным горем» (1–2 сессии).

Создание пространства, где мужчина может выразить боль — словами, молчанием, действием. Женщина приглашается не к утешению, а к свидетельствованию: просто признавать, что его боль существует. При необходимости — аналогичная работа с материнским горем, если оно было обесценено.

Этап 7. Закрепление навыков (1 сессия). Пара закрепляет договорённости: сигналы, правило «не сравнивать», формат «проверки». Проговаривание, что делать при нарушениях: не возвращаться к обвинениям, а говорить: «Мне трудно — давай попробуем ещё раз».

Этап 8. Завершение (1 сессия). Подведение итогов. Нормализация: горе не заканчивается с терапией, но теперь у пары есть инструменты.

Заключение

Перинатальная потеря может как разрушить пару, так и стать точкой роста. Различия в стилях горевания — интуитивный и инструментальный, вербальный и невербальный, потребность в близости и в уединении — не признаки «правильного» и «неправильного» отношения к утрате, а разные языки, на которых говорят о боли. Мать помнит о горе телесно — тело не даёт забыть; отец может дойти до своей боли позже, когда окружающие уже ждут от него «движения дальше». Задача консультанта — не привести партнёров к единому стилю, а помочь им стать переводчиками: видеть в молчании — боль, а в разговорах — не требование, а просьбу о свидетеле. За разным языком горя стоит одна и та же утрата, и пережить её можно только вместе.

Литература:

1. World, H. O. Stillbirths / H. O. World. — Текст: электронный // WHO Fact Sheet: [сайт]. (дата обращения: 15.09.2026)
2. Росстат Демографический ежегодник России / Росстат. — М., 2023. — 256 с. — Текст: непосредственный.
3. Incidence, correlates and predictors of post-traumatic stress disorder in the pregnancy after stillbirth / P. Turton, P. Hughes, C. Evans, al et. — Текст: непосредственный // British Journal of Psychiatry. — 2001. — № Vol. 178. — С. 556–560.
4. Cacciatore, J. When a baby dies: ambiguity and stillbirth / J. Cacciatore, J. DeFrain, K. Jones. — Текст: непосредственный // Marriage & Family Review. — 2008. — № Vol. 44. — С. 739–759.
5. Martin, T. Men Don't Cry... Women Do: Transcending Gender Stereotypes of Grief / T. Martin, K. Doka. — Philadelphia: Brunner/Mazel, 2000. — 192 с. — Текст: непосредственный.
6. Stroebe, M. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description / M. Stroebe, H. Schut. — Текст: непосредственный // Death Studies. — 1999. — № Vol. 23, No. 3. — С. 197–224.
7. Doka, K. Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow / K. Doka. — Lexington: Lexington Books, 1989. — 271 с. — Текст: непосредственный.
8. McCreight, B. A grief ignored: narratives of pregnancy loss from a male perspective / B. McCreight. — Текст: непосредственный // Sociology of Health & Illness. — 2004. — № Vol. 26, No. 2. — С. 245–267.
9. Worden, J. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner / J. Worden. — 5th ed. — New York: Springer, 2018. — 336 с. — Текст: непосредственный.
10. Добряков, И. В. Перинатальная психология / И. В. Добряков. — СПб.: Питер, 2010. — 272 с. — Текст: непосредственный.
11. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга. — СПб.: Речь, 2001. — 144 с. — Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методика обучения технике исполнения парно-группового элемента спортивной акробатики «стойка на кистях в согнутых руках у партнёра»

Забенкова Наталия Андреевна, тренер-преподаватель;
Баландина Елена Владимировна, тренер-преподаватель;
Андреанова Светлана Анатольевна, заместитель директора
ГБУ ДО Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг»

В статье рассматривается методика обучения технике исполнения парно-группового элемента спортивной акробатики «стойка на кистях в согнутых руках у партнёра». Раскрываются особенности технического взаимодействия верхнего и нижнего спортсменов, требования к положению тела, сохранению равновесия, распределению нагрузки и организации страховки. Представлена последовательность обучения элементу от формирования исходного положения и переноса массы тела до самостоятельного выполнения стойки и её последующего усложнения. Особое внимание уделено значению данного элемента как технической основы для освоения более сложных стоечных положений, переходов, силовых выходов и соединений в парно-групповой работе. Подчёркивается, что критерием сформированности навыка является не только устойчивое удержание стойки, но и способность спортсменов использовать её как рабочее звено последующих технических действий.

Ключевые слова: спортивная акробатика, парно-групповые элементы, стойка на кистях, техника исполнения, методика обучения, верхний партнёр, нижний партнёр, страховка, равновесие, техническая подготовка, последовательность обучения, акробатические связи.

Усложнение технической программы в спортивной акробатике происходит не только за счёт освоения новых элементов, но и за счёт последовательного объединения ранее сформированных двигательных навыков в более сложные конструкции и связки. По мере роста мастерства спортсмена отдельные действия перестают существовать изолированно и начинают выполнять функцию технической основы для последующих переходов, соединений и вариантов взаимодействия с партнёром. Поэтому особое значение в процессе подготовки приобретают элементы, техника которых в дальнейшем многократно воспроизводится в усложнённых формах парно-групповой работы.

К числу таких элементов относится «стойка на кистях в согнутых руках у партнёра». На первый взгляд её структура может восприниматься преимущественно как статическое удержание верхнего спортсмена в перевёрнутом положении, однако методическое значение данного элемента значительно шире. В процессе его освоения формируются навыки точного переноса массы тела на руки партнёра, сохранения вертикального положения при подвижной опоре, управления равновесием посредством работы кистей и плечевого пояса, а также согласованного взаимодействия верхнего и нижнего спортсменов при изменении нагрузки.

Освоенные в данном элементе двигательные механизмы в дальнейшем находят применение при выполнении более сложных стоечных положений, переходов между ними, силовых выходов, различных вариантов входа и схода, а также при построении связок, в которых верхний спортсмен последовательно изменяет положение тела относительно опоры партнёра. Для нижнего спортсмена данный элемент также имеет выраженное прикладное значение, поскольку формирует способность воспринимать и стабилизировать нагрузку на согнутых руках, сохранять устойчивость корпуса и выполнять минимальные корректирующие действия без нарушения общего положения состава.

Особое значение имеет и то, что «стойка на кистях в согнутых руках у партнёра» соединяет в себе уже освоенный индивидуальный навык стойки на руках с новым условием выполнения — опорой на партнёра. Это требует от верхнего спортсмена переноса ранее сформированной техники в изменённую двигательную ситуацию, где положение опоры зависит не только от его собственных действий, но и от работы нижнего. В результате элемент становится важным промежуточным звеном между индивидуальной акробатической подготовкой и последующим освоением более сложных форм парного и группового взаимодействия.

При этом техническая правильность его первоначального освоения приобретает принципиальное значение. Ошибки в положении плечевого пояса, корпуса, таза или кистей, недостаточная прямолинейность стойки, неправильное распределение нагрузки либо излишняя компенсирующая работа одного из партнёров способны закрепляться и впоследствии переноситься на более сложные элементы, использующие аналогичные положения и способы взаимодействия. Именно поэтому обучение стойке на кистях в согнутых руках у партнёра целесообразно строить последовательно — от формирования правильного исходного положения и переноса массы тела к полноценному выходу в стойку, её удержанию и безопасному завершению.

В связи с этим дальнейшее рассмотрение элемента предполагает анализ его технической структуры, особенностей работы верхнего и нижнего партнёров, способов сохранения равновесия, организации страховки и последовательности подводящих упражнений, обеспечивающих формирование устойчивого двигательного навыка.

Стойка на кистях в согнутых руках у партнёра характеризуется жёстким и вытянутым положением тела верхнего спортсмена, достаточным раскрытием в плечевых суставах и сохранением единой вертикальной линии. Кисти верхнего располагаются на кистях нижнего приблизительно на ширине плеч, пальцы раскрыты и направлены вперёд относительно положения спортсмена. Ноги соединены, коленные суставы выпрямлены, стопы натянуты. Голова сохраняет нейтральное положение, не нарушающее общую линию тела.

Прямолинейность положения верхнего является одним из основных условий устойчивости элемента. Излишний прогиб в поясничном отделе, закрытие плечевого угла, сгибание ног или смещение таза относительно линии опоры изменяют положение общего центра тяжести и увеличивают необходимость компенсирующих действий как со стороны верхнего, так и со стороны нижнего партнёра.

Нижний спортсмен выполняет элемент в устойчивом положении стоя, удерживая руки согнутыми в локтевых суставах. Кисти должны создавать стабильную опору для верхнего, при этом локти и плечевой пояс нижнего сохраняют положение, позволяющее воспринимать вес партнёра без резких колебаний. Одна нога может быть несколько выдвинута вперёд, что увеличивает площадь опоры и облегчает сохранение равновесия. Взгляд направлен на верхнего партнёра, что позволяет контролировать его положение и своевременно реагировать на изменение баланса.

Сохранение стойки обеспечивается за счёт совместной корректирующей работы обоих спортсменов. При незначительной потере равновесия верхний регулирует положение тела изменением давления кистей на опору. При смещении вперёд увеличивается давление пальцами, при обратном отклонении — противоположной частью ладони. Нижний при этом должен избегать резких движений

и компенсировать изменение нагрузки минимальной корректировкой положения кистей и корпуса.

При значительной потере равновесия приоритетным становится безопасное завершение элемента. При уходе верхнего вперёд он должен своевременно выполнить контролируемый сход, поворачивая туловище вправо либо влево и переходя на пол на слегка согнутые ноги лицом к партнёру. Подобный способ выхода необходимо предварительно отрабатывать отдельно, поскольку способность безопасно прекратить выполнение элемента является составной частью его технического освоения.

При обучении элементу «стойка на кистях в согнутых руках у партнёра» страховка тренера должна быть направлена не только на предотвращение падения верхнего спортсмена, но и на контроль правильности формирования всей двигательной структуры элемента. Особое значение имеет момент переноса массы тела верхнего с плеч партнёра на кисти, поскольку именно в этой фазе происходит наиболее выраженное изменение положения общего центра тяжести состава и возрастает вероятность потери равновесия как верхним, так и нижним спортсменом.

Тренер располагает сбоку от состава таким образом, чтобы иметь возможность одновременно контролировать положение кистей партнёров и направление движения верхнего спортсмена. Одной рукой осуществляется контроль соединения кистей и устойчивости опоры, другой — поддержка верхнего в области плечевого пояса или туловища. Такое положение позволяет своевременно предотвратить чрезмерный уход верхнего вперёд или назад, скорректировать направление выхода в стойку и одновременно не допустить потери устойчивости нижнего партнёра.

На начальных этапах обучения помощь тренера может быть более выраженной. В этот период важно не только физически сопровождать движение, но и формировать у спортсменов правильное ощущение самого элемента: верхний должен почувствовать момент полного переноса массы тела на руки, положение вертикали и степень необходимой мышечной фиксации, а нижний — характер давления на кисти, необходимость сохранения стабильного положения локтей и корпуса, а также допустимый объём корректирующей работы руками.

По мере освоения элемента степень непосредственной помощи постепенно уменьшается. Сначала тренер сопровождает практически весь выход в стойку и удержание положения, затем вмешивается преимущественно в момент потери вертикали или нарушения опоры, а на последующих этапах выполняет в большей степени страховую функцию. При этом уменьшение объёма помощи должно зависеть не от количества выполненных попыток, а от стабильности технического исполнения, устойчивости нижнего партнёра и способности верхнего самостоятельно контролировать положение тела.

Отдельного обучения требует безопасный сход из стойки при потере равновесия. Верхний спортсмен

должен заранее освоить способ контролируемого выхода из положения стойки с поворотом корпуса вправо или влево и последующим приходом на пол на слегка согнутые ноги. Тренер при этом страхует направление движения и препятствует неконтролируемому падению на партнёра или за пределы зоны опоры. Освоение безопасного схода должно проводиться до перехода к самостоятельному удержанию стойки, поскольку способность правильно прекратить выполнение элемента является такой же частью технической подготовки, как и сам выход в стойку.

Таким образом, страховка при обучении данному элементу выполняет одновременно несколько функций: предупреждает травмоопасные ситуации, помогает формировать правильную траекторию выхода, обеспечивает корректное распределение нагрузки между партнёрами и создаёт условия для постепенного перехода к устойчивому самостоятельному выполнению элемента.

Обучение стойке на кистях в согнутых руках у партнёра целесообразно начинать не с непосредственного выхода в вертикальное положение, а с постепенного формирования у обоих спортсменов ощущения общей опоры и правильного распределения нагрузки. Исходное положение при этом уже содержит основные элементы последующей техники. Нижний партнёр располагается на выпрямленных ногах, одну из которых может незначительно вывести вперёд для увеличения площади опоры и сохранения устойчивости. Руки согнуты в локтевых суставах и находятся приблизительно на уровне плеч, кисти подготовлены к приёму нагрузки, взгляд направлен на верхнего. Верхний располагается ногами на плечах партнёра, а кистями опирается на его кисти. Уже на этом этапе важно добиться спокойного и устойчивого положения состава, при котором ни один из партнёров не выполняет лишних компенсирующих движений.

Первоначальная задача верхнего спортсмена заключается в освоении постепенного переноса массы тела с ног на руки партнёра. Для этого из исходного положения он направляет таз вверх, увеличивает нагрузку на кисти и стремится приблизить положение туловища к будущей вертикали, не отрываясь полностью от плеч нижнего. Полученное положение целесообразно удерживать в течение нескольких секунд. Такая работа позволяет верхнему привыкнуть к непривычному характеру опоры и почувствовать, каким образом изменяется распределение массы тела при переходе из вертикального положения стоя в перевёрнутое. Одновременно нижний спортсмен учится воспринимать возрастающее давление на кисти, сохранять положение локтей и плечевого пояса и не компенсировать изменение нагрузки чрезмерным движением корпуса.

После того как перенос массы тела перестаёт вызывать у партнёров выраженную неустойчивость, в обучение вводится кратковременный толчок двумя ногами. Верхний поднимается на высокие полупальцы, слегка сгибает ноги в коленных суставах и выполняет короткое отталкивание, на непродолжительное время полностью передавая массу тела на руки. На данном этапе задача ещё не состоит в вы-

ходе в стойку. Значительно важнее сформировать правильное сочетание толчка ногами, активной работы плечевого пояса и своевременного переноса массы тела над опорой. После кратковременного отрыва верхний возвращается ногами на плечи партнёра. Многократное повторение такого действия позволяет постепенно устранить страх момента потери опоры ногами и подготовить спортсмена к полноценному выходу в перевёрнутое положение.

Следующим этапом становится выполнение стойки с разведением ног в стороны и с непосредственной помощью тренера. Использование положения «ноги врозь» на первоначальном этапе имеет методическое значение, поскольку позволяет несколько облегчить поиск равновесия и сделать положение верхнего более управляемым. Из исходной позиции спортсмен вновь поднимается на высокие полупальцы, выполняет сгибание ног и толчком двух ног направляет таз вверх, постепенно выстраивая корпус над кистями партнёра. Тренер сопровождает движение и помогает верхнему занять необходимое положение, одновременно контролируя устойчивость нижнего. Важно, чтобы спортсмен не стремился просто «забросить» ноги вверх: движение должно строиться через последовательный перенос массы тела, выведение таза над площадью опоры и последующее формирование вертикального положения.

По мере закрепления техники объём помощи тренера постепенно уменьшается. Верхний начинает самостоятельно выполнять толчок и выходить в стойку ноги врозь, тогда как тренер сохраняет страхующее положение и вмешивается только при выраженном нарушении траектории или потере равновесия. Переход к такому варианту оправдан только тогда, когда спортсмены устойчиво воспроизводят предшествующие действия, нижний способен сохранять положение рук под возрастающей нагрузкой, а верхний контролирует перенос массы тела и не допускает резких изменений положения корпуса.

После формирования устойчивой стойки ноги врозь можно постепенно усложнять задачу, переходя к соединению ног в вертикальном положении и увеличению времени фиксации. На этом этапе особенно важно сохранять вытянутость тела, прямолинейность стойки и достаточное раскрытие в плечевых суставах, поскольку именно эти характеристики в дальнейшем определяют качество более сложных вариантов элемента. Последующее обучение может включать освоение силового выхода с плеч партнёра как через согнутые, так и через прямые ноги, однако переход к этим действиям должен осуществляться только после того, как базовая стойка выполняется технически устойчиво и не требует постоянной коррекции со стороны тренера.

Такая последовательность позволяет формировать элемент не за счёт попытки сразу воспроизвести его в целом, а через постепенное освоение отдельных двигательных задач: устойчивого исходного положения, переноса массы тела, кратковременного отрыва от опоры, выхода в перевёрнутое положение и последующей фиксации стойки.

Именно постепенное усложнение создаёт условия для более осознанного формирования техники и снижает вероятность закрепления компенсаторных действий, которые в дальнейшем могут отрицательно сказаться на качестве исполнения как самого элемента, так и построенных на его основе более сложных парно-групповых действий.

В работе со стойкой на кистях в согнутых руках у партнёра принципиально важно не сводить критерий освоения только к способности спортсменов зафиксировать положение на несколько секунд. Сам факт удержания стойки ещё не означает сформированности полноценного технического навыка. Более показательной является способность состава воспроизводить элемент одинаково устойчиво в разных условиях, сохранять качество положения при небольших изменениях баланса и использовать стойку как исходную или промежуточную позицию для последующих технических действий.

Именно на этом этапе становится особенно заметно, насколько правильно была выстроена первоначальная техника. Если верхний спортсмен способен без выра-

женных дополнительных движений выйти в вертикаль, сохранить линию тела и подготовиться к следующему действию, а нижний при этом не вынужден компенсировать положение партнёра за счёт значительного изменения корпуса или рук, стойка перестаёт быть самостоятельной задачей и начинает выполнять свою более важную функцию — становится рабочим звеном парно-групповой комбинации.

Поэтому обучение данному элементу целесообразно завершать не в момент первого самостоятельного исполнения, а тогда, когда спортсмены способны свободно включать сформированный навык в дальнейшую техническую работу. В таком случае стойка на кистях в согнутых руках у партнёра становится не конечной точкой обучения, а основой для последующего усложнения: новых способов входа, переходов, соединений и более сложных стоечных положений. Именно эта способность элемента «продолжаться» в дальнейшей подготовке и определяет его практическую ценность в системе обучения спортивной акробатике.

Литература:

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Болобан, В. Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан. — Киев: Здоров'я, 1986. — 128 с.
3. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. — Киев: Вища школа, Головное издательство, 1988. — 168 с.
4. Болобан, В. Н. Методические рекомендации по обучению спортсменов сложным акробатическим упражнениям на системной основе / В. Н. Болобан. — Киев: РИМК, 1992. — 38 с.
5. Болобан, В. Н. Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации / В. Н. Болобан. — Киев: УГУФВС, 1994. — 32 с.
6. Болобан, В. Н. Динамическая устойчивость системы тел при выполнении упражнений парной акробатики / В. Н. Болобан, А. В. Тишлер // Теория и практика физической культуры. — 1977. — № 1. — С. 22–25.
7. Болобан, В. Н. Методика обучения парным акробатическим упражнениям / В. Н. Болобан, А. В. Тишлер // Спортивная гимнастика / сост. В. Н. Болобан. — Киев: КГИФК, 1975. — С. 40–47.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. — 542, [1] с.
9. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
10. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / В. П. Коркин, Е. Г. Соколов, Б. И. Якубчик [и др.]; под общ. ред. В. П. Коркина. — Москва: Физкультура и спорт, 1981. — 238 с.
11. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 902: зарегистрирован в Минюсте России 09.12.2025 № 84511. — Текст: электронный // КонсультантПлюс. — URL: Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной акробатике (дата обращения: 17.09.2026).
12. Fédération Internationale de Gymnastique. Acrobatic Gymnastics. Code of Points 2025–2028. — Lausanne: FIG, 2024. — Текст: электронный. — URL: FIG Acrobatic Gymnastics Code of Points 2025–2028 (дата обращения: 17.09.2026).
13. Fédération Internationale de Gymnastique. Acrobatic Gymnastics. Tables of Difficulty 2025–2028. — Lausanne: FIG, 2025. — Текст: электронный. — URL: FIG Acrobatic Gymnastics Tables of Difficulty 2025–2028 (дата обращения: 17.09.2026).

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Пространственные образы как места конструирования идентичности в романе Максина Хонг Кингстон «Женщина-воин: Воспоминания о девичестве среди призраков»

Арнольд Светлана Ивановна, аспирант

Научный руководитель: Воронченко Татьяна Викторовна, доктор филологических наук, профессор
Забайкальский государственный университет (г. Чита)

Статья посвящена анализу пространственных образов в романе Максина Хонг Кингстон «Женщина-воин: Воспоминания о девичестве среди призраков». В центре исследования находятся ключевые локусы повествования: прачечная родителей, семейный дом и воображаемые пространства китайской мифологии и «Золотой горы» (так китайские иммигранты называли Америку). Эти пространства выступают как места формирования гибридной идентичности героини-рассказчицы.

Опираясь на концепцию гетеротопий французского философа Мишеля Фуко и современные исследования азиатско-американской литературы в статье показано как пространственные локусы становятся активными факторами процесса субъективации. Пространство в романе предстает как поле взаимодействия культурных кодов, где на стыке китайского и американского начал героиня пересобирает свою идентичность, существуя в пограничном состоянии между двумя мирами.

Ключевые слова: Максина Хонг Кингстон, Женщина-воин, гетеротопия, субъективация, азиатско-американская литература, диаспоральная идентичность, Фуко.

Spatial Images as Places of Identity Construction in Maxine Hong Kingston's «The Woman Warrior: Memoirs of a Girlhood Among Ghosts»

The article is devoted to the analysis of spatial images in Maxine Hong Kingston's novel «The Woman Warrior: Memoirs of a Girlhood Among Ghosts». The study focuses on the key loci of the narrative: the parents' laundry, the family home, and the imaginary spaces of Chinese mythology and the «Gold Mountain» (as Chinese immigrants called America). These spaces serve as the grounds for the formation of the narrator's hybrid identity.

Drawing on the concept of heterotopias by French philosopher Michel Foucault and modern research in Asian American literature, the article shows how these spaces become active factors in the process of subjectivation. Space in the novel appears as a field of interaction between cultural codes, where, at the intersection of Chinese and American elements, the protagonist reassembles her identity while existing in a borderline state between two worlds.

Keywords: Maxine Hong Kingston, The Woman Warrior, heterotopia, subjectivation, Asian American literature, diasporic identity, Foucault.

Роман Максина Хонг Кингстон «Женщина-воин: Воспоминания о девичестве среди призраков» считается знаковым произведением азиатско-американской литературы. Уникальная жанровая структура текста, сочетающая в себе автобиографический дискурс, семейную хронику и мифы, позволяет М. Х. Кингстон исследовать механизмы формирования субъектности в условиях культурного трансфера.

Повествование выстроено как цикл из пяти взаимосвязанных частей:

1. «Женщина без имени» — история тети, ставшей жертвой социального остракизма и фактически вычеркнутой из семейной памяти.
2. «Белые тигры» — интерпретация мифа о женщине-воине, выступающая как вызов патриархальным и гендерным нормам.

3. «Шаманка» — повествование о матери, Храброй Орхидеи, которая преодолела социокультурные барьеры на пути к профессиональной реализации в качестве врача.

4. «В Западном дворце» — трагическая история Лунной Орхидеи, отражающая проблему отчуждения и утраты опоры в новых культурных условиях.

5. «Песня для тростниковой флейты варваров» — осмысление собственного опыта героини, ее борьбы с навязанным молчанием и поисков собственного голоса.

Особую значимость в структуре романа приобретает пространственная организация. Взаимодействие с различными локусами, как реальными, так и воображаемыми, становится ключевым фактором в процессе конструирования идентичности рассказчицы.

В качестве теоретической основы используется подход Мишеля Фуко о дисциплинарных механизмах и формировании личности, в частности его концепция гетеротопий — особых пространств на периферии общества, способных отражать, искажать и переопределять социальные нормы [1, с. 196].

Целью работы является выявление механизмов конструирования идентичности в романе через анализ трех типов пространственных локусов.

1. Прачечная как гетеротопия труда, молчания и памяти. С точки зрения исследователей, опирающихся на концепцию гетеротопий Мишеля Фуко, центральным пространственным локусом в романе становится прачечная родителей Кингстон в Стоктоне, Калифорния. Как отмечает Мэри Поллок, детство писательницы прошло именно там: «в Калифорнии, в прачечной, конечно же» [7].

Это пространство предстает не просто как коммерческое предприятие, а как сложный семиотический узел, где переплетаются история иммиграции, гендерные роли и культурная память.

Сама прачечная описывается как место изнурительного труда: «Когда термометр в нашей прачечной достигал ста одиннадцати градусов по Фаренгейту знойными летними днями, либо моя мать, либо мой отец говорили, что пора рассказать очередную историю о призраках, от которой у нас пробежит холодок по спине» [4, с. 87].

В этом пространстве органично сочетаются тяжелый труд и детские игры: «Когда они были маленькими, то во время перерывов играли снаружи в домик, в магазин, в библиотеку, расставляя ящики из-под апельсинов и яблок в ряд» [4, с. 142]. Здесь же происходит передача устной традиции talk-story. Именно в прачечной мать рассказывает дочери истории о призраках и духах.

Прачечная становится местом метафорической «стирки» культурных кодов: здесь не только стирают белье, но и происходит трансформация идентичностей. Через устные нарративы, которые мать передает дочери, формируется основа будущего сопротивления.

В этом пространстве звучат предупреждения о социальных табу: история о безымянной тете, которая родила внебрачного ребенка и была подвергнута остракизму. Эта история — предупреждение: «Теперь, когда у тебя нача-

лись месячные, то, что случилось с ней, может случиться и с тобой. Не позорь нас. Тебе бы не понравилось быть забытой, как если бы ты никогда не родилась» [4, с. 5]. Через опыт прачечной Кингстон показывает, как китайские патриархальные предписания и американские расовые стереотипы пересекаются и сталкиваются, формируя идентичность героини. Этот эффект и позволяет некоторым исследователям интерпретировать прачечную через призму фукианской концепции дисциплинарных пространств.

Как пишет Сарима Нанди, Кингстон нарушает молчание через акт письма. Устная традиция обретает письменную форму, становясь инструментом сопротивления сексизму и расизму [6, с. 410].

2. Дом как пространство формирования идентичности. В романе домашнее пространство предстает двойственным явлением. С одной стороны, это сакральное место сохранения семейных традиций, языка и обычаев. С другой — именно здесь наиболее жестко проявляется система патриархального контроля.

Для старшего поколения «дом» символизирует Китай — культурную основу, определяющую их идентичность: «Всякий раз, когда мои родители говорили «домой», Америка словно отступала» [4, с. 116], [2, с. 115].

Ярким примером амбивалентности домашнего пространства служит эпизод с подрезанием уздечки языка. Этот ритуал, описанный героиней, раскрывает противоречивую природу родительского контроля: «Может быть, именно поэтому моя мать подрезала мне язык... А может быть, просто подрезала уздечку маникюрными ножницами. Я не помню, как она это сделала, только помню ее рассказы об этом, но все детство я жалела ребенка, чья мать ждала с ножницами или ножом в руке, когда он заплачет. И тогда, когда его рот широко открывался, как у птенца, резала. Китайцы говорят: «Болтливый язык — это зло» [4, с. 163–164].

Материнский мотив в этом эпизоде приобретает особое значение: «Я сделала это, чтобы твой язык не был скован, чтобы он мог свободно двигаться и воспроизводить звуки на любом языке. Чтобы ты смогла говорить на совершенно разных языках, произносить любые звуки» [4, 164].

Этот противоречивый акт контроля, продиктованный патриархальными традициями, впоследствии переосмысливается героиней как попытка дать ей инструмент коммуникации — способности говорить на разных языках и выживать в чуждом окружении.

В китайском контексте подрезание языка символизирует молчание, тогда как для матери в американском окружении это способ освободить дочь от языковых барьеров. Позже героиня осознает языковую дискриминацию: «В китайском языке существует слово для обозначения местоимения «я» в женском роде, которое переводится «рабыня». Использовать собственный язык против своих же женщин!» [4, с. 47].

В театральной адаптации романа Джулия Сальвадор показывает сцену с подрезанием языка как па-

радоксальный момент: акт контроля одновременно дарует свободу речевого самовыражения [8, с. 119]. Этот парадокс, контроль через освобождение, становится ключевой характеристикой домашнего пространства в романе. Дом также является местом, где героиня сталкивается с гендерными ограничениями, выраженными в пословицах, которые она слышит от родителей: «Кормить девочек — значит кормить кукушек», «Нет прибыли в воспитании девочек. Лучше растить гусей, чем девочек» [4, с. 46]. Эти устные формулы формируют ее представление о собственной ценности в патриархальном обществе.

Таким образом, дом в романе — это не просто физическое пространство, а место активной трансформации культурных норм и формирования индивидуальной идентичности.

3. Воображаемая география в романе — Китай, Америка и «Золотая гора» — играет ключевую роль в формировании идентичности героини. В отличие от реальных локусов прачечной и дома, воображаемые пространства становятся инструментом сопротивления и самоопределения. Китай в восприятии героини предстает как призрачная страна, населенная мифами, которые она слышит от матери. Как пишет героиня: «Когда мы, китайские девочки, слушали рассказы взрослых, мы узнавали, что потерпим неудачу, если станем просто женами или рабынями. Мы могли бы быть героинями, женщинами-воительницами» [4, с. 19].

Именно в этом воображаемом пространстве героиня встречает старцев в горах, которые на протяжении пятнадцати лет обучают ее искусству быть женщиной-воином. Это особое пространство, где реальность переплетается со сном: «Я не могла понять, где кончались истории и начинались сны, ведь голос матери становился голосом героинь в моем сне» [4, с. 19].

В этом магическом пространстве героиня учится «расширять свое сознание, делая его таким же безграничным как вселенная, так чтобы в нем было место для противоречий и парадоксов» [4, с. 29]. Как отмечает Доники, Кингстон мастерски сочетает автобиографию с мифом, используя истории как инструмент осмысления своего прошлого и культурного наследия. Через этот процесс она обретает свою истинную идентичность [3, с. 152]. Роман, по ее мнению, бросает вызов традиционным формам повествования и дает голос тем, кто ранее был лишен возможности быть услышанным [3, с. 152].

Америка же предстает перед героиней как противоречивое пространство. С одной стороны, это «Золотая гора» — символ процветания и надежды китайских иммигрантов. С другой — место, где царят расизм и культурная отчужденность.

Героиня описывает американское общество как мир призраков: «В Америке повсюду были машины и призраки — такси-призраки, автобусные призраки, полицейские призраки, пожарные призраки» [4, с. 96–97]. Она вспоминает: «Когда-то мир был настолько переполнен

призраками, что я едва могла дышать, мне было трудно идти, я с трудом пробиралась среди белых призраков и их машин. Были там и черные призраки, но они смотрели в глаза и смеялись, и они были более отчетливыми, чем белые» [4, с. 97].

Через призму магического реализма героиня преодолевает бинарные оппозиции Востока и Запада, создавая собственную версию реальности, где традиционные китайские мифы переплетаются с американским опытом. Этот синтез культур позволяет ей сформировать уникальную идентичность, выходящую за рамки устоявшихся стереотипов.

Героиня находит способ сопротивления через рассказывание историй: «Начало принадлежит ей (моей матери), концовка — мне» [4, с. 206]. Она завершает роман историей о поэтессе Цай Йен, которая, будучи в плену у варваров, научилась их языку и музыке и принесла обратно в Китай прекрасные стихи. Эта история становится метафорой личного опыта героини: подобно Цай Йен, она находится между двумя культурами и должна найти способ соединить их.

В заключение следует отметить, что исследование пространственных локусов в романе Максин Хонг Кингстон позволяет выявить их многогранную роль в формировании идентичности главной героини. Прачечная выступает как пространство социализации и сохранения коллективной памяти, где происходит первичная интериоризация культурных кодов. Домашнее пространство становится ареной противостояния и переосмысления патриархальных практик, где происходит трансформация телесного контроля в инструмент самоопределения. Воображаемые пространства (Китай и «Золотая гора») функционируют как механизмы сопротивления и реконструкции идентичности, позволяя героине преодолеть бинарные оппозиции Востока и Запада.

Роман демонстрирует, что формирование идентичности в условиях диаспоры представляет собой сложный процесс постоянного перемещения между различными пространствами, каждое из которых предъявляет свои требования и предлагает уникальные возможности для самоопределения.

Финальные слова героини в театральной адаптации Джулии Сальвадор, подчеркивающие способность героини к сопротивлению и самоопределению, становятся символическим манифестом обретенной идентичности: «Я забываю цвет своей кожи. Я никогда не забываю цвет своей кожи. Я притворюсь женщиной. Я перестану притворяться женщиной. Я теряю голос. Я никогда не теряю голос. Мои противоречия никогда не мешают мне. Мой разрезанный язык — мой змеиный меч. Я женщина-воин». [8, с. 119].

Современные исследования подтверждают растущий интерес к изучению китайско-американской литературы в Китае, что способствует более глубокому пониманию культурного диалога между Востоком и Западом в контексте творчества Максин Хонг Кингстон [5, с. 233].

Литература:

1. Фуко, М. Интеллектуалы и власть. Часть 3: И другие пространства. Статьи и интервью / М. Фуко. — Текст: непосредственный. — М.: Практис, 2006. — С. 191–205.
2. Ahokas, P. Crossing the Sun and Lifting into the Mountains? The Essentric Subject in Maxine Hong Kingston's The Woman Warrior. / P. Ahokas // American Studies in Scandinavia. — 1995. — vol. 27. — P. 103–125.
3. Donici, R. A. Constructing Identity between Illusion and Reality in Maxine Hong Kingston's The Woman Warrior. // Любославие Шуменского университета им. епископа Константина Преславского — 2024. — С. 138–153. <https://doi.org/10.46687/UPSR5429>
4. Kingston, M. H. The Woman Warrior: Memoirs of a Girlhood Among Ghosts / NY.: Random House Inc., 1976. — Текст: непосредственный.
5. Li, Q. Emerging Trends and Voices in Maxine Hong Kingston Criticism / Текст: непосредственный // Doctoral Dissertation, Middle Tennessee State University 2010. — P. 297.
6. Nandy, S Interpreting Silence, Articulation, and Resistance in Maxine Hong Kingston's The Woman Warrior / International Journal of English Language, Literature and Humanities. — 2016. — vol.4, issue 6. — P. 407–417.
7. Pollock, M. S. The Woman Warrior by Maxine Hong Kingston [сайт]. — URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/literature-and-writing/woman-warrior-maxine-hong-kingston/> (дата обращения: 26.08.2026).
8. Salvador, J. V. Queering Hegemonies of Gender and Cultural Identity Through a Critical Adaptation of Maxine Hong Kingston's Novel The Woman Warrior / J. V. Salvador // Master's Thesis San Jose State University. — 2010. — P. 122.

Образ ведьмы в повести О. М. Сомова «Киевские ведьмы»: фольклорная основа и литературная трансформация

Васильева Варвара Александровна, студент

Научный руководитель: Пономарева Дарья Васильевна, кандидат филологических наук, доцент
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

В статье автор рассматривает образ ведьмы в повести О. Сомова «Киевские ведьмы». Сопоставляются два типа демонического: трагическое двоедушие Катруси и стереотипная ведьма Ланцюжиха. Показано, что через их контраст Сомов раскрывает столкновение человеческого и демонического начал и подготавливает почву для гоголевского переосмысления демонологического образа.

Ключевые слова: Сомов, народная демонология, ведьма, двоедушие, фольклор, русский романтизм, «Киевские ведьмы»

Интерес к народной демонологии — одна из характерных черт русского романтизма 1820–1830-х годов. Обращение к фольклору позволяло писателям искать национальную самобытность и показывать мир таинственный и иррациональный. Один из первых, кто стал разбирать демонологические сюжеты в русской прозе, был Орест Михайлович Сомов. Его «Малороссийские были и небылицы» (1833 г.) стали важным этапом на пути от этнографических записей фольклора к его литературной обработке. Несмотря на это, творчество Сомова исследовано неравномерно: ещё при жизни писателя его проза оставалась в тени «гоголевской» славы, а впоследствии долгое время оставалась на периферии исследовательского внимания [3, с. 5].

Цель статьи — выявить, как образ фольклорной ведьмы трансформируется в повести О. М. Сомова «Киевские ведьмы». Для этого решаются следующие задачи: определить фольклорную основу образа, проанализиро-

вать Катрусю как центральный женский образ с трагическим двоедушием, рассмотреть Ланцюжиху как воплощение стереотипной, «канонической» ведьмы.

В народных представлениях славян ведьма — это не просто образ «злой женщины»: это фигура сложная и многоликая, в которой соединяются архаические верования о двойственной природе человека, о границе между мирами и о страхе перед женским началом.

Центральное понятие, без которого нельзя описать ведьму, — двоедушие. В славянской мифологии двоедушник совмещает в себе две души: человеческую и демоническую [2, с. 230]. В дневное время двоедушник ничем не отличается от обычного человека, однако с наступлением ночи он засыпает, и его демоническая душа покидает его тело. Важно, что разрушительный мотив в действиях такой души не зависит от личной воли её обладателя, двоедушник часто не помнит, что делал ночью [2, с. 235].

В отличие от двоедушника, который мог быть любого пола, ведьма — это исключительно женщина. В традиционной культуре женское начало связывалось с природной стихией, тайным знанием и с угрозой патриархальному порядку. Ведьма внешне не отличается от других женщин, но вредит тайно: насылает болезни, отнимет молоко у коров, портит урожай [2, с. 236–238]. Именно эта внешняя неотличимость и неизвестность делает ведьму страшной. Это создаёт напряжение, которое Сомов использует в «Киевских ведьмах»: Катруся днём — любящая жена, а ночью — чародейка.

Один из самых устойчивых мотивов — ночные полёты ведьм на шабаш. Традиционным местом сбора нечистой силы считалась Лысая гора, что использует Сомов в своей повести. Ведьмы отправлялись туда на метле, кочерге или в ступе, заматавая след помелом. Перед полётом они натирались специальной мазью. На шабаше ведьмы пировали, танцевали и веселились, также считалось, что шабаш особо активен в купальскую ночь.

Сомов перерабатывает этот образ, переводя его в план литературного психологизма.

Катруся обладает сложным характером, она героиня с мучительным внутренним раздвоением [4, с. 50]. Именно через неё Сомов с наибольшей полнотой раскрывает столкновение человеческого и демонического начал.

Сюжет начинается с представления украинского казака Федора Блискавки, который полюбил Катрусю вопреки дурной молве. Слухи прямо указывали на колдовскую природу её семьи [1, с. 11].

Несмотря на предостережения, Федор вступает в брак с Катрусей. Изначально их союз кажется идиллическим, однако автор вплетает в повествование тонкие психологические нюансы, сигнализирующие о надвигающейся катастрофе: Катруся «вдруг иногда становилась грустна», она что-то утаивает от мужа, а ближе к концу месяца Фёдор «с наступлением ночи всегда замечал в жене своей необыкновенное беспокойство» [1, с. 13]. Это нарастание драматического напряжения характерно для романтизма, где за фасадом благополучия неизбежно скрывается разоблачающая тайна.

Кульминация приближается, когда Федор обнаруживает связку трав и становится свидетелем ночного ритуала жены: Катруся ночью «развела в печи огонь, как поставила на уголья горшок с водой, как начала в него бросать какие-то снадобья, приговаривая вполголоса странные, дикие для слуха слова». Детали колдовского обряда достоверно отражают фольклорные представления о магии. После того как Катруся «поспешно натёрлась какой-то мазью и улетела в трубу», Федор повторил ее действия, чтобы отправиться вслед за ней [1, с. 15].

Сцена шабаша на Лысой горе — это кульминация рассказа. Сомов разворачивает перед читателем грандиозную картину хаоса, населённую десятками фольклорных персонажей. [1, с. 19]. Они веселятся, танцуют и пьют. Ключевой момент — реакция Катруси на обнаружение мужа нечистью. Она не выдает его, а скрывает за намиткой и от-

правляет домой [1, с. 22]. Этот поступок раскрывает истинную суть Катруси: несмотря на принадлежность к потустороннему миру, она действует как преданная супруга, использующая магические силы не только для зла, но ради спасения любимого.

Эпизод, в котором Фёдор подглядывает за своей женой и отправляется за ней в иной мир восходит к универсальной фольклорной модели: запрет — нарушение — переход. Это сближает повесть с сюжетом народной сказки «Царевна-лягушка».

Кульминация трагедии происходит на утро следующего дня. В глубокой скорби Катруся признаётся супругу во всём: мать «неволей отвела её на шабаш, неволей обрекла в ведьмы и вымучила страшную клятву» [1, с. 23]. Теперь по этой клятве Катруся должна убить Фёдора [1, с. 23]. В этот момент окончательно раскрывается центральная идея произведения: Катруся — вынужденная ведьма, которая стала заложницей материнского проклятия. Её искренние чувства к мужу вступают в смертельное противоречие с колдовским долгом.

Финал повести подчёркнуто мрачен. Фёдор был похоронен. Затем идёт молва, что Катрусю сожгли сами ведьмы за то, что она решила отступить от кагала и уйти в монастырь. Сама Старая Ланцюжиха «первая подожгла костёр» [1, с. 25]. Гибель героини от рук собственных сестер по нечистому цеху становится финальным штрихом трагедии: она пыталась вырваться из демонического круга, но мир тьмы не позволил ей уйти. Примечательно, что после этих событий Лысая гора якобы «просветлела», оставшись без ведьм [1, с. 26].

Ещё примечательна сама мать Катруси, Старая Ланцюжиха, она становится тем самым образом «стереотипной» ведьмы. Она подлинное зло: воплощает в себе классическую фольклорную ведьму без какой-либо романтической амбивалентности. Она не колеблется, не страдает, не вызывает сочувствия. Её образ почти не подвергся авторской переработке, он остался в рамках народного канона. Ланцюжиха — зло без рефлексии, а Катруся — зло с рефлексией, и именно это и создаёт драматическое напряжение: столкновение не просто двух персонажей, а двух типов отношения к демоническому. Катруся пытается вырваться из мира нечисти, а Ланцюжиха удерживает её в нём любой ценой.

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы. В повести О. Сомова «Киевские ведьмы» фольклорный образ ведьмы проходит через двойную трансформацию. С одной стороны, сохраняется верность народным обычаям, с другой стороны Сомов переводит этот материал в план литературного психологизма, создавая два типа демонического: Катрусю с её трагическим двоедушием и Ланцюжиху как каноничную ведьму. Таким образом, Сомов не просто фиксирует фольклорный материал, а перерабатывает и переосмысливает его, что позволяет рассматривать его произведения как важный этап на пути к гоголевской демонологии, где персонаж уже полностью становится средством художественного обобщения.

Литература:

1. Сомов, О. М. Киевские ведьмы [1833] / Орест Сомов — Москва: Эксмо, 2025. — 11–26 с.
2. Виноградова Л. Н. Народная демонология и мифо-ритуальная традиция славян. — М.: Индрик, 2000. — 230–246 с.
3. Петрунина, Н. Н. Орест Сомов и его проза / Н. Н. Петрунина // Были и небылицы: Избранные рассказы и повести / О. М. Сомов; [сост., авт. послесл. и примеч. Н. Н. Петрунина; ил. Е. Дробязина]. — Москва: Советская Россия, 1984. — С. 3–20.
4. Тиманова, О. Т. Мифологические персонажи восточнославянского фольклора и особенности их воплощения в «Малороссийских былях и небылицах» О. М. Сомова / О. Т. Тиманова // Общество. Среда. Развитие. — 2007. — № 3. — С. 44–58.

Проблема экранизации чеховского подтекста

Лисименко Никита Игоревич, студент
Самарский государственный социально-педагогический университет

Проблема экранизации чеховского подтекста является одной из ключевых и наиболее сложных тем при переводе текста-источника на язык кино. Творчество Антона Павловича Чехова, который, по словам исследователей, обладал «врождённым кинематографизмом», парадоксальным образом бросает вызов кинематографистам: его тексты, скупые на внешнее действие, но насыщенные глубоким психологизмом, требуют от режиссёров не просто иллюстрации сюжета, а поиска адекватного визуального языка для передачи «подводного течения». А. П. Чудаков в «Поэтике Чехова» ввел понятие о том, что у Чехова повествование строится не на жестком сюжетном стержне, а на свободной игре случайных деталей, жестов, обрывков разговоров и предметов [7, с. 131–158].

Эта манера письма («дискретная», то есть прерывистая, фрагментарная) удивительным образом напоминает монтажное мышление. Чудаков показал, что чеховский текст состоит из множества коротких, внешне не связанных планов (как кадры в кино), которые в сознании читателя складываются в единую, объемную картину мира. Также филолог утверждал, что Чехов создал новую структуру повествования, где авторская точка зрения как бы «разлита» в пространстве текста. Писатель показывает жизнь такой, какая она есть, фиксируя её течение. Это роднит Чехова с кинорежиссурой, где камера тоже выступает как беспристрастный (на первый взгляд) наблюдатель.

Чудаков писал о том, что чеховская манера изображения человека в потоке бытовых мелочей предвосхитила кинематографическую достоверность. А, например, режиссёр Михаил Ильич Ромм (1901–1971 гг.) прямо говорил, что А. П. Чехов — один из тех писателей XIX века, который «задолго до появления кино писал как превосходный кинематографист», он обладал «кинематографическим видением» [4, с. 45–67].

Сложность заключается в самой природе чеховской поэтики, которую, если ориентироваться на концепцию У. Эко, можно назвать «машиной для порождения интерпре-

таций» [8, с. 34–56]. Писатель избегал прямого авторского комментария, а диалоги его героев часто не столько раскрывают, сколько скрывают их истинные переживания, создавая эффект «разрушения коммуникации». Как точно подметил театровед В. М. Волькенштейн, именно этот подтекст, заложенный в поведении персонажей, становится важнейшим источником для развития «мимодрамы» в звуковом кино [2, с. 156].

Фильм Киры Муратовой «Чеховские мотивы» (2002) — уникальный эксперимент в этом направлении. Она не просто переносит на экран рассказ «Тяжёлые люди» (и «Татьяна Репина»), а создаёт сложный интертекст, где подтекст воссоздается через конфликт формы и содержания, нарушение зрительских ожиданий и монтажные приёмы.

Проанализируем, как это работает на примере рассказа «Тяжёлые люди» и фильма Киры Муратовой: Рассказ (1886) прост по фабуле: *в семье дьякона разгорается ссора из-за денег для сына-студента. Отец (Евграф Иванович) скуп и деспотичен, сын (Пётр) требует денег на учебу*. Чеховский подтекст здесь зиждется на: 1) бытовом шуме (ссора возникает из пустяка, но обнажает многолетнюю муку, усталость и всеобщее одиночество), 2) ритме и паузах (гнев отца внезапно сменяется подавленностью), 3) несовпадении смысла (финал, где отец даёт сыну деньги, не говорит о примирении. Это просто механическое действие, очередное звено цепи семейного насилия). Подтекст — тоска по любви и невозможность ее выразить.

Муратова, при создании фильма, отказывается от иллюстративности. Она воспроизводит не сюжет, а чеховскую ткань, создавая эффект остранения: Муратова использует принцип, близкий к эйзенштейновскому «интеллектуальному монтажу», но с иной целью. Эйзенштейн (1898–1948 гг.) монтировал метафоры для выражения абстрактных понятий (например, «бог») [9, с. 273–300]. Муратова монтирует «пустоту», «быт» и «боль», чтобы передать подтекст.

В фильм «Тяжёлые люди» вмонтированы длинные сцены венчания из другого чеховского сюжета («Татьяна Репина»). Эти сцены не имеют прямого сюжетного отношения к ссоре в доме дьякона. Семейный скандал вдруг сменяется томительно-прекрасным и бессмысленным обрядом венчания. Монтаж создаёт не повествование, а смысловой диссонанс. Зритель вынужден искать связь не на уровне фабулы, а на уровне эмоции: скандал так же ритуален, как и венчание, а венчание так же безрадостно, как и скандал.

Чеховский подтекст часто скрыт за бытовыми звуками (полифония звука, шумовой подтекст). Муратова гипертрафирует это. В фильме звуки (звяканье посуды, плач, шаги, музыка с венчания) существуют как бы отдельно от изображения или накладываются слоями. Они не сопровождают действие, а вступают с ним в конфликт, создавая ощущение хаоса и «какофонии жизни», которая и есть подтекст чеховского существования [3, с. 301–325].

Если у Чехова подтекст прячется в деталях, то Муратова разрывает ткань рассказа напрямую. Она вставляет кадры с экрана, на который проецируется титр «Антоша Чехонте» или статичные планы. Зрителя постоянно «выдергивают» из истории. Это заставляет его сохранять аналитическую дистанцию. Подтекст рождается не из сопереживания героям, а из осмысления того, почему режиссер показывает это именно так. Это чисто интеллектуальный монтаж: столкновение «кино-правды» и «литературной условности» рождает мысль о театре жизни.

У Чехова подтекст — это душевная боль. У Муратовой она передается через телесный дискомфорт. Актёры играют на грани эксцентрики и натурализма. Сцена, где герои долго, неловко пьют чай или сидят в напряженных позах, длятся так долго, что начинают раздражать зрителя. Этот зрительский дискомфорт и есть аналог чеховского подтекста: «тяжелые люди» — это тяжело физически, а не только морально. Кино позволяет передать «вес» этой тяжести через длительность и тактильность кадра.

И главное: Муратова усиливает чеховскую иронию до абсурда. Финал фильма многократно продублирован (герои несколько раз уезжают и возвращаются), что превращает житейскую историю в притчу о невозможности вырваться из круга. Подтекст «отцов и детей» у Чехова решен через экзистенциальную тоску; у Муратовой — через механическое повторение действий, что отсылает к абсурдности бытия.

В «Чеховских мотивах» принцип интеллектуального монтажа работает не как средство создания метафоры (как у Эйзенштейна), а как способ разрушения нарратива. В контексте этого утверждения нарратив — это не просто сюжет («что произошло»), а прежде всего причинно-следственная и психологическая логика повествования, которая создает у зрителя иллюзию непрерывности и погружения в историю [6, с. 174–183].

Если смотреть с традиционной точки зрения, то нарратив можно представить в следующей формуле: связность (события вытекают одно из другого) — прозрач-

ность (вера в реальность происходящего) — психологизм (поведение героев мотивировано их характером и обстоятельствами). В «Чеховских мотивах» Муратова берет два ранних чеховских сюжета («Тяжелые люди» и «Татьяна Репина»), но отказывается от чеховской интонации (мягкой, грустной, сострадательной). Она монтирует их так, что нарратив перестает быть «прозрачным окном» в жизнь, и тем самым в ходе монтажа происходит:

1) разрушение причинно-следственной связи (Муратова вставляет абсолютно «пустые», бытовые, длинные планы (например, мытье посуды, ходьба, паузы, где ничего не происходит), которые длятся нарочито долго.; Зритель теряет нить сюжета. Мы ждем, что сейчас произойдет что-то важное (кульминация чеховского рассказа), а экран показывает, например, как девочка долго перебирает тряпки. Энергия повествования рассеивается);

2) разрушение прозрачности (Муратова смешивает немое кино (титры, утрированная игра актеров) и звуковое, хронику и постановку. Актеры могут смотреть в камеру или говорить невпопад. Зритель не может «провалиться» в историю. Постоянное напоминание о том, что это съемочная площадка, а не настоящая жизнь, разрушает иллюзию (принцип «остранения»);

3) разрушение психологии (Если у Эйзенштейна столкновение кадров дает «искру» мысли (метафору), то у Муратовой столкновение чеховского текста с абсурдным бытом или случайным кадром дает зияние, пустоту, абсурд. Метафоры не возникают. Возникает чувство неловкости, скуки или хаоса).

В «Чеховских мотивах» нарратив — это тот самый Чехов, которого мы знаем и ждем: драма отцов и детей («Тяжелые люди»), история несбывшейся любви или случая («Татьяна Репина»). Муратова разрушает этот нарратив, оставляя от него только скелет (фабулу). С помощью «разрушающего» монтажа она сдирает с истории психологическую плоть, лишает ее привычной чеховской тоски и жалости. В результате остается не экранизация Чехова, а фильм о невозможности сыграть Чехова, о хаосе жизни, который не укладывается ни в какие нарративные схемы — ни в линейный рассказ, ни в эйзенштейновскую метафору.

Муратова понимает, что чеховский подтекст невозможно «пересказать» камерой. Поэтому она создает условия для его возникновения в голове зрителя. Она монтирует по следующей формуле (формула монтажа наглядно представлена на схеме № 1): сюжет А («Тяжелые люди») — сюжет Б («Татьяна Репина») — знак (титры, пленка, кинолаборатория) — абсурд (повторы, неестественные паузы).

В точке пересечения этих линий возникает то третье, чего нет в кадре по отдельности, — чувство щемящей тоски и безысходности русского быта, которое и является главным героем Чехова. Зритель не считывает подтекст, а конструирует его сам, сталкиваясь с монтажными и смысловыми разрывами, предложенными режиссёром.

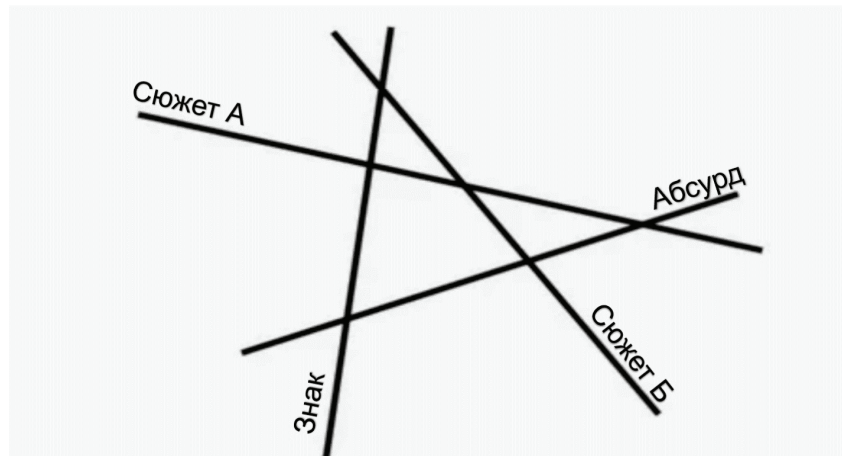


Рис. 1

На основе всего выше изложенного мы приходим к мысли, что «Чеховские мотивы» (2002) Киры Муратовой — это метакино. Этот фильм не просто экранизирует классика, а использует его тексты как повод для радикальной рефлексии о природе языка, искусства и самого кинематографа.

Метакино часто исследует границы выразительных средств. В «Чеховских мотивах» главным объектом этой деконструкции становится язык. Муратова доводит до абсурда чеховский приём «разговоров мимо друг друга»: Герои бесконечно повторяют одни и те же фразы («сарай! — магазин!», «спасибо», «каша, каша, телевизор»). Профессор вашингтонского университета Хосе Аланис называет это «убийственной повторяемостью». Этот приём вызывает у зрителя эффект «семантического насыщения», когда слова теряют свой смысл и воспринимаются как чистый звук. Фильм задается вопросом: способен ли язык, «убитый» повседневностью и пошлостью, вообще выражать что-то подлинное? Вместе с тем «Чеховские мотивы» — это немое кино, которое изо всех сил пытается заговорить (чёрно-белая съёмка, крупные планы с «тактильным взглядом»; например, детали лица отца или морды свиньи отсылают к визуальному языку раннего, еще «немого» кинематографа).

Метакино часто использует длинноты и паузы не для погружения в психологию героя (как у Чехова или Тарковского), а для демонстрации самой фактуры времени и пленки [1, с. 88–104]. Сцены мытья посуды или ходьбы, которые длятся «нарочито долго», заставляют зрителя не

сопереживать, а **рефлексировать**: «Почему это длится так долго? Зачем режиссер это показывает?». Тактильность и «телесный дискомфорт» (неловкое сидение, раздражение от длительности) — это способ кино исследовать свои собственные временные рамки и их воздействие на зрителя.

Киноведы отмечают, что Муратова усиливает чеховскую иронию до абсурда, а актеры играют «на грани эксцентрики и натурализма». Это уже не просто кино, а **мета-театр в кино**. Утрированная игра (отсылка к немому кино) на фоне натуралистичного быта создает эффект двойного кодирования, характерный для постмодернистского метакино. Финал с многократными отъездами и возвращениями превращает историю в притчу (метафору цикла), но подает её через механический повтор, обнажая условность кино-финала как такового.

Метакино часто «оголяет приём», делая просмотр интеллектуально трудным. Муратова намеренно испытывает зрителя на прочность, снимая заведомо «неудобное», скучное и раздражающее кино. Длинные дубли, отсутствие динамичного сюжета и какофония звуков — это «ожесточенная дистанциация», которая не даёт расслабиться и погрузиться в иллюзию, заставляя постоянно анализировать форму.

Таким образом, «Чеховские мотивы» — это не адаптация, а скорее «вариации на тему». Муратова использует чеховский мир как просторство для проверки возможностей киноязыка, исследуя границы терпения зрителя, распад речи и невозможность прямого высказывания. Это классический образец авторского метакино.

Литература:

1. Аронсон О. В. Метакино. — М.: Ад Маргинем, 2003. — 122 С.
2. Волькенштейн В. М. Драматургия. — 3-е изд., испр. — М.: Искусство, 1937. — 271 С.
3. Ковалов О. А. Муратова. Рецепты гармонии от Киры Георгиевны. — СПб.: Сеанс, 2025. — 435 С.
4. Ромм М. И. Беседы о кинорежиссуре. — М.: Союз кинематографистов СССР, 1975. — 287 С.
5. Сухих И. Н. Проблема поэтики А. П. Чехова. — Л.: Ленинградский университет, 1987.
6. Тмарченко Н. Д., Тюпа В. И., Бройтман С. Н. Теория литературы: Учебное пособие для вузов: В 2 т. Т. 1: Теория художественного дискурса. Теоретическая поэтика. — М.: Академия, 2004. — 511 с.
7. Чудаков А. П. Поэтика Чехова. — М.: Наука, 1971. — 291 С.

8. Эко У. Открытое произведение / Пер. с итал. А. Шурбелева. — СПб.: Симпозиум, 2006. С. 34–56
9. Эйзенштейн С. М. Избранные произведения в 6 т. — М.: Искусство, 1964–1971.

ФИЛОСОФИЯ

Экзистенциальная пещера Платона

Архипов Александр Сергеевич, студент

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова (г. Москва)

Проблема достижения блага для человека проходила сквозь века. Она заключала в себе вопросы этики, эстетики, политики, религии и многих других общественных институтов. Сама форма блага и его достижения постоянно менялась: В античные времена благо заключалось в наилучшем построении государства, в средневековье в воссоединении с Богом, в Новое время в полном познании мира. Только в конце XIX- начале XX века стало понятно, что человечество, достигая все большего прогресса в технологиях, науке и философии, все менее осознавало для себя определенного блага, к которому стоит стремиться. После кровавой Первой Мировой войны последние остатки веры в обществе были уничтожены. Опустошенный народ в итоге пошел за идеями фашизма и коммунизма, которые в итоге обернулись Второй Мировой войной. Наступил мир, а вместе с ним и всепоглощающая тишина. Благо как единая цель исчезла, а вместе с ней желание стремления к добродетели и соблюдения этики. Именно в поствоенные года начали развиваться идеи экзистенциализма, а человек решил искать благо самостоятельно. Проблема отсутствия понимания человеком блага присутствует до сих пор и рождает множество экзистенциальных проблем, этим небольшим исследованием я хотел бы рассмотреть способ решения данной проблемы через образ пещеры Платона и философии Сёрена Кьеркегора.

Каждая идея, будь то государство, религия, идеология или движение имеет своей конечной целью, к которой стремится благо. Это сердце всего к чему может стремиться человек, благо пронизывает нашу душу и разум и заставляет направляться к нему. Самая знаменитая модель такого движения была описана Платоном в его диалоге «Государство». «После этого, — сказал я, — ты можешь уподобить нашу человеческую природу в отношении просвещённости и непросвещённости вот какому состоянию... посмотри-ка: ведь люди как бы находятся в подземном жилище наподобие пещеры, где во всю её длину тянется широкий просвет. С малых лет у них там, на ногах и на шее оковы, так что людям не двинуться с места, и видят они только то, что у них прямо перед глазами, ибо

повернуть голову они не могут из-за этих оков. Люди обращены спиной к свету, исходящему от огня, который горит далеко в вышине, а между огнём и узниками проходит верхняя дорога, ограждённая, представь, невысокой стеной вроде той ширмы, за которой фокусники помещают своих помощников, когда поверх ширмы показывают кукол. — Это я себе представляю, — сказал Главкон. — Так представь же себе и то, что за этой стеной другие люди несут различную утварь, держа её так, что она видна поверх стены; проносят они и статуи, и всяческие изображения живых существ, сделанные из камня и дерева. При этом, как водится, одни из несущих разговаривают, другие молчат. — Странный ты рисуешь образ и странных узников! — Подобных нам. Прежде всего разве ты думаешь, что, находясь в таком положении, люди что-нибудь видят, своё ли или чужое, кроме теней, отбрасываемых огнём на расположенную перед ними стену пещеры? — Как же им видеть что-то иное, раз всю свою жизнь они вынуждены держать голову неподвижно? — А предметы, которые проносят там, за стеной? Не то же ли самое происходит и с ними? — То есть? — Если бы узники были в состоянии друг с другом беседовать, разве, думаешь ты, не считали бы они, что дают названия именно тому, что видят? — Непременно так». [1] Его символ описывается как пещера, в которой сидит прикованный к стене человек, видя перед собой тени, отражающиеся от того, что находится снаружи пещеры. Солнечный свет озаряет собой дно, отбрасывая Эйдосы (идеи) из мира идей в наш мир. Там, наверху, находится то самое благо и человеку внизу следует разорвать оковы и приблизиться к образам, дабы достигнуть блага. Путь этот тяжёлый и лишь искренняя вера в блаженство совершаемых действий держит человека при этом испытании. И вот он достигает выхода из пещеры, яркий свет освещает его лицо, но вместо блага он видит лишь пустоту. Белую, бесконечную, бессмысленную.

Это, пожалуй, самый ошеломляющий исход из всех возможных для того, кто свято верил и рвался к свету. Его ломает страх и ужас, но поделать с этим ничего нельзя. Здесь-то мы и переходим от философии Платона к экзистенциализму. На мой взгляд, такая ситуация идеально

описывает то, как человек сталкивается с мировым молчанием, с так называемой оставленностью.

Но что же делать дальше? Конечно же, первое что делает наш герой, убедившись в пустоте, это пойдет назад в пещеру. Он станет себя уверять, что помнит отражения, что не все потеряно, но в душе его будут сомнения будто бы точная уверенность в одиночестве. Он будет оглядываться на выход и молить о том, чтобы ему вновь дали знак. Однако, конечно же, пустота не умеет разговаривать, а дно пещеры никогда никого ни к чему не приводило.

Выходит, что ничего не остается, кроме как выйти к пустоте вновь. Но как же в ней выжить? Я думаю, что ответ кроется в том, благодаря чему наш герой вообще решил вылезти из пещеры. Он ведь ни в коем разе не сомневался в реальности и важности своего пути, он всей душой верил, без вопросов и оглядки назад лез, царапая колени и локти, будучи счастливым и столь **наивным**.

В «Страхе и трепете» Сёрен Кьеркегор говорит, о том, что верующая душа вечно молода.

«Для Сарры, хоть годы и взяли своё, было достаточно молодости, чтобы желать радости материнства, и Авраам, хоть и поседел, был достаточно молод, чтобы желать быть отцом. Во внешнем отношении чудо состоит в том, что всё сбылось по их ожиданию; но в более глубоком смысле чудо веры заключается в том, что Авраам и Сарра были достаточно молоды, чтобы желать, и что вера сохранила их желание — а вместе с ним и их юность» [2].

Да, я считаю, что наш герой-это наивный ребенок, лишившийся веры, и для того чтобы ему продолжить идти дальше, он вновь должен стать ребенком. Чистота верующего потому и поражает многих своим необыкновенно добрым и даже детским взглядом на мир. В детстве ребенка невероятно тянет к познанию и если бы не его наивное желание найти что-то там, вдалеке, долго ли он продолжал узнавать то-то новое? В фильме Андрея Тарковского «Сталкер» есть монолог, который идеально отра-

жает эту идею: «Пусть исполнится то, что задумано. Пусть они поверят. И пусть посмеются над своими страстями, ведь то, что они называют страстью на самом деле не душевная энергия, а лишь трения между душой и внешним миром. А главное, пусть поверят в себя, и станут беспомощными, как дети. Потому что слабость велика, а сила ничтожна. Когда человек рождается, он слаб и гибок, когда умирает, он крепок и черств. Когда дерево растёт, оно нежно и гибко, а когда оно сухо и жёстко, оно умирает. Черствость и сила — спутники смерти. Гибкость и слабость выражают свежесть бытия. Поэтому что отвердело, то не победит».

Так что же остается нашему герою? Он вновь выходит наружу, вновь перед ним пустота и вновь страх. Однако в этот раз он видит нечто новое в бесконечно продолжающемся пространстве. Его детская душа позволяет сделать ему шаг вперед, он осмотрится по сторонам и пойдет пока не найдет то, зачем сюда пришел, за благом. Найдёт он его или нет-неважно, важно то, что он продолжает искать.

Таким образом, можно сделать вывод о том, как наглядно работает свобода поиска блага в экзистенциализме. Человек сегодня сталкивается с так называемой тишиной Вселенной, это бросает его в отчаяние и ужас.

Долгое время религия определяла идею блага для общества, от этого и шло понимание моральных устоев. Тем меньше церковь влияла на повседневную жизнь, тем более одиноким и потерянным ощущал себя человек. В конечном итоге на выходе человек видел не божественное просвещение, а пустоту и бессмыслицу. Вместе с надеждой и верой в душе умирала мораль, которую на протяжении XIX и XX веков обнажала литература и философия. И теперь мы, в нашем XXI столетии, можем лишь найти в себе детскую наивность, дабы вновь вступить в бесконечность, в которой, однако же, мы, в отличие от предков, совершенно одни, а потому этот путь будет индивидуален и свободен.

Литература:

1. Платон Государство / Платон. — М.: АСТ, 2025. — 446 с. — Текст: непосредственный.
2. Сёрен, Кьеркегор Страх и трепет / Кьеркегор Сёрен. — 7-е изд. — М.: Академический проект, 2025. — 160 с. — Текст: непосредственный.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 38 (641) / 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 30.09.2026. Дата выхода в свет: 07.10.2026.

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.