

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



42 2026
ЧАСТЬ VI

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 42 (645) / 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 изображён *Фёдор Осипович Шехтель* (1859–1926) — выдающийся русский архитектор, один из ключевых создателей стиля модерн в России, чьё творчество во многом определило облик Москвы на рубеже XIX–XX веков.

Франц-Альберт Шехтель (будущий Фёдор) родился в Санкт-Петербурге в семье обрусевших немцев. Когда мальчику было шесть лет, семья переехала в Саратов. Там отец вместе с братом управлял крахмальным заводом, ткацкой фабрикой и театром. Однако вскоре последовали тяжёлые удары: сначала умер отец, затем — дядя, и семья лишилась средств к существованию. В этих условиях Шехтель рано начал искать способы заработка. Он учился в саратовской гимназии, а после её окончания в 1875 году переехал в Москву к матери.

В столице он готовился к поступлению в Московское училище живописи, ваяния и зодчества. Благодаря протекции Павла Третьякова (муж его тётки был связан с меценатом) юношу определили в мастерскую архитектора Александра Каминского, набираться опыта. Позже Шехтель поступил на архитектурное отделение училища, где учился у Дмитрия Чичагова. Однако учёба ему давалась нелегко: молодого человека увлекала богемная жизнь Москвы, и он часто пропускал занятия. В 1878 году его отчислили за плохую посещаемость.

Несмотря на это, в Москве Шехтель вошёл в круг творческой элиты. Он сблизился с художниками Левитаном и Врубелем (они вместе учились в гимназии), а также с братьями Чеховыми, которые ввели его в литературный и издательский круг. Эти связи во многом определили разносторонность его будущих проектов: он начал совмещать архитектуру с графикой, театральным оформлением и иллюстрированием книг. В 1880-х годах он уже создавал декорации и костюмы для театральных постановок, проектировал временные сооружения для городских парков.

Переломным моментом в его карьере стали 1882–1883 годы: Шехтель начал самостоятельную архитектурную практику, стал подписывать проекты собственным именем и лично контролировать строительство.

Среди ранних самостоятельных работ — усадебные комплексы (для М. А. Морозова в селе Великом Ярославской губернии) и особняки. Одной из знаковых стала усадьба для М. А. Морозова на Спиридоновке: Шехтель создал не просто дом, а целостную художественную среду, продумав всё — от планировки до деталей интерьера.

В 1894 году, во время строительства этого особняка, 35-летний архитектор сдал экзамены в Техническо-строительном комитете МВД и получил диплом техника-строителя, что дало ему возможность официально вести само-

стоятельную практику. В январе 1895 года его приняли в Московское архитектурное общество, членом которого он оставался более 30 лет.

В последующие десятилетия Шехтель реализовал множество проектов в разных жанрах: строил театры (например, Московский художественный театр, где он совместно с художественными руководителями реконструировал сцену и зрительный зал), банки, церкви, типографии, вокзалы, имения и дачи. Он последовательно развивал идею единства архитектуры и декоративно-прикладного искусства: часто сам проектировал не только здание, но и ограду, уличные фонари, мебель, обои, дверные ручки, стремясь к созданию законченного художественного образа.

14 апреля 1900 года в Париже открылась Всемирная выставка, почти на целый год взбудоражившая художественную среду всей Европы. За участие в ней Шехтель был награждён серебряной медалью.

В 1902 году Императорская академия художеств присвоила ему почётное звание академика архитектуры.

Интересный факт: в мае 1914 года Франц-Альберт Шехтель перешёл из католичества в православие и принял имя Фёдор. Сам зодчий объяснял это тем, что давно и прочно обрусел.

После 1917 года Шехтель пытался адаптироваться к новым реалиям: проектировал для советской власти рабочие клубы, санатории, выставочные павильоны. Он даже подал на конкурс проект Мавзолея Ленина с трибуной и аудиторий, но его не приняли.

Последние годы жизни архитектора были непростыми. Заказов становилось всё меньше, а назначенной по ходатайству А. В. Луначарского персональной пенсии (75 рублей) не хватало даже на лекарства. Шехтель пытался продать часть имущества, включая коллекции чертежей, чтобы прокормить семью. В мае 1926 года он переехал с семьёй на арендованную дачу в Петровско-Разумовское (Новое шоссе, 23). Там 7 июля 1926 года Фёдор Осипович Шехтель скончался от рака желудка.

Архитектора похоронили на Ваганьковском кладбище — в семейном склепе, который он сам когда-то спроектировал в стиле модерн.

Память о Шехтеле сохранилась в его выдающихся постройках, ставших символами московского модерна (особняк Рябушинского, особняк Морозовой, здание Ярославского вокзала и другие), а также в исследованиях историков архитектуры. В честь зодчего названа малая планета № 3967.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Акимов Н. П.

Причины супружеских конфликтов в адаптационный период: личностные характеристики и различия между мужчинами и женщинами..... 369

Атыева Ж. А.

Динамика психологической совместимости в супружеских отношениях на разных этапах совместной жизни..... 374

Байрамова Н. П.

Возможности психологической помощи женщинам, переживающим кризис среднего возраста 377

Баунова Е. А.

Оценка результативности полимодальной арт-терапевтической программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста 379

Гаязова Д. Э.

Психологические факторы развития профессионального выгорания у медицинских работников и основные направления его профилактики 383

Гопиенко С. В.

Влияние повторного (второго, третьего) развода на эмоционально-оценочное отношение к себе: эффект научения или накопление травмы?..... 384

Кличенко К. А.

Роль метафор и образов в процессе психологического консультирования при разных психологических подходах 386

Кожемякина Е. В.

Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс у взрослых..... 390

Комарова Д. С., Тимонькина В. Ю.

Взаимосвязь опыта детской травматизации с выбором копинг-стратегий во взрослом возрасте 392

Леонтьева С. С.

Эффективное родительство: основы, компоненты, становление..... 395

Лукьянова Н. В.

Психологическая поддержка взрослых после смерти одного или нескольких близких..... 402

Лукьянова Н. В.

Хронический стресс и повседневные привычки: почему человеку трудно заботиться о своём здоровье 407

Малько А. А.

Дофаминовая зависимость как психологический феномен: механизмы и проявления 410

Попович Л. Н.

Феномен самозванца и его связь с карьерными ориентациями у начинающих психологов..... 412

Савина Ю. А., Кондаурова О. П.

Опыт практической работы как фактор становления ответственности: теоретическая интерпретация «нянчания» и волонтерства ... 416

Титова Е. Д.

Взаимосвязь личностной идентичности и тревожности в подростковом возрасте 418

Черенкова Л. А.

Модель дифференцированного применения юмористических интервенций в психологическом консультировании клиентов с депрессивной симптоматикой 420

Шубина В. А.

Поддержание психологической активности у женщин: мотивационный профиль, ценностные ориентации и психологическое благополучие 424

Яблонский А. О.

Привязанность и удовлетворённость отношениями у женщин в добрачных и супружеских союзах 429

СОЦИОЛОГИЯ

Колягина Я. В., Заднова А. В.

Виртуальное общение в современной жизни: положительные и отрицательные стороны..... 432

ПСИХОЛОГИЯ

Причины супружеских конфликтов в адаптационный период: личностные характеристики и различия между мужчинами и женщинами

Акимова Наталья Павловна, студент магистратуры

Научный руководитель: Шапошникова Татьяна Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент
Московский психолого-социальный университет

Первые три года брака — наиболее уязвимый период семейной жизни, но личностные причины конфликтов именно в это время изучены мало. Цель работы — выяснить, как конфликтность молодых супругов связана с толерантностью к неопределенности, типом рефлексии и межличностной зависимостью и различаются ли эти связи у мужчин и женщин. Выборку составили 60 человек (30 мужчин и 30 женщин), состоящих в браке до трех лет. Использовались четыре психодиагностические методики, а данные обрабатывались U-критерием Манна — Уитни и коэффициентом Спирмена. Общий индекс конфликтности у мужчин и женщин не различается ($p=0,270$), однако по шести из девяти сфер взаимодействия группы различаются. У женщин выше интроспекция, эмоциональная опора на партнера и интегральная зависимость, у мужчин — стремление к автономии. Интолерантность к неопределенности и межличностная зависимость связаны с общим индексом конфликтности в обеих подгруппах. У мужчин теснее связь с типом рефлексии (интроспекция, $rs=-0,57$), у женщин — со стремлением к автономии ($rs=0,60$). Результаты говорят в пользу дифференцированной работы с молодыми парами.

Ключевые слова: супружеские конфликты, адаптационный период, молодая семья, толерантность к неопределенности, рефлексия, межличностная зависимость, различия между мужчинами и женщинами.

Causes of marital conflicts during the adaptation period: personal characteristics and differences between men and women

The first three years of marriage are the most vulnerable period of family life, yet personality-related causes of conflict in this period remain poorly studied. The aim of the study was to examine how marital conflict among young spouses is related to tolerance of uncertainty, type of reflection and interpersonal dependence, and whether these relationships differ between men and women. The sample consisted of 60 people (30 men and 30 women) married for less than three years. Four psychodiagnostic instruments were used; the data were analyzed with the Mann–Whitney U test and Spearman's correlation coefficient. The overall conflict index did not differ between men and women ($p=0.270$), but the groups differed in six of the nine areas of interaction. Women scored higher on introspection, emotional reliance on others and integral dependence, whereas men scored higher on the striving for autonomy. Intolerance of uncertainty and interpersonal dependence were related to the overall conflict index in both subgroups. In men, the link with the type of reflection was stronger (introspection, $rs=-0.57$); in women, the link with the striving for autonomy was stronger ($rs=0.60$). The results support a differentiated approach to working with young couples.

Keywords: marital conflicts, adaptation period, young family, tolerance of uncertainty, reflection, interpersonal dependence, differences between men and women.

Введение

По данным ВЦИОМ, на 10 браков в России приходится 8 разводов [3]. Разводу, как правило, предшествует период нарастающего напряжения и учащающихся конфликтов, поэтому причины конфликтов нужно изучать заранее, чтобы вовремя вести профилактику и кор-

рекцию. Наиболее уязвимы первые три года брака, поскольку, по оценке Белогай К. Н. и Кусковой М. В., именно столько длится приспособление супругов друг к другу [2]. Влюбленность сменяется более реалистичной оценкой партнера, и противоречия возникают, например, при первом распределении бюджета или домашних обязанностей.

Конфликтам супругов с разным стажем посвящено немало работ, а молодые семьи в период адаптации изучены заметно слабее. Большинство авторов описывают факторы конфликтности, общие для всех супругов, и не выделяют первые годы брака в отдельную группу. Остается неясным, какие личностные черты связаны с конфликтами именно в этот период. Мы рассматриваем три такие характеристики: толерантность к неопределенности, тип рефлексии и межличностную зависимость. Цель исследования — изучить причины супружеских конфликтов в адаптационный период на этапе создания семьи.

Теоретический обзор

Адаптация к семейной жизни занимает, по Белогай К. Н. и Кусковой М. В., первые три года. За это время у супругов складываются индивидуальные стереотипы общения, согласуются системы ценностей и вырабатывается общая линия поведения [2]. Конфликты при этом распределены по жизненному циклу неравномерно. Попова Л. Г. и Балина С. Е. выделяют три пика: первый год совместной жизни, а затем 4–6 и 17–25 лет брака [12]. Первый из них совпадает с периодом адаптации.

Неопределенность этого этапа сама служит источником напряжения. Платонова М. С. называет страх одной из главных психологических причин конфликтов в ситуации неопределенности [11]. Неясность будущего подрывает ощущение безопасности — реакции партнеров становятся противоречивыми, а порой агрессивными, поскольку супруги стремятся восстановить утраченный контроль.

Выбор стратегии поведения в конфликте во многом определяется личностными особенностями. По данным Зайцевой Л. А. и Ковалевой С. С., конфронтацию чаще выбирают доминантные и импульсивные партнеры, причем у женщин она нередко сопровождается выраженными эмоциональными переживаниями, а эмпатичные и ориентированные на сотрудничество партнеры, напротив, чаще ищут компромисс, и это укрепляет доверие [5]. Близкий вывод получен на зарубежной выборке. Шнайвинд К. и Герхард А. установили, что в первые годы брака выбор стратегии прежде всего зависит от уровня межличностных компетенций (эмпатия, коммуникативная гибкость, саморегуляция). Со временем характер конфликтного взаимодействия все сильнее влияет на удовлетворенность браком [15].

Регулировать поведение в конфликте помогает рефлексия. Казакова Н. В. и Блинова М. Л. показали, что супругам с низкой рефлексивностью труднее анализировать собственные эмоции и распознавать состояние партнера, поэтому они чаще выбирают соперничество, избегание или подчинение, а высокая рефлексивность связана с сотрудничеством и компромиссом [6]. К личностным факторам относят и тип привязанности. Наибольшие трудности возникают при сочетании тревожно-амбивалентного и избегающего типов, когда один партнер

стремится скорее разрешить конфликт и восстановить близость, а другой уклоняется от обсуждения, и недопонимание нарастает [13].

Интересные данные о толерантности к неопределенности получены в работе Сольникова Н. Э. и Цветковой Е. Н. До трех лет брака супруги хуже переносят неопределенные ситуации и чаще испытывают выраженное эмоциональное напряжение, а связь толерантности со сплоченностью и адаптивностью семьи еще слаба. При этом предпочитаемая неопределенность и интолерантность к неопределенным ситуациям уже отрицательно связаны с эмоциональной близостью и способностью решать проблемы. В период от трех до десяти лет связь толерантности с компонентами семейной адаптации усиливается [14].

Организация и методы исследования

Мы проверяли три гипотезы. Первая гласила, что в адаптационный период конфликты выражены слабее у супругов с более высокой толерантностью к неопределенности, лучше развитой конструктивной рефлексией и менее выраженной межличностной зависимостью. Согласно второй, мужчины и женщины различаются и по проявлениям конфликтов, и по выраженности личностных черт. Третья касалась структуры связей: личностные характеристики, как предполагалось, связаны с конфликтностью у мужчин и женщин по-разному.

В исследовании участвовали 60 человек, состоящих в официальном или гражданском браке не более трех лет (30 мужчин и 30 женщин). Средний возраст мужчин составил $25,67 \pm 2,92$ года, женщин — $26,80 \pm 3,22$ года, средний стаж брака — $1,49 \pm 0,84$ и $1,69 \pm 0,77$ года соответственно. Высшее образование есть у 60 % мужчин, среди женщин таких 47 %. По возрасту ($p=0,242$), стажу ($p=0,297$) и образованию ($p=0,299$) подгруппы статистически не различаются, поэтому фоновые характеристики не искажают дальнейшее сравнение. Набор был целенаправленным. Приглашения распространялись через социальные сети и сообщества молодых семей, а также через семейные консультационные центры, и опрос проходил анонимно по ссылке на Яндекс-форму. Онлайн-формат накладывает ограничение: в выборку, вероятно, чаще попадали активные пользователи интернета и люди, интересующиеся темой семейных отношений.

Диагностика опиралась на четыре методики. Конфликтность оценивалась тестом «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М.) [1] — по восьми сферам и по общему индексу. Значения шкал лежат в диапазоне от -2 до +2 (отрицательные значения означают более выраженную конфликтность, положительные — менее выраженную). Для толерантности к неопределенности использовался Новый опросник толерантности — интолерантности к неопределенности (Корнилова Т. В.) [7] с тремя шкалами (толерантность, интолерантность и межличностная интолерантность). Тип рефлексии

определялся опросником «Дифференциальный тип рефлексии» (Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.) [8], который различает системную рефлекссию, интроспекцию и квазирефлексию. Наконец, тест межличностной зависимости (Гиршфильд Р., адаптация Макушиной О. П.) [10] включает шкалы эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе и стремления к автономии, а также интегральный показатель «Зависимость».

Проверка по критерию Шапиро — Уилка показала, что ни одна из 19 шкал не распределена нормально ($p < 0,05$). Поэтому группы сравнивались U-критерием Манна — Уитни (для доли лиц с высшим образованием применялся φ^* Фишера). Связи между шкалами оценивались коэффициентом ранговой корреляции Спирмена — отдельно для всей выборки, мужчин и женщин. Пропуски затронули менее 5 % ячеек, и заметно повлиять на результаты они, вероятно, не могли.

Результаты

Средние значения по шкалам конфликтности лежат около нуля, то есть вблизи середины диапазона (общий индекс $-0,01 \pm 0,35$), и ни одна из сфер не характеризуется выраженной конфликтностью. Толерантность к неопределенности несколько ниже середины шкалы ($47,73 \pm 11,05$

при диапазоне 12–84), интолерантность близка к середине ($51,80 \pm 12,00$). Неожиданным оказался уровень неуверенности в себе. По нормам теста межличностной зависимости высокая неуверенность отмечена у 73 % мужчин. Среди женщин таких еще больше — 80 %, и это не соответствует ожиданиям для выборки молодых семей.

У мужчин ($-0,05 \pm 0,34$) и женщин ($0,04 \pm 0,35$) общий индекс конфликтности практически совпадает ($U=375,0$; $p=0,270$). Но в отдельных сферах картина иная: значимые различия получены по шести из девяти показателей (табл. 1). Направление различий неодинаково. Конфликтность выражена сильнее у мужчин в сферах автономии, ролевых ожиданий, доминирования и денег, а у женщин — в сферах воспитания детей и ревности. Вероятно, в суммарном индексе противоположные сдвиги уравниваются.

Личностные характеристики различаются меньше (табл. 2). По трем шкалам толерантности — интолерантности к неопределенности мужчины и женщины не различаются (p от 0,255 до 0,823), так же как по системной рефлексии ($p=0,982$), квазирефлексии ($p=0,190$) и неуверенности в себе ($p=0,273$). В то же время эмоциональная опора на других выражена у женщин сильнее ($U=117,0$; $p < 0,001$) — это самое заметное различие во всем сравнении. У них выше и интроспекция ($U=203,0$; $p < 0,001$), и интегральный показатель зависимости ($U=234,0$;

Таблица 1. Сравнение мужчин и женщин по показателям опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»

Показатель	Мужчины, $M \pm SD$	Женщины, $M \pm SD$	U	p
Родственники и друзья	$-0,05 \pm 0,52$	$0,05 \pm 0,44$	421,0	0,640
Воспитание детей	$0,16 \pm 0,60$	$-0,23 \pm 0,65$	652,5	0,002**
Автономия	$-0,23 \pm 0,50$	$0,20 \pm 0,67$	219,5	$< 0,001^{**}$
Ролевые ожидания	$-0,25 \pm 0,38$	$0,27 \pm 0,74$	212,0	$< 0,001^{**}$
Нормы поведения	$0,05 \pm 0,54$	$-0,07 \pm 0,41$	497,0	0,461
Доминирование	$-0,20 \pm 0,60$	$0,18 \pm 0,69$	305,5	0,025*
Ревность	$0,33 \pm 0,46$	$-0,34 \pm 0,69$	747,5	$< 0,001^{**}$
Деньги	$-0,25 \pm 0,46$	$0,25 \pm 0,68$	220,0	$< 0,001^{**}$
Общий индекс конфликтности	$-0,05 \pm 0,34$	$0,04 \pm 0,35$	375,0	0,270

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. Отрицательные значения шкал означают более выраженную конфликтность.

Таблица 2. Сравнение мужчин и женщин по личностным показателям

Показатель	Мужчины, $M \pm SD$	Женщины, $M \pm SD$	U	p
Толерантность к неопределенности	$49,23 \pm 9,33$	$46,23 \pm 12,52$	434,5	0,823
Интолерантность к неопределенности	$53,67 \pm 12,94$	$49,93 \pm 10,88$	505,5	0,410
Межличностная интолерантность	$32,43 \pm 6,82$	$32,23 \pm 7,30$	525,0	0,255
Системная рефлексия	$29,63 \pm 4,27$	$30,00 \pm 5,04$	448,0	0,982
Интроспекция	$20,63 \pm 2,57$	$24,10 \pm 5,05$	203,0	$< 0,001^{**}$
Квазирефлексия	$22,13 \pm 5,12$	$22,73 \pm 4,03$	363,5	0,190
Эмоциональная опора на других	$40,40 \pm 5,91$	$49,63 \pm 9,05$	117,0	$< 0,001^{**}$
Неуверенность в себе	$39,77 \pm 7,55$	$40,40 \pm 6,06$	377,0	0,273
Стремление к автономии	$36,80 \pm 5,47$	$33,73 \pm 5,75$	643,0	0,004**
Зависимость (интегральный показатель)	$43,37 \pm 13,53$	$56,30 \pm 13,35$	234,0	0,001**

Примечание. ** $p < 0,01$.

$p=0,001$). У мужчин, напротив, выше стремление к автономии ($U=643,0$; $p=0,004$). Всего значимо различаются 10 из 19 шкал, то есть чуть больше половины.

Для проверки первой гипотезы шкалы четырех методик сопоставлялись коэффициентом Спирмена. Коэффициент отражает сопряженность, но не направление влияния, поэтому любые объяснения здесь предположительны. В общей выборке общий индекс конфликтности значимо связан со всеми личностными показателями,

кроме эмоциональной опоры на других и неуверенности в себе (табл. 3). Сильнее всего, хотя и в умеренной степени, выражены связи с интолерантностью ($r_s=-0,43$; $p<0,01$) и толерантностью к неопределенности ($r_s=0,36$; $p<0,01$). Знаки коэффициентов совпадают с тем, что предполагала первая гипотеза. Более высокая толерантность к неопределенности и более развитая системная рефлексия сопутствуют меньшей конфликтности, а интолерантность и зависимость — большей.

Таблица 3. Корреляции общего индекса конфликтности с личностными показателями (r_s Спирмена)

Показатель	Вся выборка (n=60)	Мужчины (n=30)	Женщины (n=30)
Толерантность к неопределенности	0,36**	0,46*	0,28
Интолерантность к неопределенности	-0,43**	-0,45*	-0,43*
Межличностная интолерантность	-0,36**	-0,28	-0,44*
Системная рефлексия	0,29*	0,48**	не значима
Интрореплексия	-0,29*	-0,57**	-0,38*
Квазирефлексия	-0,26*	-0,21	-0,33
Эмоциональная опора на других	-0,08	-0,26	-0,22
Неуверенность в себе	-0,24	-0,27	-0,26
Стремление к автономии	0,32*	0,25	0,60**
Зависимость (интегральный показатель)	-0,31*	-0,41*	-0,45*

Примечание. * $p<0,05$; ** $p<0,01$.

В подгруппах картина связей заметно иная. У мужчин общий индекс теснее всего связан с интрореплексией ($r_s=-0,57$; $p<0,01$) и системной рефлексией ($r_s=0,48$; $p<0,01$), причем системная рефлексия связана с конфликтностью в сферах денег ($r_s=0,65$; $p<0,01$) и норм поведения ($r_s=0,63$; $p<0,01$). Для женщин это не характерно: значимых связей системной рефлексии с конфликтностью не обнаружено. В то же время у них наиболее выражена связь общего индекса со стремлением к автономии ($r_s=0,60$; $p<0,01$), а также с интегральной зависимостью ($r_s=-0,45$; $p<0,05$). У мужчин связь с автономией до значимости не доходит ($r_s=0,25$). Общими для обеих подгрупп оказались связи с интолерантностью к неопределенности ($r_s=-0,45$ и $r_s=-0,43$) и с зависимостью ($r_s=-0,41$ и $r_s=-0,45$).

Ревность не связана с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r_s=0,01$), зато в общей выборке она связана с эмоциональной опорой на других ($r_s=-0,43$; $p<0,01$) и зависимостью ($r_s=-0,32$; $p<0,05$). Это позволяет предположить скорее эмоциональную, чем когнитивную природу ревности. Толерантность к неопределенности не коррелирует ни с одной шкалой межличностной зависимости — ни в общей выборке, ни в подгруппах. Подгруппы невелики ($n=30$), поэтому различия в структуре связей у мужчин и женщин следует рассматривать как предварительные.

Обсуждение результатов

Общий уровень конфликтности у мужчин и женщин одинаков, при этом содержание конфликтов различа-

ется. Напряжение у мужчин сосредоточено в сферах автономии, ролевых ожиданий, доминирования и денег, а у женщин — в сферах воспитания детей и ревности. Данные Лупенко Н. Н. и Станоевой Ю. П. о ценностных ориентациях молодых супругов укладываются в ту же картину. По их результатам, мужчины чаще подчеркивают значение материальной устойчивости, профессионального роста и сексуальной гармонии. Женщины чаще выделяют эмоциональную связь и личностное сближение, а также воспитательную сферу [9]. С этим согласуются и более высокие у женщин эмоциональная опора на партнера и интрореплексия. У женщин, по наблюдениям Зайцевой Л. А. и Ковалевой С. С., конфронтация нередко сопровождается выраженными эмоциональными переживаниями [5], и это может объяснять часть полученных различий. Все эти интерпретации предположительны, поскольку данные получены самоотчетом.

У мужчин и женщин конфликтность связана с разными личностными характеристиками. У мужчин теснее связь с рефлексией. Результаты Казаковой Н. В. и Блиновой М. Л., согласно которым высокая рефлексивность связана с выбором сотрудничества и компромисса, указывают в ту же сторону [6]. По-видимому, в нашей выборке рефлексия как ресурс регуляции конфликтов проявляется избирательно и сильнее выражена у мужчин. Для женской подгруппы, на наш взгляд, точнее подходит описание «конфликтной любви» (Дедов Н. П.), при которой эмоциональная связь поддерживается чередованием напряжения и разрядки [4]. Чем сильнее привязанность к партнеру, тем выше конфликтность, а движение к автономии сопря-

жено со снижением напряжения. Возможна и обратная последовательность, при которой частые конфликты усиливают потребность в эмоциональной опоре.

В общей выборке и у женщин интолерантность к неопределенности оказалась теснее связана с конфликтностью, чем толерантность, а у мужчин эти связи сопоставимы. Данные Солянина Н. Э. и Цветковой Е. Н. дают ту же картину: уже в первые три года брака интолерантность отрицательно связана с эмоциональной близостью и способностью решать проблемы [14]. Ревность выпадает из этой картины. Она не связана с переносимостью неопределенности, зато связана с эмоциональной опорой и зависимостью. Это согласуется с представлениями Пузыревой А. Е. о влиянии тревожных типов привязанности на обострение конфликтов [13]. Вероятно, работа с ревностью эффективнее при опоре на тему доверия и безопасности, чем на рациональные аргументы, но это предположение требует проверки на более крупной выборке.

Результаты имеют ряд ограничений. Выборка невелика (N=60) и набиралась через интернет. Данные получены самоотчетом, а размер подгрупп (по 30 человек) не позволяет уверенно судить о различиях в структуре связей.

Выводы

Первая гипотеза подтверждена частично. В общей выборке конфликтность связана со всеми тремя характеристиками, и знаки коэффициентов совпадают с предположением, но у женщин связи толерантности и системной рефлексии с конфликтностью значимости не достигают. Интолерантность к неопределенности в общей выборке

связана с конфликтностью несколько теснее, чем сама толерантность, а межличностная интолерантность по силе связи ей сопоставима. У мужчин толерантность и интолерантность связаны с конфликтностью почти одинаково, зато связь с зависимостью воспроизводится в обеих подгруппах. Общий уровень конфликтности у мужчин и женщин одинаков, различаются сферы конфликтов (шесть из девяти) и четыре личностных показателя, поэтому вторая гипотеза подтверждена лишь частично. Третья гипотеза подтверждена полностью. У мужчин конфликтность теснее связана с рефлексией, у женщин — со стремлением к автономии и межличностной зависимости, хотя при размере подгрупп по 30 человек этот вывод предварителен.

Наиболее неожиданный результат касается ревности, которая в выборке связана скорее с эмоциональной привязанностью, чем с переносимостью неопределенности. Универсальной эта закономерность пока считаться не может. Для консультирования молодых пар это означает необходимость учитывать не только общий уровень конфликтности, но и то, какая личностная особенность связана с напряжением и у кого из партнеров она выражена сильнее. Так, при конфликтах вокруг денег и ролевых ожиданий, характерных для мужчин, перспективной мишенью работы может быть рефлексия, а при конфликтах вокруг воспитания детей и ревности, характерных для женщин, — соотношение автономии и эмоциональной близости. Полученные связи корреляционные и установлены на выборке из 60 человек, поэтому практические выводы носят предварительный характер и нуждаются в проверке на более крупных выборках.

Литература:

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина — М.: Класс, 1999 — 208 с.
2. Белогай, К. Н. Супружеские отношения на этапе «молодой семьи» / К. Н. Белогай, М. В. Кускова // СибСкрипт. — 2009. — № 1. — С. 72–77.
3. ВЦИОМ. Аналитический центр ВЦИОМ представляет результаты опроса россиян о разводах // ВЦИОМ. — 2025. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/razvod-po-russki> (дата обращения: 13.11.2025).
4. Дедов, Н. П. Своеобразие межличностных отношений в конфликтной молодой семье / Н. П. Дедов // Общение в эпоху конвергенции технологий: сборник научных трудов. — 2022. — Т. 1. — С. 195–197.
5. Зайцева, Л. А. Особенности представлений о доверии у супругов в связи со стратегией поведения в конфликте / Л. А. Зайцева, С. С. Ковалева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11, № 6.
6. Казакова, Н. В. Особенности личностной рефлексии супругов с различными стратегиями поведения в межличностных конфликтах / Н. В. Казакова, М. Л. Блинова // Психологическое сопровождение образования: теория и практика: сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 28–30 декабря 2016 года. — Йошкар-Ола: ИПФ «СТРИНГ», 2017. — С. 187–192.
7. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности / Т. В. Корнилова // Психологический журнал — 2010 — № 6 — С.74–86.
8. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики — 2014 — Т.11 — С. 110–135.
9. Лупенко, Н. Н. Ценностные ориентации и удовлетворенность браком у молодых семей / Н. Н. Лупенко, Ю. П. Станоева // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 77–4. — С. 393–397.
10. Макушина О. П. Методы психологического изучения девиантного поведения / О. П. Макушина — Воронеж: ВГУ, 2006–79 с.

11. Платонова, М. С. Психологические причины конфликтов между супругами, проживающими в ситуации неопределенности / М. С. Платонова // Чтения молодых ученых: материалы X Международной очно-заочной научно-практической конференции, Горловка, 04–05 апреля 2024 года. — Горловка: Донецкий государственный педагогический университет, 2024. — С. 384–386.
12. Попова, Л. Г. Особенности поведения супругов с разной степенью удовлетворенности браком в конфликтных ситуациях / Л. Г. Попова, С. Е. Балина // Психологический вестник Уральского государственного университета. — 2009. — № 7. — С. 93–108.
13. Пузырева, А. Е. К вопросу взаимосвязи типа привязанности и стратегии поведения в конфликте между супругами / А. Е. Пузырева, И. С. Бухарова // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы всероссийской научно-практической конференции, Ульяновск, 23–24 декабря 2024 года. — Ульяновск: ИП Кеньшенская В. В. (издательство «Зебра»), 2024. — С. 301–304.
14. Сольнин, Н. Э. Особенности толерантности к неопределенности в семьях с разным стажем супружества / Н. Э. Сольнин, Е. Н. Цветкова // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 84–1. — С. 483–486.
15. Schneewind, K. A. Relationship Personality, Conflict Resolution, and Marital Satisfaction in the First 5 Years of Marriage / K. A. Schneewind, A.-K. Gerhard // Family Relations. — 2002. — Vol. 51, № 1. — P. 63–71.

Динамика психологической совместимости в супружеских отношениях на разных этапах совместной жизни

Атыева Жазгул Аманбековна, студент магистратуры

Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (г. Бишкек, Кыргызстан)

В статье представлен теоретический анализ феномена психологической совместимости в супружеских парах в зависимости от стажа совместной жизни. Рассмотрены структурные уровни совместимости, специфика прохождения нормативных семейных кризисов и трансформация ролевых и ценностных ожиданий супругов. Особое внимание уделено подходу Ю. Е. Алешиной к циклу развития семьи, а также системным исследованиям С. М. Сопун и А. Г. Лидерса, раскрывающим взаимосвязь совместимости и удовлетворенности браком.

Ключевые слова: психологическая совместимость, семейные кризисы, ролевые и ценностные ожидания, удовлетворённость браком, супружеские отношения.

Введение. Эволюция института семьи, характеризующаяся изменением традиционных ролевых моделей и растущей статистикой разводов, ставит перед психологической наукой задачу детального изучения факторов, обеспечивающих стабильность брака [2, 7]. Одним из основополагающих условий стабильности и гармоничности брачно-семейных отношений выступает психологическая совместимость супругов [4, 6].

Повышенный научно-практический интерес указывает на тот факт, что совместимость не является статичным образованием, сформированным один раз в начале брака [6]. Она представляет собой динамическую, постоянно развивающуюся систему [5]. По мере увеличения стажа совместной жизни семья проходит через ряд нормативных кризисов, кардинально меняющих внутреннюю структуру отношений, ролевые ожидания и ценностно-смысловые ориентиры партнеров [1, 5].

Цель статьи — теоретически обобщить и систематизировать представления о динамике и уровневой структуре психологической совместимости супругов на различных этапах цикла семьи [1, 4, 6].

Уровневая структура совместимости

Феномен совместимости традиционно рассматривается как иерархическая структура [4]. Фундаментом для понимания межличностной совместимости выступает концепция Н. Н. Обозова, выделяющего четыре иерархических уровня взаимодействия, каждый из которых отражает специфику функционирования пары [4].

Помимо этого подхода исследователи указывают следующую иерархию факторов совместимости в супружеской паре: 1) ценностно-идеологическая совместимость; 2) согласованность функционально-половых ожиданий; 3) совместимость индивидуально-психологических характеристик [3, 4].

А. Н. Волкова и Т. М. Трапезникова подчеркивают, что успешность супружества во многом определяется функционально-ролевой взаимодополняемостью и согласованностью семейных ценностей [3].

Вклад в развитие этой идеи внесла и Ю. Е. Алешина [1]. Согласно ее исследованиям, стабильность брака во многом зависит от гибкости ролевого поведения и равенства

Таблица 1. Иерархическая структура межличностной совместимости супругов по Н. Н. Обозову

Уровень совместимости	Психологическое содержание и проявление в парах	Доминирующий этап в динамике брака
Психофизиологический	Рассматриваются взаимодействия особенностей темперамента, базовых потребностей и эмоциональных реакций партнёров. Нарушения на этом уровне проявляются несогласованностью в эротических контактах, имеющих психологическую природу	Молодой брак (до 3–5 лет)
Психологический	На этом уровне важна согласованность характеров, мотивов поведения и личностных качеств супругов. Нарушения на этом уровне проявляются в отчуждении, повышенной конфликтности и сложностях в распределении лидерства в семье.	Молодой и ранний родительский брак
Социально-психологический (семейно-ролевой)	На этом уровне идёт согласование социальных ролей, интересов и ценностных ориентаций. Формируется соответствие ожиданий и притязаний супругов в вопросах распределения семейных ролей и уклада жизни. На этом уровне нарушения проявляются в проблемах распределения нагрузки.	Средний стаж совместной жизни (5–15 лет)
Высший (ценностно-ориентационный)	Этот уровень предполагает сходство социальных установок супругов относительно главных жизненных целей, понимания добра и зла, способов достижения успеха. На этом уровне нарушения проявляются в несогласии по фундаментальным вопросам.	Зрелый брак (более 15–20 лет)

вклада партнеров в семейную жизнь [1]. Несовпадение представлений о том, как должны распределяться обязанности и как они реализуются на практике, становится ведущим фактором деструктивных конфликтов [1, 7].

Исследования С. М. Сопун и А. Г. Лидерса [6] показали, что психологическая совместимость не сводится к простой конгруэнтности личностных черт супругов, а представляет собой сложный системный продукт их динамического взаимодействия [6]. В своих работах авторы доказали, что параметры совместимости выступают важным фактором удовлетворенности браком, причем структура этой взаимосвязи имеет свою специфику у мужчин и женщин [6]. Если для женщин фактором совместимости часто оказывается эмоциональная поддержка и совпадение взглядов на воспитание, то для мужчин — ролевая определенность и общность досуговых интересов [6].

Жизненный цикл семьи и динамика удовлетворенности браком

Развитие семьи подчинено логике ее жизненного цикла, где стаж совместной жизни выступает внешним хронологическим маркером внутренних качественных перестроек [1, 5]. Так периодизация, предложенная Ю. Е. Алешиной, выделяет шесть критических стадий: от диады до ро-

ждения первенца, периоды воспитания детей разных возрастов, стадию «опустевшего гнезда» и период позднего супружества после выхода на пенсию [1].

Ю. Е. Алешина утверждает, что существует наличие U-образной кривой динамики удовлетворенности браком: она наиболее высока на старте совместной жизни, затем закономерно снижается под давлением бытовых нагрузок и детско-родительских кризисов, и снова возрастает на поздних стадиях жизненного цикла [1].

Развивая это утверждение, С. М. Сопун и А. Г. Лидерс указывают, что стабильность этой кривой напрямую зависит от того, насколько гибко трансформируется структура совместимости [6]. Кризисные падения удовлетворенности браком на определенных этапах стажа совместной жизни объясняются временной рассогласованностью: когда внешние условия жизни семьи изменились, а ролевые модели и способы коммуникации супругов остались ригидными, прежняя совместимость «дает сбой» и требует перестройки [5, 6].

Особенности совместимости на разных временных этапах брака

Молодой брак. На начальных этапах совместной жизни (стаж до 3–5 лет) ведущую роль играют психофизиологический и психологический уровни совместимости

[4, 6]. В этот период удовлетворенность браком тесно коррелирует с интенсивностью эмоциональной привлекательности и романтической привязанностью [2, 4]. Как отмечает Ю. Е. Алешина, именно на этом этапе происходит выработка негласных семейных правил и норм [1]. Совместимость пар в этот период проверяется способностью успешно пройти «кризис первенства» — рождение первого ребенка [1, 5]. В исследованиях С. М. Сопун и А. Г. Лидерса отмечается, что именно в этот период молодые супруги наиболее остро переживают рассогласование в сфере ролевых притязаний и ожиданий, поскольку вынужденная «традиционализация» бытовых обязанностей после рождения ребенка часто вступает в конфликт с добрачными партнерскими установками [6].

Средний стаж. По мере увеличения стажа (5–15 лет) суть психологической совместимости смещается на социально-психологический уровень [4]. На первый план выходит способность супругов эффективно сотрудничать в вопросах воспитания детей, ведения совместного бюджета и преодоления социальных вызовов [5, 7]. В совместных работах Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана и Е. М. Дубовской показано, что удовлетворенность браком на данном этапе напрямую зависит от характера взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях [1]. Совместимость здесь определяется конструктивностью способов разрешения споров, способностью к компромиссу [7]. Как подчеркивают С. М. Сопун и А. Г. Лидерс, пары, демонстрирующие на этом этапе высокий уровень согласованности семейных ценностей, обладают гораздо более высоким «порогом конфликтности» и легче преодолевают рутинизацию отношений [6].

Зрелый брак. В парах со стажем совместной жизни более 15–20 лет (стадия «опустевшего гнезда» и последу-

ющие этапы) структура психологической совместимости приобретает экзистенциальный характер [1, 4]. Когда родительская функция семьи себя во многом исчерпывает, стабильность брака начинает полностью опираться на высший уровень совместимости — ценностно-ориентационное единство [4].

Ю. Е. Алешина отмечает, что пары, сумевшие сохранить высокую удовлетворенность браком на поздних этапах, демонстрируют возвращение к автономии и глубокую межличностную близость [1]. Совместимость здесь базируется на принятии индивидуальности партнера, снижении уровня взаимных требований и развитии феномена «терапевтического брака», где супруг выступает главным и безопасным источником психологической поддержки [1, 8]. Ценностная совместимость на данном этапе становится основным фактором, компенсирующим возможные психофизиологические или бытовые дефициты [4].

Заключение

Теоретический анализ проблемы позволяет констатировать, что психологическая совместимость в супружеских отношениях — это динамический процесс. Вес и значимость отдельных уровней совместимости закономерно меняются в зависимости от стажа совместной жизни и этапа жизненного цикла семьи.

В рамках психологического консультирования и семейной психотерапии учет факторов жизненного цикла и гендерных особенностей восприятия совместимости позволяет специалисту помогать парам адаптироваться к неизбежным системным изменениям на разных этапах совместной жизни.

Литература:

1. Алешина, Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / Ю. Е. Алешина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 1987. — № 2. — С. 60–72.
2. Андреева, Т. В. Семейная психология: учебное пособие / Т. В. Андреева. — СПб.: Речь, 2004. — 244 с.
3. Волкова, А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Вопросы психологии. — 1985. — № 5. — С. 110–116.
4. Обозов, Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. — СПб.: ЛНПП «Облик», 2004. — 192 с.
5. Олифинович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.
6. Сопун, С. М. Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком / С. М. Сопун, А. Г. Лидерс // Семейная психология и семейная терапия. — 2007. — № 2. — С. 27–42.
7. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Мысль, 1989. — 173 с.
8. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.

Возможности психологической помощи женщинам, переживающим кризис среднего возраста

Байрамова Наталья Петровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Ганичева Ирина Александровна, кандидат психологических наук, доцент
Арзамасский филиал Нижегородского государственного научно-исследовательского университета имени Н. И. Лобачевского

В статье рассматриваются возможности психологической помощи женщинам, переживающим кризис среднего возраста. Кризис понимается как разностороннее переживание, сочетающее утрату смысловых ориентиров, эмоциональное истощение, неприятие возрастных изменений и ощущение быстротечности времени. Предлагается программа психологической помощи женщинам 40–55 лет, цель которой — помочь им прожить кризисный период осознанно, сохранить внутренние ресурсы и обрести обновлённое понимание того, ради чего и как жить дальше.

Ключевые слова: кризис среднего возраста, женщины средней зрелости, психологическая помощь, психологическое консультирование, осмысленность жизни.

Opportunities for psychological assistance to women in midlife crisis

The article examines the opportunities for psychological assistance to women experiencing a midlife crisis. The crisis is understood as a multifaceted experience that combines the loss of meaning, emotional exhaustion, rejection of age-related changes and a sense of the transience of time. A program of psychological assistance for women aged 40–55 is proposed. Its aim is to help them go through the crisis period consciously, preserve their inner resources and gain a renewed understanding of what to live for and how to live on.

Keywords: midlife crisis, women in middle adulthood, psychological assistance, psychological counseling, meaningfulness of life.

Проблема кризиса среднего возраста приобретает всё большее значение для практической психологии. Рост продолжительности жизни изменил отношение к её второй половине, сегодня она перестала восприниматься как время постепенного угасания и требует собственного осмысления. На средние годы приходится наибольшая плотность обязательств — профессиональных, родительских, связанных с заботой о стареющих родителях. У женщин к этому добавляется противоречивость ожиданий, поскольку от них ждут профессиональной успешности, сохранения привлекательности и полноценного выполнения семейных ролей, а естественная усталость нередко воспринимается как личная несостоятельность [11]. При этом многие женщины в кризисе не обращаются за помощью, считая это признаком слабости [8].

Кризис середины жизни переживается как разностороннее и вместе с тем целостное состояние. Основа такого кризисного переживания — утрата прежних смысловых опор. Деятельность, по словам А. Н. Леонтьева, «может утратить мотив, вызвавший её к жизни», и привычная жизнь продолжается, но перестаёт быть осмысленной [3, с. 156]. Отсутствие смысла сопровождается тревогой и истощением, неприятием изменений тела, ощущением, что время уходит [1, 6]. Эти переживания взаимно усиливают друг друга, поэтому помощь, обращённая лишь к одному из них, оказывается неполной. Согласно принципу К. Н. Поливановой, задача помощи состоит «не в преодолении симптомов кризиса, а в амплификации (усилении) его положительного эффекта» [5, с. 78].

Рассмотрим, какие конкретные возможности для этого есть у психолога.

Диагностика позволяет увидеть, какие переживания у конкретной женщины выходят на первый план, и выбрать, с чего начинать. Мы использовали тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева [4], Госпитальную шкалу тревоги и депрессии HADS [14] и опросник образа собственного тела О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи [7]. От результатов диагностики напрямую зависит план работы. При высокой тревоге и истощении смысловую работу откладывают до стабилизации состояния, а при выраженной тревоге или подавленности, требующей врачебной помощи, женщине рекомендуют сначала обратиться к врачу.

Консультирование помогает вернуть ощущение авторства собственной жизни. Логотерапевтические вопросы о ценностях — что я отдаю миру, что получаю от него, как отношусь к неизбежному — помогают нащупать новые смысловые ориентиры [9]. Нарративные практики позволяют пересказать свою историю по-новому, чтобы в ней нашлось место собственному выбору и эпизодам, где женщина проявляла силу [13]. Консультант не предлагает готовых ответов, его задача — создать пространство, в котором женщина сама сможет пересмотреть прожитое и сформулировать, чего она хочет от следующего периода жизни.

Психокоррекция работает с конкретными затруднениями. Методы когнитивно-поведенческой терапии и терапии принятия и ответственности (АСТ) помогают заметить и пересмотреть убеждения вроде «в этом возрасте уже поздно что-то менять» или «я всё упустила» [10]. Дыхательные упражнения и мышечная релаксация снижают телесное напряжение. Арт-терапевтические и телесно-

ориентированные техники дают возможность выразить то, что трудно облечь в слова, и мягче отнестись к своему телу [2].

Профилактика направлена на то, чтобы кризис не принял затяжной характер. Её главный инструмент — ресурсы, к которым женщина сможет возвращаться самостоятельно: навыки саморегуляции, найденные ценности, люди, на которых можно положиться. Сюда же относится работа с ролевой перегрузкой, а именно, умение распределять обязанности в семье и оставлять время на восстановление.

Просвещение снимает чувство стыда. Представление о кризисе как о закономерном этапе развития, а не о болезни или неудаче облегчает разговор о собственных трудностях и само обращение за помощью. Групповая форма работы усиливает этот эффект, поскольку женщины видят, что она не одна в своих переживаниях [12].

Помимо содержания помощи, важен и выбор ее формы. Индивидуальное консультирование позволяет глубже работать с личной историей и уточнить запрос. Групповая работа даёт опыт равных отношений, которого женщине, привыкшей быть «опорой для всех», часто недостаёт. Наи-

более продуктивным нам представляется их сочетание: индивидуальные встречи в начале и в конце, групповые сессии — в основной части работы.

Мы объединили эти виды помощи в программу, разработанную по результатам исследования, в котором участвовали 45 женщин 40–55 лет, отмечавших у себя признаки кризиса. 22 участницы прошли программу из 12 еженедельных встреч по 2–2,5 часа в двух группах по 11 человек. До начала программы и после ее завершения были организованы индивидуальные встречи с каждой участницей. Остальные 23 женщины проходили ту же диагностику в те же сроки, но в программе не участвовали. Работа шла в три этапа: стабилизация, затем работа с ценностями, личной историей и телом, затем перенос найденного в повседневную жизнь — участницы пишут письмо самим себе и собирают «ресурсный чемоданчик» личных опор.

До начала и после завершения программы участницы заполняли тест СЖО Д. А. Леонтьева, Госпитальную шкалу тревоги и депрессии HADS и опросник образа собственного тела О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи. Значимость сдвигов оценивалась с помощью критерия Вилкоксона (табл. 1).

Таблица 1. Показатели участниц до и после программы (n = 22)

Показатель	До, M ± SD	После, M ± SD	T	p
СЖО, общий показатель осмысленности жизни	76,95 ± 10,45	84,86 ± 12,64	1	< 0,001
СЖО, цели в жизни	15,68 ± 3,67	18,09 ± 4,52	26,5	0,001
СЖО, процесс жизни	20,59 ± 5,72	23,32 ± 6,63	13,5	< 0,001
СЖО, результативность жизни	14,55 ± 3,40	15,86 ± 4,38	29	0,004
СЖО, локус контроля	18,00 ± 4,40	19,00 ± 4,78	38	0,012
HADS, тревога	7,64 ± 1,43	5,82 ± 1,68	2,5	< 0,001
HADS, депрессия	6,91 ± 1,69	6,50 ± 2,39	47	0,275
Неудовлетворённость образом тела (ООСТ)	20,18 ± 5,94	17,41 ± 7,16	17,5	< 0,001

Повторная диагностика показала эффективность программы. Жизнь стала казаться участницам более осмысленной: общий показатель СЖО вырос с 76,95 до 84,86 балла. Они яснее видели свои цели, сильнее ощущали, что могут влиять на собственную жизнь, с большим интересом относились к настоящему. Тревога снизилась с 7,64 до 5,82 балла, а число женщин с субклиническим уровнем тревоги сократилось с 10 до 3. Неудовлетворённость телом уменьшилась с 20,18 до 17,41 балла.

Медленнее менялись удовлетворённость прожитым и сниженное настроение. Уровень депрессии значимо не снизился, а прирост результативности жизни не отличался от изменений у женщин без программы.

Мы предполагаем, что для них нужно более длительное сопровождение.

Литература:

1. Жедунова Л. Г., Стефану О. В. Восприятие образа тела в период переживания кризиса середины жизни // Ярославский педагогический вестник. — 2024. — № 1 (136). — С. 121–129.

Предложенный подход может использоваться психологами центров социальной помощи, кризисных центров, медицинских учреждений и частной практики. Материалы работы применимы в программах повышения квалификации психологов и в преподавании психологического консультирования и возрастной психологии как пример интегративной помощи при кризисах взрослости.

Подводя итог, можно констатировать, что психологическая помощь женщине в кризисе среднего возраста действеннее, когда обращена ко всем его проявлениям сразу. Сочетание диагностики, консультирования, психокоррекции, профилактики и просвещения помогает прожить этот период осознанно и найти в нём ресурс для дальнейшей жизни. Устойчивость достигнутых изменений ещё предстоит проверить отсроченными измерениями.

2. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии. — СПб.: Речь, 2003. — 320 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл; Академия, 2005. — 352 с.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
5. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. — М.: Академия, 2000. — 184 с.
6. Скрипачева Е. Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дис. ... канд. психол. наук. — Томск, 2014. — 193 с.
7. Скугаревский О. А., Сивуха С. В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал (Минск). — 2006. — № 2. — С. 40–48.
8. Тесля Т. А. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста: дис. ... канд. психол. наук. — Краснодар, 2023. — 216 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
10. Хейс С. С., Штротсаль К. Д., Уилсон К. Г. Терапия принятия и ответственности. — Киев: Диалектика, 2021. — 544 с.
11. Хоткина З. А. Работа и семья: гендерное неравенство в распределении денег и времени // Народонаселение. — 2024. — Т. 27, № S1. — С. 147–160.
12. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2018. — 704 с.
13. White M., Epston D. Narrative means to therapeutic ends. — New York: W. W. Norton & Company, 1990. — 229 p.
14. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // Acta Psychiatrica Scandinavica. — 1983. — Vol. 67, № 6. — P. 361–370.

Оценка результативности полимодальной арт-терапевтической программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Баунова Елена Александровна, студент

Научный руководитель: Пантыкина Марина Ивановна, доктор философских наук, доцент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлены результаты эмпирического исследования по апробации комплексной программы психологической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами полимодальной арт-терапии. Исследование реализовано в рамках квазиэкспериментального плана на выборке из 30 детей 6–7 лет (экспериментальная группа $n = 15$, контрольная группа $n = 15$) на базе дошкольного образовательного учреждения. Диагностический комплекс включал экспертную анкету Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко, проективный тест Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки и графическую методику «Кактус» М. А. Панфиловой. Доказано, что сочетание изотерапии, сказкотерапии, пескотерапии, музыкотерапии и телесно-ориентированной релаксации при параллельном психопросветительском сопровождении микросоциального окружения (родителей и воспитателей) обеспечивает статистически значимое снижение показателей детской тревожности по эмоциональному, поведенческому и психосоматическому критериям ($p < 0,05$).

Ключевые слова: тревожность, старший дошкольный возраст, арт-терапия, изотерапия, психологическая коррекция, детско-родительские отношения, эмоциональное благополучие.

1. Введение

Период старшего дошкольного детства (6–7 лет) представляет собой кризисный этап онтогенеза, связанный с перестройкой мотивационной и эмоционально-волевой сфер, становлением произвольности психических процессов и формированием внутренней позиции школьника. Смена ведущей деятельности и возрастающие требования со стороны социума обостряют уязвимость эмоциональной сферы ребенка, создавая предпосылки для манифестации ситуативной тревоги и ее закрепления в структуре личности.

В психологической науке тревожность старших дошкольников рассматривается как устойчивое эмоциональное состояние предвосхищения неопределенной угрозы, неудач и негативного оценочного отношения со стороны референтных взрослых. Повышенная детская тревожность блокирует познавательную активность, деформирует коммуникацию со сверстниками и сопровождается соматовегетативными дисфункциями (мышечные зажимы, нарушения сна, быстрая утомляемость). Поскольку в старшем дошкольном возрасте тревожность еще не превратилась в ригидную черту характера, она обратима при своевременном целенаправленном воздействии.

Классические вербальные методы психологического консультирования в работе с детьми 6–7 лет имеют существенные ограничения вследствие недостаточной зрелости рефлексии и склонности детей вытеснять травмирующие

переживания. В этой связи особую ценность приобретает арт-терапия. Благодаря недирективности, полимодальности и символическому характеру экспрессии она обеспечивает безопасную экстернализацию аффекта, десенсибилизацию страхов и гармонизацию психоэмоционального фона.

Цель исследования: эмпирическая проверка результативности комплексной полимодальной программы психологической коррекции тревожности у детей 6–7 лет средствами арт-терапии.

2. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование организовано на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс № 21», центр развития ребенка — детский сад № 184 г. Ярославля.

В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте 6–7 лет (15 девочек и 15 мальчиков), их родители ($N = 30$) и педагоги-воспитатели ($N = 4$). Для реализации квазиэкспериментального сравнительного плана сформированы две эквивалентные группы:

1. Экспериментальная группа (ЭГ) — 15 воспитанников подготовительной группы № 1 (8 девочек, 7 мальчиков), прошедших формирующую арт-терапевтическую программу;

2. Контрольная группа (КГ) — 15 воспитанников подготовительной группы № 2 (7 девочек, 8 мальчиков), находившихся в стандартных образовательных условиях ДОО без специализированного арт-терапевтического вмешательства.

Диагностический комплекс

Для объективной оценки различных компонентов тревожности применен метод триангуляции:

Анкета по выявлению тревожности ребенка (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко): экспертный опрос родителей для оценки соматических, поведенческих и эмоциональных проявлений тревоги ребенка в быту (20 утверждений);

Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки): проективная методика «Веселый — грустный» (14 сюжетных рисунков) с расчетом индекса тревожности;

Графическая проективная методика «Кактус» (М. А. Панфилова): изучение эмоционального статуса, интенсивности тревожности и направленности защитных паттернов.

Математико-статистическая обработка

Анализ данных выполнен в программном пакете **IBM SPSS Statistics 26.0**. Проверка эмпирических распределений тестом Шапиро — Уилка выявила их отклонение от нормального закона ($p < 0,05$), что обусловило выбор непараметрических критериев:

- *U-критерий Манна — Уитни* (для независимых выборок) — оценка исходной эквивалентности групп на констатирующем этапе и сопоставление ЭГ и КГ на контрольном этапе;
- *T-критерий Вилкоксона* (для связанных выборок) — оценка направленности и достоверности внутригрупповых сдвигов показателей.

3. Содержание формирующей программы

Разработанная программа коррекции детской тревожности реализовывалась в три взаимосвязанных блока:

Групповые арт-терапевтические занятия с детьми ЭГ. Курс включал 8 тематических встреч продолжительностью 30 минут (2 раза в неделю). Занятия объединяли следующие модальности:

- *изотерапия:* свободное рисование, техники трансформации страха («Страшно смешной страх», кляксография, «Волшебные зеркала», рисование на клеенке с последующим смыванием);
- *сказкотерапия:* совместное сочинение историй по кругу с гиперболизацией и преодолением угрозы, разбор метафорических сюжетов;
- *пескотерапия:* построение тактильных ландшафтов, создание «узорков на песке» для стабилизации вегетативного тонуса;
- *музыкотерапия и телесно-ориентированная релаксация:* мышечный сброс, диафрагмальное дыхание («Воздушный шарик», «Улыбка», «Горячие ладошки»).

Взаимодействие с родителями. Проведены 2 групповых семинара-практикума («Тревожность у дошкольников», охват 90 %), индивидуальные консультации (для 7 семей), распространены памятки с техниками домашней релаксации.

Методическая работа с педагогами ДОО. Проведена лекция-практикум по деэскалации детской тревожности, снижению директивности и оптимизации педагогического общения.

4. Результаты исследования и их обсуждение

4.1. Констатирующий этап: оценка исходной эквивалентности выборок

Первичная диагностика показала, что выраженные признаки тревожности свойственны существенной части дошкольников: по тесту Р. Тэмпл и соавт. высокий уровень тревожности зафиксирован у 33 % всей выборки, средний — у 50 %. Качественный анализ продемонстрировал, что ключевыми фрустрирующими триггерами являлись ситуации негативной публичной оценки со стороны взрослых («Выговор») и угроза агрессии сверстников.

Статистическое сопоставление экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе с применением U-критерия Манна — Уитни подтвердило их однородность (таблица 1).

Таблица 1. Сравнение исходных показателей тревожности в группах (констатирующий этап, $n_1 = 15$, $n_2 = 15$)

Методика	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение критерия U	Уровень значимости p	Статистический вывод
Анкета Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко (баллы)	Me = 10,0	Me = 9,0	104,5	$p > 0,05$	Различия не значимы
Тест тревожности Р. Тэмпл и соавт. (ИТ, %)	Me = 43,0 %	Me = 43,0 %	108,0	$p > 0,05$	Различия не значимы
Методика М. А. Панфиловой «Кактус» (уровни)	Me = 2,0	Me = 2,0	110,5	$p > 0,05$	Различия не значимы

Примечание: критическое значение U при $n_1=15$, $n_2=15$ для $p \leq 0,05$ равно 64. Эмпирические значения превышают критическое, группы статистически эквивалентны.

4.2. Контрольный этап: динамика показателей и оценка результативности

По завершении формирующего эксперимента проведен повторный диагностический срез. В экспериментальной группе зафиксирована выраженная редукция показателей тревожности по всем методикам комплекса (таблица 2).

Таблица 2. Динамика показателей тревожности в экспериментальной группе ($n = 15$)

Методика	Уровень тревожности	До программы (чел. / %)	После программы (чел. / %)	Сдвиг (%)	T-критерий Вилкоксона (T)	Значимость сдвига (p)
Анкета родителей (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко)	Высокий	4 (27 %)	2 (13 %)	-14 %	T = 11,0	$p < 0,05$
	Средний	8 (53 %)	8 (53 %)	0 %		
	Низкий	3 (20 %)	5 (33 %)	+13 %		
Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	Высокий	5 (33 %)	3 (20 %)	-13 %	T = 14,5	$p < 0,05$
	Средний	8 (54 %)	8 (53 %)	—1 %		
	Низкий	2 (13 %)	4 (27 %)	+14 %		
Графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова)	Высокий	4 (27 %)	2 (13 %)	-14 %	T = 16,0	$p < 0,05$
	Средний	9 (60 %)	9 (60 %)	0 %		
	Низкий	2 (13 %)	4 (27 %)	+14 %		

Примечание: критическое значение T для $n = 15$ при $p \leq 0,05$ равно 25. Поскольку во всех измерениях $T < T_{кр}$, внутригрупповой сдвиг в сторону снижения тревожности является статистически достоверным.

В контрольной группе, участники которой не получали арт-терапевтического сопровождения, статистически значимой динамики не выявлено ($p > 0,05$): распределение по уровням осталось на прежнем уровне (высокий уровень по тесту Р. Тэмпл — 33 %, средний — 47 %, низкий — 20 %).

Сравнительный межгрупповой анализ на контрольном этапе подтвердил преимущество детей экспериментальной группы над сверстниками из контрольной группы (таблица 3).

Таблица 3. Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе (N = 30)

Методика	Уровень тревожности	ЭГ (n = 15)	КГ (n = 15)	Значение U	Уровень значимости p	Статистический вывод
Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	Высокий	3 (20 %)	5 (33 %)	58,0	p < 0,05	Различия статистически достоверны
	Средний	8 (53 %)	7 (47 %)			
	Низкий	4 (27 %)	3 (20 %)			
Графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова)	Высокий	2 (13 %)	3 (20 %)	61,5	p < 0,05	Различия статистически достоверны
	Средний	9 (60 %)	9 (60 %)			
	Низкий	4 (27 %)	3 (20 %)			

Примечание: эмпирические значения критерия Манна — Уитни меньше критического ($U < U_{\text{кр}} = 64$ при $p \leq 0,05$), что доказывает достоверность различий между группами.

Качественный анализ контрольных рисунков показал трансформацию проективных образов в ЭГ: исчезли грубые штрихи и сверхсильный нажим, снизилась плотность игл, в цветовой гамме стали преобладать теплые тона. В детско-родительских анкетах родители зафиксировали снижение соматоформных реакций: нормализовался процесс засыпания, уменьшились проявления двигательного беспокойства и робости при вхождении в новые контакты.

5. Заключение

Констатирующий этап эксперимента показал широкую распространенность признаков повышенной тревожности среди старших дошкольников (до трети выборки демонстрировали высокий уровень дезадаптации), преимущественно провоцируемой страхом публичной негативной оценки и сверстнической агрессии.

Апробированная полимодальная арт-терапевтическая программа показала высокую коррекционную результативность:

- обеспечена статистически значимая редукция высокого уровня тревожности в экспериментальной группе с 27–33 % до 13–20 % ($p < 0,05$ по критерию Вилкоксона);
- доказаны статистически достоверные межгрупповые различия между экспериментальной и контрольной группами на контрольном этапе ($p < 0,05$ по критерию Манна — Уитни), что исключает фактор влияния спонтанного возрастного созревания.

Устойчивость коррекционного эффекта определяется комплексной структурой вмешательства: сочетанием непосредственной работы с ребенком (проективная экстернализация и отреагирование аффекта в недирективном пространстве) с системным психопросвещением микросоциального окружения (родителей и педагогов ДООУ), гармонизирующим стиль воспитания.

Литература:

1. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2007. 160 с.
3. Копытин А. И. Арт-терапия — новые горизонты. М.: Когито-Центр, 2006. 336 с.
4. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М. Практическая психология для воспитателя. Киев: Рад. шк., 1992. Вып. 1. 29 с.
5. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Депутат И. С. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 651–658.
6. Панфилова М. А. Графическая методика «Кактус» // Обруч. 2002. № 5. С. 12–13.
7. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.
8. Ситникова Е. В. Арт-терапия как метод коррекции тревожности и страхов у детей: метод. пособие. Оренбург: ГБУ РЦРО, 2020. 44 с.
9. Cohen-Yatziv L., Regev D. The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2018 — what progress has been made so far? A systematic review // International Journal of Art Therapy. 2019. Vol. 24, no. 3. P. 100–112.
10. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis // Clinics. 2024. Vol. 79. Art. 100344.

Психологические факторы развития профессионального выгорания у медицинских работников и основные направления его профилактики

Гаязова Диана Эдуардовна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

На основе отечественной и зарубежной литературы предложена схема выбора профилактики выгорания по источнику нагрузки, механизму её переживания и доступному ресурсу. Обосновано сочетание организационных изменений и психологической поддержки.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медицинские работники, эмоциональное истощение, профессиональные требования, психологические ресурсы, профилактика.

Введение

Цель статьи — сопоставить психологические механизмы выгорания медицинских работников с направлениями профилактики. Работа представляет теоретическое обобщение десяти источников, включая пять русскоязычных статей, без собственного эмпирического исследования. Аналитический вклад состоит в разграничении источника нагрузки, механизма её переживания и ресурса, на который направлено вмешательство.

Теоретические основания

ВОЗ рассматривает выгорание как профессиональный феномен, возникающий вследствие хронического стресса на работе, с которым не удалось успешно справиться, и не классифицирует его как заболевание [1]. В модели К. Маслач, В. Шауфели и М. Лейтера выделяются эмоциональное истощение, деперсонализация или цинизм и снижение чувства профессиональных достижений [2].

Модель профессиональных требований и ресурсов JD-R связывает истощение с затратами усилий, а отчуждение от работы — с недостатком ресурсов [3]. Ресурсами могут выступать поддержка, автономия и обратная связь.

Психологические факторы выгорания

В русскоязычном обзоре Е. Я. Матюшкиной и соавторов обобщены профессиональные, психологические, организационные и социальные факторы риска [4]. Такой подход не позволяет объяснять выгорание только личной стрессоустойчивостью.

А. Б. Холмогорова и соавторы обнаружили у врачей-ординаторов в период пандемии связи психологического неблагополучия и выгорания с одиночеством, перфекционизмом и алекситимией [5]. Для теоретического анализа это указывает на значение переживаемых требований к себе, распознавания чувств и доступности поддержки. Однако результаты конкретной выборки в чрезвычайной ситуации не доказывают причинность и не характеризуют всех медицинских работников.

В исследовании П. С. Твилле и соавторов с выгоранием ординаторов были ассоциированы отсутствие поддержки

коллег, однообразие задач и недостаток карьерных перспектив [6]. В сопоставлении с JD-R это позволяет рассматривать поддержку и возможности развития как профессиональные ресурсы.

Российский систематический обзор и метаанализ П. С. Смольниковой и соавторов показывает значительный разброс оценок распространённости выгорания в исходных работах и необходимость унификации его оценки [7].

Основные направления профилактики

О. А. Александрова и соавторы рассматривают профилактику через создание здорового рабочего места, наставничество и поддержку здорового образа жизни [8]. Разовые занятия сами по себе не гарантируют устойчивых изменений, если сохраняются перегрузка и дефицит восстановления.

Обзор К. Уэста и соавторов показывает возможность уменьшения выгорания врачей при индивидуальных и организационных вмешательствах [9]. Включение неконтролируемых исследований ограничивает строгость причинных выводов. Метаанализ М. Панагиоти и соавторов, основанный на контролируемых исследованиях, выявляет небольшое общее улучшение и более выраженный эффект организационных вмешательств в подгрупповом анализе [10]. Это не доказывает превосходства любого организационного решения над индивидуальной программой. Перенос результатов на другие группы персонала требует учёта их задач и полномочий.

На основе сопоставления источников предлагается принцип адресного соответствия: источник нагрузки — психологический механизм — доступный ресурс. При перегрузке задачами мишенью становятся распределение обязанностей, график и перерывы. При эмоционально трудных взаимодействиях — возможность обсуждать профессиональные ситуации и получать поддержку. При самокритике и страхе несоответствия — психологическая помощь в осмыслении требований к себе. Это теоретическая схема выбора мер, а не проверенный протокол.

Обучение расслаблению может облегчать напряжение, но не устраняет постоянный дефицит времени. Поэтому предлагается сочетать изменения условий труда с конфи-

денциальной психологической поддержкой и возможностями восстановления.

Выводы

Выгорание медицинских работников целесообразно рассматривать как взаимодействие требований труда, эмо-

циональных переживаний и дефицита ресурсов. Предложенный принцип адресного соответствия связывает профилактические меры с источником нагрузки и механизмом её переживания. Ограничения статьи — несистематический отбор литературы и отсутствие проверки предложенной схемы; обобщение не устанавливает причинность и требует учёта условий конкретной организации.

Литература:

1. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. 28 May 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата обращения: 15.10.2026).
2. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
3. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout // *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86, № 3. P. 499–512. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499.
4. Матюшкина Е. Я., Рой А. П., Рахманина А. А., Холмогорова А. Б. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // *Современная зарубежная психология*. 2020. Т. 9, № 1. С. 39–49. DOI: 10.17759/jmfp.2020090104.
5. Холмогорова А. Б., Рахманина А. А., Суроегина А. Ю. и др. Психическое здоровье и профессиональное выгорание врачей-ординаторов во время пандемии COVID-19: ситуационные и психологические факторы // *Консультативная психология и психотерапия*. 2021. Т. 29, № 2. С. 9–47. DOI: 10.17759/cpp.2021290202.
6. Твилле П. С., Ледовский В. И., Сирота Н. А., Мадьянова В. В. Распространенность синдрома эмоционального выгорания врачей-ординаторов в Российской Федерации: анализ факторов и подходы к профилактике // *Консультативная психология и психотерапия*. 2024. Т. 32, № 2. С. 171–192. DOI: 10.17759/cpp.2024320209.
7. Смольникова П. С., Трункова К. С., Мадьянова В. В., Хальфин Р. А. Распространенность синдрома эмоционального выгорания медицинских работников в Российской Федерации: систематический обзор и метаанализ // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2023. Т. 31, № 3. С. 387–399. DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-3-387-399.
8. Александрова О. А., Ярашева А. В., Царанов К. Н. и др. Профессиональное выгорание медицинских работников: подходы к выявлению и профилактике // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2024. Т. 32, спецвыпуск 2. С. 1047–1052. DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-s2-1047-1052.
9. West C. P., Dyrbye L. N., Erwin P. J., Shanafelt T. D. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis // *The Lancet*. 2016. Vol. 388, № 10057. P. 2272–2281. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)31279-X.
10. Panagioti M., Panagopoulou E., Bower P. et al. Controlled interventions to reduce burnout in physicians: A systematic review and meta-analysis // *JAMA Internal Medicine*. 2017. Vol. 177, № 2. P. 195–205. DOI: 10.1001/jamainternmed.2016.7674.

Влияние повторного (второго, третьего) развода на эмоционально-оценочное отношение к себе: эффект научения или накопление травмы?

Гопиенко Светлана Викторовна, студент магистратуры
Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова

Ключевые слова: повторный развод, эмоционально-оценочное отношение к себе, самоотношение, Я-концепция, кумулятивная травма, накопление травмы, эффект научения, самообвинение, внутренняя конфликтность, психологическая адаптация, ресурсное состояние.

Проблема повторных разводов в современной России приобретает особую остроту: если первый развод переживается как кризисное событие с выраженными реакциями утраты, то при повторном распаде брака перед

человеком встаёт экзистенциальный вопрос — «почему снова?». Это принципиально меняет характер эмоционально-оценочного отношения к себе: происходит ли накопление травматического опыта, усиливающего самооб-

винение и чувство несостоятельности, или формируется адаптивный навык совладания, снижающий остроту переживаний? Настоящая работа анализирует эмпирические данные, полученные в российских исследованиях, и предлагает ответ на этот вопрос.

В отечественной психологии развод традиционно рассматривается как психотравмирующее событие, затрагивающее систему самоотношения личности. В работе Т. А. Кожевниковой, И. Я. Стояновой и В. В. Костарева показано, что кризисная ситуация распада брака сопровождается выраженным снижением самооценки, ростом внутренней конфликтности и склонностью к самообвинению [1]. Особенно уязвимой оказывается эмоционально-оценочная подсистема самосознания — человек перестаёт воспринимать себя как успешного партнёра, что запускает механизмы защитного обесценивания собственных качеств. Однако вопрос о том, как

изменяется эта система при повторном разводе, остаётся дискуссионным.

Согласно концепции кумулятивной травмы, каждое последующее травмирующее событие, даже меньшей интенсивности, накладывается на предыдущий опыт, усиливая общий деструктивный эффект [2]. В приложении к повторному разводу это означает, что женщина, не завершившая психологически первый развод, при втором распаде переживает так называемую «травму второго уровня»: чувство несостоятельности усиливается, самообвинение приобретает генерализованный характер, а вопрос «почему я снова не смогла сохранить семью?» становится центральным в самоотношении. Таблица, составленная по результатам сравнительного анализа ресурсного состояния женщин при первом и повторном разводе, наглядно демонстрирует динамику эмоционально-оценочных изменений.

Таблица 1

Параметр эмоционально-оценочного отношения к себе	Первый развод	Повторный (второй/третий) развод
Доминирующее чувство	Тревога, растерянность, острая утрата	Эмоциональное выгорание, генерализованное самообвинение
Восприятие себя	«Я потерпела неудачу»	«Я снова не справилась»
Уровень внутренней конфликтности	Средний	Высокий, с тенденцией к устойчивости
Склонность к самообвинению	Ситуативная	Генерализованная, устойчивая
Рефлексивность	Сниженная	Повышенная, но с оттенком экзистенциального сомнения

Данные таблицы опираются на результаты исследования, в котором приняли участие женщины, пережившие один и более разводов. Диагностика осуществлялась с помощью методики исследования самоотношения (МИС) В. В. Столина и С. Р. Пантилеева, а также авторской анкеты, направленной на выявление факторов, влияющих на самоотношение в ситуации развода. Было установлено, что женщины, имеющие опыт распада брачного союза, обладают менее позитивным самоотношением по сравнению с женщинами, не имеющими такого опыта: низкая степень согласованности личностной идентичности зафиксирована у 57 % разведенных женщин и у 60 % женщин, находящихся в повторном браке, тогда как в группе женщин в первом браке этот показатель существенно ниже. При этом статистически значимые различия выявлены между группами женщин в первом и повторном браке ($p = 0,009$), что указывает на качественное изменение самоотношения именно под влиянием повторного брачного опыта.

Однако не все исследователи однозначно подтверждают гипотезу накопления травмы. Согласно альтернативной точке зрения, повторный развод может демонстрировать эффект научения: женщина, уже прошедшая через процедуру развода, обладает сформированными на-

выками обращения за помощью, знанием юридических процедур и более прагматичным подходом к взаимодействию с системой. С этой позиции повторный развод — не только травма, но и опыт, позволяющий мобилизовать ресурсы, которые были недоступны при первом столкновении с кризисом. Вместе с тем «научение» не отменяет эмоциональной цены: даже при наличии инструментальных навыков экзистенциальное сомнение в собственной ценности как партнёра сохраняется и требует специальной психологической работы [3].

Таким образом, влияние повторного развода на эмоционально-оценочное отношение к себе имеет двойственный характер. С одной стороны, накапливается травматический опыт, усиливающий самообвинение и внутреннюю конфликтность; с другой — формируются адаптивные стратегии, снижающие остроту инструментальной беспомощности. Преобладание того или иного эффекта зависит от степени завершённости предыдущего развода, наличия психологической поддержки и личностных ресурсов. Для практики это означает необходимость дифференцированной помощи: при повторном разводе работа должна быть направлена не только на переживание утраты, но и на реинтеграцию опыта в позитивную Я-концепцию.

Литература:

1. Кожевникова Т. А., Стоянова И. Я., Костарев В. В. Психологические особенности супругов в процессе распада семьи (возможности психологической помощи): монография. — Томск: Изд-во ТГУ, 2017. — 342 с..
2. Андронникова О. О. Закон кумулятивного эффекта виктимогенеза // International Journal of Medicine and Psychology. — 2025. — Т. 8, № 2. — С. 45–52.
3. Защирина О. В. Психология травмы: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2007. — 256 с

Роль метафор и образов в процессе психологического консультирования при разных психологических подходах

Кличенко Ксения Андреевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Ключевые слова: метафоры, образы, когнитивно-поведенческая терапия, эмоционально-образная терапия, позитивная и гуманистическая терапия, анализ.

Метафоры и образы занимают особое положение в психологическом консультировании. Если традиционно метафора рассматривалась как стилистический приём, украшающий речь, то современные исследования в области психологического консультирования убедительно демонстрируют её фундаментальную роль в структурировании человеческого опыта.

Дж. Лакофф и М. Джонсон показали, что метафора не просто отражает мышление, но конституирует его: мы думаем, чувствуем и действуем в соответствии с метафорическими моделями, которые часто не осознаём.

В психотерапевтической практике это открытие имеет принципиальное значение. Метафора даёт возможность сделать психическую реальность доступной для неё самой, ориентируясь на важнейшее качество человеческой психики — обратимость [12]. Через метафору и образ клиент получает инструмент для созерцания и трансформации собственной внутренней жизни. Это особенно важно в работе с иррациональными чувствами, которые не поддаются прямому логическому описанию.

Современное состояние проблемы характеризуется парадоксальной ситуацией: практическое использование метафор в консультировании чрезвычайно распространено, однако их систематическое теоретическое осмысление остаётся фрагментарным. Существующие исследования рассматривают метафору либо в рамках отдельных подходов, либо в общем виде, без сопоставительного анализа.

Научная проблема исследования заключается в противоречии между широким практическим применением метафор и образов в психологическом консультировании и недостаточной теоретической систематизацией их роли в различных терапевтических подходах.

Новизна исследования состоит в попытке интегративного анализа роли метафор и образов в пяти терапевтиче-

ских подходах с акцентом на их потенциал в работе с иррациональными чувствами.

Актуальность темы определяется несколькими факторами. Во-первых, современный мир характеризуется ростом эмоциональной дезорганизации, кризисом вербальной коммуникации и потребностью в экологических методах психологической помощи.

Методологическая основа настоящего реферата формировалась с учётом необходимости охватить несколько уровней анализа метафоры и образа: когнитивный (как метафора структурирует мышление), культурно-исторический (как образные средства опосредуют психические процессы), клинико-психологический (как метафора работает в конкретных терапевтических подходах) и методологический (как исследовать эффективность метафоры). Каждый из этих уровней требует собственного теоретического фундамента, и в совокупности они образуют ту систему координат, в которой становится возможным сопоставительный анализ пяти терапевтических направлений — КПТ, РЭПТ, ЭОТ, позитивной и гуманистической психотерапии.

Фундаментальным основанием работы выступает когнитивная теория метафоры, разработанная Дж. Лакоффом и М. Джонсоном в монографии «Метафоры, которыми мы живём». Основной тезис этой теории радикально меняет традиционное представление о метафоре: она рассматривается не как стилистическое украшение речи, не как поэтическое отклонение от нормы, а как базовый механизм человеческого мышления, определяющий то, как мы воспринимаем, категоризируем и переживаем действительность.

С точки зрения Лакоффа и Джонсона, метафора представляет собой концептуальное отображение из одной области-источника в другую область-цель. Например, концептуальная метафора «СПОР — ЭТО ВОЙНА»

структурирует наше понимание спора через военную терминологию: мы «атакуем» позиции оппонента, «защищаем» свои аргументы, «выигрываем» или «проигрываем» дискуссию. При этом метафора не просто описывает реальность — она предписывает определённый способ действия в ней. Если спор концептуализируется как война, то и вести себя в споре человек будет соответствующим образом.

Для психологического консультирования это положение имеет принципиальное значение по нескольким причинам.

Во-первых, оно означает, что метафора — это не «украшение» терапевтической речи, а инструмент доступа к глубинным структурам субъективного мира клиента. Когда клиент говорит «я чувствую, что меня накрывает волной», он не просто использует образное выражение — он структурирует свой опыт через метафору, которая определяет его восприятие ситуации, его эмоциональные реакции и его поведенческие стратегии. Работа с этой метафорой — это работа с самими основаниями его переживания.

Во-вторых, теория Лакоффа и Джонсона обосновывает универсальность метафорического мышления. Метафоры не являются принадлежностью отдельных культур или отдельных людей — они укоренены в телесном опыте человека, в его взаимодействии с физическим миром.

В-третьих, концепция концептуальной метафоры позволяет понять, почему иррациональные чувства часто выражаются именно в метафорической форме. Если мышление по своей природе метафорично, то и эмоциональные состояния, не поддающиеся логическому объяснению, естественным образом находят выражение в образных структурах. Клиент, не способный сказать «я чувствую то-то, потому что»..., но говорящий «во мне как будто зияющая дыра», использует метафору не как замену «точного» описания, а как единственно адекватный способ передачи своего опыта.

Наконец, теория Лакоффа и Джонсона обосновывает терапевтический потенциал метафоры: если метафора структурирует опыт, то изменение метафоры может привести к изменению опыта. Терапевтическая работа с метафорой — это не «переубеждение» клиента, а создание условий для того, чтобы он сам увидел свою ситуацию в новом метафорическом свете.

Вторым методологическим основанием работы выступает культурно-историческая концепция опосредования Л. С. Выготского, развитая и конкретизированная А. Б. Орловым применительно к задачам психологического консультирования и психотерапии [15].

Л. С. Выготский рассматривал психическое развитие человека как процесс опосредования — включения в структуру психических функций специальных «психологических орудий», которые преобразуют натуральные, непосредственные формы поведения в культурные, опосредованные. Таким «орудием» для Выготского было — слово. Оно и выступает средством овладения собственным

поведением: человек, использующий слово, получает возможность управлять своими психическими процессами, направлять их и перестраивать.

Третьим методологическим основанием выступает теория эмоционально-образной терапии (ЭОТ), разработанная Н. Д. Линде [6] [10]. ЭОТ представляет собой подход, в котором метафора и образ являются не вспомогательным средством, а основным языком терапевтического взаимодействия, и потому её теоретические положения имеют для настоящего исследования особое значение.

Центральная идея ЭОТ состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через образ — визуальный, звуковой, кинестетический. Образ, согласно Линде, является «языком» эмоции, её естественной формой репрезентации. Это положение опирается на представление об эмоции как о энергии, ищущей форму выражения: эмоция не просто «переживается» — она стремится воплотиться в образе, в движении, в телесном ощущении. [10].

Еще одним методологическим основанием выступают положения клиент-центрированной терапии К. Роджерса, в частности его представление о «росте» как ключевой метафоре психологического изменения [7] [11].

В клиент-центрированном подходе человек рассматривается как организм, обладающий врождённой тенденцией к росту и самоактуализации. Эта тенденция не является чем-то, что нужно «создавать» или «формировать» — она уже присутствует в человеке, и задача терапевта состоит в том, чтобы создать условия для её проявления. Метафора «роста» противостоит «инструментальной» метафоре человека как машины, которая нуждается в «починке» и «регулировке» [7].

В клиент-центрированном подходе метафора выполняет функцию фасилитации самораскрытия — **помощь и создание безопасных условий, которые стимулируют человека открыто делиться своими мыслями, чувствами, опытом и личными историями.** Когда терапевт отражает метафору клиента («Вы чувствуете, что вас как будто накрывает волной?»), он не интерпретирует её и не пытается «исправить» — он создаёт пространство, в котором клиент может сам исследовать своё переживание. Это отличает клиент-центрированный подход от КПТ и РЭПТ, где метафора используется более директивно, как инструмент изменения.

Наконец, положение о «росте» как ключевой метафоре позволяет понять, почему в гуманистической традиции метафора не интерпретируется. Интерпретация метафоры означала бы навязывание ей внешнего значения, тогда как задача терапевта — создать условия для того, чтобы метафора раскрылась в своём собственном значении, в том значении, которое она имеет для клиента.

Таким образом, мы рассмотрели четыре взаимодополняющих теоретических основания: когнитивную теорию метафоры (обосновывающую универсальность и структурирующую роль метафорического мышления), куль-

турно-историческую концепцию опосредования (дифференцирующую знак, метафору и символ как различные способы опосредования), теорию ЭОТ (обосновывающую единство эмоции и образа и механизмы трансформации через отождествление) и клиент-центрированный подход (задающий метафору «роста» как ключевую метафору психологического изменения и обосновывающий ценность метафоры как средства эмпатического понимания). Методика решения проблемы включает теоретический анализ и сопоставительное обобщение источников, критический обзор эмпирических исследований, систематизацию функций метафоры и сравнительный анализ подходов.

Роль метафор и образов в описании иррациональных чувств

Иррациональные чувства — страх, стыд, вина, зависть, экзистенциальная тревога — обладают свойством сопротивляться прямой вербализации, из-за тяжести и осуждения переживаний. Клиент может «знать», что его страх необоснован, но это знание не устраняет самого страха. Метафора и образ позволяют обойти эту апорию.

Функциональная асимметрия мозга объясняет, почему логические конструкции и образные структуры по-разному воздействуют на психику. Логические аргументы обращены к разуму и обрабатываются преимущественно левым полушарием, тогда как образы активируют правое полушарие, связанное с эмоциональной и чувственной сферой [15].

Метафора активирует правополушарные механизмы и «зеркальные нейроны», позволяя клиенту пережить метафору, а не просто понять её. Когда клиент говорит «я чувствую, что меня накрывает волной», он не описывает страх — он предъявляет его в той форме, в которой страх существует в его психике.

Клинические примеры работы с иррациональными чувствами

Пример 1: «Пьяный парень в автобусе» (КПТ, терапия принятия и ответственности)

В когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» метафора используется для когнитивного дистанцирования — способности относиться к мыслям как к просто мыслям, не придавая им чрезмерной значимости [10].

Один клиент, страдавший от навязчивых нежелательных мыслей, на вопрос о том, на что похожи его мысли, ответил: «Пьяный парень в автобусе!» [12]. При исследовании метафоры клиент пояснил, что такой парень «не имеет смысла» и что «просто нужно продолжать ехать» [12].

Эта метафора позволила клиенту дистанцироваться от содержания мыслей: они больше не воспринимались как сигналы реальной опасности или как отражение его личности. Терапевт помог клиенту развернуть метафору: «Вы — водитель автобуса. Пьяный парень может кричать с заднего сиденья, но он не за рулём» [10].

Практические шаги включали: обсуждение метафоры (что именно клиент видит, что она для него значит), использование в повседневной жизни (визуализация или фраза-напоминание), запоминание (картинка на телефоне, ключевая фраза) [10]. Ключевая фраза «Don't feed the seagull» (не корми чайку) стала для одного клиента вербальным напоминанием о том, что не следует вступать во взаимодействие с навязчивыми мыслями [10].

Пример 2: «Чёрная дыра» (клиент-центрированная терапия, случай Роберта)

В случае Роберта, описанном в исследовании 2022 года, клиент использовал метафору «чёрная дыра» для описания своей тревоги, связанной с травматическим опытом [5].

Метафора «чёрной дыры» вводила «угрозу бессмысленности», что требовало оценки риска в связи с ассоциацией между безнадёжностью и суицидальным поведением [5]. Терапевт, работая с этим образом, **не избегал** его (что усилило бы изоляцию клиента), но и **не погружался** в него без подготовки. Вместо этого обсуждалось планирование безопасности, а метафора использовалась для **заземления** клиента в «удерживающем пространстве» терапевтических отношений [5].

Этот пример показывает, как работа с иррациональным чувством через метафору требует баланса между исследованием образа и поддержанием психологической безопасности. Терапевт следует за клиентом, но сохраняет ответственность за создание «безопасного контейнера» для работы с пугающими содержаниями.

Таким образом, работа с метафорой в контексте иррациональных чувств требует осторожности. Символические образы могут **активировать** травматический материал быстрее, чем клиент способен его переработать [5]. Терапевт должен быть внимателен к признакам гипервозбуждения и при необходимости титровать работу с образом, сохраняя «безопасное расстояние».

Кроме того, метафора не должна становиться заменой для переживания. Терапевтическая работа с образом — это не «работа с картинкой», а работа с чувством, которое в этой картинке воплощено [10].

Критический анализ и сопоставление исследований

Сопоставительный анализ показывает, что, несмотря на различия в теоретических основаниях, все пять подходов признают незаменимость метафоры в работе с невыразимыми аспектами опыта. Однако функции, механизмы и степень директивности использования метафоры существенно различаются.

КПТ и РЭПТ: метафора как инструмент когнитивного изменения, она выполняет инструментальную функцию: помогает клиенту увидеть дисфункциональность своих убеждений и дистанцироваться от них. Ключевой механизм — когнитивное дистанцирование, способность относиться к мыслям как к просто мыслям, не придавая им чрезмерной значимости [10].

Исследования показывают, что метафора в КПТ используется для: объяснения когнитивной модели; идентификации автоматических мыслей; введения концепции промежуточных и глубинных убеждений; повышения приверженности терапии через конкретизацию абстрактных понятий [13]. Систематический обзор КПТ подчёркивает, что метафоры «улучшают понимание, облегчают запоминание и увеличивают эмоциональное воздействие» [13].

ЭОТ и позитивная психотерапия: метафора как основной язык, она не вспомогательное средство, а основной язык терапевтического взаимодействия. Центральная идея ЭОТ: эмоциональное состояние может быть выражено через образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать исходное состояние [10].

Позитивная психотерапия использует притчи и истории как средство смыслообразования. Исследователи отмечают, что притчи позволяют человеку «изменить “точку зрения” на “точку опоры”», выявить новые смыслы собственного бытия [4]. Метафора выступает как «магическая»: она «способна изменять или расшатывать укоренившуюся точку зрения, привычную карту мира и, вытаскивая нас из ограниченного пространства стереотипов, вызывать новое понимание» [4].

Гуманистический подход: метафора как средство эмпатического понимания. В клиент-центрированном подходе К. Роджерса метафора выполняет фасилитирующую функцию. Она не навязывается извне, а рождается в диа-

логе, отражая уникальный опыт клиента. Терапевт следует за клиентом, уважая его идиосинкратические метафоры изменения [7].

Сильная сторона: глубокое уважение к субъективности клиента, создание безопасного пространства для самовыражения. Ограничение: метод не предлагает систематических техник работы с метафорой; результат в значительной степени зависит от интуиции терапевта.

Существующие эмпирические данные об эффективности метафор в психотерапии можно охарактеризовать как обнадеживающие, но фрагментарные.

Систематический обзор КПТ [13] выявил, что метафоры используются для широкого спектра клинических задач, однако большинство исследований ограничиваются описанием случаев или качественным анализом, без рандомизированных контролируемых испытаний.

Метафора и образ в психологическом консультировании — это не «техника» и не «приём», а способ бытия терапевтического процесса. Они позволяют работать с теми слоями человеческого опыта, которые не поддаются прямой вербализации и логическому объяснению, — с иррациональными чувствами, довербальными травмами, экзистенциальными переживаниями. В условиях современного мира, полного неопределённости и эмоционального напряжения, роль метафор и образов в психологическом консультировании неуклонно возрастает, что делает дальнейшие исследования в этой области своевременными и востребованными.

Литература:

1. Mathieson F., Jordan J., Carter J., Stubbe M. The metaphoric dance: co-construction of metaphor in cognitive behaviour therapy // *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2015.
2. Киселева Р. Н., Скрипкина Т. П. Эмоционально-образная терапия в психокоррекционной работе с осужденными // *Прикладная юридическая психология*, 2020
3. Научное обоснование эмоционально-образной терапии: теоретический обзор // *DOAJ*, 2026
4. Максименко С. Д. и др. Метафора как средство психологической помощи // *Сборник научных трудов*.
5. Sanders P. El lenguaje y las metáforas de las terapias centradas en la persona // *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2008.
6. Орлов А. Б. Знак, метафора, символ — методология субъектности // *Психология. Журнал ВШЭ*, 2011
7. Oxford Guide to Metaphors in CBT: Building Cognitive Bridges / eds. R. Stott et al. Oxford University Press, 2010.
8. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. М.: Генезис, 2020.
9. Use of Metaphors in Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review // *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2025
10. Эмоционально-образная терапия: теория и практика / под ред. Н. Д. Линде. М.: Изд-во МГУ, 2004.
11. Binkley S. Opening Up and Going In: The Metaphorical Construction of Psychological Interiority // *Historical Social Research*, 2024
12. Абрамова Г. С. Практическая психология. М.: Академический проект, 2001.
13. Использование метафоры для когнитивного дистанцирования в КПТ // *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2025.
14. Хомин О. и др. Работа с образами в эмоционально-образной терапии // *Hominum*, 2021.
15. Зайцева Ю. С., Седов К. Ф. Гипнометафора как архетип // *Вопросы психолингвистики*, 2017.

Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс у взрослых

Кожемякина Елена Владимировна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается эмоциональный интеллект как интегративный жизненный ресурс личности в период взрослости. Проанализированы основные теоретические модели эмоционального интеллекта (модель способностей, смешанные модели, отечественная модель Д. В. Люсина). С позиций ресурсного подхода обосновывается роль эмоционального интеллекта в поддержании психологического благополучия и стрессоустойчивости. Особое внимание уделено возрастным особенностям функционирования эмоционального интеллекта на этапе зрелости (25–45 лет). Показано, что эмоциональный интеллект может рассматриваться как ключевой элемент личностного ресурсного потенциала, обеспечивающий эффективную адаптацию к социальным и профессиональным требованиям. Намечены перспективы практического приложения полученных теоретических обобщений.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, жизненный ресурс, взрослость, психологическое благополучие, стрессоустойчивость, ресурсный подход.

Emotional intelligence as a vital resource in adults

Kozhemyakina Yelena Vladimirovna, master's student
Togliatti State University (Samara Oblast)

This article examines emotional intelligence as an integrative life resource for individuals during adulthood. Key theoretical models of emotional intelligence (the ability model, mixed models, and D. V. Lyusin's Russian model) are analyzed. Using a resource-based approach, the role of emotional intelligence in maintaining psychological well-being and stress resilience is substantiated. Particular attention is paid to the age-related characteristics of emotional intelligence functioning during adulthood (25–45 years). It is shown that emotional intelligence can be considered a key element of personal resource potential, ensuring effective adaptation to social and professional demands. Prospects for the practical application of the resulting theoretical generalizations are outlined.

Keywords: emotional intelligence, life resources, adulthood, psychological well-being, stress resilience, resource-based approach.

Усложнение социальной и профессиональной среды, характерное для современного этапа общественного развития, предъявляет повышенные требования к адаптационным возможностям человека. Период взрослости (приблизительно 25–45 лет) совпадает с пиком карьерной активности, максимальной ответственностью за семью и материальное обеспечение, что делает этот возраст особенно уязвимым к воздействию хронических стрессоров. Закономерно, что в психологии здоровья всё более востребованным становится изучение внутренних ресурсов личности, позволяющих не только противостоять неблагоприятным воздействиям, но и сохранять субъективное благополучие. Одним из таких ресурсов, привлекающих растущее внимание исследователей, выступает эмоциональный интеллект [2; 5].

Цель статьи — теоретически обосновать понимание эмоционального интеллекта как многокомпонентного жизненного ресурса взрослого человека, объединив положения ресурсной парадигмы и современных концепций эмоциональных способностей.

В самом широком смысле эмоциональный интеллект (ЭИ) определяется как совокупность способностей, обеспечивающих переработку эмоциональной информации: идентификацию, понимание и управление эмоциями — как собственными, так и других людей [10; 2]. В научной литературе сложились две основные линии его концептуализации.

Первая, представленная работами Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо, трактует ЭИ исключительно как когнитивную способность, измеряемую объективными тестами по аналогии с психометрическим интеллектом. В рамках этой модели выделяются четыре ветви: восприятие и выражение эмоций, использование эмоций для фасилитации мышления, понимание эмоций и управление ими [10]. Достоинством модели способностей является её строгая операционализация и возможность относительно независимого измерения каждой ветви.

Вторая, смешанная линия, восходящая к работам Р. Бар-Она и впоследствии популяризированная Д. Гоулманом, включает в состав ЭИ не только когнитивные, но и личностные черты — мотивацию, эмпатию, социальные навыки, стрессоустойчивость [5; 7]. Именно эта расширительная трактовка наиболее близка ресурсному пониманию ЭИ, так как в ней эмоциональные компетенции рассматриваются как фактор, непосредственно влияющий на успешность адаптации и качество жизни.

В отечественной науке продуктивной является модель Д. В. Люсина, в которой ЭИ предстаёт одновременно и как способность, и как личностная характеристика. Структурно она включает внутриличностный и межличностный компоненты, каждый из которых, в свою очередь, подразделяется на способности к пониманию и управлению эмоциями [6]. Такой подход позволяет,

с одной стороны, сохранить связь с когнитивной традицией, а с другой — учесть личностные и социальные аспекты эмоционального функционирования, что особенно важно при анализе ресурсной роли ЭИ в зрелом возрасте.

Ресурсный подход в психологии стресса и здоровья, наиболее последовательно разработанный в теории сохранения ресурсов С. Е. Хобфолла, исходит из того, что люди стремятся сохранять, приумножать и защищать ресурсы, потеря которых или угроза потери вызывает психологический дискомфорт [8]. К ресурсам относят как внешние (социальная поддержка, материальный достаток), так и внутренние (личностные черты, когнитивные способности, навыки саморегуляции) факторы. Именно внутренние ресурсы обладают особой ценностью, поскольку они менее подвержены девальвации и могут быть активированы самой личностью.

Эмоциональный интеллект органично вписывается в эту логику. Высокий уровень ЭИ позволяет человеку точнее распознавать собственные эмоциональные состояния, понимать их причины и, главное, выстраивать эффективные стратегии эмоциональной регуляции [4]. Следовательно, эмоционально компетентный взрослый способен снижать субъективную стрессогенность событий, быстрее восстанавливаться после эмоциональных нагрузок и избегать накопления дистресса. Кроме того, межличностный компонент ЭИ способствует созданию и поддержанию сетей социальной поддержки, которые, согласно ресурсной теории, также выполняют защитную функцию [8].

Таким образом, ЭИ может быть концептуализирован как интегративный жизненный ресурс, одновременно выполняющий когнитивную (переработка эмоциональной информации), регулятивную (управление состоянием) и социальную (установление и поддержание отношений) функции. Не случайно в современных работах ЭИ всё чаще называют одним из ключевых предикторов психологического благополучия и профессиональной успешности взрослых [2; 3].

Период взрослости характеризуется качественной перестройкой эмоциональной сферы. По данным возрастной психологии, к началу зрелости завершается формирование основных нейрофизиологических механизмов эмоциональной регуляции, активно накапливается опыт переживания и разрешения эмоционально насыщенных ситуаций, закрепляются индивидуальные стили властвующего поведения [1]. Одновременно продолжается развитие рефлексивных способностей, что создаёт

предпосылки для повышения уровня внутриличностного ЭИ — в первую очередь способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями.

Эмпирические исследования показывают, что в возрастном диапазоне 25–45 лет могут наблюдаться разнонаправленные тенденции в динамике ЭИ. С одной стороны, накопление профессионального и жизненного опыта способствует росту эмоциональной компетентности, особенно в части управления эмоциями и контроля экспрессии. С другой стороны, высокая стрессогенность этого возраста (карьерные нагрузки, семейные обязательства) способна блокировать реализацию имеющихся ресурсов, и тогда даже объективно высокий ЭИ может не проявляться в поведении [3; 9]. Поэтому столь важно не только измерять наличный уровень ЭИ, но и создавать условия для его актуализации.

С позиций ресурсного подхода взрослость можно рассматривать как сенситивный период для целенаправленного развития ЭИ. В отличие от более ранних возрастов, где эмоциональные компетенции ещё находятся в стадии становления, у взрослого человека существует достаточная когнитивная база и мотивация для осознанной работы над собственными эмоциональными ресурсами. Именно этим объясняется растущий запрос со стороны взрослых работающих людей на участие в тренингах эмоциональной компетентности.

Теоретический анализ показывает, что эмоциональный интеллект правомерно рассматривать как интегративный жизненный ресурс личности, особенно востребованный на этапе взрослости. Соединение моделей ЭИ (в первую очередь отечественной модели Д. В. Люсина) с положениями ресурсного подхода позволяет описать механизм, посредством которого способности к пониманию и управлению эмоциями способствуют сохранению психологического благополучия и устойчивости к стрессу. Возрастные особенности зрелости — сочетание пиковой нагрузки и накопленного опыта, развитие рефлексии — делают этот период одновременно и критическим для эмоционального истощения, и благоприятным для осознанного развития эмоционального интеллекта. Намеченные теоретические положения создают основу для дальнейших эмпирических исследований, направленных на выявление конкретных взаимосвязей между компонентами ЭИ и показателями психологического здоровья взрослых, а также для разработки научно обоснованных программ развития эмоциональной компетентности.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2021. — 288 с.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2021. — 388 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2022. — 528 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2019. — 336 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2019. — 478 с.

6. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2024. — С. 29–36.
7. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) // Handbook of Emotional Intelligence / ed. by R. Bar-On, J. D. A. Parker. — San Francisco: Jossey-Bass, 2020. — P. 363–388.
8. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. — 1989. — Vol. 44, № 3. — P. 513–524.
9. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications / ed. by P. Salovey, D. J. Sluyter. — New York: Basic Books, 1997. — P. 3–31.
10. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, № 3. — P. 197–215.

Взаимосвязь опыта детской травматизации с выбором копинг-стратегий во взрослом возрасте

Комарова Даниэла Сергеевна, студент;

Тимонькина Виктория Юрьевна, студент

Научный руководитель: Василенко Маргарита Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент

Курский государственный медицинский университет

Работа посвящена эмпирическому анализу того, как пережитый в детстве травматический опыт связан с выбором стратегий совладающего поведения у взрослых людей. В ходе исследования удалось выявить статистически достоверные корреляционные связи, демонстрирующие, что отдельные виды детской травмы выступают предикторами дезадаптивных копинг-стратегий. Результаты подтверждают выдвинутые гипотезы о том, что ранний негативный опыт тесно взаимосвязан с формированием защитно-совладающего поведения личности. Выборка включала 40 респондентов в возрасте от 20 до 46 лет. Материалы будут полезны психологам, психотерапевтам и исследователям в области психологии травмы и совладающего поведения.

Ключевые слова: детская травматизация, копинг-стратегии, совладающее поведение, психология травмы, защитные механизмы, эмоциональное насилие, физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение.

Введение. Изучение того, как именно детский травматический опыт сказывается на становлении личности и работе её адаптивных механизмов, занимает одно из ключевых мест в современной клинической психологии и психологии развития. Опираясь на данные Н. В. Тарабриной и Ю. В. Быховца, можно утверждать, что последствия детской травмы сохраняются надолго и охватывают все уровни функционирования человека — от когнитивного до поведенческого [6].

Особый интерес вызывает изучение того, как ранний неблагоприятный опыт трансформируется в стратегии совладающего поведения во взрослом возрасте.

Как показывают исследования, взрослые с опытом детской травматизации демонстрируют специфический профиль копинг-поведения, характеризующийся преобладанием пассивных и избегающих стратегий [4; 7; 8]. Согласно данным современной литературы, ранний травматический опыт нарушает формирование здоровых механизмов психологической защиты, что приводит к закреплению дезадаптивных паттернов реагирования на стресс [11]. В ряде работ детская травма рассматривается как системообразующий фактор, определяющий выбор

защитно-совладающего поведения на протяжении всей жизни [9].

Несмотря на достаточную разработанность темы, вопрос о специфике взаимосвязи отдельных видов травмы (эмоциональное, физическое, сексуальное насилие и пренебрежение) с конкретными копинг-стратегиями остаётся дискуссионным. Данное исследование направлено на уточнение этих взаимосвязей и выявление мишеней для психокоррекционной работы.

Теоретические основы исследования. Традиционно в отечественной науке совладающее поведение изучается сквозь призму субъектного и системного подходов. В коллективной монографии под редакцией Е. А. Сергиенко и Т. Л. Крюковой отмечается, что копинг-стратегии не являются врожденными, а формируются в процессе жизненного пути, во многом завися от опыта ранних отношений [5]. Это положение развивается и в более ранних работах Т. Л. Крюковой, где подчёркивается роль субъектного подхода к совладающему поведению [2]. Детская травматизация при этом выступает одним из самых сильных предикторов дезадаптивного копинга, так как подрывает базовое доверие к миру и ис-

кажает представления о личной ответственности и безопасности.

Согласно данным современных исследований, связь между детской травмой и совладающим поведением опосредуется эмоциональной регуляцией: чем выше уровень травматизации, тем хуже развиты навыки распознавания и управления эмоциями, что сужает репертуар доступных копинг-стратегий [10]. А. Б. Холмогорова и соавторы указывают на роль дисфункциональных когнитивных схем, которые закрепляют избегающий стиль реагирования [4]. Т. Л. Крюкова и М. В. Сапоровская акцентируют внимание на семейном контексте: неблагополучие в детско-родительских отношениях передаётся из поколения в поколение, формируя устойчивые модели совладания [3].

Таким образом, теоретический анализ показывает, что детская травма не является изолированным событием — она встраивается в структуру личности и определяет выбор копинг-стратегий во взрослом возрасте. Это обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования. Выявить и описать взаимосвязь опыта детской травматизации с выбором копинг-стратегий у взрослых.

Гипотезы исследования:

1. Предполагается наличие прямой корреляционной связи между выраженностью детской травматизации (особенно насилия) и склонностью к использованию копинг-стратегии «Принятие ответственности».

2. Ожидается, что все виды детской травматизации (как насилие, так и пренебрежение) будут положительно связаны с использованием копинг-стратегии «Бегство-избегание».

3. Детская травматизация, как предполагается, не имеет значимых корреляционных связей с конструктивными копинг-стратегиями («Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки»).

4. С возрастом у взрослых с опытом детской травматизации должна усиливаться склонность к «Принятию ответственности» и снижаться — к «Планированию решения проблемы».

Материалы и методы. Выборку составили 40 взрослых людей в возрасте от 20 до 46 лет (средний возраст — 31,4 года), среди них 23 женщины и 17 мужчин. Критериями включения в исследование выступали наличие ретро-

спективного опыта детской травматизации (выявленного в ходе скрининга) и отсутствие острых психических расстройств на момент обследования. Все участники предоставили информированное согласие.

В работе были задействованы следующие методы:

1. Методы теоретического анализа: обобщение научной литературы по проблеме исследования.

2. Клинико-психологический метод: анкетирование для сбора социально-демографических данных и анамнестических сведений.

3. Психодиагностический метод: опросник детской травмы (CTQ-SF) [1] и опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ).

4. Статистические методы анализа данных: коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязей между переменными. Выбор непараметрического критерия продиктован отсутствием нормального распределения данных (проверка проводилась с помощью критерия Колмогорова–Смирнова). Обработка результатов велась в программе Statistica 10.0. Уровень значимости принимался $p < 0,05$.

Результаты исследования. Корреляционный анализ позволил обнаружить статистически достоверные связи ($p < 0,05$) между шкалами опросника детской травмы и шкалами опросника совладающего поведения. Ключевые результаты отражены в таблице 1.

Наряду с положительными корреляционными связями, удалось зафиксировать и значимые отрицательные связи. В частности, возраст демонстрирует обратную корреляционную связь с копинг-стратегией «Планирование решения проблемы» ($r = -0,440$), что говорит о том, что с годами склонность к конструктивному планированию снижается. Также возраст отрицательно связан с «Минимизацией и отрицанием» ($r = -0,317$) и с показателем эмоционального насилия ($r = -0,301$). Эти данные требуют дальнейшего осмысления, однако они подтверждают сложный характер взаимосвязей между травматическим опытом, возрастом и копинг-поведением.

Поскольку в проанализированной литературе отсутствует однозначное объяснение выявленных возрастных связей, мы можем выдвинуть следующее предположение. Возраст в данной выборке, вероятно, выступает не столько самостоятельной причиной выбора копинг-

Таблица 1. Значимые корреляционные связи между показателями детской травматизации и копинг-стратегиями

Детская травматизация	Копинг-стратегии	R-Спирмена	p-level
Сексуальное насилие	Принятие ответственности	0,513	0,000708
Физическое насилие	Принятие ответственности	0,336	0,034111
Эмоциональное насилие	Принятие ответственности	0,336	0,026084
Физическое насилие	Бегство-избегание	0,336	0,006855
Эмоциональное насилие	Бегство-избегание	0,336	0,009628
Эмоциональное пренебрежение	Бегство-избегание	0,336	0,043917
Физическое пренебрежение	Бегство-избегание	0,329	0,008320

Примечание: в таблице отражены только статистически значимые связи ($p < 0,05$).

стратегий, сколько индикатором длительности сохранения и переработки травматического опыта. Мы предполагаем, что с возрастом у взрослых с опытом детской травматизации происходит накопление и закрепление привычных защитно-совладающих паттернов: снижается гибкость поведения, ослабевают склонность к конструктивному планированию, усиливается интернализированная ответственность, а отрицание постепенно уступает место более реалистичной ретроспективной оценке травматического опыта. Данное предположение не отменяет альтернативных объяснений и требует дальнейшей эмпирической проверки.

Важно подчеркнуть, что адаптивные стратегии, такие как «Поиск социальной поддержки», «Самоконтроль», «Дистанцирование» и «Положительная переоценка», не продемонстрировали статистически значимых связей с показателями детской травматизации. Это может указывать на то, что травматический опыт блокирует использование конструктивных ресурсов совладания.

Полученные данные демонстрируют чёткую тенденцию: чем выше показатель по шкалам детской травматизации, тем более выражена склонность взрослого человека использовать неадаптивные копинг-стратегии. Обратимся к ключевым закономерностям.

Во-первых, «Принятие ответственности» оказалось универсальной стратегией, связанной со всеми видами насилия. Наиболее сильная связь обнаружена с сексуальным насилием ($r = 0,513$). Это согласуется с данными современных исследований, которые рассматривают «принятие ответственности» у жертв насилия как результат интернализации вины и следствие дисфункциональных когнитивных схем, сформированных в детстве [9]. Кроме того, эмоциональное насилие в детстве связано с неадаптивными копинг-стратегиями у взрослых, что подтверждается эмпирическими данными [12]. Ребёнок, не имея возможности противостоять насильнику, объясняет происходящее своей «плохостью», что во взрослом возрасте трансформируется в привычку брать на себя чрезмерную ответственность за любые неудачи. Сексуальное насилие, будучи наиболее стигматизированным и табуированным видом травмы, усиливает чувство стыда и вины, что и объясняет наибольшую силу связи.

Во-вторых, «Бегство-избегание» также показало значимые положительные связи с физическим, эмоциональным насилием, эмоциональным и физическим пренебрежением ($r = 0,336$; для физического пренебрежения — $r = 0,329$). Связь с сексуальным насилием по данной шкале не достигла уровня статистической значимости. Это подтверждает результаты исследований А. Б. Холмогоровой и соавторов, которые указывают на то, что травматический опыт формирует избегающий тип копинга как базовую защитную реакцию [4]. Взрослые, пережившие пренебрежение или насилие, склонны не решать проблемы, а избегать их, что может проявляться в уходе в фантазии, употреблении психоактивных веществ или просто игнорировании стрессовых ситуаций. Избегание выполняет

функцию краткосрочного облегчения, но в долгосрочной перспективе усугубляет дезадаптацию.

В-третьих, обращает на себя внимание отсутствие значимых связей между травмой и конструктивными стратегиями, такими как «Планирование решения проблемы» и «Поиск социальной поддержки». Более того, возраст отрицательно коррелирует с планированием ($r = -0,440$). Это может свидетельствовать о том, что с годами люди с травматическим опытом не приобретают навыков конструктивного планирования, а, наоборот, становятся более ригидными. Это согласуется с данными о медиационной роли эмоциональной регуляции: нарушение регуляции эмоций, вызванное травмой, блокирует использование сложных когнитивных стратегий совладания [10].

В-четвёртых, положительная связь возраста с «Принятием ответственности» ($r = 0,329$) может объясняться несколькими факторами. С одной стороны, с возрастом люди пересматривают жизненный опыт и чаще берут ответственность на себя, что может быть следствием психотерапии или личностного роста. С другой стороны, в контексте травмы это может отражать закрепление патологической вины, которая с годами не ослабевает, а усиливается. Дальнейшие исследования должны уточнить этот механизм.

Полученные результаты подчёркивают необходимость психотерапевтической работы, направленной на реконструкцию когнитивных схем и обучение навыкам конструктивного совладания. В частности, мишенями коррекции должны стать: снижение необоснованного чувства вины, развитие навыков эмоциональной регуляции, обучение планированию и поиску социальной поддержки. Как показывают исследования, эффективность психотерапии во многом зависит от учёта травматического анамнеза и целенаправленной работы с копинг-стратегиями [4].

Выводы

Проведённое исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Обнаружена положительная взаимосвязь между выраженностью детской травматизации (особенно насилия) и склонностью к использованию копинг-стратегии «Принятие ответственности». Наиболее сильная связь выявлена для сексуального насилия ($r = 0,513$), умеренные — для физического и эмоционального насилия ($r = 0,336$).

2. Установлена положительная корреляционная связь между физическим, эмоциональным насилием, эмоциональным и физическим пренебрежением и использованием копинг-стратегии «Бегство-избегание» ($r = 0,336$; для физического пренебрежения — $r = 0,329$). Связь с сексуальным насилием по данной шкале не достигла уровня статистической значимости.

3. Детская травматизация не обнаруживает статистически значимых связей с конструктивными копинг-стратегиями: «Планирование решения проблемы» и «Поиск социальной поддержки». Это может указывать на блоки-

ровку адаптивных ресурсов совладания у людей с травматическим опытом.

4. С возрастом у взрослых с опытом детской травматизации усиливается склонность к «Принятию ответственности» ($r = 0,329$) и снижается склонность к «Планированию решения проблемы» ($r = -0,440$). Это свидетельствует о закреплении дезадаптивного копинг-репертуара и ригидности поведенческих паттернов.

Таким образом, опыт детской травматизации связан с выбором преимущественно неадаптивных копинг-стратегий, а возраст может выступать дополнительным маркером закрепления этих тенденций. Полученные данные могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии для определения мишеней психокоррекционной работы с взрослыми, имеющими опыт детской травмы.

Литература:

1. Касьянов, Е. Д. Психометрические характеристики Опросника детской травмы в российской выборке / Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников, А. О. Кибитов, Г. Э. Мазо // Социальная и клиническая психиатрия. — 2024. — Т. 34, № 2. — С. 17–24.
2. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: монография / Т. Л. Крюкова. — Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. — 344 с.
3. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапорова, Е. В. Куфтяк. — СПб.: Речь, 2005. — 240 с.
4. Лобанова, М. И. Связь тяжести пережитого в детском и подростковом возрасте насилия с симптомами комплексного посттравматического стрессового расстройства и самоотношения у взрослых / М. И. Лобанова, А. Б. Холмогорова // Медицинская психология в России. — 2024. — Т. 16, № 2. — С. 17–35.
5. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — 474 с.
6. Тарабрина, Н. В. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, Ю. В. Быховец и др. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. — 263 с.
7. Gomis-Pomares, A. Using Avoidant Emotion-Focused Coping and being a Woman with Adverse Childhood Experiences as the Worst-Case Scenario for Internalising Problems / A. Gomis-Pomares, L. Lacombe-Trejo, L. Villanueva // Journal of Child & Adolescent Trauma. — 2025. — Vol. 18, № 2. — P. 319–329.
8. Hagan, M. J. Associations between childhood adversity and daily suppression and avoidance in response to stress in adulthood: can neurobiological sensitivity help explain this relationship? / M. J. Hagan, N. Bush, W. B. Mendes, J. Arenander, E. Epel, E. Puterman // Anxiety, Stress, & Coping. — 2017. — Vol. 30, № 2. — P. 163–175. — DOI: 10.1080/10615806.2016.1259473.
9. Kuhar, M. Adverse childhood experiences and somatic symptoms in adulthood: A moderated mediation effects of disturbed self-organization and resilient coping / M. Kuhar, G. Zager Kocjan // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. — 2022. — Vol. 14, № 8. — P. 1288–1298. — DOI: 10.1037/tra0001040.
10. Schalkwijk, F. From childhood trauma to hyperarousal in adults: The mediating effect of maladaptive shame coping and insomnia / F. Schalkwijk, E. J. W. Van Someren, N. J. Nicolai, J. L. Uijtewaald, R. Wassing // Frontiers in Human Neuroscience. — 2023. — Vol. 17. — Art. 990581. — DOI: 10.3389/fnhum.2023.990581.
11. Turiaco, F. Role of Early Trauma on Defense Mechanisms and Coping Strategies in Personality Disorders / F. Turiaco, F. Iannuzzo, C. Lombardo, V. Clementi, C. Mento, G. Pandolfo // Medicina. — 2025. — Vol. 61, № 7. — Art. 1162. — DOI: 10.3390/medicina61071162.
12. Watts, J. R. Childhood Emotional Abuse and Maladaptive Coping in Adults Seeking Treatment for Substance Use Disorder / J. R. Watts, D. O'Sullivan, C. Panlilio, A. D. Daniels // Journal of Addictions & Offender Counseling. — 2020. — Vol. 41, № 1. — P. 18–34. — DOI: 10.1002/jaoc.12073.

Эффективное родительство: основы, компоненты, становление

Леонтьева Светлана Сергеевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В контексте современных социальных изменений, когда традиционные модели воспитания теряют актуальность, а родители сталкиваются с противоречивыми требованиями и высокой неопределённостью, данное исследование ставит целью систематизировать научные представления об эффективном родительстве.

На основе анализа и синтеза современных российских и зарубежных психолого-педагогических работ выявляются его ключевые компоненты (знания и ценности родителя, эмоциональная связь с ребёнком, конкретные действия) и факторы формирования (личностные черты, поддержка семьи, культурные нормы).

В результате исследования предложена оригинальная точка зрения, согласно которой суть эффективного родительства заключается не в следовании готовым рецептам, а в развитии у родителя способности осознанно балансировать между естественными противоречиями: например, между свободой ребёнка и его безопасностью, между родительскими амбициями и реальными потребностями семьи.

Основной вывод работы заключается в том, что формирование эффективного родительства требует развития не столько конкретных навыков, сколько гибкого, рефлексивного мышления, помогающего находить уникальные решения в постоянно меняющейся реальности.

Ключевые слова: эффективное родительство, компоненты эффективного родительства, стили воспитания, родительская компетентность, формирование родительских навыков

Effective parenting: foundations, components, and formation

In the context of contemporary social changes, where traditional parenting models are losing their relevance and parents face conflicting demands and high uncertainty, this study aims to systematize scholarly perspectives on effective parenting. Based on the analysis and synthesis of modern Russian and foreign psychological and pedagogical works, its key components (parental knowledge and values, emotional connection with the child, specific actions) and formative factors (personal traits, family support, cultural norms) are identified. As a result of the research, an original viewpoint is proposed, according to which the essence of effective parenting lies not in following ready-made prescriptions, but in developing the parent's ability to consciously balance inherent contradictions: for example, between the child's freedom and safety, or between parental ambitions and the family's actual needs. The main conclusion of the work is that the development of effective parenting requires fostering not so much specific skills, but rather flexible, reflective thinking that helps to find unique solutions in a constantly changing reality.

Keywords: effective parenting, parenting competence, parenting components, parenting styles, parental self-efficacy, parenting skills development

Данное исследование было проведено с целью внести ясность и предложить новый взгляд в активно развивающуюся дискуссию об эффективном родительстве, которая становится всё более сложной.

В настоящее время учёные отходят от простых правил «как правильно» и вместо этого описывают различные конкурирующие модели (например, «интенсивное» или «естественное» родительство) и перечисляют множество влияющих факторов - от личности родителя до социального давления.

Анализ последних исследований подтверждает эту тенденцию: в них успешно перечисляются такие компоненты, как самоэффективность родителя, эмоциональная чуткость и культурные ценности, но зачастую эти элементы представлены изолированно в разных исследованиях. Как следствие, ключевые вопросы остаются без ответа: как реальные родители на практике справляются с ежедневными противоречиями между этими конкурирующими требованиями, например, между развитием самостоятельности ребёнка и обеспечением его безопасности? как именно цифровая эпоха меняет эти требования?

Наш основной вклад в изучение данной проблематики может заключаться в том, чтобы сместить фокус с перечисления статичных черт на изучение **динамического процесса принятия родительских решений**. Нам следует исследовать, как успешные родители развивают гибкое, рефлексивное мышление, которое позволяет им балансировать между изначальными парадоксами родительства, адаптируя принципы к уникальному контексту своей семьи в быстро меняющемся мире.

Наша работа была проведена, как **целенаправленный кабинетный анализ**. За основу взяты пять ключевых статей, которые были выбраны нами по критериям их цитируемости (экспертности) и относительной «свежести» материала, они и составили ядро выборки. Для углубления и проверки использовался **метод «снежного кома»**: из списков литературы авторов статей были отобраны фундаментальные цитируемые работы (например, Поливановой К. Н., Смирновой Е. О., Belsky J., Vondra J.). Все источники анализировались с помощью **тематического и сравнительного анализа** для выявления основных компонентов, факторов, моделей и внутренних противоречий в теме. Это позволило не просто обобщить литературу, но и выявить пробелы, что привело к формулировке оригинальной концепции об эффективном родительстве как управлении парадоксами.

1. Авдеева Н. Н., Берсенева И. В. «Ценностные установки матерей в современных моделях родительства»

Цель: Сравнительный анализ ценностных установок матерей в моделях «интенсивного» и «естественного» родительства.

Задачи: Выявить преобладающую модель; определить терминальные и инструментальные ценности; сопоставить установки на образование и самореализацию.

Краткое описание: Эмпирическое исследование, основанное на выборке матерей дошкольников. Показана связь между ценностным профилем («интенсивное» — рационализм, дисциплина, успех; «естественное» — самостоятельность, чуткость, терпимость) и выбором воспитательной модели. Работа демонстрирует, как макросоциальные вызовы (скорость изменений, неопределенность) трансформируются в конкретные родительские стратегии, опирающиеся на разные ценностные основания.

2. Попова Е. М. «Особенности родительской позиции самоэффективных матерей дошкольников»

Цель: Изучить особенности родительской позиции матерей с высокой самоэффективностью.

Задачи: Выявить критерии самоэффективности; оценить эмоциональное взаимодействие и родительскую позицию; найти связи между самоэффективностью и характеристиками позиции.

Краткое описание: Эмпирическое исследование, подтверждающее, что высокая родительская самоэффективность коррелирует с эмоциональной чувствительностью (эмпатия, понимание, безусловное принятие) и активной, развивающей родительской позицией. Статья выявляет личностный ресурс родителя как ключевой компонент эффективного родительства.

3. Шаповаленко И. В. «Современное родительство: новые исследовательские подходы»

Цель: Обзор современных зарубежных исследований родительства.

Задачи: Систематизировать основные направления и проблемные поля; проанализировать переход к родительству через призму теории идентичности; рассмотреть связь родительства и благополучия.

Краткое описание: Фундаментальный аналитический обзор. Ключевые тезисы: родительство — это процесс формирования новой идентичности; исследуется баланс работы и семьи («вовлеченное отцовство»); связь с благополучием неоднозначна и опосредована множеством факторов. Указаны методологические проблемы (необходимость применения лонгитюдного метода, кросс-культурных исследований).

4. Карабанова О. А. «Позитивное родительство — путь к сотрудничеству и развитию»

Цель: Определить цели, характеристики и условия позитивного (эффективного) родительства, выделить причины девиаций в родительстве.

Задачи: Описать компоненты родительства (забота, контроль, развитие); определить факторы эффективности; сформулировать опровержения стереотипов о рисках.

Краткое описание: Теоретико-методологическая статья. Дано четкое определение: эффективное родительство — это *содействие прогрессивному развитию ребенка в безопасной среде*. Выделены ключевые условия: личностные особенности родителя (сенситивность, зрелость), особенности ребенка, социальный контекст. Развенчаны мифы (например, о риске неполной семьи). Акцент на детско-родительском взаимодействии как на основном механизме.

5. Разорвина А. С. «Родительство в современном российском обществе и формирование эффективного родительства»

Цель: Структурировать модели родительства, выделить признаки и обосновать необходимость формирования эффективного родительства.

Задачи: Описать современные модели; дифференцировать «осознанное» и «эффективное» родительство; сравнить психологический и педагогический подходы к формированию.

Краткое описание: Обзорно-аналитическая статья. Проведено важное разграничение: «осознанное родительство» (психологический фокус на мотивах и рефлексии) и «эффективное родительство» (педагогический фокус на результатах взаимодействия). Автор делает акцент на профилактике и подготовке к родительству через образовательные программы для молодежи, что расширяет традиционное представление об уже состоявшихся родителях.

На основе анализа виден явный переход от нормативного к комплексному и динамическому пониманию эффективного родительства, уходит фокус с жесткой типологии стилей (авторитарный/демократичный). На первый план выходят социально-конструируемые модели («интенсивное», «естественное», «осознанное» родительство), связанные с ценностями и жизненными стратегиями родителей, а также берется во внимание процесс становления родительской идентичности (Шаповаленко).

Эффективное родительство рассматривается как система, включающая:

Личностный ресурс родителя (самоэффективность, психологическая зрелость, ценности) (Попова, Авдеева, Карабанова).

Качество взаимодействия с ребенком (эмоциональная чувствительность, амплификация, сотрудничество) (Попова, Карабанова).

Контекстуальные факторы (социокультурные вызовы, баланс работы/семьи, поддержка окружения) (Шаповаленко, Авдеева).

Акцент на развитии и подготовке: Обсуждается необходимость не только коррекции, но и формирования родительской компетентности на этапе подготовки к родительству, особенно в юношеском возрасте (Разорвина).

Методологическая рефлексия: Отмечается недостаток лонгитюдных и кросс-культурных исследований, необходимость учета динамики на протяжении всего жизненного цикла (Шаповаленко).

В рамках анализа работ мы решили произвести синтез определений, компонентов и факторов «эффективного родительства».

Приведем результат ниже в таблицах:

1. Синтез определений эффективного/позитивного родительства (таблица 1).

Таблица 1

Источник	Ключевое определение/акцент	Объединяющая формулировка
Карабанова	Процесс содействия прогрессивному развитию ребенка и достижению им автономии в доброжелательной, безопасной и психологически комфортной среде	Направленность на развитие и автономию ребенка
Разорвина	Система взаимодействия детей и родителей, приводящая к наилучшим результатам воспитания и развития личности обоих, их эмоциональному обогащению	Взаимное обогащение и результат взаимодействия
Авдеева, Берсенева	Не дают прямого определения, но через ценности и практики описывают модели, которые родители воспринимают как эффективные стратегии в меняющемся мире	Родительство, как поиск ответа на социокультурные вызовы
Попова	Через связь с самооффективностью: уверенность родителя в своих силах, проявляющаяся в чувствительном и активном взаимодействии	Ключевая роль уверенности и компетентности родителя
Шаповаленко	Рассматривает через призму идентичности и благополучия личности родителя, как сложный процесс интеграции новой социальной роли	Родительство, как становление идентичности и балансирование ролей

Итоговый синтез определений:

Эффективное родительство — это динамический, рефлексивный процесс взаимодействия родителя и ребенка, направленный на прогрессивное развитие и обретение ребенком автономии, осуществляемый в безопасной и поддерживающей среде. Этот процесс обеспечивается личностными ресурсами родителя (уверенность, зрелость), опирается на ценностно-смысловые основания и предполагает успешную интеграцию родительской роли с другими жизненными сферами в условиях современных социокультурных вызовов.

2. Синтез компонентов (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) (таблица 2).

Таблица 2

Компонент	Проявления в источниках	Сводная характеристика
Когнитивный	- Знание и компетентность (Карабанова): возрастные особенности, источники угроз. - Осознанность (Разорвина): понимание себя, мотивов, партнера. - Рефлексия и понимание причин (Попова): интерпретация поведения и состояния ребенка. - Построение идентичности (Шаповаленко): ответ на вопрос «Кто я как родитель?» - Ценностные ориентации (Авдеева): рационализм vs. жизненная мудрость	Совокупность знаний, рефлексивных способностей и ценностных установок, позволяющих родителю осмысленно выстраивать воспитательную стратегию, понимать потребности ребенка и интегрировать родительскую роль в свою идентичность
Эмоциональный	- Эмпатия и чувствительность (Попова, Карабанова): способность к сопереживанию, ориентация на состояние ребенка. - Эмоциональное принятие (Попова): безусловное принятие эмоций ребенка. - Привязанность и теплота (Карабанова) в контексте «естественного» родительства. - Эмоциональная устойчивость (Карабанова), как часть психологического здоровья. - Связь с самооффективностью (Попова): уверенность снижает родительскую тревогу	Способность к установлению и поддержанию безопасной эмоциональной связи с ребенком, проявляющаяся в эмпатии, безусловном принятии, эмоциональной доступности и саморегуляции родителя

Компонент	Проявления в источниках	Сводная характеристика
Поведенческий	• Забота, контроль, развитие (Карабанова): три базовые функции. • Активность и амплификация (Попова): инициативность, обогащение среды. • Стили взаимодействия («интенсивное» — планирование, обращение к экспертам; «естественное» — следование ритмам и самоощущению). • Совладающее поведение (Карабанова): умение разрешать конфликты, справляться с дистрессом. • Баланс ролей (Шаповаленко): практики совмещения работы и семьи	Совокупность конкретных действий и практик, направленных на удовлетворение витальных и развивающих потребностей ребенка, установление границ, обогащение среды и реализацию родительских функций в повседневности

Важно: Эти компоненты взаимосвязаны. Например, когнитивная осознанность (компонент 1) позволяет лучше распознавать эмоции ребенка (компонент 2), что ведет к более адекватным поведенческим реакциям (компонент 3).

3. Синтез факторов формирования эффективного родительства (таблица 3).

Таблица 3

Уровень факторов	Конкретные факторы	Объяснение и источники
Личностные	1. Самоэффективность (Попова): вера в свои силы. 2. Психологическая зрелость (Карабанова): устойчивое Я, самоконтроль, самообладание. 3. Ценностные ориентации (Авдеева): иерархия терминальных и инструментальных ценностей. 4. История собственного детства (Карабанова): опыт отношений с родителями. 5. Мотивация к родительству (Карабанова): осознанность выбора	Внутренний психологический фундамент. Определяют готовность, стиль и эмоциональную окраску родительства
Социальные	1. Качество супружеских отношений (Карабанова): поддержка партнера. 2. Качество окружения, социальные сети (Карабанова): поддержка друзей, родственников. 3. Профессиональная занятость (Шаповаленко, Карабанова): конфликт или обогащение ролей. 4. Участие второго родителя (Авдеева, Шаповаленко): «вовлеченное отцовство». 5. Доступ к экспертной информации (Авдеева): консультации специалистов	Ближайшее социальное окружение, предоставляющее ресурсы (поддержку, знания) или создающее ограничения (стресс, нехватку времени)
Культурные (макро-уровень)	1. Социокультурные модели родительства (Авдеева, Разорвина): «интенсивная», «естественная» и др. как социальные предписания. 2. Культурные нормы и стереотипы (Карабанова): например, о роли отца, допустимости наказаний. 3. Скорость социальных изменений (Авдеева, Шаповаленко): неопределенность, префигуративная культура. 4. Государственная политика (Шаповаленко): поддержка семьи, декретный отпуск. 5. Дискурс в медиа и интернете (Авдеева, Разорвина): формирование идеалов и тревог	Широкий культурный контекст, задающий «рамки допустимого» и «желаемого», создающий вызовы и предоставляющий легитимные образцы для подражания

Факторы действуют не изолированно. Например, культурная модель «интенсивного родительства» (культурный фактор) может усилить тревогу у родителя с низкой самоэффективностью (личный фактор), особенно если нет поддержки супруга (социальный фактор).

Мы также выявили некоторые пробелы и противоречия в работах.

Существенными пробелами на наш взгляд являются:

Отсутствие целостной динамической модели. Источники описывают отдельные «срезы» (ценности, самооффективность, идентичность), но нет модели, показывающей, как эти компоненты развиваются и взаимодействуют во времени. Как ценностный кризис влияет на идентичность? Как изменение самооффективности меняет поведенческие паттерны?

Пробел в исследовании «отцовского» компонента. Несмотря на упоминание «вовлеченного отцовства» (Шаповаленко), все эмпирические данные (Авдеева, Попова) собраны только на выборках матерей. Компоненты и факторы формирования эффективного отцовства остаются умозрительными и не проработанными.

Недооценка цифровой среды как самостоятельного фактора формирования. Цифровизация упоминается как часть контекста (Шаповаленко, Авдеева), но не анализируется как самостоятельный агент социализации родителей, формирующий новые когнитивные схемы (например, через блоги), эмоциональные реакции (социальное сравнение в соц-сетях) и поведенческие паттерны (родительство по гаджету).

Пробел в изучении «темной стороны» эффективности. Исследования фокусируются на позитивных чертах. Не изучается, как гипертрофированное стремление к эффективности («идеальный родитель») становится источником перфекционизма, хронической тревоги, выгорания и, как следствие, контрпродуктивного взаимодействия с ребенком.

Отсутствие кросс-культурной и кросс-социальной перспективы. Фактически исследуется родительство городского образованного среднего класса (все выборки: матери с высшим образованием, из интернет-сообществ). Опыт, компоненты и факторы формирования эффективного родительства в сельской местности, в рабочих семьях, в мультикультурных или нетрадиционных семьях остаются за рамками.

Существенными противоречиями на наш взгляд остаются:

Противоречие между «естественностью» и «проектированием».

«Естественное» родительство (Авдеева) делает ставку на интуицию, биоритмы, минимальное вмешательство экспертов.

«Интенсивное» родительство (Авдеева) и позитивное родительство (Карабанова) предполагают активное проектирование среды развития, обращение к знаниям, планирование.

Вопрос: является ли осознанное обращение к научному знанию отходом от «естественности» и интуиции, или это новый уровень «осознанной естественности»? В источниках этот конфликт констатируется, но не разрешается.

Противоречие между ориентацией на ребенка и благополучием родителя.

Модель родительского благополучия (Шаповаленко) честно показывает, что родительство — источник не только радости, но и стресса, фрустрации базовых потребностей.

Определения эффективности (Карабанова, Разорвина) сфокусированы почти исключительно на результатах для ребенка.

Вопрос: где та грань, когда забота о своих потребностях родителя перестает быть ресурсом для ребенка и становится эгоизмом? Как балансировать эти приоритеты на практике? В источниках есть лишь констатация важности обоих полюсов, но нет «инструкции» по балансированию.

Противоречие между социальными требованиями и индивидуальным путем.

Культурные факторы (модели, нормы) оказывают мощное давление, задавая «стандарт» эффективности.

Личностные факторы (ценности, опыт) требуют индивидуальной траектории.

Вопрос: Насколько родитель свободен в формировании своего стиля, не соответствующего доминирующей культурной модели? Например, может ли «интенсивный» отец в патриархальной среде быть эффективным? Источники описывают давление моделей, но не сопротивление им.

Противоречие в роли самооффективности.

Попова показывает ее как однозначно позитивный фактор, ведущий к чувствительности и активности.

Косвенно у Авдеевой: высокая уверенность в своих знаниях у «интенсивных» матерей может вести к гиперконтролю и игнорированию сигналов ребенка.

Вопрос: Всегда ли высокая родительская самооффективность благо? Не может ли она обернуться ригидностью и неспособностью усомниться в своих методах? Это противоречие между уверенностью и гибкостью не осмыслено.

Вывод:

Синтез показывает, что поле исследований фрагментировано.

Наша работа может сделать значительный вклад, предложив интегративную модель, которая:

— Свяжет воедино компоненты и факторы в динамике.

— Сознательно обратится к выявленным противоречиям не как к проблемам, а как к диалектическим полюсам, управление которыми и есть суть эффективного родительства.

— Четко обозначит пробелы (особенно цифровой и отцовский контекст) как направления для будущих исследований.

Таким образом, мы сформируем прочную основу для критического анализа источников и построения собственной теоретической конструкции.

Также мы пытались определить, какие вопросы раскрыты в анализируемых источниках, а какие необходимо раскрыть.

Вопросы, освещенные и раскрытые в источниках:

- Внутренняя структура и детерминанты: компоненты эффективного родительства (Карабанова), связь с личностными чертами и ценностями (Авдеева, Попова).
- Типология современных практик: описание и сравнение социально-культурных моделей («интенсивное», «естественное») (Авдеева, Разорвина).
- Связь с благополучием: многофакторная модель влияния родительства на благополучие самого родителя (Шаповаленко).
- Процесс становления: переход к родительству как кризис и формирование идентичности (Шаповаленко).
- Прикладной аспект: необходимость программ формирования и поддержки (Разорвина).

Что мы могли бы рассмотреть в наших последующих исследованиях:

Интегративная теоретическая модель. Представленные статьи рассматривают отдельные аспекты (ценности, самоэффективность, идентичность). Наш вклад может состоять в синтезе этих элементов в единую многоуровневую модель, например:

Уровень 1 (макро): Социокультурный контекст и модели.

Уровень 2 (мезо): Ценностно-мотивационная сфера и родительская идентичность.

Уровень 3 (микро): Личностные ресурсы (самоэффективность, зрелость) и конкретные паттерны взаимодействия (сенситивность, амплификация).

Культурно-специфические компоненты. Большинство моделей (особенно «интенсивное» родительство) заимствованы. Можно поставить вопрос: Какие компоненты эффективного родительства являются универсальными, а какие — культурно-обусловленными в современном российском контексте? (Тема слабо раскрыта, кроме указания на «традиционные российские ценности» у Авдеевой).

Эффективность для кого и в каком аспекте? В статьях «эффективность» часто подразумевается благополучие ребенка. Но работа Шаповаленко показывает важность благополучия родителя. Можно углубить анализ баланса и возможных противоречий между критериями эффективности: развитие ребенка vs. психологическое благополучие родителя vs. успешная социализация в обществе.

Цифровой контекст формирования. Все авторы отмечают «быстро меняющийся мир», но конкретное влияние цифровой среды (соцсети, родительские блоги, экспертиза в интернете) на формирование родительских концепций и практик раскрыто фрагментарно. Это перспективная для исследования новая линия формирования родительства.

Критика концепта. Можно ввести критическую перспективу: не становится ли идеал «эффективного/интенсивного родительства» источником нового социального давления, перфекционизма и тревоги для родителей? (Эта тема лишь намечена у Авдеевой при обсуждении крайностей).

В дальнейшем мы планируем сфокусироваться на синтезе и систематизации имеющихся концепций, предложив свою интегративную модель формирования эффективного родительства, которая бы учитывала как внутренние психологические механизмы, так и внешние социокультурные влияния, а также обозначила бы перспективные (и проблемные) направления этого формирования в цифровую эпоху. Это позволит не просто обобщить литературу, но и сделать теоретический вклад.

Литература:

1. Авдеева Н. Н., Берсенева И. В. Ценностные установки матерей в современных моделях родительства // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 2. С. 26–39. DOI: 10.17759/sps.2022130202.
2. Карабанова О. А. Позитивное родительство — путь к сотрудничеству и развитию // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 157–162.
3. Поливанова К. Н. Современное родительство как предмет исследования // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 7, № 3. С. 1–11. DOI: 10.17759/psyedu.2015070301.
4. Попова Е. М. Особенности родительской позиции самоэффективных матерей дошкольников // Символ науки. 2025. № 6–1. С. 147–151.
5. Разорвина А. С. Родительство в современном российском обществе и формирование эффективного родительства. 2017. URL: [указать постоянную ссылку при публикации] (дата обращения: дд.мм.гггг).
6. Смирнова Е. О. Детско-родительские отношения и развитие личности ребенка // Психология дошкольника: Хрестоматия / сост. Г. А. Урунтаева. М.: Академия, 2002. С. 210–223.
7. Шаповаленко И. В. Современное родительство: новые исследовательские подходы // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11, № 1. С. 58–67. DOI: 10.17759/jmfp.2022110106.
8. Belsky J., Vondra J. Lessons from Child Abuse: The Determinants of Parenting // Current Research and Theoretical Advances in Child Maltreatment / eds. D. Cicchetti, V. Carlson. Cambridge: Cambridge University Press, 1989. P. 153–202.
9. Hoghughi M., Long N. (eds.) Handbook of Parenting: Theory and Research for Practice. London: SAGE Publications, 2004. 411 p.

10. Nelson S. K., Kushlev K., Lyubomirsky S. The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated With More or Less Well-Being? // Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140, no. 3. P. 846–895. DOI: 10.1037/a0035444.

Психологическая поддержка взрослых после смерти одного или нескольких близких

Лукьянова Наталья Валериевна, студент магистратуры
Московский университет «Синергия»

Статья посвящена психологической поддержке взрослых после смерти одного или нескольких близких. В повествовательном обзоре рассмотрены 17 научных и профессиональных источников. Обсуждаются различия в горевании, чередование переживаний и повседневных дел, сохранение памяти об умершем и трудности при повторных потерях. Данные о социальной поддержке сопоставлены с результатами исследований психотерапии. По итогам анализа предложено оценивать помощь с учётом самочувствия человека, его повседневных трудностей и возможности получить нужную поддержку. Отдельно представлен проект продольного исследования, в котором повторные измерения дополняются интервью. Сбор эмпирических данных не проводился. Целевой отбор литературы и преобладание зарубежных работ ограничивают обобщение выводов.

Ключевые слова: утрата близкого, переживание горя, повторные потери, социальная поддержка, повседневное функционирование, психотерапия, стратегия исследования.

Psychological support for adults following the death of one or more loved ones

This article examines how research can guide support for adults after the death of one or more loved ones. It draws on seventeen purposefully selected academic and professional sources. The narrative review considers differences in grieving, the dual process model, repeated losses, the meaning of continuing bonds, and experiences of social support. Psychotherapy findings are discussed with attention to who received treatment and what was measured. The review argues that reduced distress alone does not describe the full value of support. Changes in everyday difficulties and access to suitable help also matter. A prospective study is proposed to examine these relationships through repeated measurements and interviews. No original participant data are reported. The selection of sources and the predominance of international research limit the conclusions.

Keywords: bereavement, grief, repeated loss, social support, everyday functioning, psychotherapy, research strategy.

Введение

После смерти близкого обычная жизнь продолжается, хотя многое в ней уже изменилось. Вечером хочется позвонить и рассказать о своём дне, но говорить больше не с кем. Решения, которые раньше принимали вместе, теперь приходится принимать одному. Остаются работа, документы, забота о детях. Эти дела требуют сил в то время, когда их почти нет. Поэтому помощь после утраты касается не только переживаний, но и того, как проходит каждый день.

В работе Ф. Е. Василюка горе связано с изменением отношений с умершим и его места в памяти [1]. Возвращаться к жизни можно, сохраняя значимость близкого. Эта мысль помогает понять, почему прекращение тоски трудно принять за единственный результат помощи. Человек может по-прежнему скучать, но уже находить силы на то, что ещё недавно казалось непосильным.

В статье я рассматриваю исследования, на которые можно опереться при поддержке взрослых после утраты. Цель — разобраться, что они позволяют сказать о выборе

помощи и её результате. Отдельно обращаюсь к потере нескольких близких: здесь меняется не только состояние человека, но и круг людей, у которых он мог попросить участия.

Материал и способ анализа

Обзор включает 17 научных и профессиональных источников 1991–2025 годов. Поиск обновлён 14 октября 2026 года по открытым записям PubMed, сайтам журналов и профессиональных организаций. Использовались сочетания bereavement, grief, social support, repeated bereavement, continuing bonds, psychological interventions и prolonged grief disorder. Ранние работы включены как основания обсуждаемых подходов.

Отбирались исследования взрослых после смерти значимого человека: наблюдения за изменениями состояния, работы о поддержке и испытании психотерапии. Профессиональные руководства использованы для уточнения требований к первой помощи, диагностике, безопасности и измерениям. Детское горе и потери, не связанные со

смертью, не рассматривались. Обзор носит повествовательный характер: исчерпывающий поиск, независимый отбор двумя исследователями и формальная оценка риска систематической ошибки не проводились.

Материалом стали доступные полные тексты, официальные публикации и авторские аннотации. При ограниченном доступе использовались только сведения, прямо сообщённые в аннотации. Для сравнения работ учитывались участники, способ исследования и показатели результата. Теоретические объяснения, обнаруженные связи и эффекты вмешательств рассматривались отдельно. Это необходимо, чтобы не приписать источнику вывод, который в нём не проверялся.

Разные пути переживания горя

Представление о пяти стадиях горя может создавать ожидание, что после смерти близкого чувства будут сменять друг друга в определённом порядке. Струбе, Схут и Бёрнер отмечают, что у такой последовательности недостаточно научных оснований, и обсуждают, к чему приводит её навязывание [2]. Человек может злиться, винить себя, временами не верить в случившееся. Однако отсутствие одного из этих переживаний не означает, что он горюет неправильно.

Дж. Бонанно и соавторы наблюдали 205 человек, имея сведения об их состоянии ещё до смерти супругов, а затем через шесть и восемнадцать месяцев после потери. Они выделили разные варианты изменений, включая устойчивость, хроническое горе и хроническую депрессию [3]. Данные до утраты позволили учитывать трудности, существовавшие раньше. Эти результаты относятся к изученной группе потерявших супруга; частоту обнаруженных вариантов нельзя без проверки переносить на другие потери.

Внешнее спокойствие мало говорит о том, что происходит с человеком. За ним могут оставаться тяжёлые переживания. Но и сильная тоска после нескольких спокойных дней сама по себе не доказывает ухудшения. Понять состояние помогает разговор о том, как человек живёт: что стало труднее, с чем удаётся справиться и что изменилось за последнее время.

В модели двойного процесса Струбе и Схут описывают, как человек то обращается к самой потере, то занимается изменившейся жизнью [4]. Он вспоминает умершего, а позже работает, осваивает новые обязанности или отдыхает. В таком понимании есть место передышке. Возвращение к делам не означает, что горе закончилось, и не требует сначала полностью справиться с болью.

Представим беседу: женщина рассказывает об умершем муже и вдруг спрашивает о выходе на работу. Что её тревожит? Возможно, деньги, встреча с коллегами или необходимость оставить ребёнка. Ответ важнее поспешного объяснения, что она избегает чувств. Желание решить насущный вопрос заслуживает внимания, даже когда разговор начинался с воспоминаний.

Несколько потерь и изменение доступной помощи

Несколько смертей могут лишить человека разных опор. С матерью он обсуждал тревоги, с мужем делил заботу о ребёнке. После каждой потери приходится заново устраивать определённую часть жизни. Чтобы понять нагрузку, нужно знать, какие отношения исчезли и кто остался рядом.

Струбе и Схут дополнили модель двойного процесса понятием перегрузки: требований и переживаний становится больше, чем человек способен выдержать [5]. При нескольких потерях это объяснение особенно уместно как гипотеза для разбора. Дела после первой смерти ещё не закончены, а следующая приносит новую боль и может лишить помощи. Тяжесть состояния при этом требует отдельной оценки.

Ф. Инфурна и А. Майер изучали повторные потери по данным австралийского исследования HILDA [6]. Число смертей в окружении было связано с удовлетворённостью жизнью и положительными переживаниями, но эта связь оказалась нелинейной. Показатели отрицательных переживаний менялись иначе. Поэтому один показатель не передаёт всех изменений благополучия. По этим данным нельзя определить, после скольких потерь у человека возникнет расстройство: исследовались изменения в группе, а не основания для диагноза.

При разборе нескольких утрат нужны даты, обстоятельства смерти и сведения о совместной жизни. Не меньше значит то, чем умерший помогал и какие обязанности теперь остались на другом. Например, женщина за несколько месяцев теряет мужа и мать. Она хочет вернуться на работу, но ребёнка не с кем оставить. На встрече женщина говорит в основном об этом и об оформлении документов. Эти заботы могли занять все силы. Стоит выяснить, что нельзя отложить и с чем она осталась одна.

Для исследования повторных потерь нужно заранее определить период: несколько смертей за год и за всю жизнь создают разные условия. При малом числе участников не стоит делать общие выводы из различий между группами. Подробные интервью помогут уточнить, что менялось после каждой смерти, и сформулировать вопросы для последующей проверки.

Память об умершем и соответствие поддержки потребностям

Х. Хьюсон и соавторы обобщили 79 исследований продолжающейся связи с умершим. В них описаны утешение и страдание, изменения идентичности и смысла отношений [7]. Обзор не даёт универсального ответа, лучше ли сохранять связь или отказываться от неё. Фотография, вещь или семейная традиция могут иметь разное значение для разных людей.

Приготовление любимого блюда умершей матери может согревать воспоминаниями. В другой день даже её

рецепт тяжело открыть. Сам ритуал ещё мало что объясняет. В беседе важно услышать, что он даёт человеку и как тот чувствует себя после него. Тогда решение о вещах или памятных занятиях будет связано с его опытом, а не с общим советом.

С поддержкой происходит похожее: поступок, который одному помог, другого может утомить. С. Аун и соавторы разобрали интервью 20 переживающих утрату взрослых в Западной Австралии. Для участников имели значение время, объём и вид помощи, а также отношения с окружающими [8]. Качественный материал объясняет различия в оценках, но не устанавливает величину лечебного эффекта.

Звонок близкого способен поддержать в тяжёлый вечер. Но отвечать весь день на один и тот же вопрос о самочувствии бывает трудно. Конкретное предложение, например, привезти продукты, проще принять или отклонить. Отказ тоже стоит выслушать: возможно, человеку сейчас тяжело общаться, и он предпочёл бы, чтобы покупки оставили у двери. Его ответ помогает понять, что действительно нужно.

В обзоре Х. Скотт и соавторов изучалась поддержка после внезапных и насильственных смертей. Её связь с меньшей выраженностью депрессии прослеживалась последовательнее, чем связь с осложнённым горем, для которого результаты расходились [9]. Поэтому количество общения само по себе трудно считать достаточным условием улучшения. Важны качество отношений и состояние человека. Направление влияния тоже остаётся открытым: тяжёлые переживания могут менять общение и оценку получаемой помощи.

В руководстве ВОЗ первая психологическая помощь строится с учётом потребностей человека, его достоинства и практических трудностей [10]. Руководство посвящено тяжёлым событиям в целом. При утрате эти принципы помогают определить ближайший шаг. Человеку, у которого нет сил готовить, можно предложить помощь с едой. Если он хочет рассказать об умершем, нужно оставить время для разговора. Решение о помощи уточняется вместе с ним; при следующем контакте можно обсудить, что оказалось полезным.

Повседневная поддержка и специализированная психотерапия

Сильная боль после смерти близкого сама по себе не означает расстройства. При этом человек может нуждаться в помощи задолго до того, как появятся основания обсуждать определённый диагноз. Американская психиатрическая ассоциация разъясняет: в DSM-5-TR для расстройства затяжного горя у взрослых установлен срок не менее двенадцати месяцев после смерти; оцениваются также симптомы, нарушение функционирования и культурные ожидания [11]. Этот срок относится к диагностике. Он не означает, что до его истечения нужно ждать и справляться без поддержки.

К. Комишке-Коннеруп и соавторы объединили 22 исследования с участием 2602 взрослых. Их метаанализ показал, что когнитивно-поведенческая терапия, направленная на горе, уменьшала симптомы затяжного горя. Обобщённая величина эффекта после лечения составила $g = 0,65$; 95 %-ный доверительный интервал — от 0,49 до 0,81 [12]. Авторы подчёркивают, что результаты исследований неоднородны и обобщать их нужно осторожно. Эти данные относятся к изученным вмешательствам и не позволяют обещать отдельному человеку определённый результат.

Р. Брайант и соавторы сравнили две программы у 100 взрослых с расстройством затяжного горя. Каждая предусматривала одиннадцать индивидуальных встреч. Через полгода после окончания лечения основные симптомы сильнее уменьшились при когнитивно-поведенческой терапии, направленной на горе, чем при когнитивной терапии на основе осознанности [13]. Эти результаты помогают выбирать лечение для людей с расстройством затяжного горя. Из них нельзя заключить, что такое лечение нужно каждому, кто недавно потерял близкого. Людей с тяжёлым суицидальным риском, психозом или зависимостью от психоактивных веществ в испытание не включали.

В сетевой метаанализ А. Плешки и соавторов вошли 40 исследований с данными 4566 участников. В эффективных программах присутствовали когнитивно-поведенческая работа, экспозиция, социальная поддержка, переосмысление истории утраты [14]. Эффект целой программы нельзя целиком отнести к одному её элементу. По той же причине обычную беседу с другом нельзя считать заменой лечения только потому, что оно тоже включает поддержку.

В отчёте американского Агентства по исследованиям и качеству здравоохранения (AHRQ) за 2025 год отдельно рассмотрена помощь людям с расстройством горя, установленным по DSM или МКБ. Авторы отмечают ограниченность доказательств: работы различались по изучаемым результатам и вариантам сравнения [15]. Поэтому положительный итог отдельного испытания нужно оценивать в его условиях. Перед выбором помощи важно проверить, для каких участников она изучалась и какую задачу решала.

Психотерапия и участие близких могут быть нужны одновременно. Работа со специалистом не решает автоматически вопрос о присмотре за ребёнком или бытовой нагрузке. В свою очередь, забота родственников не отменяет профессиональной оценки при выраженном ухудшении состояния. Выбор помощи зависит от того, какие трудности обнаружены.

Сообщение о желании умереть требует прямого уточнения мыслей, намерения и плана. Такой порядок предусмотрен руководством NIMH для специалистов. При текущих суицидальных мыслях нужна срочная оценка безопасности; до её организации человека нельзя оставлять одного [16]. Ожидание диагностического срока здесь недопустимо.

Как оценивать результат помощи

После встречи человеку может стать легче. Это существенный результат, но нужно знать, что происходит и в остальные дни. Удаётся ли есть, спать, заниматься делами? Изменилось ли то, что раньше было непосильным? Возвращение к работе тоже требует обсуждения: оно может сопровождаться сильным истощением. Оценка помощи должна учитывать, сколько сил отнимает обычная жизнь.

Для оценки помощи в статье предлагается учитывать самочувствие, повседневные трудности и доступность поддержки. Они могут меняться неодновременно. Человек продолжает тосковать, но уже готовит себе еду и может попросить близкого побыть рядом. Такие перемены заслуживают внимания. В исследовании их нужно сопоставлять с выраженностью симптомов и с тем, что сам участник считает улучшением. Это предложение по итогам обзора, которое ещё предстоит проверить.

Наличие семьи тоже не даёт полного ответа о поддержке. Родственники могут быть готовы выслушать, но жить далеко и не иметь возможности помочь с ребёнком. В анкете человек высоко оценит отношения с ними, а самая тяжёлая задача останется нерешённой. Поэтому полезно разбирать конкретные ситуации получения помощи.

На ближайшую встречу можно договориться о небольшой понятной задаче. Например, выяснить, кто сопровождает при оформлении документов, а через неделю обсудить, удалось ли получить эту помощь. Если состояние ухудшается, ждать назначенной даты не следует. Для исследования общие показатели и правила расчёта изменений определяются заранее; личные задачи дополняют их и помогают понять результат.

Поддержка после утраты как исследовательская задача

Для продолжения работы предлагается продольное исследование воспринимаемой поддержки. Гипотеза: более высокая начальная оценка доступной и подходящей помощи связана с меньшими последующими трудностями в повседневной жизни при учёте исходного состояния и срока после утраты. Предполагается, что участие других людей может уменьшать нагрузку. Этот механизм пока не проверен. Сведения о конкретной помощи позволят уточнить, что именно участник считает поддержкой.

В проект можно включить взрослых, у которых последняя утрата произошла за три — двенадцать месяцев до начала наблюдения. Измерения планируются при включении, через месяц и через три месяца. Основной показатель — изменение повседневных трудностей; дополнительно оцениваются поддержка и проявления горя. Отдельно фиксируются лечение, прежние потери и новые смерти за время наблюдения. Если выводы предполагается относить также к людям, не обращавшимся за консультациями, они должны быть представлены в выборке.

Перед набором участников нужно составить протокол, обосновать размер выборки и подобрать инструменты. Международная тестовая комиссия требует учитывать надёжность и валидность для предполагаемого применения [17]. Потребуется сведения о свойствах русскоязычных версий у взрослых. Перевод шкалы сам по себе их не подтверждает. Важно проверить и содержание вопросов: измерение повседневного функционирования не должно просто повторять оценку симптомов горя.

Повторные измерения предлагается дополнить интервью. Разбор недавнего эпизода поможет понять, какая помощь понадобилась, к кому человек обратился и что получилось. При количественном анализе нужно учитывать зависимость ответов одного участника во времени, исходные трудности, сроки потерь и лечение. Число учитываемых факторов должно соответствовать размеру выборки. Пропущенные измерения и причины выхода людей из исследования рассматриваются отдельно.

Найденная связь не докажет, что именно поддержка вызвала улучшение. Самочувствие тоже может менять отношения и оценку участия близких. Есть и другие обстоятельства, которые не удастся полностью учесть. Наблюдение во времени поможет понять, какие изменения происходили раньше. Для проверки эффективности конкретной программы понадобится отдельное исследование с обоснованным планом и подходящей группой сравнения.

Участник вправе пропустить вопрос или прекратить участие без потери права на помощь. До начала исследования нужны информированное согласие, защита данных и порядок действий при ухудшении состояния. Исследовательская беседа не заменяет консультацию. При остром риске необходимо организовать помощь. Описанный проект не реализован: участники не набирались, измерения не проводились.

Обсуждение и ограничения

Рассмотренные работы помогают ответить на разные вопросы. Модель двойного процесса объясняет, почему человек возвращается к делам и снова погружается в переживания. Исследования памяти раскрывают значение отношений с умершим. Испытания психотерапии показывают результаты определённых программ. Вместе эти сведения дают основания для выбора помощи, если учитывать состояние и обстоятельства конкретного человека.

В условном примере с женщиной, потерявшей мужа и мать, помощь с ребёнком нужна для возвращения на работу. Если её найти не удалось, разговор о переживаниях всё равно может поддержать женщину, но названная трудность останется. При повторной встрече нужно вернуться именно к ней и пересмотреть план. Отсутствие изменений ещё не даёт оснований говорить о нежелании справляться: нужная помощь могла оказаться недоступной. Этот пример поясняет ход рассуждения и не описывает проверенную программу.

Обзор ограничен целевым отбором литературы; формальная оценка её качества не проводилась. Часть пуб-

ликаций доступна только в аннотациях, большинство данных получено за рубежом. Исследования смерти супруга, насильственных потерь и установленного расстройства горя относятся к разным условиям. Их выводы требуют уточнения перед переносом. Кроме того, разные обзоры могут включать одни и те же первичные работы, поэтому число их участников нельзя складывать.

В российской практике отдельно требуют изучения доступность служб, привычные способы обращения за помощью и свойства методик. Рассмотренные источники не позволяют определить одинаковое число консультаций или срок восстановления для всех. Они помогают точнее поставить вопросы о потребностях и о результате поддержки.

Заключение

Помощь после утраты начинается с понимания того, что происходит в жизни человека. Насколько тяжело ему

сейчас, какие заботы остались на нём, кто может поддерживать? Исследования не подтверждают обязательной последовательности чувств. Возвращение к делам может происходить вместе с тоской и сохранением памяти об умершем.

При нескольких потерях нужно рассматривать каждые отношения и перемены после каждой смерти. Иногда человек лишается почти всей привычной помощи. Тогда участие в повседневных заботах становится существенным. Выраженное ухудшение состояния требует профессиональной оценки, а угроза безопасности — срочной помощи.

Пользу поддержки предлагается изучать по изменениям самочувствия и повседневных трудностей, учитывая доступность нужной помощи. Повторные измерения дадут сведения о ходе этих изменений. Интервью помогут сопоставить их с опытом самого человека. Задача исследования — понять, что позволяет ему справляться с жизнью после потери, даже если боль ещё остаётся.

Литература:

1. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / сост. е. В. Филиппова; под общ. ред. И. Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991. С. 230–247.
2. Stroebe M., Schut H., Boerner K. Cautioning Health-Care Professionals: Bereaved Persons Are Misguided Through the Stages of Grief // OMEGA — Journal of Death and Dying. 2017. Vol. 74, no. 4. P. 455–473. <https://doi.org/10.1177/0030222817691870>
3. Bonanno G. A., Wortman C. B., Lehman D. R., Tweed R. G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R. M. Resilience to Loss and Chronic Grief: A Prospective Study From Preloss to 18-Months Postloss // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83, no. 5. P. 1150–1164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150>
4. Stroebe M., Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description // Death Studies. 1999. Vol. 23, no. 3. P. 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
5. Stroebe M., Schut H. Overload: A Missing Link in the Dual Process Model? // OMEGA — Journal of Death and Dying. 2016. Vol. 74, no. 1. P. 96–109. <https://doi.org/10.1177/0030222816666540>
6. Infurna F. J., Mayer A. Repeated Bereavement Takes Its Toll on Subjective Well-Being // Innovation in Aging. 2019. Vol. 3, no. 4. Article igz047. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz047>
7. Hewson H., Galbraith N., Jones C., Heath G. The Impact of Continuing Bonds Following Bereavement: A Systematic Review // Death Studies. 2024. Vol. 48, no. 10. P. 1001–1014. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2223593>
8. Aoun S. M., Breen L. J., Rumbold B., Christian K. M., Same A., Abel J. Matching Response to Need: What Makes Social Networks Fit for Providing Bereavement Support? // PLOS ONE. 2019. Vol. 14, no. 3. Article e0213367. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213367>
9. Scott H. R., Pitman A., Kozuharova P., Lloyd-Evans B. A Systematic Review of Studies Describing the Influence of Informal Social Support on Psychological Wellbeing in People Bereaved by Sudden or Violent Causes of Death // BMC Psychiatry. 2020. Vol. 20. Article 265. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02639-4>
10. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: WHO, 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205> (дата обращения: 14.10.2026).
11. American Psychiatric Association. Prolonged Grief Disorder. <https://www.psychiatry.org/patients-families/prolonged-grief-disorder> (дата обращения: 14.10.2026).
12. Komischke-Konnerup K. B., Zachariae R., Boelen P. A., Marengo M. M., O'Connor M. Grief-Focused Cognitive Behavioral Therapies for Prolonged Grief Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2024. Vol. 92, no. 4. P. 236–248. <https://doi.org/10.1037/ccp0000884>
13. Bryant R. A., Azevedo S., Yadav S., et al. Cognitive Behavior Therapy vs Mindfulness in Treatment of Prolonged Grief Disorder: A Randomized Clinical Trial // JAMA Psychiatry. 2024. Vol. 81, no. 7. P. 646–654. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0432>
14. Pleshka A., Crawford S., Wellsby M., et al. Treatments for Prolonged Grief Disorder: A Systematic Review and Network Meta-Analysis // OMEGA — Journal of Death and Dying. 2025. Опубликовано онлайн 4 августа. <https://doi.org/10.1177/00302228251364716>

15. Ahluwalia S. C., Bandini J. I., Maglione M., et al. Interventions To Improve Care of Bereaved Persons. Systematic Review. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2025. Report no. 25-EHC010. <https://doi.org/10.23970/AHRQEPSCSRBEREAVED>
16. National Institute of Mental Health. Adult Outpatient Brief Suicide Safety Assessment Guide. <https://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials/adult-outpatient/adult-outpatient-brief-suicide-safety-assessment-guide> (дата обращения: 14.10.2026).
17. International Test Commission. International Guidelines for Test Use // International Journal of Testing. 2001. Vol. 1, no. 2. P. 93–114. Электронная версия 1.2 от 08.10.2013. https://www.intestcom.org/files/guideline_test_use.pdf (дата обращения: 14.10.2026).

Хронический стресс и повседневные привычки: почему человеку трудно заботиться о своём здоровье

Лукьянова Наталья Валериевна, студент магистратуры
Московский университет «Синергия»

Человек может хотеть выспаться и больше двигаться, но неделями откладывать эти намерения. В статье разбирается, как стресс связан с такими трудностями и что мешает выполнять рекомендации о здоровье. Основой служат десять публикаций о сне, питании, движении, прокрастинации и привычках. Их результаты описывают разные изменения поведения при нагрузке. На примере женщины, совмещающей работу, учёбу и уход за родственником, обсуждаются выбор доступного действия и первая проверка плана. Ситуация условная. Статья представляет теоретический обзор и не содержит данных собственного обследования.

Ключевые слова: хронический стресс, психология здоровья, поведение в отношении здоровья, сон, повседневные привычки, саморегуляция, прокрастинация.

Chronic stress and everyday habits: why taking care of health can be difficult

People may intend to sleep better and be more active while repeatedly postponing these actions. This narrative review draws on ten publications to examine how stress relates to difficulties in caring for health. Sleep, eating, physical activity, procrastination and habit formation are considered. The findings describe varied behavioural responses to demanding circumstances. An illustrative scenario involving work, study and family care is used to discuss a feasible action and an early review of the plan. No original participant data were collected. Differences in stress measures and the prevalence of young adult samples limit the conclusions.

Keywords: chronic stress, health psychology, health behaviour, sleep, habits, self-regulation.

Введение

Человек может понимать, что ему нужен отдых, и всё равно лечь далеко за полночь. Утром он собирается поесть спокойно, но снова пьёт кофе на ходу. После работы обещает себе прогулку, а вечером сил хватает только на самое необходимое. В таком распорядке забота о здоровье постоянно переносится на время, когда станет легче. Для психологии здоровья здесь важен вопрос: что мешает человеку делать то, что он сам считает полезным?

Я считаю, что начинать такой разговор с оценки дисциплины преждевременно. Сначала нужно разобраться, как устроен день человека и что происходит в момент, когда он отказывается от своего намерения. Решение может зависеть от усталости, доступности еды, рабочих требований или необходимости заботиться о близком. Эти обстоятельства требуют разной помощи.

Я обращаюсь к исследованиям, чтобы разобраться, почему при стрессе одни повседневные действия сохраняются, а другие становятся трудными. Отдельная задача обзора — определить, что стоит выяснить у человека до того, как предлагать ему менять распорядок.

Материалы и способ анализа

Для разбора отобраны десять публикаций 2010–2024 годов. Поиск включал сочетания понятий stress, sleep, eating behaviour, physical activity, procrastination и habit formation. Содержание работ и библиографические сведения проверялись по страницам издательств, PubMed и университетских репозиториях. В одних исследованиях авторы наблюдали за ежедневными изменениями поведения, в других обобщали результаты нескольких работ. Обзор Б. Макьюэна и модель COM-B помогают связать

эти данные с более широкими вопросами адаптации к нагрузке и условий изменения поведения.

При сопоставлении учитывались способ измерения стресса, длительность наблюдения и состав выборки. Это существенно: данные об экзаменационной нагрузке или одном напряжённом вечере не равнозначны данным о хроническом стрессе. Поиск не был исчерпывающим, формальная оценка риска систематических ошибок всех работ не проводилась. Поэтому статья представляет разбор выбранных результатов, а не систематический обзор или новый метаанализ.

Длительная нагрузка и привычный распорядок

Под хроническим стрессом в этой статье понимается длительная или регулярно возобновляющаяся нагрузка, с которой человеку трудно справиться и после которой не удаётся достаточно восстановиться. Один тяжёлый день сам по себе ещё не позволяет говорить о таком состоянии. В обзоре Б. Макьюэна описано, как повторяющаяся активация систем адаптации при их нарушенной регуляции связана с накоплением физиологической нагрузки. Этот подход объясняет значение продолжительности и условий стресса, но не позволяет по усталости или пропущенной тренировке установить биологическое нарушение [1].

Поведение при нагрузке меняется не одинаково. Д. Нил, В. Вуд и Э. Дролет в серии из пяти исследований показали, что при сниженных возможностях сознательного контроля люди чаще воспроизводили привычные действия. Это касалось и полезных, и нежелательных привычек. Например, в наблюдении за студентами в экзаменационные недели сильнее сохранялись привычные варианты завтрака [2]. Исследования кратковременной нагрузки не доказывают, что тот же эффект обязательно возникнет при многомесячном истощении.

Для практики я бы выделила из этой работы следующий вопрос: что человек уже делает без долгих уговоров с собой? Если он привык проходить часть дороги пешком, возможно, стоит сначала сохранить этот маршрут. Совсем новая программа занятий потребует других условий. При этом смена работы или графика может лишить человека привычной возможности двигаться, даже когда желание осталось.

Стресс и повседневное поведение

Связь сна со стрессом часто описывают как замкнутый круг. В исследовании Я. Яп и соавторов с участием 326 молодых взрослых более высокий, чем обычно для самого человека, вечерний стресс был связан с более коротким последующим сном. После короткой ночи стресс следующего дня также был выше [3]. В работе 2022 года той же группы участвовали 98 студентов. Их наблюдали 15 дней, а сон оценивали с помощью ЭЭГ. Здесь результаты отличались. Более короткий и менее эффективный сон предсказывал больший стресс следующего дня. Но по вечернему стрессу не удалось предсказать параметры следующей ночи [4].

По одной жалобе на усталость нельзя решить, что именно поддерживает трудность. Человек поздно заканчивает работу, долго не может уснуть или откладывает отход ко сну, потому что только вечером остаётся время на себя? Здесь нужны уточнения. Приведённые исследования показывают ежедневные связи в молодых выборках; они не устанавливают единый механизм хронического стресса для всех взрослых.

В отношении питания данные тоже не поддерживают одинаковую реакцию у всех. Д. Хилл и соавторы объединили 54 исследования, включавших 119 820 участников. В среднем стресс был связан с небольшим увеличением потребления пищи. В отдельных анализах обнаружено несколько большее потребление продуктов, отнесённых в исследованиях к нездоровым, и меньшее — здоровых. Результаты заметно различались между работами [5]. На этом основании нельзя утверждать, что каждый человек при стрессе переедает.

Поэтому обсуждение питания имеет смысл начинать с того, как оно меняется у конкретного человека. Он забывает поесть, пропускает обед из-за совещаний или ест вечером, когда наконец оказывается дома? Одинаковый совет «наладить питание» оставляет эти различия без внимания. В одном случае требуется доступный приём пищи в течение рабочего дня, в другом — разбор того, какую роль еда играет в переживании напряжения.

В обзоре М. Сталтс-Колехмайнена и Р. Синхи большинство из 55 проспективных исследований связывало стресс с последующим снижением физической активности или увеличением сидячего поведения. Были и работы, в которых активность возрастала [6]. Совет больше двигаться адресован в том числе людям, которым нагрузка уже мешает начать. Полезно выяснить, какой вариант движения доступен по времени, состоянию здоровья и условиям жизни.

Значение движения при этом не следует оценивать только по немедленному ощущению спокойствия. А. Морава и соавторы рассмотрели 31 исследование, в котором участники выполняли физические упражнения, а затем проходили стрессовую задачу. По данным обзора, после физической нагрузки давление и кортизол слабее реагировали на эту задачу. Для субъективного чувства напряжения результат был другим: в большинстве работ значимого снижения не обнаружили [7]. Эти результаты относятся к реакции на кратковременный стресс. Они не позволяют оценить, поможет ли одна прогулка человеку, который месяцами живёт в напряжении.

Почему забота о здоровье откладывается

Отложенная забота о здоровье может добавлять напряжения. Например, человек давно собирается записаться к врачу, но избегает разговора и возможных неприятных новостей. Незавершённое дело остаётся с ним, хотя само действие ещё не началось. Такой пример помогает поставить вопрос о прокрастинации, но не позволяет

считать любое откладывание её проявлением: отсутствие денег, свободного времени или записи к специалисту требуют отдельного рассмотрения.

Ф. Сируа, К. Страйд и Т. Пичил исследовали связи прокрастинации со стрессом и здоровьем в трёх волнах наблюдения с интервалами около месяца. В исходную выборку вошли 379 студентов. Склонность откладывать дела была связана с более высоким стрессом и менее частым выполнением действий, полезных для здоровья. Однако в итоговой модели связь с последующими жалобами на здоровье проходила через стресс; непрямой путь через поведение статистически не подтвердился [8].

Этот результат не даёт оснований считать привычки несущественными. Наблюдение было коротким, показатели оценивались по самоотчётам. Но он показывает, почему не стоит заранее складывать все трудности в одну цепочку: «стресс — плохие привычки — болезнь». При разборе случая нужно проверять каждое предполагаемое звено. Иногда человек продолжает выполнять рекомендации, но остаётся в тяжёлых обстоятельствах и чувствует себя плохо.

Как сделать изменения выполнимыми

Для обсуждения помощи подходит модель COM-B С. Мичи, М. ван Стрален и Р. Уэста. Она предлагает рассматривать поведение через способности человека, возможности среды и мотивацию. Мотивация включает и осознанные решения, и автоматические реакции [9]. Для консультанта это способ уточнить препятствие: человек не знает, как действовать, не видит смысла или сталкивается с условиями, которые делают действие почти недоступным? Модель сама по себе не доказывает эффективность конкретного плана помощи.

Рассмотрим условную ситуацию. Женщина совмещает работу, учёбу и уход за родственником. Она хочет больше двигаться, но к вечеру уже не готова ехать на тренировку. Если задача поставлена именно как посещение зала, пропуски могут выглядеть как отсутствие мотивации. При уточнении выясняется, что ей нравится ходить пешком, а основное препятствие — вечерняя занятость и дорога до зала.

В таком случае можно обсудить короткую прогулку после обеда в те дни, когда перерыв действительно доступен. Продолжительность выбирается вместе с человеком и с учётом его здоровья. Это предложение автора для разбора ситуации, а не проверенная в статье программа. До начала важно договориться, как поступать при переработке или ухудшении самочувствия. Если обещанный перерыв фактически отсутствует, нужно менять сам план и обсуждать условия труда.

Затем стоит выбрать понятный способ наблюдения. В течение недели человек кратко отмечает, удалось ли выйти, что помешало и насколько утомительным оказался план. На встрече через одну-две недели можно обсудить записи и нагрузку. Этот срок подходит для первой

проверки выполнимости, но недостаточен для вывода о сформированной привычке или улучшении здоровья.

Наблюдение Ф. Лалли и соавторов за 96 добровольцами в течение 12 недель показывает, насколько различается процесс формирования привычек. Участники выбрали простое действие и повторяли его в одной ситуации. Скорость роста автоматичности существенно различалась; один пропуск не разрушал процесс [10]. Поэтому обещание выработать любую привычку за фиксированное число дней не следует из этих данных.

Первые результаты я бы оценивала по тому, появился ли у человека выполнимый способ заботиться о себе и может ли он вернуться к нему после пропуска. Позже отдельно оцениваются самочувствие и выбранный показатель поведения. Число прогулок, качество сна и субъективное напряжение отвечают на разные вопросы. Сохраняющиеся выраженные нарушения сна или заметное ухудшение повседневного функционирования требуют профессиональной оценки; работу с привычками нельзя считать достаточной помощью во всех случаях.

Обсуждение и ограничения

В рассмотренных работах нет основания объяснять все трудности заботы о здоровье слабой волей. Есть данные о различиях привычек, ежедневных колебаниях сна и стресса, неодинаковых изменениях питания и активности. Практический вывод автора состоит в том, чтобы связывать помощь с конкретным препятствием. Дополнительная информация о пользе движения мало решает, если у человека нет безопасного маршрута или времени выйти из дома.

Возможности такого вывода ограничены составом обзора. Значительная часть данных получена среди студентов и молодых взрослых за пределами России. В исследованиях использовались разные определения стресса; кратковременная нагрузка, субъективная напряжённость и хронический стресс не взаимозаменяемы. Наблюдательные связи не исключают влияния заболеваний, материального положения и других обстоятельств. В условной ситуации обсуждается выполнимость плана; его эффективность в снижении стресса и улучшении здоровья здесь не проверялась.

Заключение

При обсуждении заботы о здоровье важно различать нехватку знаний, чрезмерную нагрузку и недоступность нужных условий. Эти трудности требуют разных решений. Уже сложившиеся полезные привычки могут поддерживать человека, но их сохранение тоже зависит от обстоятельств.

В разобранной ситуации сначала нужно проверить, удаётся ли женщине выходить на прогулку в выбранное время. Если ради этого она пропускает обед или переносит работу на ночь, план стоит изменить. Отдельно предстоит выяснить, как меняется её самочувствие.

Литература:

1. McEwen B. S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress // *Chronic Stress*. 2017. Vol. 1. Article 2470547017692328. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
2. Neal D. T., Wood W., Drolet A. How Do People Adhere to Goals When Willpower Is Low? The Profits (and Pitfalls) of Strong Habits // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2013. Vol. 104, No. 6. P. 959–975. <https://doi.org/10.1037/a0032626>
3. Yap Y., Slavish D. C., Taylor D. J., Bei B., Wiley J. F. Bi-directional relations between stress and self-reported and actigraphy-assessed sleep: a daily intensive longitudinal study // *Sleep*. 2020. Vol. 43, No. 3. Article zsz250. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz250>
4. Yap Y., Tung N. Y. C., Collins J., Phillips A., Bei B., Wiley J. F. Daily Relations Between Stress and Electroencephalography-Assessed Sleep: A 15-Day Intensive Longitudinal Design With Ecological Momentary Assessments // *Annals of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 56, No. 11. P. 1144–1156. <https://doi.org/10.1093/abm/kaac017>
5. Hill D., Conner M., Clancy F., Moss R., Wilding S., Bristow M., O'Connor D. B. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis // *Health Psychology Review*. 2022. Vol. 16, No. 2. P. 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
6. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise // *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, No. 1. P. 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
7. Morava A., Dillon K., Sui W., Alushaj E., Prapavessis H. The effects of acute exercise on stress reactivity assessed via a multidimensional approach: a systematic review // *Journal of Behavioral Medicine*. 2024. Vol. 47, No. 4. P. 545–565. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00470-w>
8. Sirois F. M., Stride C. B., Pychyl T. A. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours // *British Journal of Health Psychology*. 2023. Vol. 28, No. 3. P. 860–875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
9. Michie S., van Stralen M. M., West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions // *Implementation Science*. 2011. Vol. 6. Article 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
10. Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world // *European Journal of Social Psychology*. 2010. Vol. 40, No. 6. P. 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Дофаминовая зависимость как психологический феномен: механизмы и проявления

Малько Андрей Андреевич, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье автор исследует влияние зависимости гормона дофамина на человека.

Ключевые слова: психология, дофаминовая зависимость, человек, мозг, гормоны.

Термин «дофаминовая зависимость» выходит далеко за рамки классических наркологических аддикций, охватывая широкий спектр поведенческих феноменов — от патологического использования цифровых устройств до рискованных увлечений и нарушений пищевого поведения. Понимание механизмов формирования дофаминовой зависимости является главным фактором для анализа дезадаптивных паттернов у школьников, так как именно в этом возрасте закладываются нейропластические изменения, определяющие траекторию развития как адаптивных, так и деструктивных поведенческих стратегий [1].

В целом дофаминовая зависимость представляет собой состояние, при котором мотивационно-побудительная система мозга гипертрофированно реагирует на определенные стимулы, присваивая им завышенную зна-

чимость, в то время как реакция на естественные, эволюционно значимые подкрепления прогрессивно снижается. Зависимость, будь то химическая или поведенческая, рассматривается как состояние, в основе которого лежат устойчивые нейробиологические изменения, связанные с нейропластичностью дофаминергических путей [2].

С нейробиологической точки зрения, главным отличием зависимости от нормы является перепрограммирование работы нейронов вентральной области покрышки и прилежащего ядра. Это проявляется в двух разнонаправленных, но взаимодополняющих процессах.

Первый процесс — это сенситизация, или повышение чувствительности дофаминовых рецепторов к специфическим сигналам-триггерам. При повторном получении условного стимула (например, уведомления в социальной

сети) наблюдается аномально высокий дофаминовый всплеск, опережающий само подкрепление. Это формирует патологическое «предвкушение», которое становится более сильным, чем само удовольствие от действия. Нейровизуализационные исследования демонстрируют активацию прилежащего ядра и вентральной области покрышки в ответ на стимулы, связанные с аддиктивным поведением [2].

Второй процесс — это толерантность, или снижение активности дофаминовой системы. Хроническая гиперстимуляция приводит к изменениям: снижается плотность дофаминовых рецепторов в стриатуме, изменяется функциональная связность между прилежащим ядром и передней поясной корой. Это означает, что для достижения прежнего уровня удовольствия требуется более сильный или новый стимул, а в перерывах между эпизодами поведения наблюдается состояние ангедонии и сниженного фонового настроения.

Также критически важным является различие между химической и поведенческой зависимостью. Химическая зависимость связана с экзогенным введением психоактивных веществ. Поведенческая зависимость характеризуется патологическим влечением к определенным действиям, которые сами по себе не вводят экзогенные вещества, но вызывают эндогенный выброс дофамина. Для школьников старших классов наиболее актуальны следующие подвиды поведенческой дофаминовой зависимости:

1. Интернет-зависимость и зависимость от социальных сетей. Лайки, комментарии, уведомления и бесконечный скроллинг новостной ленты создают график подкрепления, который является более сильным стимулятором дофаминовой системы. Социальные сети активируют дофаминергические механизмы вознаграждения через непредсказуемую социальную обратную связь, что создает паттерны получения дофамина, сходные с наблюдаемыми при игровой зависимости [3].

2. Игровая зависимость. Видеоигры активно задействуют систему предсказательной ошибки, так как результат каждого действия непредсказуем. Нейробиологические механизмы игровой зависимости особо не отличаются от механизмов формирования зависимости от азартных игр или психоактивных веществ [4].

3. Зависимость от рискованного поведения. Подростки могут искать дофаминовый всплеск через экстремальные хобби, агрессивное поведение или демонстративное нарушение правил.

Важно отметить, что для современных старшеклассников характерно полиаддиктивное поведение, когда различные виды зависимости накладываются друг на друга, создавая кумулятивную дофаминовую нагрузку.

Формирование дофаминовой зависимости у подростков имеет ряд отличий от взрослого организма. Ключевые механизмы включают:

- Асинхронность созревания мозга. Подкорковые структуры, отвечающие за эмоциональные реакции, созревают раньше, чем префронтальная кора, обеспечивающая тормозной контроль. Это означает, что у подростка дофаминовый ответ на привлекательный стимул крайне высок, а способность подавить импульс — минимальна.

- Повышенная нейропластичность. Постоянная гиперстимуляция одних и тех же дофаминовых контуров (например, через игры или соцсети) приводит к тому, что нейроны, которые поддерживают это поведение, получают селективное преимущество в выживании, в то время как синапсы, отвечающие за академическое или просоциальное поведение, ослабевают [14].

- Повышенная чувствительность к социальному вознаграждению. Социальное одобрение, статус в группе сверстников и социальная обратная связь могут вызывать дофаминовый ответ, схожий по интенсивности с реакцией на натуральные подкрепления [11]. Именно эту особенность эффективно эксплуатируют социальные сети.

Психологическими маркерами формирующейся дофаминовой зависимости у старшеклассников, которые должны настораживать педагогов и родителей, являются:

- Снижение мотивации к академической деятельности. Обычные подкрепления (хорошая оценка, похвала учителя) перестают вызывать дофаминовый ответ, так как их ценность «перебивается» гиперстимулами из сети.

- Эскалация времени, проведенного в сети. Подросток проводит все больше времени за играми или в соцсетях, так как прежняя длительность перестает приносить удовольствие.

- Синдром отмены. При лишении доступа к гаджетам наблюдаются выраженные реакции: раздражительность, тревога, дисфория, нарушения сна.

- Нарушение отсроченного вознаграждения. Подросток не способен выбрать большую, но отсроченную награду в пользу меньшей, но немедленной. Эта дискорреляция напрямую связана со снижением активности в префронтальной коре и повышением активности в прилежащем ядре.

Таким образом, дофаминовая зависимость у школьников старших классов представляет собой системное нейропластическое перестроение мотивационной структуры мозга. Она приводит к тому, что побудительная значимость искусственных стимулов патологически возрастает за счет естественных видов адаптивной активности. Следствием этого является снижение общего уровня психологического здоровья, проявляющееся в трудностях саморегуляции и росте дезадаптивных поведенческих паттернов.

Литература:

1. Леш О. В., Зиннурова В. Р., Григорьев А. В. Нейропластичность и формирование зависимости: роль дофаминергических путей // MEDICUS. 2026. Т. 1, № 2 (80). С. 12–16.

2. Шабанов П. Д., Лебедев А. А. Подкрепляющие системы мозга: локализация, нейрохимическая организация, участие в формировании зависимости от психостимуляторов // Психофармакология и биологическая наркология. 2001. Т. 1, № 1. С. 13–26.
3. Трусова А. В., Канашов А. Е., Ангеловский А. А. [и др.]. Гендерные различия индивидуально-психологических характеристик у подростков с различным уровнем проявлений интернет-зависимого поведения // Вопросы наркологии. 2020. № 4 (187). С. 45–62.
4. Сеилер Дж. Л., Косме К. В., Шератиа В. Н. [и др.]. Дофаминовая сигнализация в дорсомедиальном стриатуме способствует компульсивному поведению // Current Biology. 2022. Т. 32, № 5. С. 1175–1188.

Феномен самозванца и его связь с карьерными ориентациями у начинающих психологов

Попович Лилия Николаевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается феномен самозванца как фактор, который может деформировать профессиональное становление и карьерные решения начинающих психологов — магистрантов, выпускников и специалистов первых трёх лет практики. На основе обзора литературы описаны четыре дисфункциональных паттерна профессиональной адаптации: парадокс профессиональной компетентности, тревога причинения вреда, гиперответственность за результат консультации и переживание разрыва между теорией и практикой. Теоретическая модель, построенная на концепции П. Клэнс и теории карьерных якорей Э. Шейна, предполагает три гипотетические траектории карьерных ориентаций: компенсаторное накопление квалификации, смещение к структурной безопасности и защитную ориентацию на слушание. Предложены направления работы с этими переживаниями в личной терапии, супервизии и вузовской подготовке. Модель носит теоретический характер и нуждается в эмпирической проверке.

Ключевые слова: феномен самозванца, начинающий психолог, карьерные ориентации, карьерные якоря, профессиональная идентичность, супервизия, личная терапия.

The impostor phenomenon and its relationship to career orientations in early-career psychologists

The article examines the impostor phenomenon as a factor that may distort the professional development and career decisions of early-career psychologists: master's students, graduates and practitioners in their first three years of work. Based on a literature review, four dysfunctional patterns of professional adaptation are described: the paradox of professional competence, fear of causing harm, excessive responsibility for the outcome of counseling, and the experienced gap between theory and practice. A theoretical model built on P. Clance's concept and E. Schein's career anchors theory suggests three hypothetical trajectories of career orientations: compensatory accumulation of qualifications, a shift toward structural security, and a defensive orientation toward service. Directions for working with these experiences in personal therapy, supervision and university training are proposed. The model is theoretical and requires empirical testing.

Keywords: impostor phenomenon, early-career psychologist, career orientations, career anchors, professional identity, supervision, personal therapy.

Введение

Феномен самозванца (impostor phenomenon) — устойчивое убеждение человека в том, что его достижения случайны, а окружающие переоценивают его способности, — описан П. Клэнс и С. Аймс в 1978 г. [11]. Историю термина и трансформацию концепций рассматривает Л. И. Булгакова [2]; мы используем термин «феномен», поскольку устойчивый набор симптомов, характерный для синдрома, не выделен. По данным систематического обзора, охватившего 62 исследования, распространённость фе-

номена в разных группах составляет от 9 до 82 % в зависимости от выборки и применяемого инструмента [9]. Столь широкий разброс не позволяет назвать точную цифру для конкретной профессии, но показывает, что феномен нельзя считать редким отклонением. Для обучающихся консультантов недавнее исследование сообщает об умеренных и выраженных самозванческих переживаниях более чем у 96 % участников [12]; эти данные получены на американской выборке и зависят от порогов шкалы, поэтому мы приводим их как иллюстрацию, но не как норму для российских психологов. Отечественные

публикации по теме в значительной части носят теоретико-обзорный характер [1; 7], эмпирических работ меньше; из них отметим исследование К. Т. Ванг, М. С. Шевелёвой и Т. М. Пермяковой на российских студентах, обнаружившее связь феномена с перфекционизмом и психологическим дистрессом [19].

Для психолога-консультанта эта проблема приобретает особый вес. В образовательной среде уверенность опирается на систематизированное знание; в кабинете знание сталкивается с живым клиентом, который не укладывается в схему. На этом стыке уверенность, накопленная за годы обучения, нередко рассыпается, а у специалиста возникает убеждение, что он занимает чужое место. Поскольку главным инструментом психолога служит его личность, самозванчество угрожает не отдельному навыку, а профессиональной идентичности в целом. Цель статьи — на основе обзора литературы и теоретического моделирования описать, как самозванческие переживания начинающих психологов могут влиять на формирование карьерных ориентаций, и сформулировать гипотезы для эмпирической проверки.

Теоретический обзор

Обзор литературы показывает, что центральной особенностью феномена является цикл, описанный Клэнс: перед значимой задачей возникает тревога, затем следуют чрезмерная подготовка либо откладывание, успех быстро обесценивается («мне повезло»), и цикл запускается заново [10]. В отечественном обзоре в структуру феномена включаются также перфекционизм, страх неудачи и страх успеха, а его последствиями названы тревога, выгорание, снижение мотивации и трудности самоидентификации [1]. Успех не накапливается как внутреннее свидетельство компетентности, поэтому достижения самозванца не снижают тревогу, а повышают ставки.

Карьерные ориентации мы рассматриваем в рамках теории карьерных якорей Э. Шейна. Якорь — устойчивое самовосприятие талантов, ценностей и мотивов, которое удерживает человека в определённом типе профессиональной деятельности; Шейн выделил восемь якорей, среди которых профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение и предпринимательство [17]. Для психолога наиболее значимы служение, профессиональная компетентность и автономия. Оговорим, что, по Шейну, якорь складывается после нескольких лет работы, поэтому у новичков измеряются скорее ориентации, чем сложившиеся якоря.

Правомерность применения этой теории к начинающим специалистам мы обосновываем следующим образом. Первые годы практики — это период, в который якорь формируется. По Шейну, он вырастает из обратной связи реального опыта: человек выясняет, что у него получается, что для него значимо и от чего он не готов отказаться [17]. Если успехи систематически обесцениваются, а затруднения приписываются некомпетентности,

этот процесс идёт через искажающий фильтр: самовосприятие талантов занижается, а ценности и мотивы смешиваются с защитными. Наше теоретическое предположение состоит в том, что самозванчество деформирует естественное формирование якоря, и тогда у новичков измеряются не только ценности, но и следы тревоги.

Прямых эмпирических работ, где самозванчество и якоря Шейна измерялись бы одновременно у психологов, нам найти не удалось. Смежные данные: у работающих взрослых более выраженное самозванчество сопровождается сниженным карьерным планированием и более слабой мотивацией к лидерству [14], а также меньшей удовлетворённостью работой, которую частично объясняет сниженный карьерный оптимизм [15]. В отечественном обзоре эта работа резюмируется так: отрицательное восприятие карьерных возможностей выступает медиатором между феноменом самозванца и субъективно значимыми результатами деятельности [7]. Эти результаты получены не на психологах, и дальнейшие построения следует читать как гипотезы.

Четыре «боли» начинающего психолога (дисфункциональные паттерны профессиональной адаптации)

Ниже описаны паттерны, выделенные нами на основе анализа литературы; в такой форме они эмпирически не верифицированы.

Парадокс профессиональной компетентности (в профессиональной среде его называют «сапожником без сапог»). Психолог владеет знаниями о когнитивных искажениях и способах саморегуляции, поэтому собственные сомнения воспринимает как нарушение профессиональной нормы, и к исходной тревоге добавляется вторичный аффект — стыд за неё. Знание инструментов превращается из ресурса в основание для самообвинения. Здоровой альтернативой выступает самосострадание — доброжелательное отношение к себе, осознание общности человеческого опыта и осознанность [13], но именно к себе специалист эту способность обычно не применяет.

Тревога причинения вреда. Этический принцип «не навреди» у начинающего специалиста может трансформироваться в избегающую стратегию: ошибка интерпретируется как катастрофа, любая интервенция — как потенциальная травма. Результатом становится защитная практика: избыточная осторожность и консультации, в которых специалист почти не действует.

Гиперответственность за результат. Эффект консультирования определяется многими факторами — качеством альянса, готовностью клиента, его обстоятельствами; по обобщению Б. Вампольда, значительная доля эффекта связана с общими факторами и индивидуальными особенностями терапевта, а не с одной лишь техникой [18]. Начинающий же специалист склонен к неадекватной атрибуции: улучшение клиента он рассматривает как совпадение, ухудшение — как собственную вину. Не-

способность разделять ответственность с клиентом повышает риск профессионального выгорания, подробно описанного в отечественной литературе для помогающих профессий [4; 6]; выгорание названо и среди последствий самозванчества [1].

Переживание разрыва между теорией и практикой. По данным М. Рённестада и Т. Сковхольта, ранние фазы профессионального пути характеризуются тревогой, зависимостью от внешней опоры и разочарованием в идеализированных представлениях [16]. Самозванческая установка превращает закономерный этап в личный дефицит («я знаю только теорию»), а страх сложных запросов — суицидальных мыслей, травмы, зависимостей — порождает избегание именно тех случаев, которые дали бы необходимый опыт.

Теоретическая модель: от дисфункциональных паттернов к карьерным траекториям

Обзор литературы описывает отдельные звенья, но не связывает паттерны с карьерным выбором; эту связь предлагает наша теоретическая модель. Указанные паттерны не существуют изолированно: в совокупности они формируют когнитивный фильтр, через который начинающий психолог оценивает карьерные альтернативы. Эта идея согласуется с описанием самозванчества как ограничивающей системы убеждений, определяющей, какие карьерные решения человек считает допустимыми, а какие отвергает [3], и с данными о медиаторной роли отрицательного восприятия карьерных возможностей [7; 15]. Любая профессиональная альтернатива оценивается по критерию «насколько вероятно разоблачение и насколько велика цена ошибки». Решение, принятое по этому критерию, воспринимается как выбор по ценностям, хотя фактически является избеганием. Из этого предположения выводятся три гипотетические траектории.

Траектория 1 — компенсаторное накопление квалификации (из тревоги причинения вреда и разрыва теории и практики). Очередной курс, ещё один модальный подход, ещё сто часов супервизии внешне выглядят как ориентация на профессиональную компетентность, но выполняют функцию отсрочки практики: подтверждения права работать накапливаются вместо проверки себя в деле. Механизм созвучен чрезмерной подготовке как элементу цикла самозванца [10]. Предполагается, что высокий балл по ориентации на компетентность в сочетании с высоким самозванчеством будет сопровождаться малым фактическим опытом самостоятельной работы.

Траектория 2 — смещение к структурной безопасности (из тревоги причинения вреда и гиперответственности). Вместо автономии, то есть частной практики, требующей веры в собственные силы и готовности к нестабильному доходу, выбирается работа в государственном учреждении, где ответственность разделена, а контроль внешний. Мы предполагаем положительную связь самозванчества с ориентацией на стабильность и отрица-

тельную — с ориентациями на автономию и менеджмент: самостоятельная и руководящая роли повышают заметность и ответственность, а у самозванцев снижена мотивация к лидерству [14]. Здесь высокий балл по шкале стабильности может отражать вынужденную осторожность, а не подлинный якорь.

Траектория 3 — защитная ориентация на служение (из парадокса компетентности и гиперответственности). Ориентация на помощь естественна для профессии, но может приобретать защитную функцию: внимание к потребностям других вытесняет признание собственных заслуг и право заявлять о себе, в том числе просить адекватную оплату. Помогательное поведение в этом случае служит способом избежать оценки. Подобная самоотдача связана с рисками, описанными в литературе по выгоранию помогающих специалистов [4; 6]; в профессиональной среде для сходных явлений используется и термин «созависимость», однако его применение к начинающим консультантам требует отдельного обоснования. Различать здоровую и защитную формы предлагается по критерию способности человека принять результат своей работы как собственный.

Заключение и выводы

Обзор литературы показывает, что самозванческие переживания широко распространены среди обучающихся консультантов и связаны с эмоциональным неблагополучием и сниженными карьерными намерениями, хотя прямых данных по начинающим психологам почти нет. Предложенная модель предполагает, что самозванчество у начинающих психологов может деформировать формирование карьерных ориентаций, смещая их к отсрочке практики, структурной безопасности и защитному служению. Модель носит теоретический характер; её проверка потребует измерения самозванчества шкалой Клэнс и ориентаций — опросником Шейна, для которого существует русскоязычная адаптация [5], с контролем стажа и характера занятости.

Практическая значимость работы в следующем. В личной терапии целесообразно работать не с установкой «я должен справляться», а со стыдом за сомнение: превращать самозванческие переживания в предмет исследования, разбирать атрибуции успехов и неудач, развивать самосострадание [13]. В супервизии необходимо сочетать конкретную положительную обратную связь («что именно в сессии сработало и почему») с различением профессиональных ошибок и оценок личности, а открытое обсуждение супервизором собственных сомнений снижает ощущение исключительности; такую рекомендацию дают и авторы современной работы о консультантах в процессе обучения [12].

Отдельно следует сказать о вузовской подготовке. Представляется целесообразным: ввести в программы магистратуры модуль психообразования о самозванчестве и нормативных кризисах начала практики; организо-

вать раннее и постепенно усложняющееся практическое обучение (работа с учебными клиентами, ролевые модели, разборы записей) на основе принципа градуированного опыта, чтобы накапливались подтверждения компетентности [8]; обучать супервизоров различению ошибки

и оценки личности; включить интервизорские группы и карьерное консультирование в завершающий этап обучения, чтобы выбор траектории не определялся одним лишь страхом. Это гипотезы о способах профилактики, которые также требуют проверки.

Литература:

1. Андронникова О. О. Синдром самозванца: психологические основы и стратегии преодоления // Развитие человека в современном мире. — 2025. — № 2. — С. 7–18.
2. Булгакова Л. И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация // Психология и психотерапия семьи. — 2018. — № 3. — С. 30–37.
3. Васекина К. И. Феномен самозванца как ограничивающая система убеждений и его влияние на карьеру молодых специалистов // Молодой ученый. — 2026. — № 25 (628). — С. 316–318.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
5. Волкова Н. В., Чикер В. А. Карьерные установки студентов стратегически перспективных направлений обучения // Социальная психология и общество. — 2018. — Т. 9, № 1. — С. 90–107.
6. Орёл В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22, № 1. — С. 90–101.
7. Шевелёва М. С. Феномен самозванца: обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. — 2023. — Т. 12, № 2. — С. 116–124.
8. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. — 1977. — Vol. 84, № 2. — P. 191–215.
9. Bravata D. M., Watts S. A., Keefer A. L. et al. Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review // Journal of General Internal Medicine. — 2020. — Vol. 35, № 4. — P. 1252–1275.
10. Clance P. R. The impostor phenomenon: overcoming the fear that haunts your success. — Atlanta: Peachtree Publishers, 1985. — 179 p.
11. Clance P. R., Imes S. A. The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention // Psychotherapy: Theory, Research & Practice. — 1978. — Vol. 15, № 3. — P. 241–247.
12. Clarke B. J., Hartley M. T., Guida A. M. Self-compassion as a buffer: mitigating impostor phenomenon and promoting resilience during counselor development // The Professional Counselor. — 2026. — Vol. 16, № 1. — P. 48–63.
13. Neff K. D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and Identity. — 2003. — Vol. 2, № 2. — P. 85–101.
14. Neureiter M., Traut-Mattausch E. An inner barrier to career development: preconditions of the impostor phenomenon and consequences for career development // Frontiers in Psychology. — 2016. — Vol. 7. — Art. 48.
15. Neureiter M., Traut-Mattausch E. Inspecting the dangers of feeling like a fake: an empirical investigation of the impostor phenomenon in the world of work // Frontiers in Psychology. — 2016. — Vol. 7. — Art. 1445.
16. Rønnestad M. H., Skovholt T. M. The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development // Journal of Career Development. — 2003. — Vol. 30, № 1. — P. 5–44.
17. Schein E. H. Career anchors revisited: implications for career development in the 21st century // Academy of Management Executive. — 1996. — Vol. 10, № 4. — P. 80–88.
18. Wampold B. E. The great psychotherapy debate: models, methods, and findings. — Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2001. — 263 p.
19. Wang K. T., Sheveleva M. S., Permyakova T. M. Imposter syndrome among Russian students: the link between perfectionism and psychological distress // Personality and Individual Differences. — 2019. — Vol. 143. — P. 1–6.

Опыт практической заботы как фактор становления ответственности: теоретическая интерпретация «нянчания» и волонтерства

Савина Юлия Александровна, студент магистратуры;
Кондаурова Ольга Петровна, кандидат психологических наук, доцент
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

В статье рассматривается опыт практической заботы (в формах «нянчания» и волонтерской деятельности) как значимый фактор становления ответственного отношения к материнству у девочек старшего подросткового возраста. На основе деятельностного подхода, теории привязанности и концепции социального научения раскрывается, каким образом участие в реальных и моделируемых практиках заботы формирует когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты ответственности. Предложена теоретическая модель интеграции данных практик в воспитательную работу школы.

Ключевые слова: ответственность, материнство, подростки, практическая забота, нянчание, волонтерство, деятельностный подход.

Введение

Формирование ответственного отношения к материнству в подростковом возрасте — сложный, многокомпонентный процесс, в котором недостаточно ограничиваться ценностно-нормативными установками или просветительскими мерами. В последние десятилетия существенно изменился социальный контекст взросления: уменьшилось число многодетных семей, снизился бытовой опыт ухода за младшими детьми, а традиционные формы «тренировки» заботы (нянчание, посильная помощь в семье) стали менее доступными. При этом именно опыт практической заботы обладает уникальным потенциалом для становления ответственности, поскольку предполагает реальные последствия действий, обратную связь и развитие саморегуляции.

Цель данной статьи — теоретически обосновать роль опыта практической заботы в становлении ответственного отношения к материнству у девочек-подростков, раскрыть механизмы этого влияния и предложить модель, пригодную для использования в воспитательной практике школы. Новизна подхода заключается в смещении фокуса с «ценностей материнства» на механизмы формирования ответственности через деятельность, а также в рассмотрении волонтерства как современной альтернативы традиционному «нянчанию».

Автор выражает благодарность научному руководителю Кондауровой Ольге Петровне, доценту кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», кандидату психологических наук, за ценные рекомендации при подготовке работы.

Теоретические основания

Деятельностный подход и становление ответственности

Согласно деятельностной теории А. Н. Леонтьева, личность и её качества формируются в деятельности, где

субъект сталкивается с реальными задачами и последствиями своих решений [1]. Ответственность в этом контексте — не абстрактная добродетель, а способность предвидеть последствия, принимать решения и действовать в условиях неопределённости. Для подростка практическая забота (уход за младшим ребёнком, участие в волонтерских проектах) становится «полигоном», где можно безопасно тренировать эти навыки: планировать режим, замечать сигналы дискомфорта, корректировать поведение на основе обратной связи.

Важным элементом является наличие значимого взрослого-наставника, который помогает рефлексировать опыт: обсуждать, что получилось, что не получилось, какие эмоции возникли. Именно эта рефлексивная составляющая переводит бытовой опыт в плоскость осознанной ответственности.

Теория привязанности и формирование чувства компетентности

С позиций теории привязанности Дж. Боулби, опыт заботы о другом способствует развитию чувства компетентности и снижению страха перед младенцем [2]. У подростков, которые регулярно взаимодействуют с маленькими детьми, формируется реалистичное представление о потребностях ребёнка, развивается эмпатия и способность к эмоциональной регуляции. Это особенно важно для ответственного отношения к материнству: оно предполагает не только желание заботиться, но и готовность выдерживать стресс, неопределённость и усталость, характерные для ухода за ребёнком.

Социальное научение и роль ролевых моделей

Теория социального научения А. Бандуры подчёркивает значение наблюдения, подражания и подкрепления [3]. В контексте практической заботы подросток наблюдает за более опытными взрослыми (родителями, педагогами, волонтерами), пробует действовать самостоятельно и получает обратную связь. Положительное подкреп-

ление (благодарность, признание, ощущение полезности) усиливает мотивацию к дальнейшему участию и закрепляет ответственное поведение как социально одобряемую стратегию.

«Нянчание» как традиционная форма практической заботы

Под «нянчанием» в данном контексте понимается участие подростка в уходе за младшими детьми в семье или ближайшем окружении (братья, сёстры, дети родственников, соседей). Это не обязательно профессиональный уход, а посильная помощь, предполагающая реальные обязанности: кормление, переодевание, укладывание спать, развлечение, разрешение конфликтов между детьми.

Ключевые механизмы влияния «нянчания»:

- **Формирование реалистичных ожиданий.** Подросток сталкивается с рутинной уходом, что снижает романтизацию материнства и готовит к реальным трудностям.
- **Развитие саморегуляции.** Необходимость соблюдать режим, реагировать на плач, справляться с усталостью тренирует навыки эмоциональной регуляции.
- **Тренировка планирования и прогнозирования.** Уход за ребёнком требует предвидения потребностей и последствий действий (например, если не покормить вовремя, ребёнок будет плакать).
- **Получение обратной связи.** Младенцы и маленькие дети дают прямую, неискажённую обратную связь: их реакция (улыбка, плач, спокойствие) позволяет подростку оценить эффективность своих действий.

Однако в современных условиях «нянчание» становится всё менее доступным: уменьшается число многодетных семей, усиливается контроль за безопасностью детей, а участие подростков в уходе воспринимается как рискованное. Это создаёт дефицит опыта, который необходимо компенсировать альтернативными практиками.

Волонтерство как современная форма практической заботы

Волонтерская деятельность в детских учреждениях (детские сады, центры помощи семье и детям, больницы, приюты для животных) может выступать функциональной заменой «нянчанию», предоставляя подростку возможность участвовать в реальной заботе под руководством взрослых. В отличие от абстрактных просветительских мероприятий, волонтерство предполагает конкретные задачи: помощь в организации досуга, сопровождение детей на прогулке, участие в подготовке праздников, уход за животными.

Преимущества волонтерства для формирования ответственности:

- **Структурированность и безопасность.** Деятельность проходит под контролем взрослых, что снижает

риски и одновременно даёт возможность действовать самостоятельно.

- **Разнообразие ролей.** Подросток может пробовать разные виды заботы (игровая, бытовая, эмоциональная поддержка), что расширяет представление о родительстве.
- **Социальная значимость.** Осознание, что его действия приносят пользу, усиливает мотивацию и формирует чувство причастности к важным социальным процессам.
- **Рефлексия и обучение.** В волонтерских программах часто предусмотрены обсуждения, тренинги, наставничество, что помогает подростку осмыслить полученный опыт.

Важно, чтобы волонтерство не сводилось к формальному участию, а включало элементы обучения и рефлексии: разбор ситуаций, обсуждение эмоций, анализ ошибок. Только в этом случае оно становится инструментом формирования ответственности, а не просто «хо-рошим делом».

Компоненты ответственного отношения к материнству и их формирование через практику заботы

Ответственное отношение к материнству можно рассматривать как трёхкомпонентную конструкцию:

- 1. Когнитивный компонент:** реалистичные представления о родительстве, понимание возрастных потребностей ребёнка, знание доступных ресурсов поддержки. Формируется через наблюдение, обучение, разбор ситуаций.
- 2. Аффективный компонент:** эмоциональная готовность к усилиям, снижение тревожности и страха перед младенцем, эмпатия. Развивается в процессе непосредственного взаимодействия с детьми и рефлексии эмоций.
- 3. Поведенческий компонент:** готовность к действиям, способность планировать, принимать решения и нести ответственность за последствия. Тренируется в реальных или моделируемых ситуациях заботы.

Практическая забота («нянчание», волонтерство) одновременно воздействует на все три компонента, что делает её особенно эффективным инструментом воспитательной работы.

Модель интеграции практик заботы в воспитательную работу школы

Учитывая, что в современной школе воспитательная работа часто строится вокруг мероприятий, а не системной практики, важно интегрировать элементы практической заботы в существующие форматы:

- **Шефство над младшими классами.** Старшеклассники могут помогать в организации перемен, сопровождать младших на экскурсиях, участвовать в подготовке школьных праздников. Это развивает навыки планирования, эмпатию и чувство ответственности.

– **Волонтерские проекты.** Партнёрство с детскими учреждениями позволяет организовать регулярные волонтерские смены, где подростки будут выполнять посильные задачи под руководством наставников.

– **Рефлексивные беседы.** После каждого практического мероприятия важно проводить обсуждения: что получилось, что было сложно, какие эмоции возникали, как можно было поступить иначе. Это помогает перевести опыт в плоскость осознанных установок.

– **Обучение основам ухода.** В рамках внеурочной деятельности можно проводить мини-тренинги по первой помощи, распознаванию тревожных признаков у детей, основам возрастной психологии. Это повышает когнитивную составляющую ответственности.

Такая модель позволяет системно формировать ответственное отношение к материнству, опираясь на реальные практики и педагогическое сопровождение.

Литература:

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005. — 352 с.
2. Боулби Дж. Привязанность. — М.: Гардарики, 2003. — 478 с.
3. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
4. Новикова Л. И. Педагогика воспитания: Избранные педагогические труды. — М.: ТЦ Сфера, 2010. — 336 с.
5. Выготский Л. С. Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 1999. — 352 с.

Заключение

Опыт практической заботы — важный, но недостаточно осмысленный в педагогике фактор становления ответственного отношения к материнству у девочек-подростков. «Нянчание» и волонтерство позволяют подростку не только получить знания о родительстве, но и развить навыки, эмоции и установки, необходимые для ответственного поведения. Теоретическое осмысление этих практик через призму деятельностного подхода, теории привязанности и социального научения даёт возможность выстроить системную воспитательную работу, ориентированную на формирование зрелого отношения к родительству.

Предложенная модель интеграции практик заботы в школьную воспитательную систему может быть адаптирована к разным условиям и стать основой для дальнейших эмпирических исследований и методических разработок.

Взаимосвязь личностной идентичности и тревожности в подростковом возрасте

Титова Елена Денисовна, студент

Научный руководитель: Петросянц Виолетта Рубеновна, кандидат психологических наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет

В статье рассматривается проблема взаимосвязи личностной идентичности и тревожности в подростковом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке обучающихся одной из средних общеобразовательных школ Воронежской области. Выборка составила 87 обучающихся.

Ключевые слова: личностная идентичность, тревожность, подростковый возраст, корреляционный анализ, Пирсона.

The association between personal identity and anxiety in adolescence

The article examines the problem of the relationship between personal identity and anxiety in adolescence. The results of an empirical study performed on a sample of students from one of the secondary schools of the Voronezh region are presented. The sample consisted of 87 students.

Keywords: personal identity, anxiety, adolescence, correlation analysis.

Подростковый возраст традиционно рассматривается как один из наиболее критических периодов становления личности. Он охватывает границы от 12 до 17 лет и включает два этапа: младший подростковый возраст (12–14 лет) и старший подростковый возраст (15–17 лет). Именно в этот период центральной задачей развития становится поиск себя, своих особенностей и своего места в социуме.

Понятие идентичности было обозначено Э. Эриксоном, который связывал подростковый возраст с разрешением кризиса идентичности. Идентичность понимается как личностное образование, компонент структуры самосознания, выражающееся в переживании человеком тождественности самому себе, своей целостности и непрерывности во времени и пространстве [2, с. 157]. В работах Л. Б. Шнейдер выделяются статусы личностной идентичности: диф-

фузная, преждевременная, псевдопозитивная, мораторий и достигнутая позитивная идентичность [5, с. 1].

Современные исследования затрагивают различные стороны личностной идентичности. Г. С. Трофименко показала, что процесс становления идентичности имеет возрастную динамику: подростки 14 лет чаще характеризуются статусом псевдоидентичности, в 15 лет — статусом диффузной идентичности, а к 16 годам — статусом достигнутой идентичности [4, с. 1–2].

Одновременно с процессом становления идентичности подростковый возраст характеризуется повышенной уязвимостью к возникновению тревожных состояний. А. М. Прихожан рассматривает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [3, с. 74]. Именно в подростковом возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием и оказывает влияние на все сферы развития личности — коммуникативную, аффективно-эмоциональную, морально-волевую, познавательную [1, с. 74].

Несмотря на достаточную изученность как проблемы личностной идентичности, так и проблемы тревожности в подростковом возрасте, взаимосвязь этих феноменов остаётся недостаточно исследованной.

Методы и организация исследования

В исследовании данной статьи приняли участие обучающиеся одной из средних общеобразовательных школ Воронежской области. Общая выборка составила 87 обучающихся подросткового возраста.

Для диагностики тревожности использовалась методика «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан, позволяющая выделить следующие уровни: низкий, нормальный, повышенный, высокий и очень высокий.

Для диагностики личностной идентичности использовалась методика «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, позволяющая определить степень выраженности личностной идентичности: выражена прямо, выражена косвенно, не выражена.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия χ^2 Пирсона, поскольку большинство шкал представлены в номинативной форме.

Результаты исследования

В результате корреляционного анализа с помощью критерия χ^2 Пирсона была установлена достоверная взаимосвязь между тревожностью подростков (по методике А. М. Прихожан) и их личностной идентичностью (по методике М. Куна и Т. Макпартленда). Эмпирическое значение критерия составило $\chi^2 = 13,240$ ($p < 0,05$). Таким образом, связь между изучаемыми параметрами является статистически значимой.

Анализ комбинационной таблицы показал следующие результаты. При нормальном уровне тревожности (55,2 % вы-

борки) личностная идентичность выражена прямо у 68,8 % человек. Это свидетельствует о том, что нормативный уровень тревожности в наибольшей степени ассоциирован с прямо выраженной, сформированной личностной идентичностью.

При низком уровне тревожности (8,0 % выборки) преобладает косвенно выраженная идентичность — 19,2 % от всех респондентов с косвенно выраженной идентичностью.

При повышенном уровне тревожности (23,0 % выборки) наблюдается следующее распределение: по 16,7 % человек имеют прямо выраженную и 30,8 % косвенно выраженную идентичность, для 30,8 % человек характерна не выраженная идентичность.

При высоком и выше уровне тревожности (13,8 % выборки) 10,4 % человек имеют прямо выраженную идентичность, для 19,2 % человек свойственна косвенно выраженная идентичность, а 15,4 % обладают не выраженной идентичностью.

Таким образом, прослеживается отчётливая тенденция: прямо выраженная личностная идентичность в наибольшей степени характерна для подростков с нормальным уровнем тревожности. При отклонении уровня тревожности от нормы (как в сторону низкого, так и в сторону повышенного и высокого уровней) возрастает доля подростков с косвенно выраженной или не выраженной личностной идентичностью.

Полученные результаты согласуются с данными современных исследований. Так, А. М. Прихожан отмечает, что устойчивым личностным образованием тревожность становится именно в подростковом возрасте и оказывает определённое влияние на все сферы развития личности [3, с. 74]. Наши данные дополняют эти представления, показывая, что тревожность взаимосвязана также и с процессом становления личностной идентичности. В исследовании Г. С. Трофименко было показано, что для подростков 14–16 лет характерно описание себя через указание социальной роли, принадлежности к деятельности и собственные личностные особенности, при этом проявление отдельных компонентов идентичности снижается в 15 лет, что отражает ситуацию поиска себя [4, с. 2–3]. Полученные нами результаты позволяют предположить, что одним из факторов, опосредующих этот процесс, может выступать уровень тревожности.

Выводы

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Установлена достоверная взаимосвязь между тревожностью подростков (по методике А. М. Прихожан) и их личностной идентичностью (по методике М. Куна и Т. Макпартленда).
2. Нормальный уровень тревожности в наибольшей степени ассоциирован с прямо выраженной, сформированной личностной идентичностью.
3. При низком, повышенном и высоком уровнях тревожности преобладает косвенно выраженная или не выраженная личностная идентичность.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения

подростков, направленных на снижение тревожности и поддержку позитивного становления личностной идентичности.

Литература:

1. Белова, А. С. К вопросу изучения личностной тревожности у подростков / А. С. Белова // Молодые таланты науки 2025: Сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 20 августа 2025 года. — Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2025. — С. 73–77.
2. Дрепина, А. А. Формирование личностной и социальной идентичности у подростков / А. А. Дрепина, М. В. Коробова // Образование XXI века: профессионально-педагогическое образование в условиях современных социальных и экономических потребностей российского общества и школьной практики: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, Липецк, 26 октября 2023 года. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. — С. 156–158.
3. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — СПб.: Питер, 2009. — 191 с.
4. Трофименко, Г. С. Некоторые особенности личностной идентичности современных подростков / Г. С. Трофименко // Педагогическое образование в России. — 2013. — № 3. — С. 135–141.
5. Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — М.: Издательство Юрайт, 2025. — 328 с.

Модель дифференцированного применения юмористических интервенций в психологическом консультировании клиентов с депрессивной симптоматикой

Черенкова Любовь Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлено теоретическое обоснование и разработанная автором модель дифференцированного применения юмора в психологическом консультировании клиентов с депрессивной симптоматикой. Рассматриваются механизмы терапевтического воздействия юмора, его функции и ограничения. Особое внимание уделяется анализу дезадаптивных стилей юмора и определению терапевтических мишеней. Предложенная модель учитывает этапы консультативного процесса, тяжесть симптоматики и индивидуальные особенности клиента, что позволяет повысить эффективность и безопасность психологической помощи. Приводятся примеры юмористических техник с кейсами.

Ключевые слова: юмор, чувство юмора, депрессивная симптоматика, психологическое консультирование, юмористические интервенции, рефрейминг, терапевтический альянс, когнитивная ригидность.

Введение

Актуальность исследования обусловлена ростом числа обращений за психологической помощью в связи с депрессивной симптоматикой, которая признана одной из ведущих причин снижения качества жизни и трудоспособности во всём мире [1]. Традиционные подходы к консультированию требуют дополнения инструментами, способными противостоять патологической серьёзности и когнитивной ригидности, характерным для депрессии. В связи с этим одним из таких инструментов может стать юмор.

Практика психологического консультирования накопила немало свидетельств того, что юмор демонстрирует эффективность: он помогает установить контакт, снизить напряжение, увидеть проблему в новом ракурсе [5; 6]. Однако эти свидетельства остаются разрозненными, а тео-

ретическое осмысление консультативных механизмов юмора отстаёт от практического опыта. Как следствие психолог — консультант, который решает использовать юмор в работе, часто вынужден действовать интуитивно, методом проб и ошибок. В работе с клиентами, проявляющими депрессивную симптоматику, риски могут быть значительными.

Цель исследования — теоретически обосновать и разработать модель дифференцированного применения юмористических интервенций в психологическом консультировании клиентов с депрессивной симптоматикой.

Задачи:

1. Проанализировать психологическую природу юмора и его функции.
2. Систематизировать представления о депрессивной симптоматике.

3. Разработать модель дифференцированного применения юмора.
4. Привести примеры юмористических техник с кейсами.

1. Психологическая природа юмора и его консультативный потенциал

Анализ научной литературы показывает, что юмор является сложным, многомерным феноменом. Среди базовых теорий, объясняющих его природу, наиболее значимыми для консультативных целей являются следующие:

Теория противоречия (incongruity theory) — объясняет юмор как результат неожиданного обнаружения противоречия между ожидаемым и реальным. А. Кёстлер ввёл термин «биссоциация» — соединение двух несовместимых матриц мышления [5]. Именно этот механизм лежит в основе когнитивного рефрейминга.

Теория разрядки (release theory) — связана с именами И. Канта, Г. Спенсера и З. Фрейда. Смех рассматривается как разрядка избытка нервного напряжения, экономия психической энергии [10]. Это объясняет эмоциональную регуляцию через юмор.

Теория превосходства (superiority theory) — восходит к Т. Гоббсу, который видел природу смеха во «внезапной славе» — ощущении превосходства над другими [10]. Для консультативных целей эта теория служит предостережением о недопустимых формах юмора (сарказм, унижение).

Наряду с теориями, системный подход к чувству юмора, разработанный в рамках многомерно-функциональной концепции А. И. Крупнова и исследований Р. З. Киямовой, позволяет диагностировать конкретные нарушения его компонентов (мотивационного, когнитивного, эмоционального, рефлексивно-оценочного) при депрессивной симптоматике [2; 3; 4]. Эти нарушения делают человека уязвимым, но одновременно открывают мишени для консультативной работы. Возможности целенаправленного развития чувства юмора рассматриваются в исследованиях Л. Ф. Мирзаяновой [7].

Помимо теоретических моделей, в клиент-центрированном консультировании (К. Роджерс) юмор не является техникой — он возникает спонтанно как проявление конгруэнтности консультанта [8]. При этом важно, чтобы он не нарушал безоценочную атмосферу и не смещал фокус с переживаний клиента. В интегративных моделях юмор выполняет разные функции в зависимости от этапа работы: присоединение, мягкое оспаривание, присвоение нового опыта [8].

Что касается работ, непосредственно посвящённых юмору в консультативном контексте, отдельного внимания заслуживают исследования А. Эллис, основатель рационально-эмотивной терапии, использовал юмор как инструмент оспаривания иррациональных убеждений клиентов [11]. В. Франкл в рамках логотерапии разработал метод парадоксальной интенции, в основе которого лежит способность клиента посмотреть на свой симптом с иронией и дистанцироваться от него [9]. И. Ялом указывал на ценность юмора как средства установления кон-

такта и совместного переживания абсурдности человеческого существования [12].

2. Депрессивная симптоматика как мишень для юмористических интервенций

Перейдём к рассмотрению депрессивной симптоматики, которая выступает мишенью для юмористических интервенций. Депрессивная симптоматика характеризуется когнитивной триадой А. Бека (негативный взгляд на себя, мир и будущее), ригидностью мышления, ангедонией и апатией [1; 3].

Ключевая характеристика депрессивного мышления — когнитивная ригидность: неспособность переключаться между разными точками зрения, видеть ситуацию в её сложности и многогранности. Мышление клиента характеризуется ригидным паттерном: одни и те же негативные интерпретации повторяются снова и снова, не оставляя пространства для альтернатив [3].

Данный процесс поддерживается когнитивными искажениями:

1. Черно-белое мышление: всё или хорошо, или плохо.
2. Катастрофизация: преувеличение негативных последствий.
3. Сверхобобщение: единичная неудача трактуется как тотальный провал.
4. Избирательное внимание к негативу: акцент на плохом [1; 3].

В практике психологического консультирования когнитивные искажения проявляются в конкретных жизненных ситуациях клиента. При потере работы клиент может утверждать: «Я никому не нужен, я полный неудачник» — это сверхобобщение и негативный взгляд на себя. При разводе или разрыве отношений звучит: «Меня невозможно любить, я всегда всё порчу» — это персонализация и катастрофизация. При кризисе смысла клиент формулирует: «Всё бессмысленно, будущего нет» — это негативный взгляд на будущее. Таким образом консультант работает именно с этими формулировками — не с глубинными схемами детства, а с актуальными когнитивными паттернами, поддерживающими депрессивную симптоматику в данный момент [1; 3].

Исходя из описанных механизмов, юмор, воздействуя на когнитивную, эмоциональную и социальную сферы, может выступать инструментом, противостоящим этим нарушениям. Через биссоциацию и рефрейминг он преодолевает ригидность; через разрядку и активацию положительных эмоций — ангедонию; через укрепление альянса — изоляцию [5; 6; 10].

3. Модель дифференцированного применения юмора

На основании изложенных теоретических положений была разработана модель дифференцированного применения юмора (таблица 1). Модель учитывает этапы консультативного процесса, тяжесть симптоматики и индивидуальные особенности клиента.

Таблица 1. Модель дифференцированного применения юмора в консультировании клиентов с депрессивной симптоматикой

Параметр	Характеристика	Рекомендации по применению юмора
Этап консультирования		
Начальный	Защитные механизмы гипертрофированы	Юмор противопоказан. Приоритет — безопасность
Когнитивной работы	Контакт установлен	Максимальная эффективность: рефрейминг, парадоксальная интенция
Завершающий	Закрепление результатов	Юмор как ресурс: присвоение самоиронии
Тяжесть симптоматики		
Лёгкая и субклиническая	Сохраняется когнитивная гибкость	Юмор допустим с осторожностью
Средняя	Ригидность выражена	Юмор допустим на этапе когнитивной работы
Тяжёлая	Неспособность воспринимать юмор	Юмор противопоказан. Маршрутизация к психиатру
Механизмы воздействия		
Когнитивный	Рефрейминг, парадокс	Направлен на убеждения, а не на личность
Эмоциональный	Разрядка, безопасная дистанция	Снижение тревоги, активация положительных эмоций
Социальный	Укрепление альянса	Аффилиативный юмор
Терапевтические мишени		
Когнитивные искажения	Сверхообщение, катастрофизация	Рефрейминг, парадокс
Снижение самооценки	Негативное самовосприятие	Мягкая самоирония (не самоуничижение)
Социальная изоляция	Одиночество	Моделирование аффилиативного юмора
Ангедония	Утрата способности радоваться	Возвращение доступа к положительным эмоциям
Противопоказания		
Клиническая депрессия с суицидальными мыслями	Острое состояние	Юмор недопустим
Острый кризис	Отсутствие когнитивной гибкости	Юмор недопустим
Отсутствие альянса	Недоверие	Юмор воспринимается как агрессия
Индивидуальная непереносимость	Клиент не смеётся, напрягается	Клиент не готов к восприятию юмора
Недопустимые формы		
Сарказм и ирония	Элемент превосходства	Недопустимы
Юмор «над» клиентом	Насмешка, унижение	Недопустим
Чёрный юмор	Шутки о смерти, болезнях	Табу
Поддержка самоуничижительного юмора	Закрепление негативного самовосприятия	Недопустима

4. Примеры юмористических техник с кейсами

Для иллюстрации применения предложенной модели рассмотрим конкретные юмористические техники.

Техника 1. Рефрейминг через юмористический вопрос

Описание: Консультант мягко, с улыбкой указывает на логическую несостоятельность негативной мысли, предлагая взглянуть на ситуацию под другим углом.

Кейс: Клиентка, 34 года, после увольнения утверждает: «Я полный неудачник, меня никуда не возьмут». Консультант: «А если бы ваша лучшая подруга потеряла работу, вы бы назвали её полным неудачником?» Клиентка (с улыбкой): «Ну нет, конечно». Консультант: «Тогда почему к себе у вас такие строгие правила?» — Это не обесценивает переживания клиентки, а создаёт

дистанцию, позволяющую увидеть иррациональность убеждения.

Терапевтический механизм: когнитивный (рефрейминг), эмоциональный (снижение напряжения).

Техника 2. Парадоксальная интенция

Описание: Клиента просят намеренно усилить свой симптом или страх, довести его до абсурда. Техника разработана В. Франклом в рамках логотерапии, адаптирована для целей психологического консультирования [9].

Кейс: Клиент, 28 лет, боится, что его никто не любит. Консультант предлагает задание: «В течение недели попробуйте вести себя так, чтобы вас точно никто не полюбил. Например, хмурьтесь при встрече, отвечайте односложно, избегайте зрительного контакта. Посмотрим, что получится». Клиент (смеясь): «Это будет странно».

Консультант: «Да, странно. Но, может быть, вы обнаружите, что даже при таком поведении кто-то продолжит с вами общаться?» — Это не обесценивает страх, а создаёт дистанцию.

Терапевтический механизм: когнитивный (разрушение ригидности), эмоциональный (разрядка).

Техника 3. Юмористическая метафора

Описание: Консультант предлагает клиенту метафору, которая описывает проблему в новом, неожиданном свете.

Кейс: Клиент, 45 лет, страдает от постоянной самокритики: «Я всё делаю неправильно». Консультант: «Представьте, что в вашей голове живёт критик, который никогда не берёт выходных. Он работает 24/7, без праздников и отпуска. Как вы думаете, ему самому не тяжело? Может быть, ему тоже нужен отдых?» Клиент (с улыбкой): «Да, он бы точно выгорел». Консультант: «Может, стоит дать ему выходной?» — Это позволяет клиенту начать диалог с «критиком», а не просто подчиняться ему.

Терапевтический механизм: когнитивный (рефрейминг), эмоциональный (создание безопасной дистанции).

Техника 4. Афффилиативный юмор в укреплении альянса

Описание: Консультант использует тёплый, доброжелательный юмор, направленный на ситуацию, а не на личность клиента. Это «очеловечивает» консультанта, снижает иерархическую дистанцию.

Кейс: Клиентка, 30 лет, говорит: «Я даже не знаю, с чего начать». Консультант (с улыбкой): «Давайте начнём с чего угодно. Как говорил один мудрый человек, даже путь в тысячу миль начинается с одного шага. А если шаг окажется не туда — мы всегда можем повернуть». Клиентка улыбается, напряжение снижается.

Терапевтический механизм: социальный (укрепление альянса), эмоциональный (снижение тревоги).

Техника 5. Самоирония как ресурс (на завершающем этапе)

Описание: Консультант помогает клиенту «присвоить» способность к самоиронии, показывая, что юмор — это навык, который можно использовать самостоятельно. Данный подход согласуется с исследованиями Л. Ф. Мирзаяновой, показавшими, что чувство юмора развивается в условиях совместной творческой деятельности [7].

Кейс: Клиент, 38 лет, завершает консультирование. Консультант: «Помните, мы говорили о вашем внутреннем критике? Как он сейчас?» Клиент: «Иногда всё ещё ворчит, но я научился говорить ему: «Слушай, у тебя выходной. Пойди отдохни»». Консультант (смеясь): «Отличная идея. Главное — не забывайте давать ему отпуск». Клиент: «Постараюсь».

Терапевтический механизм: когнитивный (закрепление навыка), эмоциональный (ресурс на будущее).

5. Противопоказания, риски и этические ограничения

Помимо терапевтических возможностей, необходимо чётко обозначить границы применимости юмора. Юмор

является эффективным инструментом, но при неправильном использовании он может быть опасен. Важно чётко понимать границы его применимости. Психолог — консультант работает с субклинической депрессивной симптоматикой. При выявлении признаков клинической депрессии (тяжёлые симптомы, суицидальные мысли, психотическая симптоматика) необходима маршрутизация клиента к врачу-психиатру. Юмор в таких случаях противопоказан.

Противопоказания:

1. Клиническая депрессия с суицидальными мыслями.
2. Острый кризис или психотическая симптоматика.
3. Отсутствие терапевтического альянса.
4. Индивидуальная непереносимость юмора.

Недопустимые формы юмора:

1. Сарказм и ирония (содержат элемент превосходства и унижения).
2. Юмор «над» клиентом.
3. Чёрный юмор (шутки о смерти, болезнях, страданиях).

4. Поддержка самоуничижительного юмора.

Этические принципы терапевтического юмора:

Афффилиативность. Юмор должен быть тёплым, доброжелательным, направленным на ситуацию, а не на личность.

Безопасность. Юмор никогда не должен задевать чувства клиента или обесценивать его переживания

Осознанность. Консультант должен отдавать себе отчёт, зачем он использует юмор и кому это нужно — клиенту или ему самому.

Гибкость. Юмор должен быть адаптирован к состоянию клиента, его культурному бэкграунду и индивидуальным особенностям.

Рефлексия. Консультант должен быть готов признать ошибку, если юмористическая интервенция оказалась неуместной или неэффективной, и обсудить это с клиентом.

Выводы

Теоретический анализ подтверждает, что юмор может выступать эффективным инструментом повышения эффективности психологического консультирования клиентов с депрессивной симптоматикой при условии его компетентного, этичного и дифференцированного использования.

Разработанная модель дифференцированного применения юмора позволяет утверждать, что эффективность юмористических интервенций детерминирована следующими факторами:

1. Установлено, что этапы консультирования определяют эффективность юмора: на начальном этапе юмор неэффективен и противопоказан; на этапе когнитивной работы — максимально эффективен; на завершающем — становится ресурсом.

2. Выявлено, что тяжесть симптоматики обуславливает допустимость юмора: при тяжёлой депрессии юмор

противопоказан; при лёгкой и средней — допустим с осторожностью

3. Обосновано, что механизмы воздействия юмора реализуются через: когнитивный (рефрейминг, парадоксальная интенция), эмоциональный (разрядка, создание безопасной дистанции), социальный (укрепление альянса).

4. Определено, что терапевтическими мишенями для юмористических интервенций выступают когнитивные

искажения, снижение самооценки, социальная изоляция и ангедония.

5. Систематизированы противопоказания и этические ограничения, обеспечивающие чёткое разграничение допустимых и недопустимых форм юмора.

Апробация предложенных техник подтвердила, что их терапевтический потенциал реализуется через когнитивное переструктурирование и эмоциональную разрядку, что согласуется с теорией противоречия и разрядки.

Литература:

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — 304 с.
2. Киямова Р. З. Чувство юмора как фактор самоактуализации личности: дис. ... канд. психол. наук. — М., 2013. — 216 с.
3. Киямова Р. З. Чувство юмора как системное свойство личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2013. — № 2. — С. 34–41.
4. Крупнов А. И. Системно — диспозиционный подход к изучению личности и её свойств // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2006. — № 1. — С. 63–73.
5. Мартин Р. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2009. — 480 с.
6. Мартин Р. Чувство юмора и психологическое благополучие // Психология юмора. — М.: Питер, 2009. — С. 320–370.
7. Мирзаянова Л. Ф. Развитие чувства юмора у студентов в условиях совместной творческой деятельности // Психология обучения. — 2008. — № 5. — С. 110–118.
8. Роджерс К. Р. Клиент-центрированная терапия. — М.: Рефл-бук, 1997. — 320 с.
9. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
10. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. — СПб.: Азбука, 2015. — 288 с.
11. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / пер. с англ. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
12. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. — М.: Класс, 1999. — 576 с.

Поддержание психологической активности у женщин: мотивационный профиль, ценностные ориентации и психологическое благополучие

Шубина Валентина Анатольевна, студент магистратуры

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

В статье рассматриваются психологические характеристики и субъективный контекст поддержания психологической активности у женщин, уже вовлечённых в психолого-образовательную среду. Цель исследования — выявить различия мотивационных показателей, ценностных ориентаций и психологического благополучия у женщин с разной текущей регулярностью активности, определить связи мотивационного профиля с ценностями и благополучием, а также описать основания продолжения активности, воспринимаемые изменения и барьеры участия. Исследование проведено на базе НОУ SCHOOL OF PSYCHOLOGY г. Ташкента; в нём приняли участие 32 женщины. Использованы авторская анкета, методики В. Э. Мильмана, Ш. Шварца и шкалы психологического благополучия К. Д. Рифф. После FDR-коррекции статистически значимых межгрупповых различий по психологическим показателям не выявлено. Сохранились девять положительных корреляций мотивационных показателей с ценностями; связи мотивации с психологическим благополучием после коррекции не сохранили значимость. Полученные результаты указывают на необходимость учитывать при сопровождении участниц не только регулярность активности, но и субъективные основания её продолжения и условия участия.

Ключевые слова: психологическая активность, мотивационный профиль, ценностные ориентации, психологическое благополучие, женщины, поддержание активности.

Sustaining psychological activity among women: motivational profile, value orientations and psychological well-being

Shubina Valentina Anatolyevna, master's student

Scientific advisor: Ivanova Tatyana Nikolayevna, doctor of sciences in sociology, professor
Togliatti State University (Samara Oblast)

This article examines the psychological characteristics and subjective context of sustained psychological activity among women already involved in a psychology education environment. The study aimed to identify differences in motivational indicators, value orientations and psychological well-being between women with different current frequencies of activity; examine associations of motivational profiles with values and well-being; and describe reasons for continuing activity, perceived changes and barriers to participation. The study was conducted at the SCHOOL OF PSYCHOLOGY non-governmental educational institution in Tashkent and involved 32 women. The instruments included an author-designed questionnaire, Milman's motivational assessment, Schwartz's values questionnaire and Ryff's Psychological Well-Being Scales. Following false discovery rate (FDR) correction, no statistically significant between-group differences in psychological indicators were found. Nine positive correlations between motivational indicators and values remained significant, whereas correlations between motivation and psychological well-being did not remain significant after correction. The findings indicate that support for participants should take into account not only activity frequency but also their subjective reasons for continuing and the conditions of participation.

Keywords: psychological activity, motivational profile, value orientations, psychological well-being, women, sustained activity.

Введение

В. А. Ананьев определяет психологию здоровья как «науку о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» [1, с. 9]. В настоящем исследовании психологическая активность понимается как обращение к психологическим знаниям, консультациям, курсам, тренингам, психологической и научно-популярной литературе, образовательному контенту и самостоятельным практикам саморегуляции. Эти формы активности рассматриваются как психологический аспект заботы о здоровье и личностном развитии.

Для психологических образовательных центров практическое значение имеет вопрос о том, что поддерживает активность женщин, уже имеющих опыт обращения к психологическим знаниям и практикам. Текущая частота участия отражает регулярность поведения, однако сама по себе не раскрывает его мотивационного содержания. Поэтому в исследовании разграничиваются регулярность психологической активности, общий мотивационный профиль личности, ценностные ориентации, психологическое благополучие и субъективный контекст продолжения активности.

В описании методики В. Э. Мильмана отмечается: «Методика позволяет диагностировать мотивационный (МП) и эмоциональный (ЭП) профили личности» [2]. В настоящем исследовании используется мотивационный профиль, характеризующий общие побуждения личности. Для его интерпретации важно учитывать также различия в регуляции поведения. Р. М. Ryan и Е. L. Deci указывают, что теория самодетерминации «различает типы мотивации в континууме от контролируемой до автономной» [5, с. 3]. Базовые психологические потребности авторы определяют как «питательные вещества, необходимые для роста, целостности и благополучия»

[5, с. 10], выделяя автономию, компетентность и связанность с другими людьми. В настоящем исследовании этот подход используется как теоретическое основание для разграничения факта участия и качества мотивационной регуляции; отдельная диагностика базовых потребностей и типов регуляции не проводится.

В. Н. Карандашев отмечает: «Ценностные приоритеты индивидов представляют центральные цели, которые связаны со всеми аспектами их поведения» [3, с. 6]. S. H. Schwartz подчёркивает: «Ценности относятся к желаемым целям, которые мотивируют действие» [6, с. 3]. Эти положения позволяют рассматривать ценности как самостоятельный блок анализа и проверять их связи с общим мотивационным профилем, не предполагая заранее единого набора ценностей для всех участниц.

Психологическое благополучие представляет собой многокомпонентную характеристику. С. D. Ryff выделяет следующие его составляющие: «самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, управление средой, цели в жизни и личностный рост» [4, с. 1069]. В последующем обзоре автор рассматривает связи благополучия с личностными характеристиками, семейной жизнью, профессиональной деятельностью и здоровьем, в частности анализирует, «как благополучие связано с опытом семейной жизни» [7, с. 10]. В настоящем исследовании связь частоты психологической активности с благополучием рассматривается как вопрос, требующий эмпирической проверки: более частое участие само по себе не принимается за показатель более высокого благополучия.

Современные исследования дополняют эту логику. Т. А. Kyriazos и М. Poga отмечают: «Результаты выявили значимые положительные корреляции между планированием в рамках инициативы личностного роста и психологическим благополучием» [8]. Авторы также установили

статистически значимую посредническую роль общей самооэффективности и наличия смысла жизни в этой связи. В настоящем исследовании планирование личностного роста, самооэффективность и наличие смысла жизни не измерялись. Однако результаты указанной работы обосновывают необходимость учитывать внутренние психологические характеристики при изучении личностного развития и благополучия.

Субъективное осмысление жизненного опыта рассматривается в работе М. М. Puchalska-Wasyl. Обсуждая интегративные внутренние диалоги и диалоги идентичности, автор отмечает: «Оба типа диалогов способствуют многогранной оценке неблагоприятных событий, что приводит к их принятию, повышению мудрости и благополучия» [9, с. 1069]. Эта работа непосредственно не изучает регулярность психологической активности, но позволяет обосновать внимание к тому, как человек осмысливает собственный опыт. В настоящем исследовании субъективный контекст представлен основаниями продолжения активности, воспринимаемыми изменениями и барьерами участия.

Цель исследования — выявить различия мотивационных показателей, ценностей и психологического благополучия у женщин с разной регулярностью психологической активности, определить связи мотивационного профиля с ценностями и благополучием, а также описать субъективные основания продолжения активности и препятствия более регулярному участию.

Материалы и методы

Исследование проведено на базе HOY SCHOOL OF PSYCHOLOGY г. Ташкента. Сбор данных проходил в электронной форме с 30 августа по 8 сентября 2026 г. В итоговый массив включены 32 анкеты совершеннолетних женщин, добровольно согласившихся на участие и уже имевших опыт психологической активности.

Средний возраст участниц составил 36,84 года ($SD = 9,76$), возрастной диапазон — 20–60 лет. Выборка являлась целевой и отражала состав конкретной психолого-образовательной среды.

По текущей регулярности психологической активности сформированы две группы: 19 женщин занимались ею не реже одного раза в неделю, 13 женщин — реже одного раза в неделю. Этот порог использовался как операциональный критерий группировки и не рассматривался как нормативная граница высокой и низкой активности.

Использованы следующие инструменты:

- авторская анкета для описания форм, длительности и регулярности активности, оснований её продолжения, воспринимаемых изменений и барьеров участия;

- методика изучения мотивационной сферы личности В. Э. Мильмана для оценки семи показателей общего мотивационного профиля [2];

- методика Шварца для оценки десяти базовых ценностных ориентаций [3];

- шкалы психологического благополучия К. Д. Рифф, включающие шесть компонентов благополучия [4].

Статистическая обработка включала описательный анализ, U-критерий Манна — Уитни для сравнения групп и коэффициент ранговой корреляции Спирмена для оценки взаимосвязей во всей выборке. Категориальные ответы авторской анкеты сравнивались с помощью точного критерия Фишера; эти сравнения имели поисковый характер.

Для контроля множественных проверок применялась процедура Бенджамини — Хохберга. Y. Benjamini и Y. Hochberg характеризуют FDR как «ожидаемую долю ошибок среди отвергнутых гипотез» [10, с. 290]. Далее p обозначает исходное p -значение, а q — p -значение, скорректированное по процедуре Бенджамини — Хохберга. Статистически значимыми после коррекции считались результаты с $q < 0,05$.

Результаты

У большинства участниц психологическая активность имела длительную историю: 23 женщины (71,9 %) указали период более трёх лет.

Наиболее распространёнными формами активности были просмотр образовательных видео, контента в социальных сетях, лекций и вебинаров — 24 участницы (75,0 %); чтение психологической и научно-популярной литературы — 23 (71,9 %); прослушивание подкастов и лекций — 19 (59,4 %); участие в тренингах и групповых занятиях — 19 (59,4 %); индивидуальные консультации со специалистом — 16 (50,0 %). Вопрос допускал множественный выбор.

Основные результаты межгруппового и корреляционного анализа представлены в таблице 1.

По шкале «Общение» средний показатель составил 18,21 в группе еженедельной и более частой активности и 16,38 в группе более редкой активности. Однако после коррекции множественных проверок это различие не сохранило статистическую значимость. Аналогичный результат получен для компонента благополучия «Позитивные отношения».

Таким образом, в исследованной выборке после FDR-коррекции статистически значимых различий между группами по мотивационным показателям, ценностям и компонентам психологического благополучия не выявлено. Этот результат не доказывает отсутствия различий в более широкой популяции, но не позволяет утверждать, что более частая активность сопровождается иным психологическим профилем участниц.

В корреляционном анализе мотивационных показателей и ценностей сохранились девять положительных связей, представленных в таблице 2.

Эти результаты свидетельствуют о связях отдельных показателей общего мотивационного профиля с ценностными ориентациями участниц. Они не устанавливают причинного влияния и не подтверждают существо-

Таблица 1. Основные результаты статистического анализа

Направление анализа	Полученный результат	Вывод
Межгрупповые различия по мотивации	По шкале «Общение»: $U = 178,5$; $p = 0,035$; $q = 0,150$	После FDR-коррекции значимых различий не выявлено
Межгрупповые различия по ценностям	Ни одна из десяти ценностных ориентаций не достигла значимости после коррекции	Статистически значимых различий не выявлено
Межгрупповые различия по благополучию	По компоненту «Позитивные отношения»: $U = 182,0$; $p = 0,026$; $q = 0,156$	После FDR-коррекции значимых различий не выявлено
Мотивация и ценности	Девять положительных корреляций сохранили значимость после коррекции	Выявлены статистически значимые ценностно-мотивационные связи
Мотивация и благополучие	Четыре корреляции достигли исходного уровня $p < 0,05$; во всех случаях $q = 0,445$	После FDR-коррекции значимых связей не выявлено

Таблица 2. Связи мотивационных показателей с ценностями, сохранившие значимость после FDR-коррекции

Мотивационный показатель	Ценность	ρ Спирмена	p	q
Комфорт	Стимуляция	0,549	0,0011	0,0186
Социальный статус	Власть	0,569	0,0007	0,0186
Общение	Конформность	0,543	0,0013	0,0186
Общение	Безопасность	0,555	0,0010	0,0186
Социальная полезность	Традиции	0,559	0,0009	0,0186
Комфорт	Гедонизм	0,518	0,0024	0,0282
Общение	Универсализм	0,506	0,0031	0,0305
Социальная полезность	Конформность	0,501	0,0035	0,0305
Жизнеобеспечение	Власть	0,493	0,0041	0,0320

вания единого ценностно-мотивационного профиля всех женщин, поддерживающих психологическую активность.

В блоке мотивации и психологического благополучия исходного уровня $p < 0,05$ достигли четыре корреляции: социального статуса с личностным ростом ($\rho = 0,422$; $p = 0,016$), жизнеобеспечения с управлением средой ($\rho = 0,381$; $p = 0,031$), комфорта с позитивными отношениями ($\rho = 0,361$; $p = 0,042$) и общей активности с самопринятием ($\rho = -0,361$; $p = 0,042$). После FDR-коррекции ни одна из этих связей не сохранила статистическую значимость: во всех случаях $q = 0,445$.

Анализ авторской анкеты показал, что участницы связывали продолжение психологической активности с улучшением эмоционального состояния, более глубоким пониманием себя, совладанием со стрессом, получением новых знаний и пониманием собственных эмоций. Субъективно воспринимаемые изменения чаще касались самопонимания, совладания со стрессом, эмоциональной регуляции, уверенности и самопринятия.

Эти ответы отражают оценку участниц и не могут рассматриваться как доказательство объективной эффективности психологической активности или её причинного влияния на перечисленные изменения.

Среди препятствий более регулярному участию женщины отмечали недостаток времени, усталость, высокую нагрузку и финансовые ограничения. Поисковые срав-

нения оснований продолжения, воспринимаемых изменений и барьеров не выявили статистически значимых межгрупповых различий после FDR-коррекции.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют разграничить три уровня анализа поддержания психологической активности: поведенческий, представленный текущей регулярностью; психологический, включающий мотивационный профиль, ценности и благополучие; содержательный, отражающий субъективные основания продолжения, воспринимаемые изменения и барьеры участия.

Наиболее определённый статистический результат получен в ценностно-мотивационном блоке. Выявленные связи согласуются с положением S. H. Schwartz о том, что «ценности относятся к желаемым целям, которые мотивируют действие» [6, с. 3]. Вместе с тем обнаруженные корреляции характеризуют связи ценностных ориентаций с общим мотивационным профилем участниц. Они не позволяют установить, какие именно ценности побуждают женщин обращаться к психологической активности или поддерживают их дальнейшее участие.

Отсутствие значимых межгрупповых различий после коррекции показывает, что в данной выборке разделение по регулярности не позволило выделить различающиеся

психологические профили. Этот результат следует рассматривать с учётом небольшого объёма выборки и ограниченной статистической мощности.

R. M. Ryan и E. L. Deci подчёркивают, что теория самодетерминации «различает типы мотивации в континууме от контролируемой до автономной» [5, с. 3]. Это положение служит теоретическим основанием для разграничения частоты психологической активности и качества её мотивационной регуляции. Однако результаты настоящего исследования не являются прямой проверкой этой теории, поскольку типы регуляции отдельно не диагностировались. Работы Т. А. Kyriazos и М. Poga о самоэффективности и смысле жизни [8], а также М. М. Puchalska-Wasył о внутренних диалогах [9] дополняют теоретический контекст. Соответствующие характеристики в настоящем исследовании не измерялись, поэтому выводы об их роли в выявленных связях не делаются.

Субъективные ответы участниц дополняют количественные результаты. Они показывают, какие изменения женщины связывают с активностью и какие условия считают препятствиями участию. Поэтому более редкое участие не следует автоматически трактовать как слабую мотивацию: при сопровождении участниц необходимо отдельно уточнять их интерес, актуальные запросы и возможности.

Результаты могут использоваться при проектировании и сопровождении программ HOY SCHOOL OF PSYCHOLOGY. Практическими направлениями являются разработка гибких форматов участия, сбор обратной связи об актуальных основаниях продолжения активности и уточнение препятствий участию. При продвижении программ целесообразно обращаться к конкретным запросам — самопониманию, эмоциональной регуляции, совладанию со стрессом и получению знаний. Эти рекомендации вы-

текают из описательных результатов; их эффективность требует отдельной проверки.

Ограничения исследования связаны с небольшим объёмом целевой выборки, принадлежностью участниц к одной образовательной среде, поперечным дизайном и использованием самоотчётов. Возможный вклад возраста, образования и семейного положения полностью исключить нельзя. Методика В. Э. Мильмана оценивает общий мотивационный профиль личности, а не специальную мотивацию к психологической активности. Ответы авторской анкеты имеют описательный и поисковый характер. Для изучения сохранения активности во времени необходимы продольные исследования.

Заключение

В исследованной выборке из 32 женщин после FDR-коррекции не выявлено статистически значимых различий мотивационных показателей, ценностных ориентаций и компонентов психологического благополучия между группами с еженедельной и более редкой психологической активностью.

Девять положительных связей мотивационных показателей с ценностями сохранили статистическую значимость после коррекции. Четыре исходно значимые связи мотивации с психологическим благополучием после коррекции не сохранились.

Субъективные ответы участниц дополняют статистические результаты, раскрывая основания продолжения активности, воспринимаемые изменения и препятствия участию. Поэтому при сопровождении женщин в психолого-образовательной среде целесообразно учитывать регулярность активности совместно с её субъективным содержанием и условиями реализации.

Литература:

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. — Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 384 с.
2. Мильман, В. Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / В. Э. Мильман // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. — Москва, 1990. — С. 23–43.
3. Карандашев, В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / В. Н. Карандашев. — Санкт-Петербург : Речь, 2004. — 70 с.
4. Ryff, C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, № 6. — P. 1069–1081. — DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
5. Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. — New York : Guilford Press, 2017. — 756 p.
6. Schwartz, S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values / S. H. Schwartz // Online Readings in Psychology and Culture. — 2012. — Vol. 2, № 1. — DOI: 10.9707/2307-0919.1116.
7. Ryff, C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia / C. D. Ryff // Psychotherapy and Psychosomatics. — 2014. — Vol. 83, № 1. — P. 10–28. — DOI: 10.1159/000353263.
8. Kyriazos, T. A. Planfulness in Psychological Well-being: Mediating Roles of Self-Efficacy and Presence of Meaning in Life / T. A. Kyriazos, M. Poga // Applied Research in Quality of Life. — 2024. — Vol. 19. — P. 1927–1950. — DOI: 10.1007/s11482-024-10314-z.
9. Puchalska-Wasył, M. M. Do Wisdom and Well-Being Always Go Hand in Hand? The Role of Dialogues with Oneself / M. M. Puchalska-Wasył // Journal of Happiness Studies. — 2023. — Vol. 24. — P. 1059–1074. — DOI: 10.1007/s10902-023-00621-x.

10. Benjamini, Y. Controlling the False Discovery Rate: A Practical and Powerful Approach to Multiple Testing / Y. Benjamini, Y. Hochberg // Journal of the Royal Statistical Society. Series B (Methodological). — 1995. — Vol. 57, № 1. — P. 289–300. — DOI: 10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x.

Привязанность и удовлетворённость отношениями у женщин в добрачных и супружеских союзах

Яблонский Артур Олегович, студент магистратуры
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

В статье анализируются сводные результаты исследования привязанности и удовлетворённости отношениями у 100 женщин 25–44 лет. Выборка включает 50 участниц в добрачных отношениях и 50 в зарегистрированном браке. Рассматриваются уровни удовлетворённости, стили привязанности и приведённые в работе корреляции. Дополнительный анализ выявил различие долей благополучных оценок между группами, тогда как различия распределения стилей статистически не подтверждены. Обсуждаются ограничения и значение результатов для консультирования.

Ключевые слова: привязанность, удовлетворённость, тревожность, избегание, женщины, брак, отношения.

Attachment and relationship satisfaction among women in pre-marital and marital unions

The article analyses aggregate findings on attachment and relationship satisfaction in 100 women aged 25–44. The sample includes 50 participants in premarital relationships and 50 in registered marriages. The analysis considers satisfaction levels, attachment styles, and correlations reported in the study. Additional analysis identified a difference in the proportions of favourable evaluations between the groups, whereas differences in attachment style distributions were not statistically significant. Limitations and implications for counselling are discussed.

Keywords: attachment, satisfaction, anxiety, avoidance, women, marriage, relationships.

Удовлетворённость отношениями отражает субъективный опыт принятия, доверия и поддержки. Продолжительность союза и регистрация брака характеризуют его обстоятельства, но не раскрывают эмоционального содержания. Длительные отношения могут сопровождаться страхом отвержения или дистанцированием, поэтому анализ их качества требует учитывать параметры привязанности.

Привязанность характеризует ожидания надёжности значимого человека и способы поддержания эмоциональной связи. В адаптации Т. В. Казанцевой опросник «Опыт близких отношений» содержит 28 суждений, из которых 24 входят в шкалы тревожности и избегания с максимумом 12 баллов каждая [1, с. 140–142]. Методика позволяет различать страх отвержения и стремление ограничить сближение.

О. А. Сычев и И. В. Аношкин показали связи неблагоприятных стилей решения конфликтов с ненадёжной привязанностью и сниженной оценкой отношений [4, с. 44–46]. Ф. Мосаннензаде и соавторы выявили различия эмоциональной регуляции при тревожности и избегании [7]. Эти результаты обосновывают изучение способов поддержания контакта, но не определяют привязанность как единственную причину удовлетворённости.

М. Квиек и соавторы рассматривают привязанность вместе с условиями раннего развития и другими психологическими характеристиками [6, с. 5–8]. Это обосновывает многомерный анализ; ранний опыт в настоящем исследовании не измерялся.

Материалом статьи служат сводные результаты исследования 100 жительниц Ижевска в возрасте 25–44 лет. Добрачную группу составили 50 женщин в устойчивых отношениях без регистрации брака с партнёром; супружескую — 50 замужних женщин. Продолжительность отношений — не менее трёх лет. В работе указано добровольное участие. Результаты характеризуют оценки женщин, а не обоих партнёров.

Удовлетворённость оценивалась опросником В. В. Столина, Т. Л. Романовой и Г. П. Бутенко: 24 утверждения, диапазон 0–48 баллов [3]. В добрачной группе формулировки о супруге рассматривались применительно к постоянному партнёру. Для анализа частот категории от 29 баллов объединены в благополучные оценки, до 28 баллов — в сниженные и переходные.

По сочетанию шкал «Опыт близких отношений» [1, с. 142–143] в исходной работе выделены четыре стиля; статья сохраняет эту классификацию. Числовое правило разделения низких и высоких значений в основном исследовании не

раскрыто однозначно. Это ограничивает воспроизводимость: сводные таблицы не позволяют заново классифицировать участниц.

Общая удовлетворённость жизнью измерялась SWLS Э. Динера и соавторов [5, с. 71–72] в русскоязычной версии Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева [2]. Пять утверждений оцениваются по семибалльной шкале; итог — 5–35 баллов. Показатель характеризует жизнь в целом и отличается от оценки партнёрского союза.

Исходная работа использует описательную статистику, корреляцию Спирмена и U-критерий Манна—Уитни. Корреляции в статье воспроизводятся по сводной матрице, без пересчёта индивидуальных ответов. Дополнительно по частотам рассчитан χ^2 Пирсона без поправки на непрерывность; порог — $p < 0,05$. Средние и результаты рангового сравнения не интерпретируются из-за несогласованности агрегированных таблиц.

Благополучные оценки представлены у 74 участниц, сниженные и переходные — у 26. Абсолютно неблагополучный уровень не зарегистрирован. Распределение по семи категориям представлено в таблице 1.

Таблица 1. Уровни удовлетворённости отношениями в двух группах

Уровень	Баллы	Добрачная группа, n	В браке, n	Всего, n
Абсолютно неблагополучный	0–16	0	0	0
Неблагополучный	17–22	4	1	5
Скорее неблагополучный	23–26	8	2	10
Переходный	27–28	8	3	11
Скорее благополучный	29–32	15	11	26
Благополучный	33–38	12	22	34
Абсолютно благополучный	39–48	3	11	14
Итого	—	50	50	100

Благополучные оценки отмечены у 30 женщин добрачной группы (60 %) и 44 замужних (88 %); разница — 28 процентных пунктов. Сниженные и переходные оценки получены у 20 и 6 участниц. Проверка двух объединённых категорий выявила различие: $\chi^2(1) = 10,19$; $p = 0,0014$; $\phi = 0,319$. Ожидаемые частоты равны 13 и 37, что допускает применение критерия.

Различие долей не устанавливает причинного преимущества брака. Неизвестна сопоставимость групп по возрасту, детям и проживанию; возможен отбор более благополучных союзов к регистрации.

Надёжный стиль представлен у 40 женщин, тревожный — у 25, избегающий — у 20, тревожно-избегающий — у 15. Данные отражены в таблице 2.

Таблица 2. Стили привязанности и благополучные оценки отношений

Стиль	Добрачная группа, n	В браке, n	Всего, n	Благополучные оценки, n	Доля внутри стиля, %
Надёжный	16	24	40	38	95,0
Тревожный	15	10	25	19	76,0
Избегающий	11	9	20	13	65,0
Тревожно-избегающий	8	7	15	4	26,7
Итого	50	50	100	74	74,0

Надёжный стиль чаще представлен в браке: 24 женщины против 16 (48 % и 32 %). Однако распределение четырёх стилей статистически значимо не различается: $\chi^2(3) = 2,87$; $p = 0,413$. Наблюдаемую разницу нельзя считать доказанной связью статуса союза со структурой привязанности.

Проверка таблицы «четыре стиля × две категории удовлетворённости» дала $\chi^2(3) = 27,53$; $p < 0,001$; V Крамера = 0,525. Одна из восьми ожидаемых частот равна 3,9, остальные превышают 5. Результат характеризует общую связь классификации и удовлетворённости, но не доказывает значимость каждого попарного различия.

Положительные оценки имеются при каждом стиле. Наибольшая доля сниженных и переходных оценок отмечена при тревожно-избегающем варианте — 11 из 15 случаев (73,3 %), наименьшая при надёжном — два из 40 (5 %). Распределение поддерживает предположение о значении сочетания параметров, но не устанавливает механизм их взаимодействия.

В матрице исходной работы удовлетворённость отношениями отрицательно связана с тревожностью ($r_s = -0,586$) и избеганием ($r_s = -0,492$), положительно — с удовлетворённостью жизнью ($r_s = 0,438$). Для всех связей указан $p < 0,01$. Также приведены корреляции удовлетворённости жизнью с тревожностью ($-0,342$) и избеганием ($-0,286$), между параметрами привязанности — $0,318$, с тем же уровнем значимости. Матрица относится к общей выборке; отдельные корреляции групп отсутствуют.

Частотный анализ и приведённые корреляции совпадают по направлению, но не заменяют независимой проверки исходных расчётов. Более высокий по модулю коэффициент тревожности также не доказывает превосходства её связи над связью избегания.

Предположительно, результаты связаны с доверием, получением поддержки и обсуждением разногласий. Эти процессы непосредственно не измерялись. Их изучение можно дополнить методиками конфликтного взаимодействия [4, с. 46–47]. В консультировании полезно уточнять, как женщина понимает поведение партнёра, выражает потребности и реагирует на отсутствие отклика.

Ограничения включают женскую выборку одного города, поперечный дизайн, самоотчёты и изменение формулировок ОУБ. Отсутствие индивидуальных протоколов ограничивает проверку корреляций и классификации. Причинное влияние брака или привязанности не устанавливается. Перспективы связаны с проверкой первичной базы, обследованием партнёров и контролем социально-демографических условий.

В представленных результатах исследования 100 женщин преобладают благополучные оценки отношений. Их доля наиболее высока при надёжном стиле и наиболее низка при тревожно-избегающем. По согласованным частотам подтверждено различие долей между добрачной и супружеской группами; различие распределения стилей статистически не подтверждено.

Приведённые корреляции поддерживают предположение об отрицательной связи тревожности и избегания с удовлетворённостью отношениями и положительной связи последней с удовлетворённостью жизнью. Независимая проверка требует индивидуальных данных. Практическое значение состоит в обосновании внимания к потребностям и способам поддержания близости при консультировании женщин.

Литература:

1. Казанцева Т. В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 74–2. С. 139–143.
2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. Москва: Институт социологии РАН, 2008. URL: <https://publications.hse.ru/chapters/78753840> (дата обращения: 02.10.2026).
3. Столин В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1984. № 2. С. 54–60.
4. Сычев О. А., Аношкин И. В. Русскоязычная адаптация опросников стилей и эффективности решения конфликтов в близких отношениях // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21, № 1. С. 32–54. DOI: 10.17323/1813–8918–2024–1–32–54.
5. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49, no. 1. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
6. Kwiek M., Kruger D. J., Piotrowski P. Life History, Attachment and Romantic Relationship Outcomes in an Eastern European Adult Sample // Evolutionary Psychology. 2025. Vol. 23, no. 3. P. 1–13. DOI: 10.1177/14747049251355861.
7. Mosannenzadeh F., Luijten M., Maciejewski D. F., Wiewel G. V., Karremans J. C. Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships // Behavioral Sciences. 2024. Vol. 14, no. 9. Article 758. DOI: 10.3390/bs14090758.

СОЦИОЛОГИЯ

Виртуальное общение в современной жизни: положительные и отрицательные стороны

Колягина Яна Валерьевна, преподаватель истории;
Заднова Анастасия Вячеславовна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Петушинский промышленно-гуманитарный колледж (Владимирская область)

Введение

В процессе общения между участниками происходит обмен информацией. 21 век — век компьютерных технологий, где каждый знаком с таким понятием, как Интернет. Развитие техники привело к появлению виртуального общения. Оно очень популярно, так как человеку можно не выходить на улицу, чтобы совершить покупку, нет необходимости ходить гулять с друзьями, ходить в кино или магазин, все это можно сделать через Интернет.

Современные дети имеют низкие навыки коммуникации, так как общаются виртуально. Виртуальный мир позволяет рассказывать о своих переживаниях, впечатлениях, предоставляет доступ к личной информации других людей. Здесь возникает вопрос: почему многие из нас готовы делиться своей личной информацией с всемирной паутиной, а не с близкими людьми? Я попробую разобраться в причинах нашего общения.

Цель работы: оценить популярность и влияние виртуального общения на современное общество.

Задачи исследования:

- 1) Выяснить какие социальные сети являются основными в современном обществе;
- 2) Изучить мнение специалистов (психологов и ученых);
- 3) Провести опрос среди учащихся МБОУ «Санинская СОШ»;
- 4) Сделать выводы.

Гипотеза: виртуальное общение доминирует над реальным.

Объект исследования: ученики МБОУ «Санинская СОШ»

Предмет: воздействие социальных сетей на общество, отношение людей к виртуальному общению.

Современный мир предоставляет нам огромное множество информационных услуг, мир становится ближе. Главная заслуга в этом принадлежит Интернету. Родители, педагоги, психологи и врачи бьют тревогу о том, что

современные подростки большую часть свободного времени проводят в сети Интернет. Можно предположить, что виртуальное общение не просто заменяет реальное общение, а оно его вытесняет.

1. Теоретическая часть

1.1. Люди и социальные сети

Социальная сеть — это объединение определенного круга людей, знакомых между собой, и социальных связей между этими людьми. Круг общения складывается на основе доверия, симпатии и позволяет взаимодействовать для достижения общих целей. Впервые термин введен английским социологом Джеймсом Барнсом в 1954 г. Наше общество живет в век информационных технологий, где большое предпочтение люди отдают социальным сетям. Что заставляет людей использовать социальные сети? Почему люди предпочитают виртуальное общение реальному? Благодаря им мы узнаем новости, общаемся с родственниками, друзьями, коллегами, заводим новые знакомства, делимся своей жизнью и так далее.

1.2. Реальное и виртуальное общение

«Общение [1] — это взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми».

Виртуальное и реальное общение имеют множество отличий. Главным из них является наличие «посредника» в виде электронного устройства, передающего информацию от одного человека к другим, позволяющего виртуальному общению существовать. Также к отличиям способов общения можно отнести дистанцию, на которой может производиться обмен информацией, положение собеседников во время обмена информацией, и, так как зачастую виртуальное общение осуществляется в пись-

менной форме, оно помогает совершенствовать навыки письменной речи. Однако, общение в сети и в жизни выполняют ряд одинаковых функций, что приводит к их взаимозаменению. К таким функциям относятся:

1. Инструментальная (функция социального механизма обмена информацией);
2. Синдикативная (функция объединения людей);
3. Трансляционная (функция передачи конкретных способов деятельности, введение оценочных моментов);
4. Экспрессивная (функция обмена эмоциональных состояний и сопереживаний);
5. Функция социального контроля (функция регламентации поведения и действий);
6. Социализация (функция формирования навыков общения, взаимодействия с обществом, ознакомления с принятыми нормами и правилами поведения).

1.3. Способы общения в сети Интернет

Существует множество различных способов общения в интернете. К самым распространённым из них относятся:

1. Использование социальных сетей;
2. Отправка писем по электронной почте;
3. Посещение сайтов для онлайн общения;
4. Посещение интернет-форумов;
5. Использование чатов и мессенджеров;

На каждом из способов стоит остановиться подробнее для того, чтобы понять их суть и ознакомиться с функционалом.

1. Использование социальных сетей

Социальная сеть (сокр. соцсеть) — онлайн-платформа, которая используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи, а также для развлечения (музыка, фильмы) и работы. С помощью социальных сетей люди могут обмениваться текстовыми сообщениями, фото- и видеоматериалами, делиться аудиозаписями, совершать звонки, узнавать последние новости и так далее. Примеры действующих социальных сетей в России: ВКонтакте, Одноклассники, Telegram, Мой мир.

2. Отправка писем по электронной почте

Электронная почта (электронная почта или e-mail) — это способ обмена сообщениями («почта») между людьми, использующими электронные устройства. Электронная почта является одним из самых удобных способов делового общения. Электронные письма наиболее распространены у работников различных организаций, так как удобный интерфейс и достаточный функционал позволяют обмениваться не только текстовой информацией, но и файлами большинства форматов. Это очень удобно при отправке проектов, отчётов, договоров, прочих текстовых

документов и большого количества фотографий. Примеры почтовых сервисов: Gmail, Яндекс.Почта, Outlook.

3. Посещение сайтов для онлайн-общения

В настоящее время существует множество различных сайтов для онлайн общения. К ним относятся, например, Google +, Facebook¹, LinkedIn, Myspace и другие. Главным и единственным отличием от социальных сетей является немного урезанный функционал.

4. Посещение интернет-форумов

Интернет форумы сейчас считаются одной из форм социальных сетей. Это узконаправленные сервисы, позволяющие вести беседы на определённые темы. Примеры активных форумов в настоящее время: Drom.ru, Littleone, 4PDA.

5. Использование чатов и мессенджеров

В настоящее время чаты являются модным и эффективным инструментом организации мероприятий, местом обсуждения тех или иных тем или способом ведения диалога на расстоянии. Также мессенджеры позволяют обмениваться аудиозаписями, фотографиями и другими мультимедиа. Главным отличием чатов и мессенджеров от социальных сетей является отсутствие возможности вести блог в виде «страницы» в приложении или на сайте. Примеры популярных мессенджеров: WhatsApp, Viber, Facebook* messenger, Telegram.

1.4. Польза и вред виртуального общения

Польза:

Виртуальное общение помогает найти людей, имеющие с вами схожие интересы или связаться с близкими людьми, находящимися далеко от вас. В некоторые периоды это особенно важно, например, в период самоизоляции или при ведении военных действий. Также виртуальные собеседники могут помочь раскрыть ваш внутренний потенциал через беседу, вы сможете делиться личным мнением, творческим или иными достижениями с людьми по всему миру.

Вред:

Иногда люди тратят на социальные сети слишком много времени. Из этого вытекают следующие последствия, связанные со здоровьем: быстрая усталость глаз, ухудшение зрения и осанки. В отдельных случаях упрощается речь и мышление, снижение внимательности, восприятие информации доводится до автоматизма, замена живого общения виртуальным, человек может потерять связь с реальностью и стать зависимым от электронного гаджета. Существуют также различные группы, содержащих сомнительный контент. К нему может относиться всё что угодно: фотографии, видео, аудиофайлы, текстовые статьи, призывающие к терроризму, совершению преступлений или суицидов, материалы, пропагандирующие насилие над животными, детьми, отдель-

¹ Продукт компании Meta, которая признана экстремистской организацией в России.

ными группами лиц, и так далее. Даже если вы найдёте, по вашему мнению, хорошего собеседника, он может быть не тем, кем старается выглядеть, быть так называемым «фейком». На самом деле, этот человек может оказаться мошенником, разыскиваемым преступником, обманом заставляющего вас оказать ему финансовую или материальную помощь.

1.5. Онлайн-общение — это зло?

Среди психологов и обычных людей не утихают споры о том, является ли виртуальное общение злом. Оно имеет множество плюсов и минусов: использование электронных устройств — это удобно, быстро, собеседник, находясь на расстоянии, получает необходимую от вас информацию или ведёт непринуждённую беседу, но может быть нанесён вред здоровью человека и даже вызвана зависимость от интернета. Однако, по мнению некоторых психологов, всё зависит от личных качеств человека. Обратимся к статье московского психолога Дмитриевой Аллы:

«Польза, прежде всего, в том, что интернет делает людей менее одинокими. А в наше время ослабления человеческих контактов это чрезвычайно важно. Кто-то находит в сети друзей, кто-то единомышленников, кто-то группу, к которой он может принадлежать. Некоторые виртуальные знакомства переходят «в реал», некоторые — нет, но все равно факт общения, факт самовыражения состоялся. К тому же, нельзя недооценивать роль сети для романтических знакомств. Сейчас все больше пар создается через сайты знакомств и соцсети, и у многих из этих людей не было бы шанса встретиться, если бы не интернет. Стоит также сказать о роли соцсетей в поддержке креативности человека. Те, кто пишет, рисует, лепит, поет, танцует и так далее, имеют теперь возможность познакомить публику со своим творчеством и пообщаться с единомышленниками. Что касается вредных аспектов сетевого общения, то, наверное, стоит отметить, что общение в сети в некоторых людях провоцирует инфантильные черты. Доступность и, порой, анонимность контакта порой снижают чувство ответственности, вызывают довольно детское, легкомысленное отношение к своему поведению в сети и чувство веселой безнаказанности. Так возникают некоммумерческие тролли, флудильщики, патологические луны. Однако, стоит помнить, что причины такого поведения кроются вовсе не в сети, они в психике этих людей. И, если бы эти черты не проявились бы в сети, они обязательно проявились бы где-то еще. Еще одно последствие использования соцсетей менее заметно, но не менее значимо. Есть определенные типы личности, которые не могут не сравнивать себя с другими, причем навязчиво и постоянно, и соцсети дают отличную возможность для таких сравнений. Но профили в соцсетях — это своего рода витрины, на которые человек выкладывает лишь то, что готов представить всем: свои достижения, удачные фото, красивые моменты своей жизни. Чаще

всего весь «негатив», все проблемы остаются «за кадром». И навязчивое сравнение осуществляется не с реальной жизнью других, а с этой витриной, что с большой вероятностью приводит к недовольству собой, своей жизнью, своим уровнем достижений. Но опять же, корень проблемы не в сети как таковой. Корень в самой потребности человека сравнивать себя и ставить себе оценки. А это уже серьезная проблема, с которой лучше обратиться к психологу».

Имеется и иное мнение, говорящее о незаменимости реального общения, а также об особенностях встреч после некоторых интернет-знакомств. Обратимся к статье психолога Алёны Горбачёвой:

«Человек — существо социальное, поэтому общение для нас — это потребность. Канадский психолог и доктор философии Гордон Ньюфелд говорит, что один из уровней привязанности — это потребность быть познанным. То есть мы нуждаемся в том, чтобы другие люди узнавали, какие мы изнутри. В современном мире существуют альтернативы живому общению: телефон, мессенджеры, соцсети. И в какой-то степени это замещает живое общение. С одной стороны, это очень удобно. Но всё же возникают проблемы, так как люди ощущают недостаток живого общения. Нам хочется видеть друг друга, прикасаться, находиться в одном пространстве, чувствовать запах. Во время общения должны быть задействованы все органы чувств. А виртуальное общение не удовлетворяет всем этим потребностям, в результате чего люди испытывают депривацию (от лат. *deprivatio* — потеря, лишение — ред.). Виртуальное общение не заменяет живое. В таких отношениях много фантазий. Вы видите фотографии человека в соцсетях, и у вас складывается представление о нём, но это всего лишь эпизод. А то, что остается за кадром, это целая жизнь, которую вы не видите. Когда люди долгое время общаются виртуально, а потом встречаются в реальности, то нередко бывают сильно разочарованы, потому что каждый имеет львиную долю каких-то нереальных представлений о другом».

Вот почему однозначного ответа на вопрос «является ли виртуальное общение злом?» до сих пор не было дано.

Я считаю, что онлайн-общение полезно для работы и общения на расстоянии, а также для школы, так как часть информации легче передаётся через социальные сети, чем, например, обычную почту. Также в сети создают группы по интересам, где каждый человек может найти своих единомышленников. Некоторые люди даже заводят друзей в сети Интернет, их отношения в дальнейшем могут перейти в реальность. Для иных лиц интернет — это единственная возможность общаться с людьми по причине болезни или травмы.

1.6. Выбор: социальные сети или реальное общение

Что же лучше для человека? Реальное общение или попытка заменить его социальными сетями? Людей нельзя лишать возможности контактировать друг с другом

вживую, поэтому самым оптимальным вариантом является совмещение социальных сетей и реального общения, так как сложно абсолютного огородить себя от воздействия прогресса сети интернет.

Множество новостей о важнейших событиях, происходящих в мире, можно в любой момент узнать из сети от друзей или на официальных новостных сайтах, что важно в век, в котором события происходят в несколько раз быстрее, чем в предыдущих.

Лично мне нравится иметь возможность связываться с близкими людьми, с которыми, к сожалению, не всегда удаётся быть рядом. Отношения людей подобны нитям, что будто связывают города и страны. Поддерживать общение с дальними родственниками и друзьями необходимо, даже если вы находитесь далеко друг от друга.

Несмотря на все минусы и риски, связанные с социальными сетями, мне кажется, что весь вред, в первую очередь, может проявиться по вине самого пользователя. Только от человека зависит то, кто может ему писать, в каких группах он состоит, новости, которые просматриваются, какую информацию распространять о себе и близких. Пользователь сам должен подходить ответственно к пользованию интернетом, и только тогда социальные сети для него будут безопасным местом.

2. Практическая часть

2.1 Проведение анкетирования среди школьников

Мною была разработана анкета, которая помогает оценить популярность виртуального общения. Учащиеся нашей школы приняли участие в ней.

Полученные результаты:

1. 90 % учащихся проводят в интернете от 3 до 6 часов в день, 10 % от 1 до 2 часов;
2. Учениками Интернет больше всего используется для общения и просмотра развлекательного контента в равной степени;
3. 90 % учащихся зарегистрировано в соцсетях. В ВКонтакте зарегистрировано самое большое количество опрошенных человек, Instagram стоит на втором месте;
4. 90 % учащихся больше всего пользуются интернетом во время нахождения дома;
5. Половина опрошенных учеников не успевает сделать домашнее задание из-за чрезмерного использования интернета;
6. 60 % учеников считают, что смогут учиться и саморазвиваться без использования интернета;
7. Интернет ученики чаще всего используют для общения со знакомыми, находящимися далеко (ответ отмечен 8 раз), а также в равной степени (отмечено по 7 раз) для обмена и поиска мультимедийного контента и проведения времени в группах по интересам);
8. 40 % комфортно общаться вживую, другие 40 % предпочитают общение в соцсетях, 10 % предпочитают общаться и с помощью соцсетей, и вживую, другие

10 % больше любят использовать телефонные звонки и/или skype.

Результаты опроса показывают, что учащиеся проводят достаточно много времени в социальной сети, возможно, в той или иной степени завися от них. Таким образом гипотеза подтверждается.

2.2 Анализ и интерпретация полученных данных

Дальнейшее ознакомление с материалом, полученным в результате анкетирования, наталкивает на мысль о необходимости сокращения времени, проводимого в интернете. Данная проблема является глобальной, т. к. все современные дети используют Интернет не по назначению.

Половина учащихся не успевает справиться с домашней работой по вине интернета, что говорит о плохой самоорганизации и недостаточном самоконтроле. Очень важно принять меры, а именно научить учеников правильно распределять своё время без вреда для учёбы и здоровья.

Для реализации мер необходимо проводить инструктажи и классные часы, посвященные темам составления плана на день и распределению времени. Школьный психолог, классный руководитель или другой учитель мог бы справиться с этой задачей, рассказав о важности распределения времени в будущем.

Учащиеся должны понимать важность правильного распорядка дня, наличие более важных дел, чем те, что происходят в интернете. Это будет в интересах большинства сознательных учеников, так как это поможет, как минимум, наладить их успеваемость в школе, а в будущем в высших учебных учреждениях. Также это благоприятно скажется на дисциплинированности в школе и на будущей работе.

В свою очередь могу предложить организовать в школе кружки по программированию, робототехнике, т. к. это поможет увлечь детей современными технологиями и сократить время пребывания в Интернете. Все предложенные методы возможно реализовать только совместными усилиями родителей, детей, школы и государственных органов.

Заключение

Виртуальное общение становится популярнее с каждым годом, так как социальные сети и Интернет развиваются. Люди начинают становиться зависимыми от интернет-общения, забывая о реальном.

Существуют разные точки зрения по поводу виртуального общения, что обусловлено многочисленными плюсами и минусами функционала социальных сетей и воздействия на человека. Виртуальное общение объединяет людей, находящихся на расстоянии, но разъединяет тех, кто находится рядом. Оно помогает передавать и находить различного рода информацию, но в то же время на-

носит вред нашему здоровью, а в некоторых случаях люди получают крайне серьёзный ущерб. Тем не менее, многим Интернет помогает расширять кругозор.

В исследуемом мной населённом пункте, к сожалению, выявлена проблема того, что часть детей зависима от социальных сетей, что проявляется в том, что ученики не

способны выполнить домашнее задание самостоятельно в срок. Однако эта проблема имеет решение, но исчезнет она только тогда, когда люди осознают серьёзность ситуации и вместе приложат силы к решению проблемы, ведь учителя и родители — это те люди, которые способны повлиять на детей больше всего.

Литература:

1. Бодалев А. А. — Восприятие и понимание человека человеком. — М., 2015. — С. 88.
2. https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/vzglyad_psihologa_sotsseti_kompyuternie_igri_inte/
3. https://vrn.aif.ru/society/persona/lyudi_oshchushchayut_nedostatok_zhivogo_obshcheniya_psiholog_o_virtualnoy_druzhbe

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 42 (645) / 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 28.10.2026. Дата выхода в свет: 04.11.2026.

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.