ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



45
2026
ЧАСТЬ III

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 45 (648) / 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

© ООО «Издательство «Молодой ученый», 2026

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

На обложке изображен *Майкл Фарадей* (1791–1867) — выдающийся английский физик-экспериментатор и химик, чьи исследования заложили фундамент современной электротехники и учения об электромагнитном поле.

Фарадей родился в поселке Ньюингтон-Баттс близ Лондона (ныне часть Большого Лондона) в семье кузнеца. Семья жила небогато, и систематическое образование мальчику получить не удалось. В 13 лет он оставил школу и начал работать рассыльным в лондонском книжном магазине француза-эмигранта Рибо, а вскоре стал учеником переплетчика. Среди книг, которые ему приходилось переплетать, встречались труды по физике и химии — это пробудило в юноше страстную любознательность. Он тщательно конспектировал прочитанное, иллюстрировал записи и обсуждал идеи с окружающими.

В 1810–1811 годах Фарадей посещал Городское философское общество, где слушал выступления по физике и астрономии. А в 1812 году Фарадей раздобыл билет на цикл лекций Гемфри Дэви — знаменитого химика и физика, директора химической лаборатории Королевского института. Фарадей посетил несколько лекций, глубоко увлекся и отправил Дэви подробные конспекты своих записей. Впечатленный энтузиазмом юноши, в начале 1813 года Дэви взял его ассистентом в свою лабораторию. Осенью того же года Фарадей сопровождал профессора в двухлетнем путешествии по научным центрам Европы.

После возвращения из поездки Фарадей начал самостоятельные исследования. В 1821 году он продемонстрировал электромагнитное вращение — принцип, который лег в основу первого в мире простейшего электродвигателя.

Одним из величайших открытий ученого стала электромагнитная индукция. В августе 1831 года Фарадей доказал, что изменяющееся магнитное поле порождает электрический ток. В отчете, представленном Королевскому обществу 24 ноября 1831 года, он впервые использовал термин «магнитные силовые линии». На основе этого открытия был создан первый электромагнитный генератор — «диск Фарадея». Эти работы заложили основу для развития электроэнергетики: на подобных принципах работают генераторы на электростанциях, трансформаторы и многие другие устройства.

В 1833–1834 годах Фарадей провел серию экспериментов в области электрохимии и сформулировал законы электролиза (законы Фарадея), которые сыграли ключевую роль в развитии теории дискретных носителей электрического заряда. В 1825 году он открыл бензол — важное соединение в химии. В 1845 году ученый обнаружил явление, позднее названное эффектом Фарадея: он показал связь между светом и электромагнетизмом (вращение плоскости поляризации света в магнитном поле). Именно Фарадей ввел в научный обиход ряд терминов: «ион», «катод», «анод», «электролит», «диэлектрик». Он также предсказал существование электромагнитных волн.

Фарадей активно занимался популяризацией науки. С 1826 года он регулярно читал публичные лекции, в том числе знаменитые рождественские. Одна из них — «История свечи» — была издана отдельной книгой и стала одним из первых популярных научных изданий.

Фарадей был глубоко верующим христианином и не изменил своим убеждениям даже после публикации теории Дарвина.

Он отличался скромностью: отказался от предложения стать президентом Королевского общества, не принял рыцарское звание (по религиозным соображениям) и отклонил просьбу британского правительства помочь в разработке оружия во время Крымской войны (по этическим мотивам).

За преданность экспериментальной работе коллеги прозвали его королем экспериментов.

Существует версия, что ухудшение здоровья в поздние годы было связано с отравлением парами ртути, которая часто использовалась в его опытах.

В 1840 году Фарадей тяжело заболел Он жаловался на резкий упадок сил, головокружения и ухудшение памяти. Болезнь периодически обострялась, вынуждая ученого надолго прерывать активную работу. В 1858 году он ушел в отставку с большинства постов и поселился в Хэмптон-Корте, где провел последние девять лет жизни. Майкл Фарадей умер 25 августа 1867 года за письменным столом, немного не дожив до 76-летия. Похоронен рядом с женой на Хайгейтском кладбище в Лондоне. Он хотел, чтобы похороны были скромными, поэтому на них присутствовали только родственники.

В честь ученого названа единица измерения электрической емкости (фарад), закон электролиза, эффект в оптике, а также медаль и премия Британского королевского общества.

Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Адаменко О. Н.
Понятие идентичности и проблема формирования «я» 137

Байдикова Е. А.
Особенности адаптации детей раннего дошкольного возраста в условиях длительного психотравмирующего фона (на примере г. Белгорода) 140

Васикова В. М., Климова Ю. Е.
Диггерство как современная форма рискованного поведения подростков 142

Волконина Е. Ю.
Профессиональное выгорание у бухгалтеров-перфекционистов и авторитарных руководителей в торговых организациях 145

Горбунова В. Г.
Теоретические аспекты изучения смысложизненных ценностей и отношения к болезни у пациентов с орфанными заболеваниями (на примере легочной артериальной гипертензии) 147

Дурягина А. А.
Эмоциональное выгорание неформальных опекунов: теоретический анализ факторов риска и личностных ресурсов преодоления ... 149

Кожевникова О. А.
Опыт применения социально-психологического тренинга в работе с тревожностью подростков 153

Кошелева С. А.
Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности: современные подходы и модель комплексной программы 155

Михайлова М. В.
Различия в выраженности эмоционального выгорания у женщин с разным стажем и уровнем саморегуляции 160

Михайлова М. В.
Эмоциональное выгорание и стили саморегуляции у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере: опыт эмпирического исследования 162

Новожихорева Н. В.
Феноменология страха в детском и подростковом возрасте: от теоретических оснований к практическим векторам коррекции 164

Одинцова Н. А.
Психолого-педагогический тренинг как средство развития рефлексивности у женщин пожилого возраста 168

Охрименко М. С.
Психологические предикторы грудного вскармливания: от разрозненных факторов к интегративной модели «МАСКА» 171

Перков В. В.
Тревога, которую недостаточно понять: техники осознанности в когнитивном консультировании взрослых с повышенной тревожностью 175

Петрова Е. А.
Влияние кибербуллинга на уровень ситуативной тревожности и самооценку у подростков 178

Петрова Е. А.
Эмоционально-психологические последствия онлайн-взаимодействия в игровых сообществах и чатах 181

Сазонова А. С.
Психологические особенности спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, как предикторы ментальной прочности 185

Сазонова А. С.
Социально-психологические предикторы ментальной прочности спортсменов сложнокоординационных видов спорта: практико-ориентированный анализ 187

Сартакова А. А.
Взаимосвязь академической мотивации и психологического благополучия студентов психологического направления: эмпирический анализ 190

Строганов И. И.
Психологические механизмы мотивации и личностные ресурсы в условиях депривации автономии 192

Трейлоб Н. В.
Копинг-стратегии как предикторы психологического здоровья адвокатов разных видов практики 193

Черткова А. Е.
Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к риску у студентов разных направлений подготовки 199

СОЦИОЛОГИЯ

Ситникова С. А.
Роль молодёжи в формировании и реализации национальных проектов: анализ участия молодых людей в государственных инициативах, их влияние на достижение стратегических целей страны 202

ПСИХОЛОГИЯ

Понятие идентичности и проблема формирования «я»

Адаменко Оксана Николаевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В статье широко раскрывается понятие идентичности. Цель в том, чтобы показать важность идентичности, как таковой. Раскрыть процессы ее формирования и исследовать возможность контроля данного процесса самим субъектом.

Методом анализа послужил обзор точек зрения известных ученых в психологии, обзор научных статей на тему идентичности, а также использование собственного опыта, полученного на практике.

В работе рассмотрены важность и значимость идентичности в жизни человека. Формирование идентичности. Идентичность как самопрезентация Я. Ее влияние на целостность и самосохранение личности.

Автором предложены варианты самопомощи в формировании идентичности и снижения кризиса идентичности. Особое внимание уделено важности данных процессов.

Вывод данной работы в том, что идентичность имеет большое значение для благополучия человека и его социализации. Показана значимость того, что идентичность формируется на протяжении жизни.

Ключевые слова: *идентичность, ресурс, формирование, конфронтировать, помощь, процесс.*

The concept of identity as self-presentation

The concept of identity is widely discussed in the article. The goal is to show the importance of identity as such. To reveal the processes of its formation and to explore the possibility of controlling this process by the individual himself.

The analysis method was a review of the points of view of well-known scientists in psychology, a review of scientific articles on the topic of identity, as well as the use of our own experience gained in practice.

The paper examines the importance and significance of identity in human life.

Identity formation. Identity as a self-representation of the Self. Its impact on the integrity and self-preservation of the individual.

The author suggests options for self-help in the formation of identity and in reducing of the identity crisis. Special attention is paid to the importance of these processes.

The conclusion of this work is that identity is of great importance for human well-being and socialization. The significance of the fact that identity is formed throughout life is shown.

Keywords: *identity, resource, formation, confront, help, process.*

Введение

Идентичность — что это такое? Попробуем определиться, как и когда она зарождается, какие у нее границы. Можем ли мы сами повлиять на ее формирование? Как идентичность влияет на личность. На тему идентичности существует много разных мнений известных ученых.

Приведем некоторые из них, что позволит нам лучше понять, что такое идентичность, и составить собственное понимание на эту тему. Либо у нас появится возможность изменить уже существующее мнение или высказать свое мнение на тему идентичности.

Обзор исследований

Слово идентичность латинского происхождения — identicus. Оно означает тождественный, одинаковый. В английском языке слово идентичность — identity, имеет несколько понятий:

1. идентичность — это само имя человека и его деятельность в социуме.

2. идентичность — это качества и установки, правила, принципы, которые имеет человек или группа. И эти качества и принципы делают человека или группу отличной от других людей, групп.

3. Определенное сходство между двумя вещами, объектами.

В русском языке слово идентичность в словаре С. И. Ожегова объясняется так: идентичный — тождественный, полностью совпадающий.

В психологию понятие идентичности ввел немецко-американский психолог Э.Эриксон (1902–1994) в XX столетии. Эриксон создал теорию психосоциального развития личности. А также он ввел термин — кризис идентичности. Идентичность, по Эриксону, это опыт человека, который он усвоил, который он принимает, с которым он в мире. То есть человек, который способен быть в мире с самим собой, а также с социумом, в котором он находится.

Идентичность — такая тождественность человека самому себе, которая открывается через личный опыт и знания об окружающем мире. Понятие идентичности, по Эриксону, обозначает усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру; чувство адекватности и стабильного владения личностью собственным «Я» независимо от изменений «Я» и ситуации; способность личности к полноценному решению задач, возникающих перед ней на каждом этапе ее развития. [1]

То есть, с точки зрения Эриксона, мы видим, что идентичность это и понимание себя самого, как бы договор с собой: кто я. А также это то, что человек берет из социума для себя и внедряет в себя, делая это собой, своей идентичностью.

Рассмотрим еще одно мнение. Согласно определению А. Турена, «идентичность — осознанное самоопределение социального субъекта». Идентичность в психологии представляется, с одной стороны, как результат работы индивидуальных, внутренних и, с другой стороны, социальных, внешних процессов. Идентичность является частью личности индивида, но в то же время испытывает на себе влияние общественной системы. [1]

Также в жизни мы можем видеть, что человек может смотреть на реакцию социума о нем самом и на этой базе делать выводы о своей идентичности, то есть формировать свое понятие о себе. И вот здесь, на наш взгляд, очень важный момент в формировании идентичности.

Во-первых, мы видим, что таким образом идентичность формируется неоднократно, а в течении жизни. Во-вторых, мы можем предположить, что человеку может не понравится то, что зеркалит ему социум о нем самом. Следовательно, то, что не нравится можно не встраивать в формирование своей идентичности с точки зрения «кто я». Так же в жизни мы можем наблюдать, что разные люди по-разному реагируют на то, что им транслирует социум, следовательно, по-разному формируют свою идентичность.

Таким образом, мы можем утверждать, что человек властен над своей идентичностью и в его силе решать каков он и кто он есть. С другой стороны, рассуждая дальше, не всегда легко не встраивать в себя идею о том каков ты, транслируемую обществом со стороны. Как раз для того, чтобы иметь силы и возможность отказаться от того что тебе «навязывают» и нужна хорошо сформированная идентичность. То есть понимание себя, кто я, процессов внутри себя, а также принятия данных процессов. И здесь так же, на наш взгляд, большую роль играет желание жить. Имеющийся опыт показывает, что человек без тяги к жизни, без отсутствия желания жить не чувствует удовольствия и смысла от того, что он вообще существует. Находясь в данном состоянии, у человека может отсутствовать потребность быть властным над своей идентичностью, быть хозяином своей идентичности.

Немного внимания мы уделим проблеме «как же вернуться в состояние ресурса самостоятельно». Включить в себе желание жить.

На базе проведенных исследований М. В. Виклейн было показано, что именно согласованность ближних и дальних целей человека, управляющих повседневной активностью человека, рождает чувство осмысленности жизни. Идентичность как форма проявления целостности также проявляет себя в разных видах деятельности. [2, стр. 21] Хотелось бы обратить внимание именно на разные виды деятельности. Мы знаем, что человек, находящийся в плохом состоянии, с отсутствием желания жить полную жизнь обычно не испытывает потребности в достижении и постановки целей. И здесь мы можем подключить некие несложные действия, что поможет вывести человека из данного состояния. Замечено, что если индивид, находящийся в плохом состоянии духа начинает делать физические действия, тем самым как бы сотрудничая именно с физической вселенной, например, навести порядок в комнате, помыть полы в доме, починить машину и т. д., то он, данный индивид, начинает чувствовать подъем душевных сил, а соответственно, и настроения, то есть внутреннего настроя. Соответственно данные действия помогают привести человека в подходящее состояние для дальнейшей работы над собой. И тут мы можем сделать вывод, что при упадке духа хорошо просто начинать соприкасаться с физической вселенной посредством делания каких-то дел, действий.

Хотя при этом надо учесть, что бывают тяжелые состояния, виды депрессий, когда уже нужна медикаментозная помощь. Однако, по нашим наблюдениям, основанным на практическом опыте, данные простые рекомендации про контакт с физической вселенной, очень хорошо работают даже при тяжелых состояниях.

Продолжая говорить о том, как вернуться в состояние ресурса самостоятельно мы бы хотели обратить внимание еще на один элемент, такой как помощь. Здесь также уместно сказать волонтерство. Мы имеем такие выводы, полученные опытным путем, что индивид, с отсутствием желания жить полную жизнь, начинает приходить в лучшее состояние, если он кому-то оказывает помощь. И здесь речь идет по сути именно о помощи, даже если она не сопровождается денежным вознаграждением.

Итак, по нашему мнению, состояние ресурса необходимо. И именно для того, чтобы при построении своей идентичности во время взаимодействия с социумом, из того что предлагает нам социум, как мнение о нас, мы

могли выбирать для себя то, что дает возможность нашей самооценке быть адекватной, а не падать вниз.

Соответственно, есть основания полагать, что эти два элемента, а именно, продолжительный контакт с физической вселенной и оказание помощи, могут помочь нам возвращаться в ресурсное состояние и строить свою идентичность более качественно. И таким образом иметь возможность оставаться стабильным, адекватным и владеть своим собственным «Я».

Понимание себя и своей роли в обществе играет ключевую роль в становлении личности каждого человека [3, стр. 4]. Хотелось бы обратить внимание, что понимание своей роли в обществе также влияет на развитие и становление идентификации субъекта. Если человек понимает, что он хочет, распознает свои таланты и способности, применяет их в жизни на благо обществу. Если человек ставит цели и добивается их осуществления, благополучно содействуя с обществом, то человек по большей мере будет пребывать в состоянии внутреннего счастья и благополучия. И так как мы знаем, что идентичность — это постоянный процесс, то идентичность человека с внутренним ощущением счастья будет формироваться в сторону благополучия субъекта.

В то время как если человек не понимает своих внутренних задач и свою полезность обществу, то он, вероятно, будет ощущать себя менее счастливым. И как мы можем увидеть на практике, такая ситуация может привести даже к депрессивным состояниям.

Так же на основе своего опыта, мы приходим к выводу, что идентичность человека будет более адекватной, здоровой, те есть, как говорил Эриксон, когда человек стабильно владеет собственным «Я», идентичность будет более здоровой, если человек умеет конфронтировать.

Термин конфронтировать произошел от латинского корня, обозначающего — стоять лицом к лицу. Находиться с проблемой лицом к лицу, т. е. осознавать ее ясно и не пытаться от нее убежать, скрыться.

В то же время не пытаться на нее нападать, то есть проявлять агрессию. Это умение оставаться в спокойном состоянии, не допуская эмоций, которые могут взять контроль над ситуацией. Такое состояние дает возможность просто действовать. Идти и решать проблему. И замечено, что если человек ставит себе цель конфронтировать как можно больше и чаще, то таким образом он тренирует свою внутреннюю устойчивость, свой внутренний каркас и соответственно умение владеть своим собственным «Я» и сохранять более здоровую идентичность. И если взять за постулат, что идентичность — это то, как я себя понимаю, то каким я хочу быть, кто я, мир с самим собой, то умение конфронтировать не позволит эмоциям увести человека от себя самого и превратиться в того, кем он не является или не хочет быть.

Также здесь мы можем увидеть и состояние счастья, приобретаемое субъектом, так как он идет в проблему. И таким образом не застревает в состоянии фрустрации. Человек проходит эту проблему, справляется с ней и за этим следует подъем духа, прилив энергии действовать, жить. Из чего каждый раз человек выходит с полученным опытом, навыком решения задачи. А также улучшенной версией себя. Но опять-таки, нам хочется напомнить, что такой эффект человек может получить, умея именно конфронтировать проблему или задачи жизни.

Если человек не конфронтирует проблему, то он все же может ее решать. Но мы хотим обратить внимание, что в таком случае человек может травмироваться сам. Так как в процессе он будет испытывать различные тяжелые эмоции, такие как желание убежать, агрессировать, возможно, страх, вину, тяжесть и т. д. Хотя при всем при этом он тоже может справляться с проблемой. Но в таком случае человек будет чувствовать себя травмированным, уставшим, возможно даже больным.

И так как мы исследуем тему идентичности, то в данном случае идентичность может быть искривлена или в какой-то мере утеряна.

Так, Дж. Марсиа, полагал, что идентичность достигается в процессе решения каждой, даже не очень серьезной проблемы, совершения выбора с ориентацией на собственные потребности, способности, убеждения и индивидуальный опыт, при этом развитие идентичности происходит на протяжении всего жизненного пути человека и способствует повышению осознанности и целенаправленности. [4, стр. 106]

Выводы

По нашему мнению, многие ученые схожи во взглядах на тему идентичности. И на данный момент мы можем подытожить наше исследование, выделив важные аспекты идентичности:

– становление идентичности происходит на протяжении всей жизни человека;

– идентичность необходимая основа развития личности;

– идентичность определяет качество личности;

– человек волен влиять на формирование своей идентичности.

Мы можем сделать вывод, что идентичность строит жизнь человека. Она задействует все сферы жизни. Мы видим, что важно уделять внимание всем аспектам идентичности, работая с ними и улучшая их. Существует немало способов работать над своей идентичностью. В том числе, как скорая помощь и поддержка себя, существуют и самостоятельные способы работы.

Литература:

1. Соловьева С. Л. Научная статья «Идентичность как ресурс выживания». 2022. URL: https://psy.su/feed/9454/

2. Гришина Н. В. Научная статья «Идентичность как проявление целостностиличности».2025. URL:https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2024_n4/sps_2024_n4_Grishina.pdf
3. Терентьева Т. С. Научная статья «Понятие самоидентификации в психологии, как фактора, влияющего на состояние счастья». 2024. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_65667667_11331765.pdf
4. Налиткина О. В. Научная статья «Феномен идентичности с позиции разработки методики его формирования в предметном образовании в высшей школе».2023. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54146526_82483346.pdf
5. Апсаматова Э. Д., Стемпковская Э. К. Научная статья «Кризис идентичности молодежи и поиск смысла жизни». 2024. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_69034127_82622048.pdf
6. Родин К. Научная статья «Проблема ложной идентичности» 2015. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_25849699_99843118.pdf

Особенности адаптации детей раннего дошкольного возраста в условиях длительного психотравмирующего фона (на примере г. Белгорода)

Байдикова Евгения Андреевна, педагог-психолог
МБДОУ детский сад № 60 «Черемушка» г. Белгорода

Статья посвящена проблеме социально-психологической адаптации детей раннего дошкольного возраста (2–3 года), проживающих на территории Белгородской области, вовлечённой в боевые действия. Рассматривается специфика длительной (пролонгированной) психотравматизации как особого условия развития, анализируются возрастные особенности тревожности дошкольников и поведенческие маркеры дезадаптации.

Ключевые слова: *адаптация, ранний дошкольный возраст, хроническая психотравматизация, тревожность, поведенческие маркеры, дезадаптация, психолого-педагогическое сопровождение.*

Ситуация, когда ребёнок длительно проживает на территории, подвергающейся обстрелам, качественно отличается от однократного травматического события. Речь идёт о длительном психотравмирующем фоне — хроническом воздействии стрессогенных факторов (сигналы тревоги, укрытия, слышимые взрывы, состояние взрослых, прерывание привычных режимов), при котором классическая модель «событие — реакция — восстановление» не описывает реальность развития ребёнка. Специфика такой ситуации в том, что травматизация носит не острый, а кумулятивный характер, что, по данным клинических исследований, приводит к большей сглаженности и постепенности симптоматики, нечёткости поведенческих маркеров и затрудняет диагностику [1].

Белгородская область относится к регионам, длительно находящимся в этих условиях. При этом именно дети раннего дошкольного возраста (2–3 года) остаются наименее изученной группой: диагностический инструментарий и критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), разработанные преимущественно для детей старшего возраста и подростков, плохо применимы к детям, у которых ещё не сформированы вербальные средства сообщения о внутренних состояниях. Специалисты подчёркивают, что восемь из восемнадцати диагностических критериев ПТСР требуют словесного описания переживаний, выходящего за пределы возможностей младших дошкольников, поэтому признаки приходится фиксировать через поведенческое наблюдение и наблюдения родителей.

Цель нашей работы — на основе анализа литературы и практического опыта сопровождения выделить специфический профиль тревожности и комплекс поведенческих маркеров, характеризующих адаптацию детей раннего дошкольного возраста в условиях длительного психотравмирующего фона, и обосновать диагностико-коррекционную модель работы с этой группой.

При длительном психотравмирующем фоне травматический стресс становится не эпизодом, а средой развития: сигналы угрозы входят в привычный распорядок дня ребёнка, а неопределённость и невозможность предсказать опасность подрывают базовое чувство безопасности, на котором в этом возрасте строятся привязанность, исследовательское поведение и освоение социальных норм.

Анализ исследований возрастных особенностей психологической травмы показывает, что в дошкольном возрасте травматизация проявляется через симптомы интернализации (самообвинение, социальная замкнутость, низкая самооценка) и экстернализации (агрессия, гиперактивность), специфические страхи, сепарационную тревогу, обидчивость и раздражительность, а также физиологические проявления — нарушения сна, энурез, соматические жалобы [1]. Для детей раннего и младшего дошкольного возраста ключевым механизмом выступает регрессия: возврат к энурезу, сосанию пальца, страху разлуки с родителями, утрате уже сформированных навыков самообслуживания и речи. Дополнительно описаны психомоторный и соматовегетативный уровни реагирования,

«цепляющееся» тревожное поведение, а также гиперактивность, отвлекаемость и импульсивность, которые легко ошибочно интерпретируются как проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

Практика сопровождения образовательных организаций региона показала, что в дошкольных организациях преобладающим типом травматического опыта воспитанников являются события военного характера: педагоги-психологи чаще всего упоминают, что ребёнок «слышал взрывы» (59 % обучающихся) и «прятался в укрытие» (14 %). При этом значительная часть детей с травматическим опытом демонстрирует нормальный уровень адаптации — за счёт сохранной когнитивной сферы, мотивации и развитых социально-коммуникативных навыков. Этот факт важен методологически: он исключает трактовку «все дети зоны — травмированные» и требует поиска индивидуальных предикторов дезадаптации.

Для изучения адаптации детей раннего дошкольного возраста мы использовали следующий диагностический инструментарий (с учётом ограничений вербальных методов в 2–3 года):

1. Стандартизированное наблюдение по карте поведенческих маркеров (составлена на основе анализа литературы — см. ниже) с фиксацией частоты проявлений в течение двух недель адаптационного периода;

2. Чек-лист социально-психологической адаптации воспитанников ДОО;

3. Анкетирование воспитателей — сбор данных о регрессивных проявлениях, сне, аппетите, реакциях на звуки (сирены, взрывы), сепарационном поведении.

Выборка: дети 2–3 лет, посещающие МБДОУ д/с № 60 г. Белгород.

Сроки обследования: сентябрь-ноябрь 2026 года. Этические аспекты: информированное согласие родителей.

На основании теоретического анализа формулируются проверяемые гипотезы:

– Профиль тревожности носит не равномерный, а избирательный характер: наибольшие значения связаны с ситуациями разлуки с матерью и звуковых раздражителей, что отличает его от «классического» профиля дошкольников, где тревожность концентрируется в междетских отношениях.

– Уровень тревожности ребёнка положительно связан с длительностью проживания в зоне психотравмирующего фона и с уровнем тревожности значимого взрослого, но отрицательно — с сохранностью стабильных режимных практик в дошкольной организации.

Систематизация литературы позволяет выделить пять групп поведенческих маркеров, наблюдаемых у детей 2–3 лет в условиях хронического психотравмирующего воздействия:

– Регрессивные маркеры: возврат энуреза, сосание пальца, «цепляющееся» поведение, утрата навыков самообслуживания и упрощение речи.

– Маркеры перевозбуждения: вздрагивание при громких звуках, сверхбдительность, нарушения засыпания и сна, психомоторное беспокойство, импульсивность.

– Маркеры избегания и интернализации: социальная замкнутость, отказ от участия в играх, отстранённость, эмоциональная скупость контакта, замедление развития эмоционально-волевой сферы [2].

– Маркеры травматической игры: монотонное повторение сцен с ограниченным набором ролей, лишённое обычной детской радости и созидания — принципиальное отличие от обычной имитационной игры.

– Соматические маркеры: нарушения сна, аппетита, головные боли и боли в животе без органической причины.

Ключевой диагностический принцип: единичный маркер неинформативен; о дезадаптации свидетельствует устойчивое сочетание маркеров разных групп на протяжении трёх месяцев, а также их связь с конкретными триггерами (звуковые стимулы и разлука). Именно нечёткость и «размытость» поведенческих маркеров при хронической травматизации делает необходимой опору на лонгитюдное наблюдение, а не на однократное тестирование.

Опора на региональный опыт и рекомендации Федерального центра сопровождения позволяет выделить приоритеты работы с детьми раннего дошкольного возраста:

1. Стабилизация среды как первичная интервенция: сохранение максимально предсказуемых режимных практик, ритуалов переходов, визуального расписания дня — восстановление чувства порядка и осмысленности, нарушение которого лежит в основе сверхбдительности.

2. Профилактика и снижение тревожности и страхов в игровой и арт-терапевтической форме, без ретравмирующего обсуждения событий.

3. Работа со взрослыми: снижение тревожности и повышение жизнестойкости родителей и педагогов как фактора, опосредующего состояние ребёнка.

4. Выявление группы риска по комбинации поведенческих маркеров и маршрутизация к специалистам (при признаках клинического уровня — к врачу).

Длительный психотравмирующий фон является самостоятельным условием развития, отличным от однократной травмы: он порождает кумулятивную, «сглаженную» травматизацию, требующую лонгитюдных методов диагностики [3].

Специфический профиль тревожности детей раннего дошкольного возраста в этих условиях гипотетически смещён к сепарационной тревоге и реакциям на звуковые раздражители, а не к межличностному конфликту со сверстниками.

Поведенческие маркеры дезадаптации образуют пять диагностически значимых групп (регрессия, перевозбуждение, избегание, травматическая игра, соматические проявления); критерием дезадаптации выступает устойчивая комбинация маркеров, а не отдельный симптом.

Значительная часть детей сохраняет нормальный адаптационный статус, что указывает на решающую роль ресурсов семьи, педагога и среды — и делает их развитие главным направлением профилактики.

Литература:

1. Кочетова Ю. А., Климакова А. А., Емельянова А. В. Психологическая травма в разные периоды детства // Социальные науки и детство. 2025. Т. 6, № 2.
2. Методические материалы по сопровождению детей, находящихся на территориях, вовлечённых в последствия боевых действий (Федеральный центр сопровождения МГППУ).
3. Ульянина О. Н. и др. Опыт психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся на территориях, вовлечённых в последствия боевых действий (на примере Белгородской области) // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21, № 1.

Диггерство как современная форма рискованного поведения подростков

Васикова Валерия Максимовна, студент
Казанский (Приволжский) федеральный университет

Климова Юлия Евгеньевна, педагог-психолог первой категории
МБОУ «Школа № 77» г. Казани

Научный руководитель: Биктагирова Гульнара Фердинандовна, кандидат педагогических наук, доцент
Казанский (Приволжский) федеральный университет

Диггерство среди подростков часто воспринимается как безобидная романтика «заброшек», хотя на деле это сопряженный с риском для жизни и нарушением закона вид активности. Актуальность работы продиктована ростом числа несовершеннолетних, спускающихся в подземные коммуникации, при почти полном отсутствии у них информации о реальных угрозах. Целью исследования стало выявление мотивов, которые толкают школьников на такие спуски, и оценка их правовой грамотности. Для этого было проведено анкетирование 50 девятиклассников 14–15 лет. Полученные данные показали, что движущей силой выступают любопытство и групповое давление. На основе выявленных закономерностей предложены меры профилактики.

Ключевые слова: *рискованное поведение, подростки, диггерство, девиантное поведение, правовой нигилизм, субкультура.*

Введение

Желание проверить, где заканчиваются границы дозволенного, — естественная часть взросления. Мозг подростка устроен так, что префронтальная кора, отвечающая за планирование и оценку последствий, окончательно созревает только к двадцати пяти годам. Лимбическая система, требующая немедленной награды, уже работает в полную силу. Этот разрыв и делает риск особенно привлекательным. Однако сводить всё только к физиологии было бы упрощением. Риск для подростка — это ещё и способ познакомиться с миром, и попытка собрать собственную личность из разрозненных фрагментов. В такой момент любая субкультура, сулящая адреналин и чувство принадлежности к закрытому кругу, притягивает внимание на себя.

Диггерство — это спуски в заброшенные бомбоубежища, коллекторы, шахты и на закрытые заводы. Среди прочих экстремальных увлечений оно стоит особняком. Зацепинг и руфинг чаще упоминается в новостях. А вот подземелья редко становятся предметом широкого обсуждения. И именно эта теневая сторона, недоступность для родительского контроля, делает диггерство настолько притягательным. Подростки, выросшие на видеоиграх или книгах о постапокалипсисе, часто переносят романтизированный образ подземного помещения в реальность, забывая о том, что это жизнь, в которой нет места сохранениям.

Актуальность работы связана с тем, что число несовершеннолетних, спускающихся в подземные коммуникации, растёт, а достоверной информацией о реальных угрозах они практически не располагают. Подростки не осознают ни физических рисков таких спусков — обрушения, загазованности, травматизма, — ни правовых последствий противоправного проникновения на объекты. Поэтому профилактическая и разъяснительная работа в этой сфере остаётся востребованной.

Анализ научной литературы показывает, что проблема требует комплексного подхода. Так, А. А. Семенова подчеркивает, что проникновение на охраняемые объекты, в метрополитен или на территории стратегических предприятий — это не шалость, а административное правонарушение, а в ряде случаев — и уголовная ответственность [5]. Игнорирование этих норм формирует среду правового нигилизма. С. С. Нарзуллоева пишет, что для подростка риск — это инструмент самоутверждения, про-

верка собственных сил и способ получить признание референтной группы [3]. И. А. Морозова классифицирует диггеров как сообщество, объединенное интересом к подземке, однако мотивация внутри него колоссально разнится: от «исследователей» до «адреналиновых наркоманов» [2]. Заметную роль в популяризации таких увлечений играет цифровая среда. А. С. Осипова и О. Ю. Степанова подчеркивают, что деструктивные группы умело используют механизмы вовлечения, предлагая новичкам ощущение избранности и романтизируя опасность [4]. Подземное пространство с его абсолютной темнотой, изоляцией и странной, искаженной акустикой воспринимается как альтернативная реальность. Там нет учителей, нет родителей, нет проблем. Погружение в эту среду создает эффект измененного состояния сознания, которое молодые люди путают с настоящим приключением. Это своеобразная психологическая разгрузка. Но платой за такой отдых становятся здоровье и жизнь.

Целью настоящей работы является раскрытие понятия диггерство и экспериментальная проверка представлений и мотивов подростков о рискованном (диггерском) поведении.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы и эмпирическое исследование в виде анкетирования.

Организация и методы исследования

Эмпирической базой стала МБОУ «школа № 77». Выборка составила 50 учеников девятых классов (27 юношей и 23 девушки) в возрасте 14–15 лет. Для сбора информации использовалась разработанная нами анкета из 15 вопросов, разделенных на три блока. Первый блок («Когнитивный») проверял информированность и источники знаний. Второй блок («Мотивационно-поведенческий») фиксировал личный опыт и мотивы. Третий блок («Нормативно-правовой») оценивал, понимают ли они, что нарушают закон.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ ответов дал неоднозначную картину. О диггерстве слышали 82 % опрошенных (41 человек). На вопрос об определении, правильный ответ дали только 17 школьников (34 %). Остальные путали диггеров с руферами или другими субкультурами. Главный источник информации — интернет и соцсети (68 %). Еще 24 % узнали от друзей. Только 8 % (4 человека) вспомнили про новости или документальные фильмы. Знания у них фрагментарные, поверхностные.

Второй блок («Мотивационно-поведенческий») показал, что реальный опыт спусков есть у 12 % опрошенных (6 человек). Четверо из них лезли в коллекторы за компанию, двое — из любопытства. Вопрос о возможных мотивах задавался всем респондентам без исключения. 40 % из них заявили, что им это неинтересно. Среди тех, кто допустил бы такое участие, на первое место вышел мотив «пошел бы за компанией» (22 %), обогнав любопытство (18 %). Это распределение (рисунок 1) подтверждает, что групповое давление остается ключевым фактором.

При этом никто из интересующихся не рассматривал диггерство как способ наживы. Для них это приключение, а не преступление. Следовательно, профилактика должна опираться не на запугивание, а на работу с групповой динамикой — обучение подростков навыкам отказа и критического мышления при давлении сверстников.

В анкете содержался открытый вопрос: «Диггерство для меня — это.»... Ответы распределились полярно. Часть респондентов высказывалась резко негативно: «глупость», «опасная игра». Другая часть выборки, наоборот, видела в диггерстве притягательную сторону — «тайну»,



Рис. 1. **Распределение мотивов и отношения к участию в диггерстве**

«свободу». Ответ одного из участников проиллюстрировал компенсаторную природу увлечения «место, где есть только ты». Ни один из опрошенных не вспомнил ни о рисках для здоровья, ни о правовых последствиях. Это вполне укладывается в общую картину — уровень информированности в выборке остается низким.

Отношение к увлечению разделилось. Почти половина (46 %) считают это глупостью. 28 % видят романтику. А 18 % прямо заявили, что не отказались бы спуститься. Причем среди парней таких энтузиастов вдвое больше (24 %), чем среди девушек (12 %).

Анализ ответов, полученных в рамках «Нормативно-правового» блока, показал, что количество респондентов, знающих о том, что за такие прогулки можно получить административную или уголовную ответственность, составило лишь 22 %. Большинство (60 %) даже не задумывались об этом. Для них спуск — это игра, а не правонарушение. Эти данные сходятся с выводами С. С. Нарзуллоевой и М. Н. Усмановой о том, что подростки недооценивают последствия [3]. Отсутствие страха перед законом и непонимание рисков создают опасную иллюзию безнаказанности.

Результаты анкетирования показали, что большинство подростков не задумываются о правовых последствиях спусков под землю, а ведущим мотивом выступает желание не отставать от группы. Исходя из этого, профилактика диггерства не должна сводиться к банальным запретам. Работать нужно по трем направлениям.

Прежде всего, со школьниками необходимо выстраивать предметный диалог на равных — без абстрактных предупреждений и запугивания, так как они не будут эффективными. Важно показывать реальные последствия: как именно происходит обрушение, чем опасен газ, и какие статьи закона нарушаются. Подростки должны видеть за романтикой «заброшек» вполне конкретный риск для жизни и здоровья.

Кроме того, важно предложить подросткам безопасную альтернативу. Поскольку их завлекают в подземелья любопытство и поиск впечатлений, эти же потребности можно закрыть через краеведческие походы, экскурсии по официальным подземным музеям (например, по бомбоубежищам) или участие в исторических клубах. Это позволяет получить новые эмоции и знания без экстремального риска.

Наконец, отдельного внимания требует правовое просвещение. Как показало исследование, лишь 22 % опрошенных знают об ответственности за такие прогулки. Четкое понимание того, что за спуск в коллектор или на закрытый объект несовершеннолетнего могут поставить на профилактический учет, а в ряде случаев — привлечь к административной или уголовной ответственности, отрезвляет лучше любых лекций.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает: проблема диггерства среди подростков требует пристального внимания, а стратегия прямых запретов здесь заведомо проигрышна. Реакция взрослых на увлечение подземельями часто сводится к скандалам или усилению контроля, результат предсказуем — подросток замыкается, перестает доверять, а риск лишь возрастает, приобретая скрытый и неконтролируемый характер. Причины, которые уводят подростков в подземелья, чаще всего уходят корнями в эмоциональную сферу. Одному не хватает адреналина, другому — ощущения изоляции от повседневных проблем. Если взрослые понимают, что именно ищет ребенок, им проще предложить легальную альтернативу. Скалолазание, походы или военно-патриотические клубы дают ту же интенсивность эмоций, но оставляют пространство для контроля. Психологу здесь отводится роль посредника, помогающего семье разобраться в первопричинах, а не наказать за проступок.

Полученные данные не претендуют на репрезентативность в масштабах страны: выборка ограничена одной школой и 50 респондентами. Однако выявленная тенденция фиксируется достаточно отчетливо. Дальнейшее изучение темы логично строить вокруг сравнения различных подростковых групп — например, тех, кто регулярно занимается спортом, и тех, чей досуг преимущественно связан с цифровой средой. Ключевая же задача профилактической работы состоит в том, чтобы сформировать у подростка навык рефлексии до момента принятия рискованного решения, а не после него.

Литература:

1. Качан Д. А. Тенденции развития молодежной субкультуры в современном обществе // 74-я научно-техническая конференция учащихся, студентов и магистрантов: тезисы докладов. Минск: БГТУ, 2023. Ч. 3. С. 4–5.
2. Морозова И. А. Классификации современных субкультур // Гуманитарный трактат. 2023. № 137. С. 16–19.
3. Нарзуллоева С. С., Усманова М. Н. Рисковое поведение в подростковом возрасте // Science and Education. 2024. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/riskovoe-povedenie-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 28.10.2026).
4. Осипова А. С., Степанова О. Ю. Современные формы девиантного поведения в подростковой и молодежной среде // Актуальные вопросы социогуманитарного знания: история и современность: межвуз. сб. науч. тр. Вып. 20. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2023. С. 123–134. EDN GDRMTQ.
5. Семенова А. А. Административно-правовые меры по совершенствованию деятельности полиции в противодействии противоправным увлечениям подростков и молодежи // Право и государство: теория и практика. 2024.

№ 5 (233). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/administrativno-pravovye-mery-po-sovershenstvovaniyu-deyatelnosti-politsii-v-protivodeystvii-protivopravnym-uvlecheniyam-podrostkov (дата обращения: 29.10.2026).

Профессиональное выгорание у бухгалтеров-перфекционистов и авторитарных руководителей в торговых организациях

Волконина Елена Юрьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Введение

Профессиональное выгорание — синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений — широко исследуется в психологии труда с 1970-х годов [6]. Однако большинство работ сосредоточено на помогающих профессиях; специфика выгорания в торговых организациях, особенно среди бухгалтеров и руководителей, изучена значительно меньше. Торговля создаёт уникальный контекст: высокая динамика оборотов, сезонные пики, множественность контрагентов и давление со стороны отделов продаж. В этих условиях два типа сотрудников оказываются особенно уязвимыми: бухгалтеры с выраженным перфекционизмом и руководители с авторитарным стилем управления. Настоящая статья рассматривает психологические механизмы выгорания обеих групп и их взаимное влияние.

Выгорание у бухгалтеров-перфекционистов в торговых организациях

Бухгалтерский учёт в торговых организациях отличается высокой нагрузкой: большое количество первичных документов, возвраты, переоценки, сверка с десятками поставщиков, специфика НДС. Пиковые периоды сезонные распродажи и маркетинговые акции создают неравномерную, трудно планируемую нагрузку [4]. Бухгалтер торговой компании часто оказывается прослойкой — между отделом продаж, который приносит документы в последний момент, и руководством, требующим отчётности «ещё вчера».

В этих условиях перфекционизм становится фактором риска. В метаанализе Хилла и Каррана (2022), охватившем 9838 человек, выявлено, что перфекционизм связан с выгоранием через два механизма [5]. Адаптивный перфекционизм/стремление к высоким стандартам может повышать качество работы, но дезадаптивный перфекционизм (сочетание высоких стандартов с нетерпимостью к ошибкам и жёсткой самокритикой) значимо коррелирует с эмоциональным истощением и снижением удовлетворённости трудом. Бухгалтер-перфекционист не просто стремится сделать работу хорошо — он не может допустить ошибок и воспринимая её как личный провал.

Специфика торговли усиливает этот механизм. Объём документации и количество контрагентов делают ошибки статистически неизбежными. Каждый возврат, переоценка, расхождение в сверке — потенциальный триггер тревоги. Перфекционист тратит несоразмерно много времени на перепроверку, работает сверх нормы, отказывается от делегирования. Страх ошибки и хроническая вина создают состояние постоянной мобилизации, которая не сменяется восстановлением. Развивается классическая триада выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация (бухгалтер начинает относиться к документам и людям как к безличным объектам), редукция достижений (даже безупречно выполненная работа не приносит удовлетворения).

Важный фактор — подавление эмоций. Бухгалтер в торговле редко может открыто выразить недовольство: на него давят и сверху, и снизу. Агрессия, лишённая внешнего выхода, разворачивается внутрь. Со временем может формироваться алекситимия — неспособность распознавать и называть собственные эмоции. Тело становится единственным каналом сигнализации: головные боли, проблемы с ЖКТ, гипертония, снижение иммунитета.

Выгорание у авторитарных руководителей в торговых организациях

Авторитарный руководитель действует по принципу «я решаю — вы исполняете»: принимает решения единолично, ставит задачи директивно, жёстко контролирует исполнение, минимизирует делегирование. В торговых организациях такой стиль встречается часто — особенно среди собственников без управленческого и финансового образования, для которых фирма психологически является «своим карманом», а не отдельной организацией.

В диссертации Волканевского (2010) на выборке 50 руководителей показано: среди лиц с высоким уровнем выгорания преобладают авторитарный и попустительский стили — два противоположных полюса [2]. Рефлексивность оказывается более значимым фактором, чем стиль: высокорефлексивные руководители склонны к коллегиальному стилю и меньше подвержены выгоранию. Эмоциональное истощение связано с попустительским стилем: истощённый руководитель снижает контроль и отстраняется.

Психологический механизм выгорания авторитарного руководителя-собственника без образования многослоен [3]. Отсутствие управленческой компетенции порождает тревогу перед неопределённостью. Делать работу рядового сотрудника — знакомая, понятная территория, где виден немедленный результат. «Организовать работу фирмы» — абстрактно и страшно. Так руки заменяют голову: руководитель подменяет управление своим трудом. Фирма держится на его выносливости, а не на структуре.

За тотальным контролем стоит иллюзия контроля — когнитивное искажение, при котором человек убеждает себя, что может полностью управлять ситуациями, которые от него не зависят. Контроль здесь не цель, а копинг-стратегия: руководитель контролирует не потому, что это эффективно, а потому что иначе тревога становится невыносимой. Как только он отпускает контроль — тревога растёт, и он снова бросается «в работу руками», чтобы успокоиться.

Следствия для самого руководителя: хронический стресс, синдром «незаменимого» (в его отсутствие всё останавливается), ограниченный кругозор (сотрудники боятся сообщать о проблемах), изоляция (нет честной обратной связи), психосоматические проявления. Отсутствие границ между личным и корпоративным («деньги фирмы = мои деньги») ведёт к экономии на найме специалистов, которая обходится дороже: руководитель выполняет работу трёх человек и не развивает стратегию. Фирма не растёт, потому что на её верху физически никого нет — руководитель в «полях».

Взаимодействие двух профилей: замкнутый круг

Когда авторитарный руководитель и бухгалтер-перфекционист оказываются в одной торговой организации, их паттерны усиливают друг друга. Руководитель требует безошибочности и соблюдения сроков любой ценой, не предоставляя ни ресурсов, ни времени. Бухгалтер-перфекционист внутренне согласен с этим требованием — оно совпадает с его собственными установками. Но объективно объём работы в торговле делает безошибочность недостижимой.

Возникает замкнутый круг. Руководитель усиливает контроль → бухгалтер чувствует недоверие и тревогу → перерабатывает, проверяет ещё больше → истощается → качество падает → руководитель усиливает контроль ещё больше. Оба выгорают, но ни один не видит альтернативы: для руководителя единственный способ справиться с тревогой — контролировать, для перфекциониста — проверять.

Особенно показателен случай, описанный в выпускной работе КГПУ им. В. П. Астафьева на примере торговой организации ООО «Скрепка». Гипотеза исследования предполагала, что менеджеры по продажам выгорают сильнее бухгалтеров из-за интенсивного общения с людьми. Однако в торговом контексте, где бухгалтерия зажата между руководством и отделом продаж, выгорание бухгалтеров может быть не менее выраженным — просто оно протекает по иному механизму: не через коммуникативную перегрузку, а через страх ошибки, переработку и отсутствие автономии.

Крайнее проявление авторитарного патернализма в управлении — решение за сотрудника вопросов его собственной жизни. Описанный выше случай, когда руководитель уволила молодого сотрудника после окончания им института, «решив», что ему нужна другая работа, хотя сам он хотел остаться, — типичный пример подмены управления опекой. Это не бизнес-решение, а реализация личных установок руководителя о «правильной судьбе» сотрудника. Для организации это потеря лояльного и мотивированного работника; для руководителя — очередной акт контроля, временно снижающий тревогу, но не решающий структурных проблем.

Направления профилактики

Профилактика выгорания в описанной системе требует одновременной работы на трёх уровнях.

Для бухгалтеров-перфекционистов ключевая задача — снижение дезадаптивного перфекционизма при сохранении профессиональных стандартов. Это включает когнитивно-поведенческую работу с установками «ошибка = катастрофа», обучение приоритизации (не каждая задача требует одинаково тщательной проверки), нормирование рабочего времени и обязательные перерывы. Важно создать культуру, в которой ошибка признаётся нормальным элементом работы в условиях большого объёма, а не поводом для самобичевания или наказания [1].

Для авторитарных руководителей-собственников ключевая задача — осознание того, что контроль и управление — разные вещи. Это требует развития рефлексивности (что, по данным Волканевского, снижает выгорание сильнее, чем смена стиля) [2], обучения делегированию, разделения личных и корпоративных финансов, осознания стоимости собственного времени. Без внешнего фактора (кризис, коучинг, вмешательство партнёра) такие паттерны устойчивы и редко меняются сами.

На организационном уровне необходимы: чёткое разделение полномочий, чтобы бухгалтерия не была прослойкой, регламентированные сроки подачи первичной документации отделом продаж, автоматизация рутинных операций (электронный документооборот, автоматические сверки), наём недостающих специалистов вместо перераспределения нагрузки на тех, кто уже перегружен.

Заключение

Выгорание бухгалтеров-перфекционистов и авторитарных руководителей в торговых организациях имеет общий корень — невозможность отпустить контроль. Бухгалтер не может отпустить контроль над качеством, руководитель — над процессами и людьми. Оба теряют ресурсы, не получая взамен ни роста эффективности, ни личного удовлетворения. Фирма, в которой руково-

дитель выполняет работу рядовых сотрудников вместо управления, а бухгалтер проверяет каждый документ вместо того, чтобы доверять системе, обречена на стагнацию. Решение проблемы лежит не в плоскости «работать усерднее», а в плоскости «перестать делать чужую работу и начать делать свою».

Литература:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 3-е изд. СПб.: Питер, 2023.
2. Волканевский С. В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности: дис. … канд. психол. наук. Ярославль, 2010.
3. Савина Н. С. Специфика психического выгорания в управленческой деятельности: дис. … канд. психол. наук. Ярославль, 2009.
4. Ларионова Е. В., Золотухина А. А., Шилов Ю. Е. Влияние условий труда на профессиональное выгорание бухгалтеров. Самарский университет, 2025.
5. Curran T., Hill A. P. Perfectionism and burnout: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, 2022, vol. 186.
6. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory. Research edition. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.

Теоретические аспекты изучения смысложизненных ценностей и отношения к болезни у пациентов с орфанными заболеваниями (на примере легочной артериальной гипертензии)

Горбунова Виолетта Глебовна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

В статье рассматриваются теоретические аспекты изучения смысложизненных ценностей и отношения к болезни у пациентов с редким неизлечимым заболеванием — легочной артериальной гипертензией (ЛАГ). Проводится анализ клинической специфики заболевания, понятия потери смысла жизни через призму деятельностного подхода Д. А. Леонтьева, а также экзистенциальных и телесно-ориентированных подходов к переживанию смертельного диагноза. Обосновывается необходимость комплексного психологического сопровождения данной категории больных с учетом неопределенности прогноза.

Ключевые слова: *орфанные заболевания, легочная артериальная гипертензия, смысложизненные ориентации, потеря смысла жизни, отношение к болезни, страх смерти, логотерапия, телесно-ориентированная терапия.*

Theoretical aspects of studying meaning-of-life values and attitudes toward illness in patients with orphan diseases (a case study of pulmonary arterial hypertension)

Gorbunova Violetta Glebovna, master's student
Moscow Psychological and Social University

The article examines theoretical aspects of studying meaning-of-life values and attitudes toward illness in patients with a rare incurable disease — pulmonary arterial hypertension. The clinical specifics of the disease are analyzed, as well as the concept of loss of meaning in life through the lens of D. A. Leontiev's activity-based approach, along with existential and body-oriented approaches to experiencing a fatal diagnosis. The necessity of comprehensive psychological support for this category of patients, taking into account the uncertainty of the prognosis, is substantiated.

Keywords: *orphan diseases, pulmonary arterial hypertension, meaning-of-life orientations, loss of meaning in life, attitude toward illness, fear of death, logotherapy, body-oriented therapy.*

Орфанные, то есть редкие заболевания представляют собой особую группу болезней, требующих повышенного внимания не только со стороны медицинских, но и психологических специалистов. Особую сложность представляет тот факт, что пациенты с такими диагнозами часто оказываются без профессиональной психологической помощи, оставаясь один на один с экзистенциальными переживаниями.

Легочная артериальная гипертензия (ЛАГ) — это хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся повышением давления в легочной артерии. Без специфического лечения прогноз крайне неблагоприятен: при идиопатической ЛАГ медиана выживаемости составляет около трех лет.

Специфика ЛАГ заключается в хронической неопределенности: туманный прогноз, непредсказуемое течение и невозможность полного излечения создают состояние «подвешенности», которое затрудняет процесс принятия болезни. К сожалению, психологическое сопровождение больных ЛАГ на государственном уровне не ведется. Таким образом, помимо редкого заболевания и редкого врача, редкой является и психологическая помощь.

Существуют определенные факторы, которые влияют на ход болезни. Социальные факторы включают уровень социальной поддержки, наличие близких и окружения. Пациенты, получающие поддержку от семьи и друзей, демонстрируют меньшую склонность к развитию депрессивных состояний. Отсутствие поддержки или негативное отношение окружения усугубляют психологический кризис, усиливая чувство изоляции и отчаяния. Важную роль играют сообщества пациентов (чаты, группы поддержки), которые способствуют обмену опытом и формированию чувства принадлежности. Примером может служить центр экспертной помощи «Дом Редких».

Медицинские факторы — это доступность медицинской помощи. В России очень низкий уровень осведомленности о ЛАГ даже среди врачей. В регионах с ограниченными ресурсами пациенты сталкиваются с трудностями в получении необходимого лечения, что вызывает дополнительный стресс. Недостаток специализированных центров и отсутствие поддержки со стороны государства усугубляют проблему.

Экономический фактор также имеет существенное значение. Финансовые трудности, связанные с дорогостоящим лечением и отсутствием стабильного дохода, создают дополнительные барьеры для полноценной жизни.

Целью данной статьи является теоретический анализ подходов к пониманию смысложизненных ценностей и отношения к болезни у пациентов с орфанными заболеваниями для обоснования необходимости разработки специализированных программ психологической поддержки.

Потеря смысла жизни является одним из наиболее острых и сложных психологических состояний, которое может возникнуть у человека в различных жизненных ситуациях. Это состояние характеризуется ощущением внутренней пустоты, утратой ориентиров и целей, которые ранее придавали жизни значение и направление.

В философии смысл жизни связывают с поиском предназначения, высших ценностей и целей. Когда человек не может реализовать эти ценности или утрачивает их, возникает ощущение бессмысленности существования. В психологии потеря смысла часто ассоциируется с депрессивными состояниями, апатией, отчаянием, а также с кризисами среднего возраста или после тяжелых жизненных событий, таких как потеря близких, серьезные болезни или утрата работы.

Огромный вклад в понимание этого феномена внес Д. А. Леонтьев в монументальном труде «Психология смысла». Он рассматривает смысл не как абстрактную философскую категорию, а как отношение, которое связывает человека с миром и регулирует его жизнь. Ключевые идеи Леонтьева:

1. Смысл как отношение. Смысл не «лежит» в тексте или ситуации. Он возникает в отношении человека к миру, в его деятельности и переживаниях.

2. Строение и динамика. Смыслы образуют иерархию (от ситуативных до смысложизненных) и могут меняться под влиянием жизненных обстоятельств.

3. Смысл и свобода. Наличие смысла создает основу для свободы выбора и ответственности.

Согласно деятельностному подходу, смысл — это место и роль (назначение) в более общей структуре. Любой объект или действие приобретает смысл только тогда, когда мы понимаем, зачем оно нужно и как вписывается в контекст жизни человека. Смысл обладает действенностью: он управляет поведением, мотивацией и даже физиологией. Если человек видит смысл в том, чтобы жить и бороться, это меняет его ресурсы. Если смысл утрачен, психика теряет опору.

Применительно к ситуации ЛАГ восстановление смысла — это не поиск волшебной фразы, а попытка заново определить свое место и роль в изменившейся жизни. Если у человека сохраняется смысл (например, «я должен дожить до свадьбы дочери»), его копинг-стратегии будут проблемно-ориентированными (поиск врачей, соблюдение режима). Если смысл утрачен (экзистенциальный вакуум), копинг-стратегии становятся избегающими (уход в болезнь, отказ от лечения).

Д. А. Леонтьев вводит понятие «смысловая саморегуляция». Это способность человека осознанно выстраивать свои действия в соответствии с принятыми смыслами. В ситуации ЛАГ это проявляется в том, как пациент перестраивает свою жизнь: ищет новые формы активности (удаленная работа, волонтерство) или замирает, не используя доступные ресурсы.

Согласно логотерапии Виктора Франкла смысл нельзя навязать универсально; он конкретен и индивидуален. Франкл выделяет три пути к смыслу: через деятельность, через переживание (любовь) и через отношение к неизбежному страданию. Наличие смысла способствует снижению невротических симптомов, помогает преодолевать депрессию и дает ресурс для адаптации. Именно поиском смысла и занимаются орфанники в условиях новой жизни с ЛАГ, к сожалению, большинство сталкиваются с этим один на один.

Получить смертельный диагноз — значит столкнуться с одним из самых тяжелых психологических испытаний. Человек может испытывать сильный шок, чувство тревоги, страх и отчаяние. Реакции индивидуальны и зависят

от личностных особенностей, жизненного опыта и поддержки окружающих.

В зарубежной и отечественной психологии существует несколько подходов к пониманию переживания смертельного диагноза. Элизабет Кюблер-Росс выделила пять стадий горя: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Однако в контексте ЛАГ важно отметить, что эти стадии не являются жесткой последовательностью. Из-за хронической неопределенности прогноза человек может возвращаться к отрицанию или гневу, что является не регрессией, а адаптивным ответом на изменение клинической картины.

По мнению Карен Хорни, реакция на фатальный диагноз не универсальна. Активируются базовые тревоги (беспомощность, одиночество, утрата контроля), а способы совладания определяются сложившимся невротическим паттерном: движением к людям, против людей или от людей. Это обосновывает необходимость индивидуальной, а не унифицированной психологической поддержки.

Питер Левин считает, что травматический опыт сохраняется не как обычное воспоминание, а как телесно-нервная реакция. Одно из опасных последствий — это замирание (незавершенная нейрофизиологическая реакция на угрозу). Даже после окончания объективной угрозы нервная система может продолжать функционировать в «замороженном» режиме. Применительно к ЛАГ это означает, что психологическая помощь не должна ограничиваться когнитивной переработкой: целесообразно направление на телесно-ориентированную терапию, позволяющую завершить прерванные реакции выживания.

Вамик Д. Волкан и Элизабет Зинтл описывают концепцию затяжного горевания, которое характеризуется длительным сохранением интенсивности горя, нарушением функционирования и неспособностью к адаптивной реструктуризации жизни. Это отдельный клинический феномен, который требует дифференциации от депрессии и ПТСР.

Подводя итог, надо отметить, что для эмпирического исследования стоит использовать следующие методики: тип отношения к болезни, опросник вторичная выгода от болезни, шкала депрессии Бека, шкала экзистенциального беспокойства, опросник отношение к смерти и методика смысложизненнные ориентации Леонтьева. Последняя позволяет увидеть, куда человек локализует свои смыслы (прошлое, настоящее, будущее), что дает инструмент для оценки смысловой сферы при неизлечимом заболевании.

Смысложизненные ориентации при смертельном диагнозе целесообразно рассматривать не как статичную характеристику, а как динамический ресурс адаптации, опосредованный неопределенностью прогноза, типом реагирования на тревогу и телесно-эмоциональными последствиями травмы. Это обосновывает комплексный подход к психологической поддержке пациентов с ЛАГ, включающий скрининг, индивидуальное консультирование, работу с ценностно-смысловой сферой и телесно-ориентированные методы.

Литература:

1. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. — Москва: Смысл, 1999.
2. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. — Москва: Смысл, 1992.
3. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. — Москва: АСТ, 2022.
4. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — Москва: Прогресс, 1990.
5. Левин, П. А. Травма и Память / П. А. Левин. — Москва: Бомбора, 2023.
6. Малкина-Пых, И. Г. Психология горя и утраты: учебное пособие / И. Г. Малкина-Пых. — Москва: КноРус, 2023.
7. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни. — Москва: Канон плюс, 2024.
8. Волкан, В. Жизнь после утраты. Психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. — Москва: Когито-Центр, 2017.
9. Поварницын, С. А. Смысл жизни перед лицом смерти / С. А. Поварницын // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. — 2009. — № 117. — С. 138–144.
10. Mund et al. Psychological distress of adult patients consulting a center for rare and undiagnosed diseases // Orphanet Journal of Rare Diseases. — 2023

Эмоциональное выгорание неформальных опекунов: теоретический анализ факторов риска и личностных ресурсов преодоления

Дурягина Александра Александровна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен теоретический анализ феномена эмоционального выгорания у лиц, осуществляющих неформальный уход за хронически больными родственниками. Рассматриваются основные теоретические подходы к пониманию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), специфика неформального ухода как источника хронического стресса,

а также систематизируются факторы риска и личностные ресурсы, опосредующие развитие выгорания. Особое внимание уделяется мотивационным профилям опекунов и их роли в формировании устойчивости к выгоранию. На основе анализа зарубежных и отечественных исследований обосновывается необходимость дифференцированного подхода к психологической профилактике выгорания у неформальных опекунов.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, неформальные опекуны, семейное бремя, личностные ресурсы, жизнестойкость, копинг-стратегии, профилактика выгорания.*

Демографическое старение населения, увеличение продолжительности жизни и рост распространённости хронических неинфекционных заболеваний приводят к неуклонному увеличению числа людей, нуждающихся в длительном постороннем уходе. В большинстве стран мира основную нагрузку по обеспечению такого ухода принимают на себя не государственные институты, а ближайшие родственники — так называемые неформальные опекуны (informal caregivers). Согласно данным современных исследований, неформальные опекуны испытывают высокий уровень психологического дистресса: до 78 % из них демонстрируют клинически значимые психосоциальные нарушения, а 46 % переживают тяжёлый дистресс. Распространённость психического неблагополучия среди опекунов достигает 44,7 %, а перегрузка работой по уходу фиксируется у 64,5 % респондентов [8].

Проблема эмоционального выгорания (СЭВ) неформальных опекунов приобретает особую значимость в силу того, что в отличие от профессиональных работников помогающих сфер, родственные опекуны не имеют сменного графика, отпусков и чётких границ между рабочим и личным временем. Длительное воздействие стресс-факторов, сопряжённых с уходом, закономерно приводит к истощению эмоциональных, физических и личностных ресурсов. Вместе с тем наличие стрессоров не предопределяет неотвратимость выгорания — ключевую роль играют личностные ресурсы опекуна, выступающие в качестве внутреннего буфера.

Цель настоящей статьи — систематизировать теоретические подходы к пониманию эмоционального выгорания неформальных опекунов, выделить основные факторы риска и протективные механизмы, а также обосновать перспективные направления психологической профилактики.

Синдром эмоционального выгорания был введён в научный оборот американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния истощения, потери мотивации и ответственности у представителей помогающих профессий [6]. В дальнейшем феномен получил развитие в работах К. Маслач и С. Джексон, предложивших трёхфакторную модель, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к людям) и редукцию личных достижений (чувство некомпетентности и снижение самооценки). Данная модель остаётся наиболее влиятельной в мировой психологии и положена в основу стандартизированного опросника MBI (Maslach Burnout Inventory), широко применяемого для диагностики выгорания, в том числе у неформальных опекунов [3].

В отечественной психологии значительный вклад в изучение СЭВ внёс В. В. Бойко, разработавший фазовую модель, согласно которой выгорание представляет собой динамический процесс, проходящий три стадии: *напряжение* (предвестник развития, сопровождающийся переживанием психотравмирующих обстоятельств и чувством «загнанности в клетку»), *резистенция* (попытка защититься от травмирующих воздействий через неадекватное эмоциональное реагирование и редукцию обязанностей) и *истощение* (падение энергетического тонуса, эмоциональный дефицит, психосоматические проявления) [1].

Современные исследования подчёркивают, что для изучения выгорания у родственников хронически больных наиболее релевантной является интегративная модель процесса опеки больного его близкими (ICIM), в основе которой лежат модель стресса и бремени у опекающих родственников. Данная модель позволяет учитывать как объективные характеристики ухода, так и субъективное восприятие опекуном своей ситуации.

Неформальный уход представляет собой добровольную, неоплачиваемую деятельность по обеспечению повседневных потребностей хронически больного человека, осуществляемую в условиях эмоциональной близости и родственных отношений. Эта деятельность принципиально отличается от профессионального ухода отсутствием временных границ, сменности и институциональной поддержки.

Для описания негативных последствий ухода в зарубежной науке используется концепция «семейного бремени» (family burden), дифференцирующая *объективное бремя* (финансовые затраты, нарушение привычного ритма жизни, сокращение социальных контактов) и *субъективное бремя* (негативные эмоциональные переживания, чувство вины, безысходность). Исследования показывают, что именно субъективный компонент в значительной степени определяет психологическое неблагополучие опекуна.

Психологический портрет неформального опекуна характеризуется повышенной тревожностью, депрессивными проявлениями, раздражительностью, когнитивными искажениями и психосоматическими нарушениями. Особую роль играет феномен «двойного горя» — переживание утраты близкого человека ещё при его жизни, что особенно характерно для опекунов пациентов с деменцией. Уход за больными с тяжёлыми когнитивными нарушениями и поведенческими расстройствами сопряжён

с более высоким уровнем выгорания, чем уход за соматическими пациентами, что связано с необходимостью постоянного контроля и отсутствием эмоциональной «отдачи» от больного.

Анализ современных исследований позволяет выделить три группы факторов риска, способствующих развитию СЭВ у неформальных опекунов.

Объективные (ситуационные) факторы. Ключевым предиктором выгорания выступает интенсивность и объём ухода: количество часов, затрачиваемых на уход, необходимость выполнения сложных медицинских манипуляций. Особую опасность представляет длительность ухода без передышки — период после 2–3 лет непрерывной опеки, когда первоначальный адаптационный ресурс оказывается исчерпанным. Финансовое бремя, связанное с сокращением или потерей собственного дохода опекуна и дополнительными расходами на лечение, также является мощным триггером психоэмоционального неблагополучия.

Субъективные (личностные) факторы. Женщины-опекуны демонстрируют более высокие показатели эмоционального истощения и тревожности, что обусловлено как биологическими предпосылками, так и социально-ролевыми ожиданиями. Риск выгорания повышают такие личностные черты, как невротический перфекционизм, гиперответственность, низкая стрессоустойчивость. Использование пассивных, избегающих стратегий совладания коррелирует с высокими показателями выгорания.

Специфические факторы родственного ухода. Ролевая путаница (супруг превращается в сиделку, ребёнок — в родителя для своего родителя) разрушает привычную структуру семейных отношений. Чувство вины — как за моменты раздражения в адрес больного, так и за попытки отдохнуть — ведёт к подавлению эмоций, что является прямым путём к истощению. Социальная изоляция, ограничивающая социальные контакты опекуна, лишает его внешней обратной связи и усиливает редукцию личных достижений [2].

Особый интерес представляет исследование мотивационной структуры, побуждающей человека принять на себя роль опекуна. В масштабном исследовании с участием 1026 американских неформальных опекунов были выделены пять мотивационных профилей, каждый из которых по-разному связан с риском выгорания [9].

1. Долговые (Duty-Motivated) — уход воспринимается как моральная обязанность. Парадоксально, но у этой группы увеличение часов ухода сопровождалось *снижением*выгорания, однако интенсивные прямые задачи по уходу повышали нагрузку.

2. Аффективные (Affectively-Motivated) — движимы эмоциональной привязанностью. Уязвимы к временным и функциональным нагрузкам, но получают значительную пользу от наличия ресурса устойчивости.

3. Обязательственные (Obligation-Motivated) — стабильно демонстрируют высокий уровень дистресса и выгорания.

4. Культурные (Culturally-Motivated) — культурные нормы и ожидания выступают как буфер против выгорания в одних условиях, но не защищают от дистресса в других.

5. Ситуационные (Situationally-Motivated) — менее привязаны к устойчивым мотивам.

Полученные данные свидетельствуют, что эффективная профилактика выгорания требует учёта мотивационного профиля опекуна, а не применения универсальных подходов [7].

Личностные ресурсы выступают в роли внутреннего буфера, смягчающего воздействие хронической нагрузки. Наиболее значимыми ресурсами, согласно современным исследованиям, являются следующие:

1) **Жизнестойкость (hardiness)** — система убеждений, включающая вовлечённость (способность видеть ценность в происходящем), контроль (убеждённость в возможности влиять на исход событий) и принятие вызова (восприятие трудностей как опыта). Эмпирические исследования подтверждают, что жизнестойкость является одним из наиболее мощных предикторов устойчивости к выгоранию. Опекуны с высокой жизнестойкостью рассматривают ситуацию ухода не как катастрофу, а как сложную, но преодолимую задачу.

2) **Диспозиционная устойчивость (trait resilience)** — базовая личностная черта, отражающая способность восстанавливаться после стрессовых воздействий. Сетевое исследование итальянских неформальных опекунов показало, что диспозиционная устойчивость является центральным и наиболее взаимосвязанным узлом в сети ресурсов, защищающих от тревоги и депрессии. Она выполняет функцию «якоря», вокруг которого организуются другие адаптивные стратегии.

3) **Эмоциональная регуляция и когнитивная переоценка.** Способность переосмысливать эмоционально заряженную ситуацию, находя в ней иной, менее угрожающий смысл, является критическим ресурсом в условиях хронического стресса ухода. Когнитивная переоценка и позитивный настрой как стратегия совладания выступают буфером против негативного воздействия симптомов тревоги и депрессии.

4) **Эмоциональный интеллект.** Высокий эмоциональный интеллект способствует снижению риска выгорания. Для неформального опекуна развитие эмоционального интеллекта означает умение дифференцировать эмоции, связанные с уходом (усталость, раздражение, вину, сострадание), и не допускать их недифференцированного накопления.

5) **Активные копинг-стратегии.** Наиболее значимыми с точки зрения преодоления выгорания являются активные, проблемно-ориентированные стратегии совладания: активное решение проблем, поиск социальной поддержки, позитивная переоценка ситуации

Для интеграции описанных факторов наиболее продуктивны две объяснительные модели:

Транзактная модель стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман рассматривает выгорание как результат дисбаланса между

первичной оценкой (восприятием угрозы/потери) и *вторичной оценкой* (восприятием собственных ресурсов для преодоления). Если опекун оценивает ситуацию как «непосильную», а ресурсы как «исчерпанные» — возникает стресс и истощение. Личностные ресурсы действуют именно на этапе вторичной оценки, расширяя воспринимаемый репертуар совладания [6].

Теория сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла постулирует, что потеря ресурсов является более значимой для психики, чем их приобретение. У неформального опекуна имеет место множественная кумулятивная потеря ресурсов (время, сон, здоровье, социальные связи), что запускает «спираль потерь» — ключевой механизм развития выгорания. Соответственно, чем более выражен исходный личностный ресурсный потенциал, тем дольше опекун способен сопротивляться истощению [5].

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы.

1. Эмоциональное выгорание неформальных опекунов представляет собой сложный, многофакторный и динамичный феномен, который не может быть сведён к простой реакции на нагрузку по уходу. Его развитие детерминируется комплексом объективных (интенсивность, длительность ухода), субъективных (личностные особенности, копинг-стратегии) и специфических (чувство вины, ролевая путаница, социальная изоляция) факторов.

2. Ключевую роль эмоционального выгорания играют личностные ресурсы опекуна — жизнестойкость, диспозиционная устойчивость, эмоциональная регуляция и активные копинг-стратегии. Данные ресурсы не являются статичными: они могут быть диагностированы, актуализированы и развиты в процессе психологической работы.

3. Мотивационный профиль опекуна выступает важным контекстуальным фактором, опосредующим стресс-реакцию. Опекуны, движимые чувством долга, и опекуны, движимые эмоциональной привязанностью, демонстрируют различные паттерны выгорания, что требует дифференцированного подхода к профилактике.

4. Перспективным направлением психологической помощи неформальным опекунам является смещение фокуса с нивелирования факторов риска на выявление и усиление сохранившихся личностных ресурсов, а также обучение опекунов навыкам эмоциональной саморегуляции и когнитивной переоценки. Особое значение приобретают программы респитного ухода (передышки для опекуна) и групповой поддержки, снижающие социальную изоляцию.

Дальнейшие эмпирические исследования должны быть направлены на верификацию выявленных теоретических закономерностей на репрезентативных выборках неформальных опекунов, а также на разработку и апробацию дифференцированных программ психологической профилактики с учётом мотивационных и личностных особенностей данной категории.

Литература:

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Санкт-Петербург: СПб., 1999. — 105 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 299 с.
3. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
4. Schulz R., Beach S. R. Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study // JAMA. 1999. Vol. 282(23). P. 2215–2219.
5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.
7. Motivated to care: latent classes of caregiver motivation as moderators among stress, resources, and well-being // Frontiers in Psychology. 2025.
8. Illness Integration in Caregivers' Identity: Associations with Care-Burden, Well-Being, and Attachment Orientation // Springer. 2025.
9. Living with chronic illness: exploring informal caregiver burnout // Oxford Academic. 2025.
10. Prevalence of depression, anxiety, burden, burnout, and stress in informal caregivers: An umbrella review of meta-analyses // ScienceDirect. 2025

Опыт применения социально-психологического тренинга в работе с тревожностью подростков

Кожевникова Оксана Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье описан практический опыт проведения цикла социально-психологических занятий, направленных на развитие навыков эмоциональной осознанности и саморегуляции у подростков. В работе участвовали 10 подростков 15–16 лет; программа включала восемь занятий с упражнениями на распознавание эмоций, дыхательными и релаксационными техниками, заданиями для анализа тревожных мыслей, элементами арт-терапии и групповыми обсуждениями. В ходе занятий отмечались более спокойные реакции на неудачи, большая готовность отвечать перед группой, уверенность в общении и более осознанное отношение к собственным эмоциональным состояниям. Эти наблюдения представлены как качественные результаты практической работы. Количественный эффект программы не устанавливается, поскольку доступные материалы не содержат проверенных индивидуальных протоколов и расчётов до и после занятий. Обсуждаются возможности и ограничения применения группового формата в профилактической и развивающей работе с подростками.

Ключевые слова: *подростковый возраст, тревожность, социально-психологический тренинг, эмоциональная осознанность, саморегуляция, школьная тревожность.*

Введение

Подростковый возраст связан с изменениями в эмоциональной, когнитивной и социальной сферах. Повышается значимость оценки окружающих, отношений со сверстниками, учебных достижений и самостоятельности. В подобных условиях тревожность может проявляться в ожидании неудачи, страхе отрицательной оценки, напряжении при публичном ответе и затруднениях в общении. При этом тревога как ситуативное переживание и тревожность как относительно устойчивая склонность реагировать беспокойством требуют разграничения при описании и диагностике [1].

Психологическая работа с подростками может быть направлена не только на уменьшение напряжения, но и на формирование навыков распознавания эмоциональных состояний, осознания связи между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением, а также освоение способов саморегуляции. Одним из форматов такой работы выступает социально-психологический тренинг, в котором участники могут пробовать новые способы поведения, обсуждать свой опыт и получать обратную связь.

Цель статьи — описать опыт проведения восьми социально-психологических занятий с подростками и систематизировать качественные наблюдения, сделанные в ходе практической работы. Статья не ставит целью доказать причинную эффективность программы или представить статистически подтверждённое снижение тревожности.

Тревожность в подростковом возрасте и возможности групповой работы

Тревожность может затрагивать разные стороны жизни подростка. В образовательной среде она может быть связана с ожиданием проверки знаний, страхом ошибки, переживанием несоответствия требованиям и опасением негативной оценки со стороны учителей или сверстников. Важно учитывать, что одинаковое внешнее поведение не всегда имеет одинаковую психологическую причину: например, отказ отвечать перед группой может быть связан с тревогой, недостаточной подготовкой, особенностями общения или другими обстоятельствами. Поэтому выводы о состоянии подростка следует делать с учётом нескольких источников информации, а не по одному признаку.

В исследованиях А. М. Прихожан тревожность рассматривается с учётом возрастной динамики, индивидуальных особенностей и социальных условий развития [1]. При практической диагностике необходимо также учитывать назначение, возрастную применимость и правила обработки конкретной методики. В частности, при использовании шкал явной тревожности важно точно указывать вариант инструмента, поскольку существуют версии для разных возрастных групп [1]. Для теста школьной тревожности Филлипса существенны конкретная редакция и применяемый ключ. В 2023 году опубликованы результаты стандартизации русскоязычной версии опросника на выборке 2109 школьников 3–8 классов; авторы описывают модифицированную версию инструмента и её особенности [2].

Групповые занятия могут включать упражнения на распознавание эмоций, дыхательные и релаксационные практики, анализ тревожных мыслей, творческие задания и обсуждение опыта. Эти инструменты не следует рассматривать как универсальный способ устранения тревожности. Их применение должно соответствовать задачам группы и индивидуальным возможностям участников. При выраженной тревоге или заметном нарушении повседневного функционирования требуется индивидуальная оценка квалифицированного специалиста.

Организация практической работы

Практическая работа проводилась на базе образовательного центра. В ней участвовали 10 подростков в возрасте 15–16 лет. Цикл включал восемь занятий. Содержание работы объединяло несколько направлений: распознавание и называние эмоций; замечание телесных признаков напряжения; дыхательные и релаксационные упражнения; анализ тревожных мыслей; элементы арт-терапии; групповые обсуждения.

Задания были ориентированы на развитие эмоциональной осознанности и освоение способов саморегуляции. Участники учились обращать внимание на собственное состояние, различать эмоции и связанные с ними реакции, а также рассматривать тревожащие мысли и возможные способы поведения в сложных ситуациях. Групповые обсуждения позволяли сопоставлять опыт участников и расширять представления о возможных реакциях на похожие обстоятельства.

В материалах практической работы также указано применение диагностических инструментов для оценки тревожности: шкалы явной тревожности CMAS, теста школьной тревожности Филлипса и шкалы ситуативной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина. Однако доступные материалы не содержат подтверждённых первичных протоколов, точных сведений о редакциях инструментов и воспроизводимых расчётов до и после программы. Поэтому диагностические показатели не используются в настоящей статье для количественной оценки изменений. Такой подход позволяет не подменять эмпирические результаты предположительными значениями.

При подготовке дальнейшего исследования важно отдельно описать процедуру получения согласия на участие, условия конфиденциальности, точные версии диагностических методик, правила обработки и характеристики измерений до и после программы. Эти сведения должны отражать фактически проведённую работу.

Результаты и обсуждение

По итогам цикла занятий в практических наблюдениях отмечались несколько изменений. Участники, по наблюдениям ведущего, спокойнее реагировали на неудачи, проявляли меньший страх при ответе перед группой, увереннее вступали в общение и внимательнее относились к собственным эмоциональным состояниям. Также отмечалось уменьшение выраженности беспокойства по поводу отметок и ошибок. Эти наблюдения описывают поведение участников в контексте проведённых занятий и не могут сами по себе рассматриваться как доказательство устойчивого снижения тревожности во всех ситуациях.

Наблюдавшиеся изменения соотносятся с содержанием программы. Упражнения на распознавание эмоций создавали возможность точнее обозначать переживания; дыхательные и релаксационные техники были направлены на освоение способов снижения физиологического напряжения; работа с тревожными мыслями помогала рассматривать привычные ожидания и прогнозы; групповые обсуждения предоставляли пространство для практики общения и получения обратной связи. Однако в рамках описанного опыта нельзя определить, какой именно компонент был связан с отдельными изменениями.

В имеющихся рабочих материалах приводилась предварительная оценка снижения тревожности примерно на 30 %. Поскольку первичные диагностические протоколы и расчёты, подтверждающие эту цифру, не представлены, она исключена из количественных результатов настоящей статьи. Объединять результаты разных методик в один процент без заранее обоснованного способа нормирования некорректно. Для вывода о динамике тревожности необходимо отдельно обработать исходные и повторные данные по каждой методике в соответствии с её инструкцией и нормативами.

Ограничения описанного опыта включают небольшую группу из 10 участников, отсутствие сведений о контрольной группе, невозможность проверить количественные показатели и ограниченность качественных наблюдений оценкой ведущего. Поэтому нельзя утверждать, что все изменения были вызваны исключительно тренинговой программой. На состояние подростков могли влиять учебные события, отношения со сверстниками и взрослыми, поддержка семьи и другие факторы.

Несмотря на эти ограничения, описанный опыт показывает, как в рамках групповой работы можно сочетать эмоциональное просвещение, упражнения на саморегуляцию, анализ тревожных мыслей и обсуждение межличностного опыта. Для дальнейшей оценки программы целесообразно использовать стандартизированную процедуру измерения до и после занятий, точно описать применённые версии методик и представить динамику по отдельным шкалам. При наличии достаточного объёма данных можно дополнить анализ статистической обработкой и, по возможности, контрольной группой.

Заключение

В статье представлен опыт проведения восьми социально-психологических занятий с участием 10 подростков 15–16 лет. Программа включала упражнения на распознавание эмоций, дыхательные и релаксационные техники, работу с тревожными мыслями, элементы арт-терапии и групповые обсуждения. По наблюдениям в ходе практической работы отмечались более спокойные реакции на неудачи, большая готовность отвечать перед группой, уверенность в общении и более осознанное отношение к собственным эмоциональным состояниям.

Эти результаты следует трактовать как качественные наблюдения, а не как подтверждённое доказательство снижения тревожности. В отсутствие проверенных первичных протоколов нельзя обоснованно указывать точный процент изменения или статистическую значи-

мость. Дальнейшая работа должна включать проверку диагностических данных, уточнение редакций методик и воспроизводимое представление результатов. Такой подход позволит оценить возможный вклад социально-психологического тренинга в развитие навыков эмоциональной осознанности и саморегуляции подростков.

Литература:

1. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.
2. Егоренко Т. А., Лобанова А. В., Чумаченко Д. В. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса: результаты стандартизации русскоязычной версии «Тест школьной тревожности Филлипса» // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20, № 3. С. 39–54. DOI: 10.17759/bppe.2023200303.
3. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности: современные подходы и модель комплексной программы

Кошелева Светлана Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема профилактики стресса в профессиональной деятельности. Проанализированы ключевые теоретические подходы к пониманию профессионального стресса, разграничены понятия рабочего стресса и синдрома выгорания. На основе отечественных и зарубежных исследований систематизированы психологические средства профилактики стресса по уровням (первичная, вторичная, третичная профилактика) и механизмам действия. Обобщены данные метааналитических работ об эффективности различных типов вмешательств. Предложена модель комплексной психопрофилактической программы для работающих взрослых и определён диагностический инструментарий для оценки её эффективности в исследовании с экспериментальной и контрольной группами.

Ключевые слова: *профессиональный стресс, профилактика стресса, психологические средства, саморегуляция, копинг-стратегии, жизнестойкость, эмоциональное выгорание, психология здоровья.*

Введение

Профессиональная деятельность современного человека протекает в условиях высокой интенсивности, информационной перегрузки, неопределённости и постоянных изменений. Эти условия превращают стресс из эпизодического переживания в устойчивый фон трудовой жизни, а его последствия — в одну из центральных проблем психологии здоровья и психологии труда. Длительное напряжение, не находящее адекватного разрешения, приводит к снижению работоспособности, ошибкам, конфликтам, текучести кадров, а на уровне личности — к истощению, психосоматическим нарушениям и эмоциональному выгоранию [2; 4].

Масштаб проблемы подтверждается как научными, так и социологическими данными. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения включила синдром выгорания в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (код QD85) как явление, связанное с работой и возникающее вследствие хронического стресса на рабочем месте, с которым человеку не удалось успешно справиться [21]. По результатам опроса 1400 работающих жителей российских городов-миллионников, проведённого в 2024 году школой Skillfactory и агентством uForce, 43 % респондентов хотя бы раз за карьеру переживали профессиональное выгорание, а главной его причиной участники назвали именно стресс (49 %); при этом за психологической помощью обратились лишь 15 % опрошенных [7]. Эти цифры показывают разрыв между распространённостью проблемы и использованием профессиональных средств её профилактики.

Вместе с тем в практике организаций и консультативных центров профилактика стресса нередко сводится к разовым лекциям или отдельным упражнениям на расслабление, тогда как исследования свидетельствуют о большей результативности системных, многокомпонентных программ [15; 20]. Следовательно, актуальной задачей является научно обоснованный отбор психологических средств профилактики и их объединение в целостную программу, эффективность которой может быть проверена эмпирически.

Цель статьи — систематизировать психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности и на этой основе обосновать модель комплексной психопрофилактической программы для работающих взрослых. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной научной литературы, сравнительный анализ данных метааналитических обзоров, моделирование.

1. Профессиональный стресс: теоретические основания профилактики

Понятие стресса было введено в научный оборот Г. Селье, описавшим общий адаптационный синдром как неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование. Селье выделил три стадии этой реакции — тревоги, сопротивления и истощения — и разграничил эустресс, мобилизующий человека, и дистресс, разрушающий его ресурсы [12]. Для профилактической работы принципиально важен именно этот вывод: задача состоит не в полном устранении напряжения, а в том, чтобы не допустить перехода адаптивной мобилизации в стадию истощения.

Существенный вклад в понимание психологической природы стресса внесла транзактная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман. Согласно ей, стресс возникает не из самой ситуации, а из соотношения двух оценок: первичной (насколько ситуация угрожает значимым для человека целям) и вторичной (достаточно ли у него ресурсов, чтобы с ней справиться). Совладающее поведение (копинг) понимается как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы личности [16]. Из транзактной модели следует, что профилактика может воздействовать сразу на несколько звеньев: на сами стрессоры, на их когнитивную оценку, на ресурсы и на способы совладания.

В отечественной психологии профессиональный стресс подробно исследован В. А. Бодровым, который рассматривает его как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию, и выделяет информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс как основные виды [2]. Л. А. Китаев-Смык подчёркивал системный характер стрессовых проявлений, охватывающих эмоциональный, поведенческий, вегетативный и когнитивный уровни [8]. А. Б. Леонова, разрабатывая проблему управления функциональными состояниями работника, обосновала необходимость сочетать диагностику состояний с целенаправленными методами их коррекции и профилактики [10].

Важно разграничить профессиональный стресс и эмоциональное выгорание. Стресс — это реакция на конкретную ситуацию требования, которая может быть кратковременной и даже продуктивной. Выгорание же, по К. Маслач и М. Лейтеру, представляет собой длительную реакцию на хронические межличностные стрессоры на работе и включает три компонента: истощение, цинизм (деперсонализацию) и снижение профессиональной эффективности [17]. В. В. Бойко описывал выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [3]. Таким образом, выгорание можно рассматривать как отсроченное следствие не преодолённого вовремя стресса, а профилактику стресса — как наиболее раннее и экономичное звено профилактики выгорания [5; 6].

Под **психологическими средствами профилактики стресса** в настоящей статье понимаются научно обоснованные методы, техники и формы психологической работы, направленные на снижение воздействия профессиональных стрессоров, изменение их когнитивной оценки, развитие ресурсов личности и навыков саморегуляции, а также на своевременную помощь при первых признаках дезадаптации.

2. Систематизация психологических средств профилактики

В литературе по психологии труда и здоровья сложилась трёхуровневая логика профилактики, заимствованная из общественного здравоохранения. *Первичная профилактика* направлена на устранение или ослабление источников стресса до того, как они вызовут негативные последствия; *вторичная* — на повышение способности работника справляться со стрессом и на раннее распознавание его признаков; *третичная* — на помощь лицам, у которых уже сформировались выраженные нарушения, и на восстановление их трудоспособности [15]. Эта логика позволяет соотнести каждое средство с его местом в общей системе (рис. 1).

Внутри этой системы психологические средства целесообразно группировать по механизму действия, то есть по тому, на какое звено стрессового процесса они влияют. Обобщённая систематизация представлена в таблице 1.

Рассмотрим наиболее значимые группы подробнее.

Психообразование является отправной точкой любой профилактической программы. Знание о стадиях стрессовой реакции, ранних «сигнальных» признаках истощения и о том, что стресс зависит от оценки ситуации, само по себе уменьшает неопределённость и чувство беспомощности. Однако, как показывают обзоры, изолированное информирование редко приводит к устойчивым изменениям, поэтому его следует сочетать с практической отработкой навыков [5; 13].

Релаксационные методы — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения — относятся к наиболее доступным средствам саморегуляции. Их механизм заключается в произвольном снижении мышечного тонуса и вегетативного возбуждения, что по принципу обратной связи уменьшает субъективное переживание тревоги. Ю. В. Щербатых подчёркивает, что эффективность этих методов определяется регулярностью тренировки: навык расслабления становится доступным в напряжённой рабочей ситуации лишь после систематической практики [13]. А. Б. Леонова и А. С. Кузнецова рассматривают релаксационные приёмы как базовый компонент психологических технологий управления состоянием, на который надстраиваются более сложные когнитивные техники [10].

Когнитивно-поведенческие средства непосредственно опираются на транзактную модель стресса. Работник учится замечать автоматические мысли, сопровождающие



Рис. 1. **Модель комплексной профилактики профессионального стресса (составлено автором на основе [10; 15; 16])**

Таблица 1. **Психологические средства профилактики профессионального стресса**

Группа средств	Механизм действия	Примеры методов и техник	Уровень
Психообразование	Формирование знаний о природе стресса, его признаках и ресурсах совладания; снижение неопределённости	Мини-лекции, памятки, самонаблюдение по дневнику стресса	Первичный
Релаксационные и телесно-ориентированные	Снижение физиологического возбуждения, восстановление функционального состояния	Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона, аутогенная тренировка, диафрагмальное дыхание	Вторичный
Когнитивно-поведенческие	Изменение дисфункциональных оценок ситуации и автоматических мыслей; отработка навыков совладания	Когнитивная реструктуризация, тренинг стресс-прививки Д. Мейхенбаума, решение проблем	Вторичный
Практики осознанности	Снижение руминаций, развитие децентрации и принятия	Программа MBSR Дж. Кабат-Зинна, сканирование тела, осознанные паузы	Вторичный
Развитие личностных ресурсов	Укрепление жизнестойкости, самоэффективности, расширение копинг-репертуара	Тренинг жизнестойкости, работа с ценностями и целями, тайм-менеджмент	Первичный, вторичный
Социально-психологические	Мобилизация социальной поддержки, рефлексия трудных профессиональных ситуаций	Группы поддержки, супервизия, балинтовские группы, тренинг коммуникации	Вторичный, третичный
Консультативно-коррекционные	Индивидуальная проработка последствий хронического стресса	Индивидуальное консультирование, краткосрочная психотерапия	Третичный

трудные ситуации («я не справлюсь», «всё должно быть идеально»), проверять их обоснованность и заменять более реалистичными оценками. Особое место занимает тренинг стресс-прививки Д. Мейхенбаума, включающий три фазы: концептуализацию (осмысление собственного стресса), приобретение и отработку навыков, а также их применение

в постепенно усложняющихся ситуациях [18]. Логика «прививки» особенно подходит для профилактики: человек заранее, в безопасных условиях, тренирует реагирование на типичные для его профессии стрессоры.

Практики осознанности получили широкое распространение после разработки Дж. Кабат-Зинном восьминедельной программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) [14]. Их профилактический потенциал связан с ослаблением руминаций — навязчивого прокручивания рабочих проблем во внерабочее время, которое препятствует восстановлению. Для работающих взрослых особенно удобны короткие формы: осознанные паузы, практика «трёх минут дыхания», осознанное выполнение рутинных действий.

Развитие личностных ресурсов рассматривается как стратегически важное направление первичной профилактики. Конструкт жизнестойкости (hardiness) С. Мадди, адаптированный в России Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой, включает вовлечённость, контроль и принятие риска; эти установки помогают воспринимать трудные ситуации как преодолимые и снижают вероятность их оценки как угрожающих [11]. К ресурсному направлению относятся также расширение репертуара копинг-стратегий, в первую очередь проблемно-ориентированных и стратегий поиска социальной поддержки [9], и навыки планирования времени.

Социально-психологические средства — группы поддержки, супервизия, балинтовские группы — особенно значимы для представителей помогающих профессий, у которых основным источником напряжения являются межличностные контакты. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова указывают, что возможность обсудить трудные случаи с коллегами в структурированном формате снижает эмоциональную нагрузку и препятствует развитию деперсонализации [5].

3. Данные об эффективности вмешательств

Выбор средств для профилактической программы должен опираться не только на теоретическую обоснованность, но и на эмпирические данные. Метаанализ Й. ван дер Клинка и соавторов, обобщивший 48 контролируемых исследований, показал, что наибольший эффект дают когнитивно-поведенческие вмешательства (средний размер эффекта d = 0,68), за ними следуют мультимодальные программы (d = 0,51) и релаксационные методы (d = 0,35), тогда как вмешательства, направленные только на изменение организации труда, дали минимальный эффект на индивидуальные показатели (d = 0,08) [20]. К. Ричардсон и Х. Ротштейн в более позднем метаанализе программ управления профессиональным стрессом также пришли к выводу, что когнитивно-поведенческие программы превосходят по результативности другие типы вмешательств [19].

Систематический обзор Э. Ламонтань и соавторов добавляет к этим данным важное уточнение: программы, ориентированные только на индивида, улучшают его самочувствие, но эффект нередко ослабевает со временем, если не меняются условия труда; наиболее устойчивые результаты дают системные вмешательства, сочетающие работу с личностью и с организационными факторами [15]. Для психолога, работающего вне организации (например, в консультативном центре), это означает, что в программу необходимо включать элементы, помогающие клиенту не только регулировать своё состояние, но и активно влиять на рабочую ситуацию: навыки ассертивного общения, распределения нагрузки, обращения за поддержкой.

Обобщая приведённые данные, можно сформулировать принципы построения эффективной программы профилактики стресса: 1) многокомпонентность — сочетание психообразовательных, релаксационных, когнитивных и ресурсных средств; 2) приоритет когнитивно-поведенческих техник как наиболее доказательных; 3) систематичность и регулярность практики вместо разовых занятий; 4) перенос навыков в реальную трудовую ситуацию через домашние задания и самонаблюдение; 5) обязательная оценка эффективности с использованием валидных методик и контрольной группы.

4. Модель комплексной психопрофилактической программы

На основе изложенных принципов разработана модель групповой программы профилактики профессионального стресса для работающих взрослых, предназначенная для реализации в условиях психологического центра. Программа рассчитана на восемь еженедельных встреч продолжительностью 1,5–2 часа в группе из 8–12 человек; структура программы отражена в таблице 2.

Логика программы соответствует модели, представленной на рисунке 1: занятия 1 и 7 реализуют преимущественно первичную профилактику (снижение неопределённости, укрепление ресурсов), занятия 2–6 — вторичную (формирование навыков саморегуляции и совладания), а итоговое занятие и индивидуальный план обеспечивают перенос навыков в повседневную профессиональную жизнь. Участникам, у которых при входной диагностике выявлены выраженные признаки выгорания, рекомендуется параллельное индивидуальное консультирование, что соответствует третичному уровню.

Для проверки эффективности программы предполагается квазиэкспериментальный дизайн с экспериментальной и контрольной группами и двумя срезами (до и после реализации программы). В качестве диагностического инструментария обоснованно использовать: шкалу воспринимаемого стресса PSS-10 в русскоязычной адаптации В. А. Абабкова и соавторов — для оценки общего уровня стресса [1]; опросник способов совладания Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк — для анализа изменений в копинг-репертуаре [9]; тест жизнестойкости в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой — для оценки личностных ресурсов [11]; методику диагностики профессионального выгорания К. Маслач

Таблица 2. **Структура программы профилактики профессионального стресса**

№	Тема	Основное содержание и используемые средства
1	Что такое стресс и как он работает	Психообразование: стадии стрессовой реакции, транзактная модель; составление личной «карты стрессоров»; введение дневника стресса
2	Тело и напряжение	Обучение прогрессивной мышечной релаксации и диафрагмальному дыханию; освоение кратких техник для рабочего дня
3	Мысли, которые усиливают стресс	Выявление автоматических мыслей и когнитивных искажений; техника «ABC»; домашнее задание по самонаблюдению
4	Переоценка трудных ситуаций	Когнитивная реструктуризация; поиск альтернативных интерпретаций; формулирование поддерживающих самоинструкций
5	Стресс-прививка	Отработка совладания с типичными рабочими стрессорами в ролевых ситуациях возрастающей сложности
6	Осознанность и восстановление	Практики осознанности, «осознанная пауза», навыки переключения после работы и профилактика руминаций
7	Ресурсы и поддержка	Развитие жизнестойкости; анализ копинг-стратегий; ассертивное общение и обращение за помощью
8	Личный план профилактики	Составление индивидуального плана саморегуляции; подведение итогов; повторная диагностика

в адаптации Н. Е. Водопьяновой — для контроля симптомов выгорания [4]. Значимость различий между срезами и группами целесообразно оценивать с помощью непараметрических критериев (Вилкоксона, Манна — Уитни), что соответствует объёму выборок, типичному для исследований в условиях консультативной практики.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются: снижение уровня воспринимаемого стресса; увеличение доли проблемно-ориентированных стратегий совладания и стратегии поиска социальной поддержки при уменьшении стратегий избегания; повышение показателей жизнестойкости; отсутствие нарастания или снижение показателей эмоционального истощения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Заключение

Проведённый анализ позволяет сделать ряд выводов. Во-первых, профессиональный стресс целесообразно рассматривать с позиций транзактного подхода — как результат взаимодействия требований среды, их когнитивной оценки и ресурсов личности; такое понимание задаёт несколько точек приложения профилактических усилий. Во-вторых, профилактика стресса является наиболее ранним и экономичным звеном предупреждения эмоционального выгорания, официально признанного ВОЗ явлением, связанным с работой. В-третьих, психологические средства профилактики могут быть систематизированы по уровню (первичная, вторичная, третичная профилактика) и по механизму действия (психообразовательные, релаксационные, когнитивно-поведенческие, средства осознанности, ресурсные, социально-психологические, консультативные). В-четвёртых, данные метаанализов свидетельствуют о преимуществе когнитивно-поведенческих и многокомпонентных программ перед изолированными методами.

Предложенная модель восьмизанятийной программы объединяет наиболее доказательные средства в единую систему и снабжена диагностическим инструментарием для оценки её эффективности. Перспективой дальнейшего исследования является эмпирическая проверка программы на выборке работающих клиентов психологического центра с использованием экспериментального дизайна, а также изучение устойчивости полученных эффектов во времени.

Литература:

1. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии «Шкалы психологического стресса PSS-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. — 2016. — № 2. — С. 6–15.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. — 105 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
6. Жигулина М. А., Кононов А. Н. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2021. — Т. 35. — С. 29–44. — DOI: 10.26516/2304–1226.2021.35.29.

7. Исследование: 43 % россиян испытывали профессиональное выгорание. — Текст: электронный // Азбука веры. — 2024. — 8 мая. — URL: https://azbyka.ru/news/issledovanie-43-rossijan-ispytyvali-professionalnoe-vygoranie (дата обращения: 04.11.2026).
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
9. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 93–112.
10. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М.: Смысл, 2007. — 311 с.
11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. — М.: Прогресс, 1982. — 128 с.
13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
14. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. — New York: Delacorte Press, 1990. — 453 p.
15. LaMontagne A. D., Keegel T., Louie A. M., Ostry A., Landsbergis P. A. A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1990–2005 // International Journal of Occupational and Environmental Health. — 2007. — Vol. 13, № 3. — P. 268–280.
16. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. — New York: Springer, 1984. — 445 p.
17. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. — 2016. — Vol. 15, № 2. — P. 103–111.
18. Meichenbaum D. Stress inoculation training. — New York: Pergamon Press, 1985. — 115 p.
19. Richardson K. M., Rothstein H. R. Effects of occupational stress management intervention programs: a meta-analysis // Journal of Occupational Health Psychology. — 2008. — Vol. 13, № 1. — P. 69–93.
20. van der Klink J. J. L., Blonk R. W. B., Schene A. H., van Dijk F. J. H. The benefits of interventions for work-related stress // American Journal of Public Health. — 2001. — Vol. 91, № 2. — P. 270–276.
21. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. — 2019. — URL: https://www.who.int/news/item/28–05–2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата обращения: 04.11.2026).

Различия в выраженности эмоционального выгорания у женщин с разным стажем и уровнем саморегуляции

Михайлова Мария Викторовна, студент магистратуры
Научный руководитель: Парфенова Галина Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

В статье анализируются различия в выраженности симптомов и фаз эмоционального выгорания у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере, с разным профессиональным стажем и уровнем саморегуляции поведения. В исследовании приняли участие 80 женщин. Для проверки различий между группами применялся U-критерий Манна — Уитни. У женщин со стажем 11 лет и более выявлены более высокие показатели по отдельным симптомам выгорания, а также по фазам напряжения и резистенции; статистически значимых различий по фазе истощения не обнаружено. У участниц с более низким уровнем саморегуляции выявлены более высокие показатели по десяти из двенадцати симптомов выгорания, по всем трём фазам и по общему показателю. Результаты обсуждаются с учётом ограничений исследования.

У женщин со стажем 11 лет и более выявлены более высокие показатели по отдельным симптомам выгорания и по фазам напряжения и резистенции;

У женщин с более низким уровнем саморегуляции показатели эмоционального выгорания выше по большинству изученных симптомов, по всем трём фазам и по общему показателю.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, женщины, работающие в психолого-педагогической сфере, профессиональный стаж, саморегуляция поведения, межгрупповые различия.*

Вопрос о связи выраженности эмоционального выгорания с продолжительностью профессиональной деятельности и индивидуальными ресурсами личности остаётся актуальным. В научной литературе рассматриваются разные позиции. Одни авторы подчёркивают значение профессионального стажа и особенностей профессиональной деятельности [3]. Другие обращают внимание на роль осознанной саморегуляции и личностных ресурсов

в поддержании профессиональной вовлечённости и предупреждении выгорания [2]. Сопоставление этих факторов важно для изучения различий в выраженности эмоционального выгорания, однако само по себе не позволяет установить причинно-следственные связи.

Цель настоящего исследования — изучить эмоциональное выгорание и стили саморегуляции поведения у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере.

Гипотеза исследования включает два допущения:

1) существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и стилями саморегуляции поведения у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере;

2) выраженность эмоционального выгорания различается у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере, в зависимости от продолжительности профессионального стажа и особенностей саморегуляции поведения.

Исследование проводилось на базе КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин и семей с детьми» в г. Барнауле. В выборку вошли 80 женщин в возрасте 25–50 лет; стаж работы варьировал от 1 года до 28 лет. Для диагностики эмоционального выгорания использовалась методика В. В. Бойко [1], а для изучения саморегуляции поведения — опросник ССПМ-2020 В. И. Моросановой и Н. Г. Кондратюк [4]. Статистическая проверка различий осуществлялась с помощью U-критерия Манна — Уитни. Сначала выборка была разделена по стажу: 37 женщин со стажем до 10 лет включительно и 43 участницы со стажем 11 лет и более. Такое деление использовалось для сравнительного анализа двух групп; его не следует рассматривать как универсальную границу профессионального стажа.

Статистически значимые различия обнаружены по ряду показателей.

В результате применения U-критерия Манна — Уитни установлено, что у женщин со стажем работы 11 лет и более медианные значения были выше по показателям переживания психотравмирующих обстоятельств (14 против 7 баллов; $U = 518{,}5$; $p = 0{,}007$), неудовлетворённости собой (6 против 3 баллов; $U = 559{,}5$; $p = 0{,}021$), эмоционально-нравственной дезориентации (13 против 7 баллов; $U = 423$; $p < 0{,}001$) и личностной отстранённости (5 против 4 баллов; $U = 584{,}5$; $p = 0{,}038$). Наиболее выраженное различие отмечено по показателю эмоционально-нравственной дезориентации. Этот показатель отражает изменение отношения к людям, которым оказывается помощь, в том числе возможное снижение эмоциональной отзывчивости. Полученные данные указывают на различия между группами, но не позволяют установить, обусловлены ли они непосредственно продолжительностью стажа.

По фазам выгорания в группе со стажем 11 лет и более медианные значения были выше по напряжению (Me = 30 против 22; $U = 556$; $p = 0{,}021$) и резистенции (Me = 56 против 41; $U = 543{,}5$; $p = 0{,}015$). Различие по общему показателю выгорания также достигло статистической значимости: 121 балл против 90 ($U = 561{,}5$; $p = 0{,}024$). При этом статистически значимых различий по фазе истощения и по большинству симптомов не обнаружено. Таким образом, различия между женщинами с разным стажем выявлены не по всем проявлениям выгорания, а преимущественно по отдельным симптомам и фазам напряжения и резистенции. Причины отсутствия статистически значимых различий по фазе истощения на основании имеющихся данных установить нельзя.

Затем выборка была разделена по общему показателю саморегуляции относительно медианы (71 балл): 42 женщины имели результат не выше медианы, а 38 — выше медианы. При сравнении этих групп обнаружены более системные различия. Участницы с более низким показателем саморегуляции имели статистически значимо более высокие показатели по десяти из двенадцати симптомов выгорания. Наиболее выраженное различие выявлено по показателю расширения сферы экономии эмоций: медиана составила 12,5 балла против 5 ($U = 1197{,}5$; $p < 0{,}001$). Статистически значимые различия обнаружены и по всем трём фазам: напряжению (Me = 29 против 20,5; $U = 1093$; $p = 0{,}005$), резистенции (Me = 63 против 40; $U = 1164{,}5$; $p < 0{,}001$) и истощению (Me = 40 против 25; $U = 1084$; $p = 0{,}006$). Общий показатель выгорания составил 127,5 балла против 88,5 ($U = 1152$; $p < 0{,}001$).

Статистически значимых различий не выявлено только по двум симптомам — переживанию психотравмирующих обстоятельств и психосоматическим нарушениям. Полученные результаты показывают, что группы с разным уровнем саморегуляции различаются по большинству изученных эмоциональных и поведенческих проявлений выгорания. При этом по данным межгруппового сравнения нельзя заключить, что саморегуляция является причиной выявленных различий или что низкая саморегуляция обязательно приводит к защитной экономии эмоций и дистанцированию.

Сопоставляя результаты двух сравнений, можно отметить, что выраженность эмоционального выгорания различается в группах женщин, сформированных по профессиональному стажу и общему показателю саморегуляции. Различия по стажу затрагивают отдельные симптомы, преимущественно фазы напряжения и резистенции. При сравнении групп с разным уровнем саморегуляции различия выявлены почти по всем симптомам и по всем трём фазам. Эти результаты позволяют предположить, что особенности саморегуляции могут быть важны для понимания индивидуальных различий в выраженности выгорания, однако представленные данные не позволяют утверждать, что влияние стажа опосредуется саморегуляцией или что с увеличением стажа обязательно накапливается усталость.

Группы с разным стажем не различались статистически значимо по фазе истощения. Этот результат следует интерпретировать осторожно: отсутствие статистической значимости не доказывает отсутствия различий или связи с профессиональным стажем. На основании прове-

дённого анализа нельзя определить, связано ли это с индивидуальными особенностями участниц, условиями работы или другими факторами.

Ограничение исследования состоит в том, что сравнительный анализ не позволяет установить причинно-следственные связи. Возможна и обратная связь: выраженное выгорание может затруднять использование эффективных способов саморегуляции. Кроме того, выборка ограничена одним учреждением, что снижает возможности для широких обобщений. Для уточнения характера взаимосвязей необходим дополнительный анализ, в том числе корреляционный анализ с представлением конкретных коэффициентов и уровней статистической значимости, а также дальнейшие исследования на более широкой выборке.

Полученные результаты позволяют рассматривать развитие осознанной саморегуляции как одно из возможных направлений профилактической работы с женщинами, работающими в психолого-педагогической сфере. При планировании такой работы могут учитываться компоненты саморегуляции, изученные с помощью использованного опросника. В статье не приведены отдельные статистические показатели, которые позволяли бы утверждать, что надёжность саморегуляции, моделирование значимых условий и программирование действий наиболее тесно связаны с выгоранием; поэтому данный вывод следует подтвердить результатами отдельного анализа. На основе исследования разработана программа тренинга, включающая упражнения на развитие моделирования условий, программирования действий, гибкости и надёжности саморегуляции, а также освоение способов восстановления без устойчивого дистанцирования от клиентов.

Литература:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филин, 1996. — 472 с.
2. Бондаренко И. Н., Фомина Т. Г., Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция и удовлетворенность жизнью как ресурсы профессиональной вовлеченности и предупреждения выгорания у современного учителя // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2024. — Т. 21, № 2. — С. 587–607.
3. Воробьева И. В., Матвеева А. И., Шевалдина Д. Д. Эмоциональное выгорание педагогов с учетом их возраста, стажа и уровня образовательной организации // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2024. — С. 616–622.
4. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ-2020». — URL: https://psytest.srg/emvol/sspm20.html (дата обращения: 18.03.2025).

Эмоциональное выгорание и стили саморегуляции у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере: опыт эмпирического исследования

Михайлова Мария Викторовна, студент магистратуры
Научный руководитель: Парфенова Галина Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и осознанной саморегуляции поведения у женщин, работающих в психолого-педагогической сфере. Выборку составили 80 женщин в возрасте 25–50 лет со стажем от 1 года до 28 лет, работающих в краевом кризисном центре. Диагностика проводилась по методике В. В. Бойко и опроснику ССПМ-2020 В. И. Моросановой и Н. Г. Кондратюк. Показано, что наиболее выраженной оказывается фаза резистенции, а среди регуляторных шкал слабее всего представлена надёжность. Корреляционный анализ выявил устойчивые отрицательные связи между показателями выгорания и саморегуляции. Обсуждаются практические следствия для профилактической работы.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, саморегуляция поведения, женщины, психолого-педагогическая сфера, резистенция, надёжность саморегуляции.*

Профессии типа «человек — человек» традиционно относят к группе повышенного риска по формированию эмоционального выгорания. Педагоги, психологи, социальные работники ежедневно сталкиваются с необходимостью сохранять включённость в чужие проблемы, выдерживать эмоционально насыщенные контакты и при этом не терять собственной устойчивости. Для женщин, работающих в кризисных и социальных учреждениях, ситуация осложняется ещё и тем, что профессиональные нагрузки накладываются на семейные роли и бытовые обязанности. В результате ресурсы, которые могли бы быть направлены на восстановление, расходуются в других сферах жизни.

Сам феномен выгорания изучен довольно подробно. В зарубежной психологии сложились две основные модели: трёхкомпонентная концепция К. Маслач и С. Джексон, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений, и подход Д. Дирендонка с соавторами, где акцент делается на аффективном и установочном компонентах [1]. В отечественной науке широкое распространение получила концепция В. В. Бойко, в которой выгорание рассматривается как динамический процесс, проходящий через три фазы — напряжение, резистенцию и истощение [2]. Эта модель положена в основу нашей работы, поскольку она позволяет увидеть не только итоговое состояние, но и внутреннюю динамику формирования защитных механизмов.

Вторая теоретическая линия исследования связана с концепцией осознанной саморегуляции В. И. Моросановой. В рамках этого подхода регуляторные процессы — планирование, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надёжность и настойчивость — рассматриваются как внутренний ресурс личности, обеспечивающий целенаправленную организацию активности [3; 4]. Представлялось важным проверить, как эти процессы соотносятся с выраженностью выгорания у женщин, чья работа связана с постоянным эмоциональным напряжением.

Эмпирическая часть работы выполнена на базе КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин и семей с детьми» г. Барнаула. В исследовании приняли участие 80 женщин в возрасте от 25 до 50 лет. Стаж профессиональной деятельности варьировал от 1 года до 28 лет. Более половины выборки (53,8 %) составили женщины со стажем 11–28 лет, треть (33,8 %) — со стажем 1–5 лет, остальные (12,5 %) — со стажем 6–10 лет. В выборке оказались представлены специалисты на начальных этапах профессионального становления и женщины с продолжительным опытом работы. Возрастная структура выборки выглядит следующим образом: 52,5 % участниц — в возрасте 31–40 лет, 30,0 % — в возрасте 41–50 лет, 17,5 % — в возрасте 25–30 лет. 82,5 % обследованных — старше 30 лет, что отражает особенности женщин зрелого профессионального возраста.

Сбор данных проводился в несколько этапов. Сначала фиксировались социально-демографические характеристики (возраст, стаж, семейное положение, наличие детей), затем участницы заполняли опросник В. В. Бойко и ССПМ-2020. Каждому протоколу присваивался индивидуальный код, что позволяло объединить результаты двух методик, не нарушая анонимности. Проверка исходных файлов показала совпадение всех 80 кодов и отсутствие пропущенных ответов.

При обработке данных по методике В. В. Бойко картина оказалась довольно показательной. Самой напряжённой фазой стала резистенция: она сформирована у 27 участниц (33,8 %) и ещё у 31 женщины (38,8 %) находится в стадии формирования. Почти три четверти выборки (72,5 %) демонстрируют признаки развивающейся или уже сложившейся защитной экономии эмоций. Ведущим симптомом выступило неадекватное избирательное эмоциональное реагирование — средний балл 15,78; у половины участниц симптом сложился, а у 38,8 % достиг доминирующего уровня.

Фаза истощения сформирована у 16,3 % женщин, ещё у 26,3 % она формируется. Фаза напряжения, напротив, у большинства не достигла диагностического порога (71,3 % — не сформирована). Такое сочетание заставляет задуматься: женщины пока справляются с нагрузкой, но делают это за счёт ограничения эмоциональной отдачи, а не за счёт перестройки способов регуляции. Показательно, что симптомы неудовлетворённости собой, ощущения «загнанности в клетку» и личностной отстранённости у большинства участниц не сложились — соответствующие доли составили 78,8 %, 76,3 % и 75,0 %. Это позволяет говорить, что выгорание в данной выборке не приобрело тотального характера, но уже обозначилось.

Обратимся к результатам по ССПМ-2020. Средний общий показатель саморегуляции по выборке составил 70,54 балла (Me = 71; SD = 13,86). Индивидуальные результаты изменяются от 31 до 100 баллов, что указывает на заметную неоднородность регуляторного ресурса обследованных. Наиболее высоким оказался показатель программирования (M = 12,25), то есть участницы в целом неплохо умеют выстраивать последовательность действий. Следующей по выраженности является настойчивость (M = 10,66), отражающая способность продолжать деятельность при возникновении препятствий.

Надёжность саморегуляции — способность сохранять регуляторные процессы при эмоциональном напряжении и неблагоприятном самочувствии — оказалась самым слабым звеном (M = 8,45). Это означает, что при столкновении с эмоциональной нагрузкой женщины не всегда могут удержать тот способ организации деятельности, который используют в спокойных условиях. Планирование, оценивание результатов, гибкость и моделирование занимают промежуточное положение: их средние значения находятся в диапазоне от 9,46 до 10,03 балла.

Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена) показал, что все связи между показателями выгорания и саморегуляции имеют отрицательный знак. Общий показатель выгорания связан с общим уровнем саморегуляции на уровне $r_s = -0{,}54$ ($p < 0{,}001$). Наиболее тесные связи интегрального показателя выгорания обнаружены с моделированием ($r_s = -0{,}51$), программированием ($r_s = -0{,}51$) и надёжностью ($r_s = -0{,}49$). Для фазы резистенции особенно значимой оказалась связь с моделированием значимых условий ($r_s = -0{,}57$; $p < 0{,}001$), для фазы напряжения — с надёжностью ($r_s = -0{,}48$; $p < 0{,}001$), для истощения — с программированием и общим уровнем саморегуляции ($r_s = -0{,}45$; $p < 0{,}001$).

Отдельно стоит сказать о симптоматических связях. Ощущение «загнанности в клетку» теснее всего связано с надёжностью ($r_s = -0{,}54$), расширение сферы экономии

эмоций — с моделированием (rs = –0,54), личностная отстранённость — вновь с надёжностью (rs = –0,49). Все коэффициенты значимы на уровне p < 0,001. Несколько слабее, но с сохранением общей направленности, оказались связи психосоматических нарушений с программированием (rs = –0,26; p = 0,021) и переживания психотравмирующих обстоятельств с надёжностью (rs = –0,25; p = 0,026).

Полученные данные позволяют говорить о том, что развитая саморегуляция выступает скорее ресурсом, снижающим риск закрепления защитных форм эмоционального реагирования. Особенно важны регуляторные звенья, которые отвечают за учёт условий ситуации и сохранение устойчивости под нагрузкой. Наиболее слабое звено в профиле саморегуляции (надёжность) оказалось связанным с наиболее тревожными симптомами — ощущением загнанности в клетку и личностной отстранённостью. Это логично: когда человек теряет способность удерживать регуляторные процессы под нагрузкой, он начинает защищаться, ограничивая эмоциональное участие и дистанцируясь от тех, с кем работает. Это и есть механизм формирования резистенции, описанный В. В. Бойко.

Практический смысл результатов видится в определении мишеней профилактической работы. Развитие надёжности, моделирования и программирования действий, освоение способов восстановления без устойчивого дистанцирования от клиентов — эти направления легли в основу разработанной программы тренинга. Программа рассчитана на 8 занятий по 2 академических часа и включает пять блоков: диагностико-мотивационный, эмоционально-регулятивный, регуляторно-поведенческий, профессионально-ресурсный и интеграционный.

Ограничением исследования является его срезовый характер: не можем утверждать, что именно низкая саморегуляция приводит к выгоранию, а не наоборот. Возможна и обратная связь — выраженное выгорание затрудняет использование эффективных способов регуляции. Этот вопрос требует дальнейшего, желательно лонгитюдного, изучения. Полученные результаты позволяют рассматривать осознанную саморегуляцию как значимый внутренний ресурс, связанный с меньшей выраженностью неблагоприятных проявлений профессионального стресса.

Литература:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филин, 1996. — 472 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2009. — 223 с.
3. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. — М.: Наука, 2001. — 191 с.
4. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ-2020». — URL: https://psytest.srg/emvol/sspm20. html (дата обращения: 18.03.2025).

Феноменология страха в детском и подростковом возрасте: от теоретических оснований к практическим векторам коррекции

Новожихорева Надежда Владимировна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается феноменология страха в детском и подростковом возрасте. Анализируются соматические и генетические основы тревожных состояний, а также деструктивные последствия защитного вытеснения. На основе синтеза ведущих психотерапевтических подходов определены методологические принципы коррекционной работы, направленные на преодоление защитного избегания и интеграцию переживаний для достижения психологического благополучия.

Ключевые слова: *страх, тревожность, вытеснение, детская психология, подростковый возраст, психотерапевтические подходы, эмоциональное развитие, коррекционная работа.*

Введение в феноменологию страха: норма, патология и «болезнь цивилизации»

Для того чтобы изучить и понять, что такое страх, требуется сначала определить его границы в пределах нормы и патологии, пронаблюдав здоровые формы его проявления, сообразные развитию. Отправной точкой теоретического изучения страха должна стать возможность осмысления того, что вообще представляет собой страх как душевный прафеномен и неизбежная составная часть мира наших переживаний, как он возникает и зачем нужен.

Как отмечает Хеннинг Кёлер в своем труде «Загадка страха», мы должны учиться замечать страх — эту про-

грессирующую болезнь цивилизации при зарождении, в детском возрасте, и обезвреживать его с помощью педагогики, опираясь на научно доказанные теоретические и практические методы [9].

Для чего это необходимо? Если мы не будем знать истоки порождения страхов и методы их преодоления, у подрастающего поколения начнет развиваться глубокая неуверенность в себе и хроническая тревожность. В результате люди будут закрываться в себе, бояться заявить о своем потенциале, и общество понесет невосполнимые потери. В ближайшие десятилетия придется уделять этому всё больше внимания, если мы не хотим, чтобы именно таких людей, несущих в себе важные для культурного развития идеи отодвигали на периферию.

Как подчеркивал Александр Иванович Захаров, отправная точка любого психотерапевтического воздействия — это принятие чувств, желаний детей и их самих такими, какие они есть. Это позволяет индивидуализировать подход к ребенку, сделать его более результативным и относиться к детской психике с должным вниманием [7].

Функции страха и опасность вытеснения

Прежде чем бороться со страхом, мы обязаны четко разграничивать его функции и рассмотреть с научной точки зрения последствия попыток избавиться от него.

Страх доставляет немало проблем как, например, стыдливость или гнев, но отсюда не следует, что от него нужно избавляться. Во-первых, это невозможно, а во-вторых, даже если бы и было возможно, это в корне неверно. Страх — проблема экзистенциальная, обусловленная нашим существованием в мире, и с нею необходимо считаться.

Попытки отрицать, вытеснять или недооценивать страх приводят к тяжелым последствиям. Эрих Фромм предупреждал, что, пытаясь «притвориться, будто мы не люди», мы лишь усугубляем положение: вытесненный страх накапливается и в какой-то момент с силой стихийного бедствия вырывается наружу, сокрушая все внутренние и внешние защиты. Нередко неразрешенная проблема страха становится хронической, маскируясь под видом жажды власти, высокомерия, лидерства или надуманного презрения к страху. А. Ловен говорил: *«Наш страх перед жизнью проявляется в манере постоянно что-то делать, только бы не чувствовать, как мы постоянно бежим прочь»* [18].

Отвергая страх, мы лишаемся важнейших ориентиров, включая моральные нормы: защиту своих границ, нежелание причинить вред другим, заботу о собственной безопасности. Вопрос не в том, хорош страх или плох, а в том, как задействовать его в процессе развития личности. Применительно к душевной сфере понятие «совладать» означает не «искоренить», а «приспособиться».

С точки зрения деятельностного подхода, преодоление — это внутренняя работа, а не вытеснение проблемы. Вытеснение лишает нас способности противостоять опасности. Попытка просто заглушить страх похожа на действия водителя, который во время движения замечает на панели приборов красную лампочку «перегрев двигателя» или «отказ тормозов», но вместо того, чтобы остановить машину и устранить поломку, просто заклеивает предупреждающий индикатор чёрной изолентой. Лампочка больше не раздражает глаз, но неисправность никуда не исчезла — машина продолжает двигаться навстречу катастрофе.

Настоящее же преодоление страха требует от нас не игнорировать тревожный сигнал, а «поднять капот», исследовать его причину и провести необходимую внутреннюю работу.

Физиологические проявления страха: от Ч. Дарвина до современности

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, затрагивая практически все аспекты его существования. Обращаясь к трудам Чарльза Дарвина, можно наблюдать эти глубокие соматические сдвиги.

У человека, переживающего страх или другую сильную эмоцию, фиксируются резкие изменения:

— ускоряется деятельность сердца и дыхания;

— кожа мгновенно бледнеет из-за сокращения кожных артерий сосудодвигательными центрами;

— выступает холодный пот, пересыхает во рту из-за нарушения работы слюнных желез.

— наблюдается мышечное дрожание, нарушение деятельности кишечника и прекращение секреции некоторых желез.

Ч. Дарвин отмечал, многие из этих реакций обусловлены влиянием страха на мозг и нервную систему. Благодаря наследственности у человека сохранились следы многих древних биологических реакций, которые в современных социальных условиях могут становиться избыточными или бесполезными.

Активация вегетативной нервной системы требует выхода энергии в действие. Если адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам блокируется, организму грозят психосоматические расстройства [6].

Генетический фундамент и влияние эмоций на развитие

Теория дифференциальных эмоций Силвана Томкинса и Кэррола Изарда подчеркивает, что десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человека.

Исследования монозиготных близнецов доказывают сильный генетический фундамент тревожности и пугливости. По наследству передается не конкретный страх, а особенности работы нервной системы:

— чувствительность миндалевидного тела;

— баланс тормозных и возбудимых процессов (сила и подвижность нервной системы);

— особенности нейромедиаторных систем (серотонина, дофамина).

Таким образом, генетика задает «базовые настройки». Темперамент — врожденный, в то время как характер — воспитываемый, среда и опыт их дорабатывают.

Эмоции организуют мышление и деятельность. Если радость «окрашивает мир в яркий цвет», то страх сужает наше восприятие, заставляя видеть только пугающий объект или путь спасения. Это наглядно доказано классическими экспериментами К. Изарда с помощью стереоскопов: эмоциональное состояние напрямую влияет на перцептивно-когнитивную сферу, заставляя человека видеть мир через призму переживаемого аффекта [8].

Практическая проекция: Формулы Роберта Плутчика в детском и подростковом возрасте

Американский психолог и психиатр Роберт Плутчик предложил рассматривать сложные личностные черты как комбинацию базовых эмоций. Понимание этих сочетаний критически важно для работы с детьми и подростками, которые в силу незрелости когнитивных структур не всегда способны вербализовать свои переживания [21].

Позвольте для наглядности привести несколько примеров по вышеупомянутым формулам:

Скромность = Страх + Принятие

1. Дошкольник (3–6 лет). На утреннике ребенка хвалят за лучший рисунок. Он испытывает *принятие* (одобрение группы), но боится публичности и потери этого одобрения (*страх*). Ребенок смущенно прячется за маму: *«Я случайно так красиво нарисовал»*.

2. Младший школьник (7–10 лет). Учитель зачитывает сочинение ученика перед классом. Ребенок рад похвале (*принятие*), но боится зависти одноклассников и падения планки в будущем (*страх*). Опуская глаза, он говорит: *«Да ничего особенного»*.

3. Подросток (11–15 лет). Подростка хвалят в компании за развитый навык. Он жаждет признания сверстников (*принятие*), но боится насмешек за «выскочку» (*страх*). Он отмахивается: *«Да ладно, пустяк»*.

Вина = Страх + Радость (Удовольствие)

1. Дошкольник (3–6 лет). Ребенок тайком съел конфеты до обеда (*радость/удовольствие*), но сразу после этого пугается маминого гнева (*страх*). Возникает вина: ребенок прячет фантики и плачет при малейшем замечании.

2. Младший школьник (7–10 лет). Ребенок играл в приставку вместо уроков (*радость*), но в замке поворачивается ключ родителей. Всплеск дофамина сменяется *страхом* наказания, переходящим в тяжелое чувство вины.

3. Подросток (11–15 лет). Подросток сбежал на прогулку вместо подготовки к экзамену. Радость от свободы сменяется страхом потерять доверие родителей, порождая внутренний конфликт и вину.

Таким образом, за внешними проявлениями почти всегда стоит латентный страх. Осмысление же позволяет специалисту работать не со следствием, а с причиной. Коррекционная работа должна быть направлена на снижение страха наказания и легализацию права ребенка на ошибку, разрушая патологическую связку «удовольствие/ошибка = неизбежная кара».

Трансформация страха и особенности его проявления в детском возрасте

Понятие страха у ребенка не является стабильной величиной. Страх проходит долгий путь эволюции от инстинктивной биологической реакции до сложнейшего социального регулятора. На базовом уровне страх представляет собой мгновенную защитную реакцию на конкретную угрозу, которая мобилизует организм на выживание. Однако стоит этой угрозе стать неопределенной или отсроченной во времени, как **страх незаметно трансформируется в тревожность.** Ребенок еще не столкнулся с опасностью лицом к лицу, но его воображение уже рисует катастрофические сценарии, запуская непрерывное сканирование пространства.

С возрастом меняется и фокус детских опасений. Если у дошкольников преобладают фантастические образы, темнота и сказочные персонажи, то к младшему школьному возрасту на первый план выходят социальные маркеры. Возраст школьника приносит принципиально новые переживания: страх опоздать, оказаться хуже других, получить низкую оценку или совершить ошибку. Природные страхи отступают, уступая место другим, более актуальным возрасту.

Однако взрослые часто не замечают этой внутренней динамики, сталкиваясь с так называемым феноменом детского молчания. Столкновение с интенсивной тревогой редко переходит в признание. Ребенок физически чувствует давящий зажим в груди, но у него еще нет ни слов, ни развитой рефлексии, чтобы назвать свое состояние. К тому же срабатывает мощный защитный барьер — страх показаться слабым, маленьким или «плохим». Ситуация усугубляется реакцией окружения, когда дежурные фразы вроде *«перестань выдумывать»* или *«ты же уже большой»* наглухо закрывают путь к откровенности. Ребенок понимает, что делиться страхом небезопасно, и вытесняет его.

Когда невысказанный страх не находит выхода, он неизбежно трансформируется. В школьной среде, где каждый шаг оценивается системой отметок, а ожидания родителей крайне высоки, естественный страх перед опасностью превращается в хронический страх ошибки. Ученик начинает панически бояться помарки в тетради или двойки. В его субъективной реальности любая ошибка приравнивается к глобальному крушению, к потере родительской любви и признания.

Как отмечал А. И. Захаров, дети невероятно чувствительны к состоянию близких взрослых. Излишняя тревожность родителей, гиперопека или, напротив, суровые наказания создают почву, на которой страхи пускают глубокие корни. Ребенок считывает панику старших и начинает воспринимать окружающий мир как враждебное и опасное

пространство, где каждый шаг грозит наказанием. В данном контексте речь идет о внушенных страхах [7].

Тем не менее, рассматривать страх исключительно как деструктивный элемент было бы ошибкой. Полное искоренение этой эмоции невозможно и биологически неверно. Страх выполняет важную регулятивную функцию, удерживая человека в поле моральных норм и обеспечивая безопасность. Вопрос заключается не в том, чтобы избавиться от него, а в том, как научиться с ним совладать. Настоящая работа со страхом требует не подавления, а понимания истоков возникшей проблемы. Когда речь идет о хрупкой психике ребенка, нуждающейся в поддержке, а не в запретах это особенно важно.

Именно поэтому ведущие психологические подходы сходятся в едином методологическом принципе: с проблемой страха необходимо работать непосредственно.

Обратимся к классическим и современным психологическим направлениям. Наш анализ подтверждает ключевое предположение: любые деструктивные и травмирующие состояния — будь то острый страх, диффузная тревожность, фобические проявления, внутренние конфликты или нарушения самопринятия — невозможно преодолеть с помощью изоляции или подавления. Для их трансформации и достижения психологического благополучия необходим активный контакт с переживанием, разбор и осознанное проживание в безопасных условиях.

Рассмотрим следующие подходы:

Деятельностный подход в психологии (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, Д. Б. Эльконин)

Ключевой принцип: преодоление внутренних барьеров возможно только через активную деятельность.

Суть подхода: согласно отечественной психологической школе, психика не может измениться «в уме» или от сидения на месте. Любое эмоциональное состояние или страх — это реакция, которая требует выхода в материальное или замещенное действие.

Психоанализ и глубинная психология (З. Фрейд, К. Г. Юнг)

Ключевой принцип: осознание бессознательного и работа с «тенью».

Суть подхода: защитные механизмы психики (вытеснение, отрицание, проекция) нужны лишь для временной защиты эго. Но если постоянно отворачиваться от травмирующего материала, он уходит в бессознательное и начинает управлять человеком оттуда в виде симптомов, фобий и неврозов. К. Г. Юнг прямо говорил: *«То, чему ты сопротивляешься, упрямо существует»* [16].

Экзистенциальная психотерапия (В. Франкл, И. Ялом, Р. Мэй)

Ключевой принцип: встреча с базовыми данностями бытия и мужество быть.

Суть подхода: попытки уйти от экзистенциальных страхов (страх смерти, одиночества, бессмысленности, свободы/ответственности) через развлечения, алкоголь или трудоголизм приводят к «экзистенциальному вакууму» и неврозам.

Гештальт-терапия (Ф. Перлз)

Ключевой принцип: завершение гештальта и «работа на границе контакта».

Суть подхода: вытесненный страх или травма превращаются в «незавершенный гештальт» — заблокированную энергию, которая забирает силы у организма. Попытка отвернуться от проблемы приводит к невротическому избеганию контакта с реальностью.

Когнитивно-поведенческая терапия

Ключевой принцип: техника экспозиции (Exposure Therapy) и замена бегства на прямой контакт.

Суть подхода: КПТ прямым текстом утверждает, что *избегающее поведение)* — это главный двигатель фобий, тревожных расстройств и панических атак. Когда человек убегает от пугающей ситуации или пытается отвлечься, мозг получает сигнал: «Я спасся, значит, объект действительно был смертельно опасен».

Терапия принятия и ответственности (ACT — Acceptance and Commitment Therapy)

Ключевой принцип: психологическая гибкость и отказ от «**экспериенциального избегания**».

Суть подхода: ACT целиком построена на идее о том, что попытки бороться с неприятными мыслями, страхами или физической болью, заталкивая их поглубже или отворачиваясь от них это и есть истинная причина человеческих страданий.

Практический вектор коррекционной работы

Обобщая теоретические подходы и возрастную динамику проявления страхов, можно выделить ключевые методологические опоры, на которых должна базироваться любая эффективная коррекционная программа:

1. Безусловное принятие и легализация чувств. Работа со страхом начинается с отказа от осуждения и директивных запретов («не бойся», «ты уже большой»). Ребенок должен получить право на открытое проявление своих эмоций без страха потерять любовь и одобрение взрослых.

2. Отказ от защитного избегания и ментального подавления. Коррекционный вектор должен быть направлен не на попытки «заглушить» тревогу или сделать вид, что проблемы не существует, а на осознание её истинных причин. Любые попытки спрятать страх внутрь лишь усиливают внутреннее напряжение.

3. Переход от пассивной тревоги к активной проживающей деятельности. В строгом соответствии с деятельностным подходом, преодоление барьеров требует перевода абстрактного страха в плоскость конкретных, управляемых действий (через игру, творчество или безопасное моделирование ситуаций).

4. Развитие толерантности к неопределенности и обучение прямому контакту. Коррекция должна помогать ребенку или подростку выдерживать пик эмоционального напряжения, постепенно снижая угрозу пугающих стимулов через мягкую экспозицию и осознание

своего внутреннего опыта (в русле когнитивно-поведенческих практик и ACT).

В конечном итоге грамотная коррекционная работа не ставит целью полностью уничтожить страх — это биологически невозможно и деструктивно. Её задача бережно трансформировать дезадаптивную тревогу в конструктивный опыт, вернув человеку внутреннюю опору, психологическую гибкость и уверенность в собственных силах.

Литература:

1. Астапов В. М. Тревога и тревожность: хрестоматия. М.: ПЕР СЭ, 2017. 240 с.
2. Бек А., Дэвис М. Д., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2025. 656 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. М.: Смысл; Эксмо, 2022. 544 с.
4. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учебное пособие для студентов вузов. М.: Университетский книжный дом, 2000. 336 с.
5. Гордон Т., Борушок Дж. Практическое руководство по ACT (терапии принятия и ответственности) / пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2026. 384 с.
6. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
7. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Советские учебники, 2025. 304 с.
8. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.
9. Кёлер Х. Загадка страха / пер. с нем. И. Карташовой. М.: Эвидентис, 2003. 216 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 4-е изд. М.: Смысл, 2026. 348 с.
11. Микляева А. В. Школьная тревожность. СПб.: Речь, 2007. 248 с.
12. Новожихорева Н. В. Эмоциональная динамика у младших школьников и социальные факторы возникновения тревоги и страха // Молодой ученый. 2026. № 35 (638). С. 39–42. URL: https://moluch.ru/archive/638/140092 (дата обращения: 23.10.2026).
13. Перлз Ф., Хефферлайн Р., Гудман П. Теория гештальт-терапии: новизна, возбуждение и развитие / пер. с англ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2024. 290 с.
14. Фрейд З. Введение в психоанализ / пер. с нем. Г. А. Барышниковой. М.: Азбука, 2025. 448 с.
15. Шалимова Г. А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие. М.: Аркти, 2006. 229 с.
16. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Речь, 2025. 336 с.
17. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. М.: Класс, 2019. 576 с.
18. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York: Henry Holt and Company, 2003. 304 p.
19. Frankl V. E. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. New York: Vintage Books, 1986. 288 p.
20. Fromm E. Die Seele des Menschen. Frankfurt am Main; Berlin; Wien: Ullstein, 1981. 159 S.
21. Fromm E. Escape from Freedom. United States: Farrar & Rinehart, 1941. 257 p.
22. Lowen A. Fear of Life. New York: Macmillan, 1980. 274 p.
23. Plutchik R. The Emotions: Facts, Theories, and a New Model. New York: Random House, 1962. 204 p.
24. Tomkins S. S. Affect Imagery Consciousness: The Complete Edition. Book One. New York: Springer Publishing Company, 2008. 1120 p.

Психолого-педагогический тренинг как средство развития рефлексивности у женщин пожилого возраста

Одинцова Наталья Александровна, студент магистратуры
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

В статье рассматриваются теоретические возможности психолого-педагогического тренинга как средства развития рефлексивности у женщин пожилого возраста. Раскрывается значение рефлексии для осмысления жизненного опыта и обосновывается использование групповых дискуссий, биографических упражнений, письменной рефлексии и анализа жизненных ситуаций. Выделяются принципы организации тренинга и направления оценки его возможных результатов. Подчёркивается, что эффективность конкретной программы должна подтверждаться эмпирическими данными.

Ключевые слова: *рефлексивность, женщины пожилого возраста, психолого-педагогический тренинг, рефлексия, жизненный опыт, самопознание.*

Psycho-pedagogical training as a means of developing reflexivity in older women

Odintsova Natalya Aleksandrovna, master's student
Udmurt State University (Izhevsk)

The article examines the theoretical potential of psycho-pedagogical training as a means of developing reflexivity in older women. The role of reflection in making sense of life experience is discussed, and the use of group discussions, biographical exercises, written reflection and life-situation analysis is substantiated. The main principles of training organization and possible approaches to evaluating its outcomes are outlined. The article emphasizes that the effectiveness of a specific programme must be established empirically.

Keywords: *reflexivity, older women, psycho-pedagogical training, reflection, life experience, self-knowledge.*

Введение

Пожилой возраст связан с изменением социальных ролей, привычного образа жизни и представлений человека о собственных возможностях. Осмысление прожитого опыта может помогать человеку лучше понимать свои решения, ценности и актуальные потребности. Однако наличие богатого жизненного опыта само по себе не означает, что человек систематически анализирует собственные переживания и способы поведения.

В этом контексте важна рефлексивность — индивидуальная способность обращаться к собственным мыслям, переживаниям и действиям, осмысливать их основания и рассматривать альтернативные способы реагирования. В исследованиях А. В. Карпова рефлексивность рассматривается как самостоятельное психическое свойство, для диагностики которого разработана специальная методика [1, с. 45–58]. Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин подчёркивают неоднородность рефлексивных процессов и необходимость различать конструктивные и непродуктивные формы обращения к собственным переживаниям [2, с. 110–135].

Цель статьи — теоретически обосновать возможности применения психолого-педагогического тренинга для развития рефлексивности у женщин пожилого возраста и определить основные принципы организации такой работы.

1. Рефлексивность и особенности пожилого возраста

Рефлексия может пониматься как процесс осмысления человеком собственных действий, состояний и оснований поведения, тогда как рефлексивность характеризует индивидуальную способность или склонность к такому осмыслению. А. В. Карпов выделяет ситуативную, ретроспективную и перспективную рефлексию, связанную с анализом текущей ситуации, прошлого опыта и возможных будущих действий [1, с. 45–58]. Это позволяет рассматривать рефлексивность не только как обращение к прошлому, но и как ресурс осознанного поведения в настоящем и планирования дальнейших шагов.

При этом не всякое размышление о себе является конструктивным. По мнению Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина, разные формы рефлексивной активности отличаются по своему содержанию и психологическим последствиям [2, с. 110–135]. Анализ, который помогает увидеть ситуацию с разных сторон и понять причины собственных реакций, может расширять возможности выбора. Повторяющееся сосредоточение на негативных переживаниях без нового понимания ситуации, напротив, не обязательно приводит к полезным выводам. Поэтому развитие рефлексивности не следует сводить к увеличению количества самоанализа: важно формировать способность осмыслять опыт структурированно и реалистично.

Пожилой возраст неоднороден: женщины одного возраста различаются по состоянию здоровья, семейному положению, социальной активности и жизненным обстоятельствам. Поэтому развивающая работа должна учитывать индивидуальные особенности участниц, а не только календарный возраст. Возрастная психология и исследования старости рассматривают этот период в контексте целостного развития личности и взаимодействия психологических и социальных факторов [3; 4, с. 127–135].

Обращение к биографии позволяет анализировать значимые события, принятые решения и способы преодоления трудностей. Цель такой работы — не оценивать жизненный путь как успешный или неуспешный, а глубже понять собственный опыт. Возможное влияние занятий на психологическое благополучие требует отдельной эмпирической проверки.

2. Возможности психолого-педагогического тренинга

Психолого-педагогический тренинг представляет собой организованную форму групповой работы, в которой участники выполняют упражнения, обсуждают ситуации и анализируют собственный опыт. В практическом пособии Г. И. Марасанова описываются методы социально-психологической работы в группе, включая упражнения, обсуждения и обратную связь [5, с. 12–47]. Применительно к развитию рефлексивности тренинговый формат позволяет сочетать индивидуальное осмысление опыта с возможностью услышать другие точки зрения.

Для достижения цели содержание занятий должно быть непосредственно связано с рефлексивными задачами. В программу целесообразно включить четыре направления: осознание собственных переживаний; анализ жизненных ситуаций; осмысление биографического опыта; соотнесение выводов с актуальными потребно-

стями и будущими действиями. Такая последовательность позволяет переходить от наблюдения за собственным состоянием к анализу причин поведения и рассмотрению альтернатив.

Возможные методы — групповые дискуссии, письменная рефлексия, биографические упражнения, разбор ситуаций и структурированная обратная связь. В дискуссии участницы рассматривают разные объяснения события и варианты поведения. Письменная рефлексия может включать вопросы: «Что я заметила в себе?», «Что нового поняла?», «Какой вывод могу сделать?». Участницы самостоятельно выбирают, чем готовы делиться, и могут не раскрывать личную информацию.

Обратная связь должна быть конкретной и уважительной, без оценивания личности и навязывания интерпретаций. Ведущий не предлагает единственно верное объяснение жизненного опыта, а задаёт вопросы, которые помогают участнице самостоятельно уточнять свои наблюдения. Упражнения, вызывающие сильное эмоциональное напряжение, необходимо использовать осторожно, учитывая границы тренингового формата и возможности ведущего.

3. Принципы организации и оценка результатов

При разработке тренинга важно соблюдать принципы добровольности, психологической безопасности, доступности, субъектности и постепенности. Участница вправе отказаться от упражнения или ограничить личный рассказ. Групповое взаимодействие должно исключать насмешки и обесценивание; правила конфиденциальности обсуждаются заранее. Инструкции должны быть понятными, а выполнение заданий — учитывать индивидуальный темп. Ведущий не навязывает интерпретации, а переход к эмоционально насыщенным темам соотносит с готовностью группы.

Оценка результатов должна соответствовать цели программы и предусматриваться ещё на этапе её проектирования. Для диагностики может использоваться методика определения индивидуальной меры выраженности рефлексивности А. В. Карпова [1, с.45–48]. Выбор диагностического инструмента требует учитывать его психометрические характеристики и соответствие особенностям выборки. Если методика применяется к женщинам пожилого возраста, необходимо удостовериться, что инструкции понятны участницам, а результаты интерпретируются с необходимой осторожностью.

Количественную диагностику можно дополнять качественным анализом: оценивать, насколько участницы способны описывать свои переживания, различать факты и интерпретации, рассматривать альтернативные объяснения и формулировать выводы. При наличии соответствующего дизайна измерения проводятся до и после тренинга. Однако различия между результатами не доказывают автоматически, что изменения вызваны только программой: необходимо учитывать внешние обстоятельства и другие возможные факторы. Поскольку эффективность конкретного тренинга должна подтверждаться фактическими данными, до проведения исследования корректно говорить лишь о его теоретически обоснованных возможностях.

Заключение

Психолого-педагогический тренинг может рассматриваться как перспективная форма организации работы по развитию рефлексивности у женщин пожилого возраста. Его потенциальные возможности связаны с осмыслением жизненного опыта, анализом переживаний и действий, рассмотрением альтернативных интерпретаций событий и формированием более осознанного отношения к актуальным задачам. В программу могут включаться групповые дискуссии, письменная рефлексия, биографические упражнения и анализ жизненных ситуаций. Условиями организации такой работы являются добровольность, психологическая безопасность, доступность и уважение к индивидуальному опыту участниц. Вместе с тем выводы об эффективности конкретной программы должны основываться на результатах эмпирического исследования.

Литература:

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24, № 5. — С. 45–58.
2. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11, № 4. — С. 110–135.
3. Мандель Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 350 с. — ISBN 978–5-16–019850–7.
4. Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. — Москва: Академия, 2003. — 416 с. — ISBN 5–7695–0875–2.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг: практическое пособие. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Когито-Центр, 2001. — 251 с. — ISBN 5–89353–035–4.

Психологические предикторы грудного вскармливания: от разрозненных факторов к интегративной модели «МАСКА»

Охрименко Марина Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье предпринята попытка собрать воедино психологические факторы, которые определяют, как долго женщина кормит грудью и насколько благополучно она себя при этом чувствует. Разрозненные данные о самоэффективности, мотивации, аффективном состоянии, телесном опыте и социальной поддержке рассматриваются как части одной системы. Предлагается интегративная модель «МАСКА» (Мотивация, Аффект, Самоэффективность, Компетентность телесная, Адаптация социальная), где самоэффективность выполняет роль центрального медиатора, а поддержка и интероцептивная чувствительность — модераторов разной природы. Показано, почему биопсихосоциальная рамка оказывается удобнее узких теорий, и обозначены ограничения предлагаемой схемы.

Ключевые слова: *грудное вскармливание, материнство, самоэффективность, мотивация, интероцептивная чувствительность, социальная поддержка, интегративная модель, российский контекст.*

Введение

В моей практике консультирования по грудному вскармливанию есть проблема, которая достаточно распространена среди матерей. Женщины посещают школу мам при женских консультациях, не игнорируют рекомендации врача, часто они изучают много дополнительного материала в социальных сетях и на дополнительных курсах по подготовке к материнству и грудному вскармливанию. И всё равно — к третьему месяцу вводится докорм, к пятому — седьмому — полное искусственное вскармливание, а далее чувство вины, которое не проходит годами.

Этот разрыв между знанием и поведением — отправная точка настоящей статьи. Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание до шести месяцев и продолжение с прикормом до двух лет. По данным Выборочного наблюдения состояния здоровья населения (ВНСЗН-2023), к шести месяцам исключительно грудное молоко получают лишь 30,3 % российских детей, а почти 40 % детей до двух лет вообще никогда не получали грудного молока [1]. Даже по более мягким критериям — когда учитывается любое грудное молоко, включая смешанное вскармливание, — картина ненамного лучше: по данным Росстата и Минздрава за 2022 год, грудное молоко получали 44,5 % детей в возрасте 3–6 месяцев и всего 37,6 % детей 6–12 месяцев [2]. Разрыв между 44,5 % и 30,3 % — это и есть та зона, где психологические факторы, о которых пойдёт речь ниже, играют решающую роль: мать уже начала кормить, но по каким-то причинам ввела докорм или прекратила исключительное вскармливание раньше рекомендованного срока.

За последние полтора десятилетия исследователи всё чаще смотрят в сторону психологии. Метаанализы и систематические обзоры показывают: самоэффективность грудного вскармливания, качество мотивации, доступная поддержка и уровень послеродового дистресса предсказывают продолжительность кормления не хуже, а иногда и лучше соматических характеристик [3; 4; 5]. Но эти данные накапливаются в разных теоретических источниках и редко встречаются друг с другом. Работы по самоэффективности почти не пересекаются с исследованиями мотивации; литература о дистрессе часто обходится без анализа модераторов; телесная составляющая опыта кормления и вовсе остаётся на периферии.

Цель статьи — навести «мосты» между этими процессами и предложить рамку, которая связывала бы разрозненные факты в единую объяснительную схему. Такой рамкой стала модель, получившая рабочее название «МАСКА» — по первым буквам пяти компонентов: Мотивация, Аффект, Самоэффективность, Компетентность телесная (интероцептивная), Адаптация социальная (воспринимаемая поддержка).

Почему биопсихосоциальная рамка? Биопсихосоциальная модель возникла в медицине как альтернатива редукционизму, но для психологии здоровья она оказалась удобна именно тем, что не заставляет выбирать между биологией, психикой и социумом. Все три уровня рассматриваются как взаимодополняющие.

Применительно к лактации это выглядит так. Окситоциновый рефлекс — дан физиология, но он чувствителен к эмоциональному состоянию: стресс через кортизол подавляет выброс молока. Сам стресс тоже не берётся из воздуха — у него есть источники и в индивидуальных особенностях женщины (тревожность, перфекционизм), и в социальных условиях (нехватка поддержки, давление «интенсивного и счастливого материнства»). Точно так же самоэффективность растёт не только из личного опыта успешных кормлений, но и из наблюдения за другими мамами, из обратной связи значимых людей и из того, как женщина читает сигналы собственного тела.

Биопсихосоциальная рамка не отменяет частные теории — теорию самоэффективности, самодетерминации, привязанности. Она даёт им общий язык. На этом языке и построена «МАСКА».

Компоненты модели. Мотивация: важно не «сколько», а «какого качества»

Когда говорят о мотивации кормления, обычно имеют в виду силу намерения: насколько сильно женщина хочет кормить. Но исследования показывают, что важнее качество мотивации [6], и объясняет это теория самодетерминации [7]. Автономная мотивация означает, что мама кормит потому, что это соответствует её ценностям, приносит удовлетворение, воспринимается как собственный выбор. Контролируемая — когда поведение задаётся извне: страхом осуждения, чувством долга, ожиданиями родственников или врачей [6; 7].

Разница принципиальна. Автономная мотивация даёт настойчивость: женщина, которая кормит «по внутреннему убеждению», с большей вероятностью переживёт лактационный криз, найдёт способ справиться с болью, попросит помощи консультантов по грудному вскармливанию. Контролируемая же делает поведение хрупким: при первом серьёзном препятствии внешний стимул перестаёт работать, и кормление заканчивается. В моей практике это видно особенно ясно: мама, которая кормит «потому что свекровь сказала», часто сдаётся на первых попытках справиться со сложностями. Мама, которая кормит потому, что это её собственный выбор, потому что она мотивирована собственными причинами всегда ищет решение своих лактационных проблем.

Кросс-культурные исследования подтверждают: структура мотивации универсальна, но содержание зависит от контекста [6]. В России ситуация осложняется тем, что сильный дискурс «естественного родительства» соседствует с традицией раннего выхода на работу — несмотря на то, что декрет по уходу за ребёнком в нашей стране длится до полутора лет, многие женщины выходят работать раньше, и это создаёт конфликт мотивов. Женщина хочет кормить, но вынуждена выбирать между лактацией и профессиональной самореализацией. Общество подталкивает к самореализации «нужно хобби или вторая работа, пока сидишь в декрете» и это подаётся как счастливое материнство. Данный конфликт редко проговаривается в консультировании, а он лежит в основе многих «немотивированных» отказов от кормления.

Аффект: дистресс — это не фон, а действующий фактор

Раньше послеродовой дистресс считали просто фоном при трудностях с кормлением. Сейчас видно, что связь теснее: чем сильнее депрессивные и тревожные симптомы, тем ниже уверенность матери в кормлении и тем короче кормление [4; 5].

Механизм двойной. С одной стороны, дистресс подавляет окситоциновый рефлекс физиологически: кортизол и адреналин блокируют выброс молока. С другой — он искажает интерпретацию. Тревожная мама читает нормальные колебания лактации как катастрофу. Плач ребёнка, не связанный с голодом, — как «ему не хватает молока». Временное снижение количества молока в период скачка роста мамой воспринимается как «молоко пропало». Запускается порочный круг: тревога → снижение рефлекса выброса → подтверждение тревоги → ещё большее снижение.

В российских роддомах этот механизм часто усиливается средой. Рекомендации кормления по часам, всё ещё практикуемый в некоторых учреждениях, раздельное пребывание матери и ребёнка и отсутствие «золотого часа» после кесаревых родов, формальные ответы медперсонала на вопросы о кормлении — всё это создаёт именно ту тревогу, которая потом мешает лактации. Я не раз слышала от мам: «У меня не получается приложить ребёнка к груди, и педиатр говорит, что моя грудь не для грудного вскармливания». Это не гипотеза — это повторяющийся сюжет консультативной практики, и он хорошо согласуется с данными о роли дистресса.

Самоэффективность: центральный узел

Если выбирать один конструкт, который лучше всего предсказывает продолжительность кормления, это будет самоэффективность. Метаанализ рандомизированных контролируемых исследований показал: интервенции, нацеленные именно на уверенность матери в своих силах, значимо увеличивают вероятность исключительно грудного вскармливания в один, три и шесть месяцев [3]. Эффект сильнее у мам из групп риска — первородящих, подростков, женщин с низким социально-экономическим статусом.

Почему самоэффективность оказывается в центре? Потому что она ближе всего к поведению в каузальной цепи. Мотивация, поддержка, дистресс, телесный опыт влияют на кормление не напрямую — через то, как мама оценивает свою способность справиться. Уверена, что справится, — справляется. Не уверена — сдаётся при первом препятствии, даже объективно преодолимом.

Самоэффективность при этом не статичная черта. Она складывается из четырёх источников: личного опыта успешных кормлений, наблюдения за другими мамами, вербальной обратной связи значимых людей и интерпретации собственных телесных и эмоциональных состояний. Каждый из этих источников — потенциальная мишень для психологической работы. Когда ко мне приходит мама, которая «уже всё перепробовала», я часто начинаю не с техники прикладывания, а с поиска хотя бы одного эпизода, где у неё получилось. Это и есть работа с источником личного опыта.

Телесная компетентность: интероцепция как ресурс

Телесная составляющая опыта кормления долго оставалась вне фокуса психологических исследований. Между тем интероцептивная чувствительность — способность замечать, различать и интерпретировать сиг-

налы собственного тела — играет в лактации вполне конкретную роль.

Мама, которая хорошо распознаёт телесные ощущения, точнее определяет момент прилива молока, быстрее замечает неправильный захват, лучше отличает нормальное чувство распирания от начинающегося лактостаза. Ей легче доверять телу — и, значит, меньше поводов для тревоги. Напротив, низкая интероцептивная осведомлённость создаёт питательную среду для катастрофизации: любое необычное ощущение кажется признаком проблемы, а отсутствие явных ощущений — подтверждением того, что «молока нет».

Лонгитюдные данные это подтверждают. В исследовании Munns и коллег (2025) телесные переживания в период беременности оказались включены в сеть связей с тревогой, депрессией и показателями кормления через три и шесть месяцев после родов; женщины с низким доверием к телесным сигналам чаще сталкивались с трудностями кормления и более выраженным дистрессом [8]. Интероцепция, конечно, не панацея, но она работает как ресурс, смягчающий влияние телесного дискомфорта на уверенность.

На практике это означает, что обучение мамы «слышать» своё тело — не эзотерика, а конкретная психологическая задача. Когда женщина говорит: «Я не понимаю, наедается ли он», — это часто не про отсутствие информации, а про отсутствие навыка считывать собственные ощущения и доверять себе и ребёнку.

Социальная адаптация: поддержка, которая действительно помогает

Социальная поддержка — самый изученный фактор, но и здесь есть нюансы. Она неоднородна: эмоциональная (сопереживание, принятие), информационная (советы по технике), инструментальная (помощь по дому, освобождение времени). Разные виды поддержки по-разному влияют на разные исходы.

Исследования показывают, что послеродовая тревожность и депрессивная симптоматика связаны с более ранним прекращением кормления [4; 5]. Это наводит на мысль, что поддержка, снижающая уровень дистресса, может косвенно продлевать лактацию. Прямые данные о буферном эффекте поддержки в отношении связи «дистресс → самоэффективность» пока ограничены, но теоретически такая функция объяснима: женщина, чувствующая, что её не оставят одну с трудностями, реже интерпретирует их как катастрофу и реже сдаётся.

Но есть и менее очевидные данные. Эволюционно ориентированные работы предполагают, что инструментальная поддержка может влиять двояко: с одной стороны, увеличивает ресурсы матери и позволяет дольше кормить, с другой — замещая часть материнских усилий, способствует более раннему прекращению. Иными словами, поддержка помогает не автоматически. Важно, как она воспринимается и что именно поддерживает: автономию матери или её зависимость от чужого мнения.

В России эта двойственность проявляется особенно ярко. С одной стороны, у нас сильна традиция расширенной семьи — бабушки, тёти, старшие сёстры активно включаются в уход за ребёнком. С другой — эта включённость часто принимает форму директивных советов, которые подрывают уверенность уверенности молодой мамы: «Ты его неправильно держишь», «У тебя молоко плохое, докармливай смесью». Директивные рекомендации врачей тоже зачастую воспринимаются матерями как упрёк, а не поддерживающий совет. Институт профессиональных консультантов по лактации в нашей стране только формируется, доступен он не везде и чаще всего платно. В результате мама оказывается между двух огней: семейной поддержкой, которая не поддерживает автономию, и профессиональной помощью, которая не всегда доступна, а порой и не воспринимается всерьёз. Понимание этого контекста важно для любой программы сопровождения.

Далее предлагаем перейти от компонентов к модели. Описав компоненты по отдельности, нужно ответить на главный вопрос: как они взаимодействуют? Модель «МАСКА» предлагает такую конфигурацию: Самоэффективность находится в центре: она опосредует влияние более дистантных факторов на продолжительность кормления. Автономная мотивация способствует росту самоэффективности, потому что женщина, действующая из внутреннего убеждения, настойчивее и позитивнее интерпретирует временные неудачи. Социальная поддержка выполняет буферную функцию: при высокой поддержке негативное влияние дистресса на самоэффективность ослабевает вплоть до потери значимости. Интероцептивная чувствительность модернирует связь между телесным дискомфортом и самоэффективностью: при высокой осведомлённости дискомфорт реже воспринимается как катастрофа и реже подрывает уверенность.

Эта конфигурация объясняет, почему при внешне сходных обстоятельствах одни мамы прекращают кормление, а другие продолжают. Дело не в отдельных факторах, а в том, как они складываются в конкретный профиль. Две женщины могут иметь одинаковый уровень дистресса, но разную поддержку — и исход будет разным. Две женщины могут иметь одинаковый телесный дискомфорт, но разную интероцепцию — и уверенность сохранится у той, которая лучше понимает сигналы своего тела.

Сильная сторона «МАСКИ» в том, что она не претендует на открытие новых связей. Каждая из них уже описана: медиационная роль самоэффективности — в работах по теории самодетерминации [6; 7], буферная роль поддержки — в исследованиях дистресса [4; 5], связь интероцепции с кормлением — в лонгитюдных работах [8]. Новизна — в сборке: в размещении самоэффективности в центр, в различении двух модераторов разной природы, в переводе этой конфигурации в форму проверяемых гипотез.

Слабая сторона тоже очевидна. Модель пока не проверена эмпирически в полном объёме. Её объяснительная сила и практическая применимость остаются гипотезой, а не установленным фактом. Кроме того, модель не учи-

тывает макросоциальные факторы: государственную политику, доступность отпуска по уходу за ребёнком, инфраструктуру. Феминистская критика справедливо напоминает, что психологизация проблемы может обернуться «обвинением жертвы», если игнорировать структурные барьеры [9]. «МАСКА» работает на индивидуальном и межличностном уровне; воспринимать её как исчерпывающее объяснение нельзя.

Наконец, культурный контекст. Большинство исследований, на которые опирается модель, выполнены в западных или средиземноморских выборках. Кросс-культурные данные показывают, что структура мотивации универсальна, но содержание и вес разных компонентов могут различаться [6]. Это значит, что модель нуждается в проверке и адаптации в разных средах, включая российскую. Более того, российская специфика — сочетание сильной семейной поддержки с её директивным характером, ранний выход на работу, недостаток доступных профессиональных консультантов в провинции — может существенно менять относительный вклад компонентов. Это направление для будущих исследований.

Заключение

Психологические факторы грудного вскармливания не работают по отдельности. Самоэффективность, мотивация, дистресс, телесный опыт и поддержка образуют систему, в которой изменение одного элемента меняет вес остальных. Модель «МАСКА» предлагает язык для описания этой системы.

Самоэффективность занимает в ней центральное положение. Это не значит, что остальные факторы не важны, — это значит, что их влияние на поведение опосредовано уверенностью матери в собственных силах. Практический вывод простой: программы поддержки должны быть нацелены не только на информирование или облегчение быта, но и на укрепление этой уверенности.

Поддержка и интероцепция выполняют разные, но взаимодополняющие функции. Поддержка защищает от внешних стрессоров, интероцепция — от внутренней катастрофизации. Обе работают как буферы, но на разных уровнях.

«МАСКА» — не окончательное решение, а приглашение к дальнейшему исследованию. Её ценность определится тем, насколько успешно она выдержит эмпирическую проверку и насколько полезной окажется для практики. Но уже сейчас она позволяет увидеть проблему целиком, а не по частям, — а это, возможно, и есть первый шаг к тому, чтобы всесторонне помогать мамам, которые сталкиваются с трудностями кормления и не наделять функционалом по поддержке грудного вскармливания только медицинских работников.

Литература:

1. Макаренцева, А. О. Оценки охвата и длительности грудного вскармливания детей раннего возраста в России / А. О. Макаренцева. — Текст: непосредственный // Демографическое обозрение. — 2023. — № Т. 10, № 4. — С. 1–20.
2. Данные Росстата по форме № 31 за 2022 год: доля детей 3–6 месяцев на грудном вскармливании — 44,5 %, 6–12 месяцев — 37,6 % // Союз педиатров России: официальный сайт. — 2024. URL: https://pediatr-russia.ru
3. Brockway, M. Interventions to Improve Breastfeeding Self-Efficacy and Resultant Breastfeeding Rates: A Systematic Review and Meta-Analysis / M. Brockway, K. Benzies, K. A. Hayden. — Текст: электронный // Journal of Human Lactation. — 2017. — № Vol. 33, № 3. — С. 486–499. — URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28644764/
4. Fallon V., Groves R., Halford J. C. G., Bennett K. M., Harrold J. A. Postpartum Anxiety and Infant-Feeding Outcomes: A Systematic Review // Journal of Human Lactation. — 2016. — Vol. 32, № 4. — P. 740–758. — URL: DOI: https://doi.org/10.1177/0890334416662241
5. Dennis C.-L., McQueen K. Does maternal postpartum depressive symptomatology influence infant feeding outcomes? // Acta Paediatrica. — 2007. — Vol. 96, № 4. — P. 590–594. — DOI: https://doi.org/10.1111/j.1651–2227.2007.00184.x
6. Kestler-Peleg M., Peñacoba-Puente C., Catalá Mesón P., Mizrak Sahin B., Martín-Ríos R. Understanding motivations for breastfeeding across cultures: Transcultural validation of the breastfeeding motivation scale within self-determination theory // Midwifery. — 2026. — Vol. 156. — Art. 104742. DOI: 10.1016/j.midw.2026.104742. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613826000356
7. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985. — 371 p. DOI: 10.1007/978–1–4899–2271–7
8. Interoceptive and exteroceptive pregnant bodily experiences and postnatal well-being: A network analysis / L. B. Munns, M. Noonan, D. L. Romano, C E J Preston. — Текст: электронный // British Journal of Health Psychology. — 2025. — № Vol. 30, № 3. — URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12205167/
9. Вулф, Д. Б. «Грудное вскармливание — лучшее, что может быть»: противостояние экспертам по грудному вскармливанию и новым высоким требованиям материнства / Д. Б. Вулф. — Нью-Йорк: Издательство Нью-Йоркского ун-та, 2010. — Текст: электронный. https://doi.org/10.18574/nyu/9780814794814.001.0001

Тревога, которую недостаточно понять: техники осознанности в когнитивном консультировании взрослых с повышенной тревожностью

Перков Виктор Вячеславович, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема разрыва между рациональным пониманием и телесным переживанием тревоги в когнитивном консультировании взрослых. На основе модели взаимодействующих когнитивных подсистем Дж. Тисдейла и Ф. Барнарда, теории беспокойства как избегания и данных зарубежных исследований обосновывается включение техник осознанности в индивидуальную консультативную работу. Описываются программа консультирования с инвариантной и вариативной частями и дизайн планируемого эмпирического исследования с раздельной оценкой когнитивного и телесного компонентов тревожности.

Ключевые слова: *тревожность, осознанность, когнитивное консультирование, телесный компонент тревоги, беспокойство, децентрация, MBSR, MBCT.*

Anxiety that is not enough to understand: mindfulness techniques in cognitive counseling of adults with high anxiety

The article examines the gap between rational understanding and bodily experience of anxiety in cognitive counseling of adults. Drawing on the Interacting Cognitive Subsystems model by J. Teasdale and P. Barnard, the avoidance theory of worry and international research data, the author substantiates the integration of mindfulness techniques into individual counseling. The article describes a counseling program with invariant and variable parts and the design of a planned empirical study with separate assessment of the cognitive and somatic components of anxiety.

Keywords: *anxiety, mindfulness, cognitive counseling, somatic component of anxiety, worry, decentering, MBSR, MBCT.*

Тревога похожа на сторожа, который однажды увидел опасность и с тех пор звонит в колокол при каждом шорохе. Пока сторож делает свою работу, он полезен. Беда начинается тогда, когда колокол не умолкает, а источник угрозы так и остается неназванным. По оценке Всемирной организации здравоохранения, тревожные расстройства являются самой распространенной категорией психических нарушений: в 2023 г. с ними жили около 470 млн человек, или примерно 5,8 % населения мира, а лечение получала лишь четверть нуждающихся [6]. За пределами клинических диагнозов остается еще большее число взрослых с повышенной личностной тревожностью, которые приходят к психологу-консультанту с жалобами на беспокойство, напряжение в теле и ощущение тупика.

Тревогу в данной работе мы понимаем как адаптивную реакцию организма на воспринимаемую угрозу и неопределенность, при которой внимание человека смещается к возможному будущему или значимому прошлому, а непосредственный контакт с текущим опытом и телесными сигналами становится менее доступным. В отличие от страха, который отвечает на обнаруженную опасность («опасность здесь»), тревога представляет собой готовность к угрозе, источник которой еще не определен («опасность может быть») [3; 4]. Устойчивую склонность переживать тревогу в широком круге ситуаций принято обозначать как личностную тревожность [7].

Две стороны тревоги

Тревожность проявляется одновременно в мыслях и в теле. Когнитивная ее сторона выражается прежде всего в беспокойстве: повторяющихся, трудно контролируемых мыслях о возможных неприятностях. А. Б. Холмогорова, анализируя модели генерализованного тревожного расстройства, подчеркивает, что именно хроническое беспокойство является его центральным симптомом [8]. Телесная сторона включает учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, мышечное напряжение, ощущение сжатия в груди.

Связь этих двух сторон хорошо объясняет теория беспокойства как избегания, предложенная Т. Борковеком и изложенная в обзоре А. Б. Холмогоровой [8]. Беспокойство носит преимущественно словесный характер и на короткое время приглушает телесное возбуждение, которое вызывают образы угрозы. Человек как будто «уходит в голову», чтобы не чувствовать тело. Облегчение оказывается мнимым. Беспокойство закрепляется как привычная стратегия, телесное переживание тревоги остается непереработанным.

В консультативной практике автора эта картина узнаваема. У клиентов с повышенной тревожностью мысли крутятся вокруг одной точки, дыхание становится частым и поверхностным, появляется ощущение тупика и неопределенности, состояние «ни там, ни здесь». Нередко

человек словно теряет чувствительность к собственному телу. Тревога как будто «застревает» в теле, и разговор о ней затрагивает лишь верхний слой.

Почему понимания недостаточно

Когнитивно-поведенческий подход располагает надежной доказательной базой в работе с тревогой [8; 9]. Его основные инструменты, выявление автоматических мыслей, ABC-анализ и когнитивная реструктуризация, обращены к содержанию мыслей [1]. Это сильная сторона подхода и одновременно его предел. Клиент может безупречно разобрать ситуацию на бумаге, согласиться, что угрозы нет, и при этом прийти на следующую встречу с тем же напряжением в теле.

Модель взаимодействующих когнитивных подсистем Дж. Тисдейла и Ф. Барнарда объясняет этот разрыв существованием двух уровней значения [16]. Пропозициональный уровень соответствует утверждениям, которые можно выразить словами: «ситуация не опасна». Импликационный уровень представляет собой целостное, во многом невербальное ощущение смысла, в которое вплетены телесные сигналы и эмоциональный опыт. Эмоция порождается именно на импликационном уровне. Поэтому изменение словесной оценки не гарантирует изменения переживания. Человек говорит с тревогой на одном языке, тревога отвечает ему на другом.

Д. Кларк и А. Бек описывают обработку угрозы как двухфазный процесс: быструю автоматическую реакцию, в которой участвует тело, и более медленную осознанную переоценку [9]. Когнитивная работа обращается ко второй фазе. К первой, телесной, нужен иной путь.

Осознанность как мост между мыслью и телом

Таким путем, на наш взгляд, могут стать практики осознанности. Дж. Кабат-Зинн, создатель программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR), описывает осознанность как намеренное безоценочное внимание к опыту настоящего момента [13]. Программа когнитивной терапии на основе осознанности (MBCT), разработанная З. Сигалом, М. Уильямсом и Дж. Тисдейлом, выросла непосредственно из модели взаимодействующих когнитивных подсистем и соединила практики MBSR с когнитивной терапией [15]. Ее центральная идея выражена формулой «мысли — это не факты»: меняется отношение к мысли, тогда как содержание может оставаться прежним.

Практики осознанности работают в двух направлениях сразу. Наблюдение за мыслями как за событиями психики (децентрация) ослабляет хватку беспокойства, то есть работает с когнитивной стороной тревоги. Внимание к дыханию и телесным ощущениям возвращает человеку контакт с телом, от которого его уводило беспокойство. Инструкция в сканировании тела звучит как «замечайте», без призыва расслабиться. Клиент учится оставаться с ощущениями, не убегая от них, и обнаруживает, что они переносимы.

Зарубежные данные подтверждают перспективность такого подхода. Метаанализ 39 исследований показал для программ, основанных на осознанности, средний размер эффекта в отношении тревожности $g = 0{,}63$ [11]. В рандомизированном клиническом исследовании восьминедельная программа MBSR не уступила по эффективности эсциталопраму при лечении тревожных расстройств у взрослых [12]. Метаанализ исследований медиации показал, что эффект таких программ в значительной мере опосредован снижением реактивности, руминаций и беспокойства [10]. Вместе с тем при прямом сравнении с когнитивно-поведенческой терапией преимущество осознанности не обнаруживается [14]. Поэтому в нашей работе два подхода не противопоставляются, они соединяются.

В отечественной психологии осознанность исследуется прежде всего как личностная характеристика и предмет психометрической адаптации [2; 5]. Работ, в которых техники осознанности включаются в индивидуальное когнитивное консультирование тревожных взрослых, а их влияние оценивается раздельно для когнитивной и телесной сторон тревоги, в доступной нам литературе не встречается.

Наблюдения из практики автора согласуются с этой логикой. После практик осознанности клиенты описывают свое состояние словами, в которых телесное и мыслительное слиты воедино: «мне стало легче», «тело расслабилось, и в голове наступила ясность», «как камень с плеч свалился», «в голове наступила полная тишина». Такие самоотчеты не являются доказательством, но задают направление проверки: если сдвиг реален, он должен отразиться одновременно и в показателях беспокойства, и в показателях телесной симптоматики.

Программа и замысел исследования

Для проверки этого предположения нами разработана программа индивидуального когнитивного консультирования с включением техник осознанности. Программа рассчитана на восемь еженедельных встреч, что соответствует стандарту MBSR и MBCT и позволяет сопоставлять результаты с международными данными. Инвариантную часть составляют осознанное дыхание, сканирование тела и трехминутное дыхательное пространство. Вариативный модуль подбирается по преобладающему компоненту тревожности: при выраженном беспокойстве вводится наблюдение за мыслями, при выраженной телесной симптоматике — практика принятия телесных ощущений тревоги. Структура программы представлена в таблице 1.

Исследование планируется как квазиэксперимент с экспериментальной и контрольной группами по 15 человек в каждой. В него войдут взрослые 25–55 лет, впервые обратившиеся за консультацией, с личностной тревожностью 45 баллов и выше по шкале Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина [7]. Участники будут распределены

Таблица 1. **Структура программы консультирования**

Компонент	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Когнитивное консультирование	ABC-анализ, работа с автоматическими мыслями, когнитивная реструктуризация	то же
Инвариантные техники осознанности	осознанное дыхание, сканирование тела, трехминутное дыхательное пространство	не используются
Вариативный модуль	наблюдение за мыслями или принятие телесных ощущений тревоги	не используется
Домашняя практика	ABC-дневник; ежедневно 10–15 минут практики дыхания и неформальная практика	ABC-дневник
Длительность	8 еженедельных индивидуальных встреч	8 еженедельных индивидуальных встреч

по группам случайным образом. Обе группы получат одинаковое когнитивное консультирование, и различаться будут только включением техник осознанности. Это позволит отнести разницу в результатах именно к ним.

Компоненты тревожности будут измеряться раздельно: когнитивный — по Пенсильванскому опроснику беспокойства (PSWQ), телесный — по шкале тревоги Бека (BAI), общий уровень — по шкале Спилбергера — Ханина, осознанность — по Пятифакторному опроснику осознанности в адаптации А. М. Голубева и Е. А. Дорошевой [2]. Замеры пройдут до начала программы, после восьмой встречи и через четыре месяца от начала участия. Отсроченный замер введен потому, что, по наблюдениям автора, устойчивые изменения у тревожных клиентов складываются к 3,5–4 месяцам работы, а сохранение результата во многом зависит от того, продолжает ли человек практиковать самостоятельно.

Мы предполагаем, что в экспериментальной группе беспокойство и телесные симптомы тревоги снизятся значимо сильнее, чем в контрольной; что изменения когнитивного и телесного компонентов окажутся согласованными; что снижение тревожности будет связано с ростом осознанности; и что устойчивость результата будет тем выше, чем регулярнее участник продолжает практику после окончания встреч.

Заключение

Проведенный анализ показывает: ограничение когнитивного консультирования в работе с тревогой связано с уровнем, к которому обращены его методы. Качество самих методов здесь под сомнение не ставится. Работа со словами меняет словесные оценки и далеко не всегда доходит туда, где тревога переживается телесно. Практики осознанности способны восполнить этот недостаток, поскольку соединяют работу с отношением к мыслям и возвращение контакта с телом. Их включение в индивидуальное когнитивное консультирование теоретически обосновано и требует эмпирической проверки, программа которой представлена в статье.

Тревогу недостаточно понять. Ее необходимо пережить, осмыслить и интегрировать. Путь от понимания через телесное переживание к новому опыту и предстоит проверить в планируемом исследовании.

Литература:

1. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек. — Санкт-Петербург: Питер, 2025. — 512 с. — Текст: непосредственный.
2. Голубев, А. М. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А. М. Голубев, Е. А. Дорошева. — Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. — 2018. — № 69. — С. 46–68.
3. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; перевод с английского М. И. Завалова, А. И. Сибуриной. — Москва: Класс, 2001. — 384 с. — Текст: непосредственный.
4. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. — 304 с. — Текст: непосредственный.
5. Пуговкина, О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О. Д. Пуговкина, З. Н. Шильникова. — Текст: непосредственный // Современная зарубежная психология. — 2014. — № 2. — С. 18–25.
6. Тревожные расстройства: информационный бюллетень / Всемирная организация здравоохранения. — URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders (дата обращения: 01.11.2026). — Текст: электронный.
7. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. — Ленинград, 1976. — 18 с. — Текст: непосредственный.

8. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральные модели и методы лечения генерализованного тревожного расстройства / А. Б. Холмогорова. — Текст: непосредственный // Современная терапия психических расстройств. — 2014. — № 1. — С. 19–24.
9. Clark, D. A. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice / D. A. Clark, A. T. Beck. — New York: Guilford Press, 2010. — 628 p. — Text: unmediated.
10. Gu, J. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies / J. Gu, C. Strauss, R. Bond, K. Cavanagh. — Text: unmediated // Clinical Psychology Review. — 2015. — Vol. 37. — P. 1–12.
11. Hofmann, S. G. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review / S. G. Hofmann, A. T. Sawyer, A. A. Witt, D. Oh. — Text: unmediated // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2010. — Vol. 78, № 2. — P. 169–183.
12. Hoge, E. A. Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial / E. A. Hoge, E. Bui, M. Mete [et al.]. — Text: unmediated // JAMA Psychiatry. — 2023. — Vol. 80, № 1. — P. 13–21.
13. Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness / J. Kabat-Zinn. — New York: Delacorte Press, 1990. — 453 p. — Text: unmediated.
14. Khoury, B. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis / B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin [et al.]. — Text: unmediated // Clinical Psychology Review. — 2013. — Vol. 33, № 6. — P. 763–771.
15. Segal, Z. V. Mindfulness-based cognitive therapy for depression / Z. V. Segal, J. M. G. Williams, J. D. Teasdale. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2013. — 451 p. — Text: unmediated.
16. Teasdale, J. D. Affect, cognition and change: re-modelling depressive thought / J. D. Teasdale, P. J. Barnard. — Hove: Lawrence Erlbaum Associates, 1993. — 302 p. — Text: unmediated.

Влияние кибербуллинга на уровень ситуативной тревожности и самооценку у подростков

Петрова Евгения Алексеевна, студент
Научный руководитель: Енин Виктор Викторович, кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой
Ставропольский государственный медицинский университет

В работе обосновывается различие во влиянии кибербуллинга на ситуативную тревожность и самооценку подростков. На основе анализа эмпирических работ, данных социологических опросов (ВЦИОМ, «Михайлов и Партнеры», «Лаборатория Касперского») и законодательства РФ показано, что каждый эпизод травли прежде всего повышает ситуативную тревожность, тогда как самооценка меняется медленнее — при накоплении эпизодов и отсутствии поддержки. Предложена двухступенчатая схема школьной помощи: экстренное снижение тревожности и длительная работа со стратегиями совладания.

Ключевые слова: *кибербуллинг, кибервиктимизация, ситуативная тревожность, самооценка, подростки, стратегии совладания, профилактика.*

Введение

Одинаково ли кибербуллинг затрагивает состояние подростка в момент травли и его устойчивое отношение к себе — этот вопрос в отечественной психологии подросткового возраста решается в основном описательно: последствия перечисляются, но их динамика не различается.

В январе 2025 года было опубликовано исследование «Российские школьники: о карьере, патриотизме, буллинге и кибербезопасности», подготовленное агентством «Михайлов и Партнеры. Аналитика» при участии группы компаний «Солар»; каждый пятый (19 %) опрошенный школьник сообщил, что подвергался кибербуллингу [5]. Взрослые оценивают угрозу иначе. По опросу ВЦИОМ, опубликованному в марте 2025 года, взрослые россияне ставят детский кибербуллинг лишь на пятое место среди киберугроз [5]. Когда распространенность травли расходится с вниманием к ней взрослых, эмоциональные последствия для подростка остаются вне поля зрения семьи и школы.

В. М. Ганузин и соавторы ставят цель определить распространенность кибербуллинга среди подростков и оценить влияние запугивания на поведение и здоровье детей [2], а О. Л. Москаленко с коллегами в обзоре 2025 г. сводят отечественные и зарубежные исследования традиционного буллинга и кибербуллинга у детей и подростков [6]. В. Л. Назаров, Н. В. Авербух и А. В. Буйначева описывают

формы школьной травли и ее психосоматические проявления на материале мониторинга, проведенного в Свердловской области [7].

Г. У. Утемисова адаптировала «Опросник стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга» Ф. Стикка для выявления кибервиктимизации в русско- и казахскоязычных группах [8]. В исследовании Эдинбургского университета самооценка не объясняла связь травли с психическими трудностями [4]. Прикладные материалы, напротив, относят снижение самооценки к прямым последствиям кибербуллинга [3]. До сих пор не разведены ситуативная тревожность и самооценка как последствия с разной динамикой. Цель статьи — обосновать различие во влиянии кибербуллинга на ситуативную тревожность и самооценку подростков и определить меры профилактики, соответствующие каждому эффекту.

В исследовании использован комплексный подход, включающий сравнительный анализ отечественных и зарубежных эмпирических работ, вторичный статистический анализ данных социологических опросов (ВЦИОМ, «Михайлов и Партнеры», «Лаборатория Касперского») и формально-юридический анализ законодательства РФ в сфере информационной безопасности детей. Для оценки психологического состояния подростков рассматривались данные, полученные с применением шкалы ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, а также «Опросника стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга» Ф. Стикка в адаптации Г. У. Утемисовой. Методологической основой послужило теоретическое разделение эмоциональных реакций на ситуативные (реактивные) и устойчивые личностные изменения (самооценка).

Кибербуллинг, ситуативная тревожность и самооценка в психологическом и правовом понимании

В. М. Ганузин и соавторы определяют кибербуллинг как «преднамеренные агрессивные действия, систематически осуществляемые группой или конкретным лицом с использованием электронных форм взаимодействия» против жертвы, которая не может себя защитить [2]. Определение сохраняет оба классических признака буллинга (неравенство сил и повторяемость) и добавляет к ним электронную среду.

В традиции Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина ситуативная (реактивная) тревожность описывает состояние человека в конкретный момент, а личностная — устойчивую склонность воспринимать многие ситуации как угрожающие. Самооценка ближе ко второму полюсу: она складывается годами и меняется медленнее эмоционального состояния. Полагаем, что каждый эпизод кибербуллинга прежде всего повышает ситуативную тревожность, а самооценка сдвигается при накоплении эпизодов и отсутствии поддержки.

«Лаборатория Касперского» указывает, что даже если агрессор успокоился, причиненную им эмоциональную травму иногда приходится лечить годами [3]. По данным Эдинбургского университета, опубликованным в 2026 г., ключевыми промежуточными факторами оказались одиночество и нарушение регуляции эмоций, но не самооценка [4].

Там же показано, что нехватка стратегий совладания была сильнее связана с тревожностью, а трудности с контролем импульсов — с поведенческими нарушениями [4]. Этот результат согласуется с логикой опросника Ф. Стикка: его цель — «изучить, как подростки справляются с опытом кибервиктимизации и какие стратегии преодоления связаны с благополучием или неблагоприятными исходами» [8]. Оригинальный опросник проверялся на данных, собранных в Швейцарии, Италии и Ирландии.

Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (п. 4 ст. 2) определяет информационную безопасность детей как «состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью» [9]. Федеральным законом от 08.08.2024 № 216-ФЗ в перечень запрещенной для детей информации включена информация, «оскорбляющая человеческое достоинство и общественную нравственность» (п. 3.2 ч. 2 ст. 5) [9]. Обе нормы описывают свойства содержания и его оборот. Кибербуллинг же вредит не столько содержанием отдельного сообщения, сколько повторяемостью и адресностью атак. Закон защищает от вредной информации, но почти не касается ситуации, порождающей реактивную тревогу.

Из сопоставления позиций вытекает рабочий вывод: ситуативная тревожность и самооценка связаны с кибербуллингом через разных посредников и требуют раздельной оценки.

Для такой оценки нужны данные о жертвах, между тем часть отечественных работ сосредоточена на агрессорах. С. С. Антипина изучала взаимосвязи склонности к различным формам киберагрессии с социальным интеллектом подростков; в исследовании приняли участие 317 подростков основной школы [1].

Распространенность кибервиктимизации и структура эмоциональных реакций подростков

В упомянутом опросе школьников в 54 % случаев агрессия проявлялась в виде троллинга и оскорблений (троллинг — намеренное провоцирование собеседника) [5]. В. Л. Назаров и соавторы приводят близкие сведения: 94,6 % случаев приходились на получение жертвами оскорбительных сообщений, 56,6 % — на комментарии [7]. Обе оценки фиксируют преобладание словесной агрессии. Жертва постоянно получает оценочные высказывания о себе, которые направлены на ее самоотношение и репутацию среди сверстников.

Зарубежные оценки заметно выше. По данным, которые приводит «Лаборатория Касперского», 59 % американских подростков подвергались буллингу или преследованию в Сети [3]. Отчасти разрыв с российским опросом объясняется тем, что формулировка «буллинг или преследование» шире вопроса о личном опыте кибербуллинга.

Российская оценка по школьникам примерно втрое ниже американской. Наибольшая доля получена на выборке молодых взрослых (89,2 % респондентов в возрасте 18–29 лет) [7]. У них ретроспективный вопрос охватывает более длительный период жизни в сети, чем у школьников. Для подросткового возраста точнее всего российская оценка по школьникам: в классе из 25 учеников это около пяти пострадавших. Состояние каждого из них нужно оценить сразу после эпизода травли.

Частота травли еще не говорит о характере ее последствий. В. Л. Назаров, Н. В. Авербух и А. В. Буйначева приводят перечень реакций пострадавших, где эмоциональные проявления стоят рядом с соматическими. [7]

Тревожность встречается примерно в 3,4 раза чаще депрессии и в 2,6 раза чаще бессонницы. Вместе с нервозностью реакции тревожного спектра опережают в перечне все соматические проявления. Депрессия и апатия указывают на более глубокие и длительные нарушения, и отмечаются они заметно реже. Такая картина соответствует модели, в которой непосредственным ответом на травлю служит тревога, а устойчивые изменения личности формируются лишь у части пострадавших.

Самооценка в этом перечне не измерялась, и ее связь с травлей по отечественным данным можно установить только косвенно.

Реакции подростка во многом скрыты от взрослых. В упомянутом опросе ВЦИОМ на первом месте — интернет-зависимость у детей (этого опасаются 34 % россиян) [5]. Можно полагать, что внимание родителей смещается ко времени, которое ребенок проводит в сети, а содержание его переписки со сверстниками уходит на второй план.

По совокупности данных тревожность — наиболее частое проявление кибервиктимизации. Поэтому в профилактике приоритетны меры, которые действуют сразу после эпизода травли, пока реактивная тревога только возникает.

Меры снижения ситуативной тревожности у подростков, пострадавших от кибербуллинга

Регулирование строится вокруг информационной продукции, к которой ст. 2 Федерального закона № 436-ФЗ относит и информацию, распространяемую посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет» [9]. Обязанности по закону несут производители и распространители продукции, а не сверстники, которые пишут оскорбления в личных сообщениях. Подросток, которого оскорбляет в мессенджере одноклассник, остается вне этой модели защиты. Ответ на такую ситуацию приходится искать в школьной дисциплине и психолого-педагогической помощи. Поэтому основная нагрузка ложится на образовательные организации.

Пример регионального решения — Свердловская область: здесь мониторинг проводился в рамках проекта РФФИ № 19–29–14176 при содействии Института развития образования Свердловской области [7]. Мониторинг показывает частоту травли и перечень реакций. Острое состояние пострадавшего он, однако, не отличает от устойчивых характеристик.

Руководитель эдинбургского исследования, докторант Эдинбургского университета Исюань Ли, подчеркивает: «То, что происходит после травли, также имеет значение» [4]. По ее словам, подросткам после кибербуллинга нужна своевременная поддержка, чтобы справляться с одиночеством и тяжелыми эмоциями. Для школы из этого следует двухступенчатая схема помощи. Первая ступень снимает острую тревогу, вторая восстанавливает навыки совладания и связи со сверстниками.

Первая ступень рассчитана на первые дни после выявления эпизода, вторая — на учебную четверть. На практике схема включает следующие элементы: — фиксация эпизода и сохранение переписки при участии родителей; — педагогу-психологу — беседа с пострадавшим и замер ситуативной тревожности в первые дни; — если через месяц тревожность остается высокой, стратегии совладания проверяются по опроснику Ф. Стикка в адаптации Г. У. Утемисовой [8]; — групповые занятия по навыкам совладания в течение четверти.

Педиатрический подход В. М. Ганузина и соавторов, в котором рассматриваются клинические проявления и профилактика, дополняет школьную схему: соматические жалобы подростка (боль, бессонница) могут подсказать врачу, что за ними стоит скрытая кибервиктимизация [2].

Для законодателя остается открытым вопрос, нужно ли распространять понятие информационной безопасности детей на повторяющуюся межличностную агрессию в мессенджерах. Для этого пришлось бы определить, кто несет ответственность, если агрессор — сам несовершеннолетний.

Заключение

Кибербуллинг сохраняет признаки традиционной травли — преднамеренность, повторяемость и неравенство сил, — но электронная среда лишает подростка безопасного пространства, поэтому ситуативная тревожность оказывается самым непосредственным следствием травли.

Тревожность и самооценка связаны с травлей через разных посредников. Тревожность соотносится прежде всего с нехваткой стратегий совладания. Изменение самооценки, по всей видимости, выступает отдаленным результатом накопления эпизодов и одиночества. Законодательство о защите детей от информации ориентировано на свойства содержания и не охватывает межличностную травлю как ситуацию.

На практике выводы позволяют разделить школьную помощь на экстренную ступень, которая снижает ситуативную тревожность, и длительную работу со стратегиями совладания. Если включить шкалу ситуативной

тревожности в региональные мониторинги, можно будет отличать проходящую реакцию от закрепляющегося неблагополучия.

Выводы о самооценке предварительны: в российских работах ее не измеряли вместе с ситуативной тревожностью на одной выборке подростков. Дальнейшие исследования можно вести в трех направлениях. Лонгитюдные замеры на школьных выборках покажут, различается ли динамика тревожности и самооценки после прекращения травли. Правовое направление связано с тем, может ли понятие информационной безопасности детей охватывать повторяющуюся агрессию сверстников.

Литература:

1. Антипина С. С. Социальный интеллект и проявление киберагрессии у подростков // Психология человека в образовании. 2022. Т. 4. № 2. С. 133–144. URL: https://doaj.org/article/ee2ad0374ed148629c61d0222a6acf96 (дата обращения: 23.09.2026).
2. Ганузин В. М., Маскова Г. С., Мозжухина Л. И., Шубина Е. В. Кибербуллинг среди подростков // Российский педиатрический журнал имени М. Я. Студеникина. 2025. Т. 28. № 1. С. 79–84. URL: https://www.rosped.ru/jour/article/view/1247/0 (дата обращения: 23.09.2026).
3. Каковы последствия кибербуллинга? // Официальный сайт «Лаборатории Касперского». URL: https://www.kaspersky.ru/resource-center/preemptive-safety/cyberbullying-effects (дата обращения: 23.09.2026).
4. Кибербуллинг связали с психическими проблемами у подростков // Наша Газета Крым. 2026. URL: https://ncrim.ru/tehnologii/view/kiberbulling-svazali-s-psihiceskimi-problemami-u-podrostkov (дата обращения: 23.09.2026).
5. Кибербуллинг среди подростков и детей в России: статистика ВЦИОМ 2025 // ADPASS. 2025. URL: https://adpass.ru/kiberbulling-sredi-podrostkov-i-detej-v-rossii/ (дата обращения: 23.09.2026).
6. Москаленко О. Л. [и др.] Буллинг и кибербуллинг у детей и подростков: признаки, виды, формы, профилактика (обзор литературы) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2025. URL: https://www.bekhterevreview.com/jour/article/view/1128/0 (дата обращения: 23.09.2026).
7. Назаров В. Л., Авербух Н. В., Буйначева А. В. Буллинг и кибербуллинг в современной школе // Образование и наука. 2021. URL: https://www.edscience.ru/jour/article/download/2591/1068 (дата обращения: 23.09.2026).
8. Утемисова Г. У. «Опросник стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга»: структура и первичные психометрические характеристики // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6. № 3. С. 362–383. URL: https://doaj.org/article/10cb4ebb13bf4d0e9e48f1e444b1fe30 (дата обращения: 23.09.2026).
9. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 29.12.2025). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/ (дата обращения: 23.09.2026).

Эмоционально-психологические последствия онлайн-взаимодействия в игровых сообществах и чатах

Петрова Евгения Алексеевна, студент
Научный руководитель: Енин Виктор Викторович, кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой
Ставропольский государственный медицинский университет

Общение в многопользовательских играх и игровых чатах стало повседневной средой для большинства российских игроков, однако его эмоциональные последствия оцениваются противоречиво: от снятия напряжения до устойчивой тревоги у жертв травли. Цель — определить, какие эмоционально-психологические эффекты порождает игровое онлайн-взаимодействие, от каких условий зависит их направленность и какими средствами можно ограничить вред; применены сравнительный, статистический и формально-юридический методы, обобщены результаты эмпирических исследований. Установлено, что негативные эффекты связаны прежде всего с качеством общения: соревновательный формат, анонимность и смешение возрастов в голосовом чате повышают вероятность оскорблений и систематической травли. Предложена классификация последствий на ситуативные, накопительные и социальные, различающиеся временем проявления и глубиной. Показано, что нагрузка на эмоциональное состояние игроков растет главным образом за счет интенсивности игры, а не за счет расширения аудитории. Действующие нормы о защите детей от вредной информации и об ответственности за оскорбление охватывают пользовательские реплики в игровом чате лишь частично. Результаты могут использовать разработчики игровых платформ, школьные психологи и органы, обеспечивающие информационную безопасность детей.

Ключевые слова: *игровые сообщества, игровой чат, токсичность, кибербуллинг, эмоциональное состояние, информационная безопасность детей, оскорбление.*

Emotional and psychological consequences of online interaction in gaming communities and chats

Communication in multiplayer games and game chats has become an everyday environment for most Russian players. Its emotional effects are assessed in contradictory ways, from stress relief to persistent anxiety in victims of bullying. The aim is to determine which emotional and psychological effects online interaction in gaming communities produces, which conditions shape their direction, and which tools can limit harm. Comparative, statistical and formal legal methods are used, together with a review of empirical studies. Negative effects depend mainly on the quality of communication. Competitive formats, anonymity and mixed-age voice chats increase the risk of insults and systematic bullying. The effects are classified as situational, cumulative and social. The growing emotional load is driven by more intensive play rather than by audience growth. Current Russian norms on child information safety and on insult cover user messages in game chats only partially. The results may be useful for game platforms, school psychologists and child safety authorities.

Keywords: *gaming communities, game chat, toxicity, cyberbullying, emotional state, child information safety, insult.*

Введение

По данным исследования «Гейминг в России 2026», в видеоигры играют от 106 до 110 млн человек в возрасте от 7 лет и старше, что составляет до 81 % населения страны [4]. Заметная часть этой аудитории проводит время в многопользовательских проектах. В них игровой процесс неотделим от общения (текстового чата, голосовой связи, серверов сообществ), и именно общение определяет, с каким настроением человек выходит из матча.

Эмоциональный тон такого общения далек от нейтрального: 74 % игроков периодически сталкиваются с токсичным поведением в онлайн-играх, по данным опроса компании Unity [1]. Для регулирования вопрос имеет прикладное значение. Законодательство о защите детей от вредной информации построено вокруг информационной продукции, тогда как игровой чат наполняют сами пользователи, причем в реальном времени.

Психологические последствия игр изучены неравномерно. Н. М. Лаптева оценивает результаты зарубежных работ как достаточно противоречивые и требующие учета факторов, от которых зависит эффект [7]. К. О. Соломатина по рассказам детей-игроков описывает перенос агрессии из токсичного сообщества в повседневное поведение [10]; В. М. Ганузин с соавторами связывают кибертравлю с поведением и здоровьем подростков [3], а Н. С. Собирова считает ее распространенность сопоставимой с традиционной травлей [9]. Неясно, какую часть эффектов создает именно общение между участниками и насколько его охватывают действующие нормы.

Цель статьи — определить, какие эмоционально-психологические последствия порождает онлайн-взаимодействие в игровых сообществах и чатах, от каких условий зависит их направленность и какими правовыми и организационными средствами можно ограничить вред.

Игровое общение как фактор эмоционального состояния участников

Негативный опыт в игровых чатах описывается двумя смежными понятиями. Кибербуллинг В. М. Ганузин с соавторами определяют как «преднамеренные агрессивные действия, систематически осуществляемые группой или конкретным лицом с использованием электронных форм взаимодействия» [3]. Токсичность понимается шире: в опросе Unity к ней отнесены нарушения в играх, читерство, оскорбления, преследования других игроков и размещение неуместного контента [1]. Разница существенна. Систематичность — признак травли; единичная грубость в матче под него не подпадает, хотя переживается порой не менее остро.

Н. М. Лаптева указывает на роль индивидуальных различий игроков и приводит работы, где эмоциональный отклик оценивался в том числе по уровню кортизола (гормона стресса) [7]. Источник эффекта К. О. Соломатина (НИУ ВШЭ) видит в другом: на материале CS:GO она связывает с токсичным сообществом «внутреннее состояние индивида, характеризующееся агрессией и физиологическим возбуждением» [10]. Обе позиции сходятся в том, что одной игрой эффект не объясняется; различаются они тем, где искать недостающий фактор — в личности или в атмосфере матча. С практической точки зрения вторая позиция продуктивнее: она допускает снижение вреда средствами модерации, без изменения самой игры.

Работы о травле подтверждают, что эффекты выходят за пределы игры. По выводу Н. С. Собировой, распространенность кибербуллинга уже сопоставима с традиционным буллингом, а в ряде стран — выше; к факторам риска отнесены время в сети, цифровая компетентность, социально-демографические характеристики (по исследованиям

2018–2024 гг.) [9]. Анкетирование школьников, проведенное П. В. Высоких, также фиксирует широкую вовлеченность подростков в кибербуллинг [2]. Для игровых сообществ это существенно: участники матча могут оказаться одноклассниками, и тогда конфликт переходит из чата в школу вместе с действующими лицами.

С опорой на приведенные работы предлагаем авторскую классификацию последствий игрового общения по времени их проявления: — ситуативные — раздражение, гнев и физиологическое возбуждение во время матча и сразу после него; — накопительные, к которым относятся тревожность, снижение самооценки и враждебное истолкование чужих действий; — социальные: уход из игры или сообщества, сужение круга общения, перенос грубости в отношения вне сети.

Накопительные последствия заметить труднее всего. Долговременный эффект токсичного сообщества К. О. Соломатина описывает как негативную атрибутивную предвзятость детей-игроков, которая распространяется не только на других участников игры [10].

Знак последствий при этом не предопределен: Н. М. Лаптева приводит данные о положительном влиянии обучающих видеоигр на развитие навыков эмоциональной саморегуляции [7].

Из сопоставления позиций выводится рабочее различение: травля требует систематичности и неравенства сил, токсичность охватывает любую враждебную коммуникацию; эмоциональный вред возникает в обоих случаях, но разовая грубость чаще ограничивается ситуативным эффектом, а систематическая травля переходит в накопительный и социальный.

Масштаб вовлеченности и негативного опыта в игровом общении

Вовлеченность россиян в видеоигры по опросам ВЦИОМ 2019 и 2024 гг. отражена в таблице 1.

Таблица 1. **Структура опрошенных по опыту игры в видеоигры, %**

Группа	2019 г.	2024 г.	Изменение, п.п.
Играют в настоящее время	19*	22	+3
Играли раньше	33	21	–12
Никогда не играли	48	57	+9

Источник: составлено по [5]; * — авторский расчет как остаток до 100 %. Данные: 22 % играют в видеоигры, еще 21 % играли раньше; доля бывших геймеров сократилась на 12 п.п. (2019 г. — 33 %), никогда не играли 57 % (2019 г. — 48 %).

Охват населения за пять лет изменился мало: доля играющих выросла лишь на 3 п.п., круг никогда не игравших расширился. Иначе выглядит интенсивность игры. По исследованию «Гейминг в России 2026», доля совершеннолетних геймеров, которые играют в видеоигры ежедневно, выросла на 11 п.п. — с 23 % в 2022 году до 34 % в 2025 году [4], то есть примерно в 1,5 раза (авторский расчет). Уровни двух опросов расходятся из-за разного охвата (возраст респондентов, формулировки вопросов), однако направление изменений у них одинаково.

Игровое общение не столько распространяется на новых людей, сколько уплотняется у тех, кто уже играет.

Для эмоциональных последствий уплотнение значимее охвата. Чем чаще человек входит в матч с незнакомыми участниками, тем выше вероятность хотя бы одного враждебного контакта за неделю, даже если доля таких контактов в отдельном матче остается прежней; ежедневный игрок проходит через эту вероятность многократно чаще того, кто играет раз в неделю.

Частоту таких контактов позволяют оценить отраслевые данные. В 2023 г. компания Unity опросила 2522 геймера из США, Великобритании и Южной Кореи: доля сталкивающихся с токсичностью составила 74 %, тогда как в 2021 году этот показатель был равен 68 %; половина опрошенных утверждает, что сталкивается с агрессией в играх перманентно [1]. Оценки по жанрам приведены в таблице 2.

Таблица 2. **Доля игроков, считающих жанр самым токсичным (США, Великобритания, Южная Корея, 2023 г.), %**

Жанр	Доля опрошенных
Шутеры от первого лица	51
Спортивные и гоночные игры	49
«Королевская битва»	44

Источник: составлено по [1]: 51 % опрошенных геймеров считает самым токсичным жанром шутеры от первого лица, 49 % — спортивные и гоночные игры, 44 % — игры в жанре «королевская битва».

Разрыв между первым и третьим жанром составляет всего 7 п.п. (авторский расчет); все три жанра объединяет соревновательный формат с прямым сравнением результатов и командной ответственностью за поражение. По-видимому, враждебность порождается именно этим форматом, а жанровые различия вторичны. Возраст участника добавляет собственный фактор уязвимости: самые младшие респонденты рассказали о том, что их постоянно оскорбляют за голос [10, с. 100].

В смешанном по возрасту голосовом чате ребенок становится мишенью по признаку, который нельзя скрыть, не отказавшись от общения; повторяющиеся нападки по одному признаку превращают разовую грубость в систематическую, то есть в травлю в смысле определения, приведенного выше.

Правовые и организационные средства снижения эмоционального вреда

Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ определяет информационную безопасность детей как «состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию» (п. 4 ст. 2) [11]. Программы для ЭВМ входят в состав информационной продукции, поэтому игра получает возрастную категорию; к сведениям, запрещенным для распространения среди детей, отнесена информация, «содержащая нецензурную брань» (п. 6 ч. 2 ст. 5) [11]. Классификацию, однако, проводит производитель или распространитель до начала оборота. Реплики пользователей, появляющиеся в чате после выпуска игры, в возрастную оценку не попадают.

Ответственность за оскорбление установлена ст. 5.61 КоАП РФ, где оно определено как «унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме» (ч. 1) [6]. Публичное оскорбление с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет», выделено в ч. 2 со штрафом для граждан от 5 до 10 тыс. руб. [6]. Применить норму к игровому чату трудно: участники выступают под псевдонимами, записи матча хранятся у оператора, а дела по этой статье возбуждает прокурор (ст. 28.4 КоАП РФ). Для подростка, оскорбленного в голосовом канале, такой путь практически недоступен.

Массовым средством защиты остаются действия самих игроков: 96 % геймеров блокируют или жалуются на нарушителей, а 67 % игроков готовы забросить игры с агрессивным комьюнити [1]. Блокировка прекращает контакт, но не снимает уже возникшего раздражения; уход из игры переводит последствия в социальную группу, поскольку вместе с игрой человек теряет и круг общения.

Пробелы в нормах и в самозащите игроков позволяют обозначить направления, которые требуют проверки на практике: — отключать по умолчанию голосовую связь с незнакомыми участниками для учетных записей несовершеннолетних, устраняя признак, по которому, судя по рассказам респондентов, выбирается жертва [10]; — ступенчатые ограничения нарушителя (предупреждение, временное отключение чата, блокировка) с указанием конкретной реплики, ставшей основанием санкции; — включение опыта игровых сообществ в школьные программы профилактики травли, которую обзоры [3] и [8] рассматривают как самостоятельное направление работы с подростками.

Действие этих мер распределяется по разным группам последствий. Отключение голосового чата снижает вероятность систематической травли младших и тем самым ограничивает накопительные эффекты; ступенчатые санкции работают на ситуативном уровне, школьная профилактика — на социальном.

Если доля взрослых, ежедневно играющих в видеоигры, продолжит расти темпами 2022–2025 гг. [4], поток жалоб будет увеличиваться быстрее аудитории, а самозащита игроков без автоматической модерации будет сдерживать вред все слабее.

Заключение

Эмоционально-психологические последствия игрового онлайн-общения зависят прежде всего от его характера и условий: соревновательного формата, анонимности и смешения возрастов. Предложенная классификация разделяет эти последствия на ситуативные, накопительные и социальные. Разовая грубость чаще ограничивается первыми, систематическая травля порождает вторые и третьи.

Нагрузка на эмоциональное состояние игроков растет за счет интенсивности игры: доля россиян, знакомых с видеоиграми, меняется мало, тогда как ежедневная игра среди взрослых стала заметно распространеннее. Враждебный опыт остается для большинства игроков регулярным, и в голосовых чатах особенно уязвимы младшие участники.

Действующие нормы защищают детей от вредной информационной продукции и устанавливают ответственность за оскорбление. Пользовательские реплики в игровом чате, однако, остаются вне возрастной классификации, а административное преследование за них труднодостижимо. Для игровых платформ и школ выводы имеют прикладной смысл: ограничение голосовой связи несовершеннолетних с незнакомыми участниками, ступенчатые санкции и включение игрового опыта в профилактику травли способны снизить прежде всего накопительные эффекты. Выводы опираются

преимущественно на опросные данные и обзорные работы, поэтому причинная связь между отдельными формами общения и клиническими последствиями требует проверки в продольных исследованиях.

Перспективными представляются сравнение последствий текстового и голосового общения, оценка результативности автоматической модерации реплик и изучение связи между опытом травли в игре и положением подростка в школьном классе.

Литература:

1. 53 % разработчиков считают, что в 2023-м игры стали токсичнее // Onlíner. 20.10.2023. URL: https://tech.onliner.by/2023/10/20/53-razrabotchikov-schitayut-chto-v-2023-m-igry-stali-toksichnee (дата обращения: 15.10.2026).
2. Высоких П. В. Актуальное состояние проблемы кибербуллинга среди подростков // Молодой ученый. 2025. № 43 (594). С. 267–271. URL: https://moluch.ru/archive/594/129451 (дата обращения: 15.10.2026).
3. Ганузин В. М., Маскова Г. С., Мозжухина Л. И., Шубина Е. В. Кибербуллинг среди подростков // Российский педиатрический журнал имени М. Я. Студеникина. 2025. Т. 28. № 1. С. 79–84. URL: https://www.rosped.ru/jour/article/view/1247 (дата обращения: 15.10.2026).
4. Гейминг в России 2026: социологическое исследование о видеоиграх // Официальный сайт исследования «Гейминг в России» (Развитие видеоигровой индустрии). URL: https://gaminginrussia.forgamedev.ru/ (дата обращения: 15.10.2026).
5. Гейминг по-русски: аналитический обзор // Официальный сайт ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/geiming-po-russki (дата обращения: 15.10.2026).
6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (в действующей редакции). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/ (дата обращения: 15.10.2026).
7. Лаптева Н. М. Влияние видеоигр на эмоциональное состояние игроков: обзор современных исследований // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 120–130. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2024_n4/jmfp_2024_n4_Lapteva.pdf (дата обращения: 15.10.2026).
8. Москаленко О. Л. Буллинг и кибербуллинг у детей и подростков: признаки, виды, формы, профилактика (обзор литературы) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2025. Т. 59. № 2. С. 30–39. URL: https://www.bekhterevreview.com/jour/article/view/1128 (дата обращения: 15.10.2026).
9. Собирова Н. С. Кибербуллинг как современная форма виктимизации подростков в социальных сетях: сравнительно-криминологический анализ // Общество и инновации. 2025. URL: https://inscience.uz/index.php/socinov/article/view/6177 (дата обращения: 15.10.2026).
10. Соломатина К. О. Компьютерные игры-шутеры как пространство социализации: какие паттерны социального поведения усваивают дети-геймеры? // Комплексные исследования детства. 2024. Т. 6. № 2. С. 96–105. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternye-igry-shutery-kak-prostranstvo-sotsializatsii-kakie-patterny-sotsialnogo-povedeniya-usvaivayut-deti-geymery (дата обращения: 15.10.2026).
11. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в действующей редакции). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/ (дата обращения: 15.10.2026).

Психологические особенности спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, как предикторы ментальной прочности

Сазонова Александра Сергеевна, спортивный психолог (г. Барнаул)

В статье рассматриваются психологические особенности спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, синхронное плавание). На основе теоретического анализа литературы выделены ключевые характеристики: высокие требования к точности движений и координации, развитый самоконтроль, сочетание эмоциональной уязвимости с высоким самообладанием, а также стрессоустойчивость в условиях субъективного судейства. Обсуждается роль данных особенностей как потенциальных социально-психологических предикторов ментальной прочности. Сделан вывод о необходимости целенаправленного развития выделенных качеств в структуре психологической подготовки.

Ключевые слова: *сложнокоординационные виды спорта, ментальная прочность, психологические особенности, саморегуляция, стрессоустойчивость, спортивная психология, предикторы.*

Введение

Современный спорт высших достижений предъявляет к личности спортсмена особые требования. Особое место в системе видов спорта занимают сложнокоординационные дисциплины, где результат напрямую зависит от точности, согласованности и сложности двигательных актов. Согласно олимпийской классификации, к данной группе относятся спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная акробатика и ряд других видов [3]. Специфика соревновательной деятельности в этих видах формирует уникальный психологический профиль спортсмена, изучение которого приобретает особую актуальность в контексте поиска предикторов ментальной прочности — интегративного качества, обеспечивающего успешность выступления в стрессовых условиях.

Целью настоящей работы является теоретический анализ психологических особенностей спортсменов в сложнокоординационных видах спорта и определение их роли в структуре социально-психологических предикторов ментальной прочности.

Основная часть. Анализ научной литературы позволяет выделить ряд специфических черт, характерных для спортсменов рассматриваемой группы. Прежде всего, деятельность в сложнокоординационных видах спорта сопряжена с необходимостью выполнения технически сложных элементов в условиях соревновательного стресса. Как отмечает И. В. Чернышева, для спортсменок-гимнасток и фигуристок характерно сочетание высокой эмоциональной уязвимости с высоким уровнем самообладания и самоконтроля, достигаемого посредством волевых усилий. Спортсменки могут испытывать сильный стресс перед соревнованиями, но оказываются способны «собраться» в нужный момент [5].

Второй значимой характеристикой выступает высокий уровень развития координационных и психомоторных способностей. Эти качества обеспечивают не только точность выполнения сложных комбинаций, но и способность к запоминанию двигательных программ. Тренировка точных координационных способностей требует одновременной настойчивости (для многократной отработки одного и того же движения) и смелости (при исполнении рискованных элементов) [2].

В художественной гимнастике к этому добавляется эстетический компонент. Как отмечает Ю. Н. Подгорная, специфику двигательных действий здесь обуславливают действия с предметом (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой). Для данного вида спорта характерно сочетание эстетического развития (артистизм, способность слышать музыку, чувствовать ритм) и координационных способностей, способствующих точным манипуляциям с предметом в пространстве [1]. Также О. В. Речкалова подчеркивает, что для гимнастики характерна «интроверсивность», сосредоточенность на чувственном восприятии и оценке собственных телодвижений, а также темпоритма движений [3].

Третья особенность связана с условиями субъективного судейства. Оценка в сложнокоординационных видах спорта зависит не только от технической сложности, но и от артистизма и выразительности. Неудача в прошлом (например, падение) может приводить к сбою в психической регуляции, нарушению двигательного стереотипа, неадекватным ощущениям и снижению концентрации внимания [2]. Это делает устойчивость к стрессу и способность к саморегуляции критически важными для сохранения стабильности результата.

Кроме того, для парных и групповых дисциплин (синхронное плавание, парное фигурное катание, групповые упражнения в гимнастике) характерна высокая значимость согласованности действий и взаимопонимания партнеров. Это требует наличия различных форм проявления сотрудничества в команде при выполнении синхронных и взаимообусловленных движений [2].

Совокупность перечисленных особенностей позволяет рассматривать их в качестве социально-психологических предикторов ментальной прочности. Исследования Н. Ю. Фроловой, посвященные факторному анализу личностных особенностей спортсменов сложнокоординационных видов спорта, показывают, что для фристайлистов ключевыми являются врожденный темперамент, стремление побеждать и отношения с окружающими, а для спортсменов, занимающихся прыжками с трамплина, — умение думать и анализировать в совокупности с мотивацией [4]. Данные характеристики лежат в основе произвольного контроля и устойчивости к сбивающим факторам, что напрямую связано с ментальной прочностью.

Заключение

Таким образом, психологические особенности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта представляют собой сложный, многокомпонентный конструкт. Ключевыми из них являются: сочетание эмоциональной чувствительности с высоким самоконтролем, исключительные требования к психомоторике и координации, устойчивость к субъективному оцениванию и, для групповых дисциплин, — способность к согласованному взаимодействию. Данные характеристики следует рассматривать как фундаментальную основу для формирования ментальной прочности. Их целенаправленное развитие и учет в программах психологической подготовки спортсменов может служить действенным инструментом повышения надежности соревновательной деятельности.

Литература:

1. Подгорная, Ю. Н. Реализация модели психологической подготовки квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Дисс. канд. псих. наук. — Санкт-Петербург, 2021. — 208 с.
2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. — М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с.
3. Речкалова, О. В. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие / О. В. Речкалова. — Курган: Курганский государственный университет, 2014. — 85 с.
4. Фролова, Н. Ю. Факторный анализ особенностей спортсменов сложно-координационных видов спорта / Н. Ю. Фролова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2026. — № 2. — С. 1–7.
5. Чернышева, И. В. Психологические особенности спортсменок в сложнокоординационных видах спорта / И. В. Чернышева // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия: Психология. — 2022. — Т. 8 (74), № 3. — С. 78–86.

Социально-психологические предикторы ментальной прочности спортсменов сложнокоординационных видов спорта: практико-ориентированный анализ

Сазонова Александра Сергеевна, спортивный психолог (г. Барнаул)

В статье рассматриваются практические аспекты изучения социально-психологических предикторов ментальной прочности у спортсменов сложнокоординационных видов спорта. На подвыборке спортсменов сложнокоординационных видов (n = 29; фехтование, художественная гимнастика, танцевальный спорт) проанализированы выраженность компонентов ментальной прочности и их различия с представителями единоборств. Показано, что у спортсменов сложнокоординационных видов относительно более выражена способность к деятельности в условиях стресса, но одновременно ниже показатели совладания с неприятными мыслями и эмоциями, восприятия отношений с тренером и выше показатели демотивации. Дополнительно приведены гендерные различия по всей выборке (N = 84), которые могут учитываться при индивидуализации психологического сопровождения. Обоснованы направления психологической подготовки: когнитивно-эмоциональная регуляция, профилактика демотивации, оптимизация взаимодействия «тренер — спортсмен», стресс-инокуляция и индивидуализация программ. Материалы могут быть использованы спортивными психологами и тренерами при планировании психологического сопровождения.

Ключевые слова: *ментальная прочность, сложнокоординационные виды спорта, социально-психологические предикторы, саморегуляция, демотивация, отношения с тренером, стрессоустойчивость, психологическая подготовка, гендерные различия.*

Введение

Сложнокоординационные виды спорта предъявляют высокие требования к точности движений, координации, самоконтролю и эмоциональной устойчивости [2; 3; 5]. Согласно олимпийской классификации, к данной группе относятся спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная акробатика и др. [3]. В прикладном плане важно понимать, какие именно социально-психологические характеристики выступают ресурсами, а какие — зонами риска для ментальной прочности спортсмена.

Цель статьи — представить практико-ориентированный анализ социально-психологических предикторов ментальной прочности спортсменов сложнокоординационных видов спорта на основе эмпирических данных и предложить направления психологического сопровождения.

Материалы и методы

Использованы данные исследования, в котором приняли участие 84 спортсмена в возрасте 12–18 лет. Для анализа выделена подвыборка сложнокоординационных видов спорта (n = 29): фехтование — 13 человек, художественная гимнастика — 14, танцевальный спорт — 2. Возрастной диапазон — подростковый и юношеский. Применялись описательные статистики и однофакторный дисперсионный анализ (фактор — группа вида спорта), с расчётом F-критерия

Фишера, уровня значимости p и размера эффекта η^2. Дополнительно для характеристики гендерных различий по всей выборке использованы t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна–Уитни. В данной публикации акцент сделан на практической интерпретации значимых различий; корреляционный анализ как отдельный этап не рассматривается.

Результаты. В подвыборке сложнокоординационных видов спорта средние значения компонентов ментальной прочности распределились следующим образом: «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями» — 5,227; «Навыки активации и релаксации» — 4,414; «Визуализация» — 6,770; «Вовлеченность и поток» — 5,956; «Самоэффективность» — 7,248; «Планирование» — 4,959; «Деятельность в условиях стресса» — 5,888; «Отношения с тренером» — 7,283; «Демотивация» — 4,129.

Статистически значимые различия по группе спорта обнаружены по четырём шкалам (таблица 1).

Таблица 1. **Значимые различия компонентов ментальной прочности у спортсменов сложнокоординационных видов спорта (n = 29) в сравнении с другими группами**

Показатель	M	Направление различия	F	p	η^2
Совладание с неприятными мыслями и эмоциями	5,227	ниже, чем в единоборствах (6,808)	3,915	0,012*	0,128
Деятельность в условиях стресса	5,888	выше, чем в единоборствах (4,506)	4,763	0,004**	0,152
Отношения с тренером	7,283	ниже, чем в единоборствах (7,918)	3,019	0,035*	0,102
Демотивация	4,129	выше, чем в единоборствах (2,892)	4,098	0,009**	0,133

Примечание: * p <0,05; ** p <0,01. η^2 — размер эффекта.

Полученные данные позволяют рассматривать ментальную прочность не как единый «общий» показатель, а как многокомпонентный конструкт. У спортсменов сложнокоординационных видов относительно выраженным ресурсом является способность действовать в условиях стресса: они в среднем лучше управляют предстартовым состоянием и сохраняют контроль над действиями и эмоциями в соревновательных условиях. Это согласуется с данными о высоком самоконтроле и самообладании у гимнасток и фигуристок [5], а также о значимости произвольной саморегуляции в спортивной деятельности [2].

В то же время зонами риска выступают:

1) сравнительно низкая способность справляться с неприятными «токсичными» мыслями, эмоциями и телесными ощущениями;

2) более выраженная демотивация — неосознаваемые или сложно вербализуемые трудности, снижающие мотивацию и вызывающие негативные эмоциональные реакции на спортивную активность;

3) менее благоприятное восприятие отношений с тренером — доверия, уважения, совпадения целей и ролевых позиций. Для сложнокоординационных видов значим и фактор субъективного судейства: неудача в прошлом может нарушать двигательный стереотип и снижать концентрацию [2].

В художественной гимнастике дополнительно важны артистизм, чувство ритма и точные манипуляции с предметом [1], что усиливает нагрузку на эмоционально-регулятивную сферу.

Гендерные различия компонентов ментальной прочности. По всей выборке (N = 84) выявлены статистически значимые различия между спортсменами мужского и женского пола по трём шкалам (таблица 2).

Таблица 2. **Значимые различия компонентов ментальной прочности по полу (N = 84)**

Показатель	M (женщины, n = 32)	M (мужчины, n = 52)	Критерий	p
Совладание с неприятными мыслями и эмоциями	5,393	6,646	t Стьюдента	0,005
Деятельность в условиях стресса	6,023	4,736	t Стьюдента	0,005
Демотивация	3,797	3,014	U Манна — Уитни	0,043

Примечание: приведены средние значения; для «Отношений с тренером» различия не достигают уровня значимости (p = 0,056 по U-критерию), поэтому шкала не включена в число значимых.

Спортсмены мужского пола демонстрируют более высокие показатели совладания с неприятными мыслями и эмоциями, тогда как спортсменки — более высокие показатели деятельности в условиях стресса и одновременно более выраженную демотивацию. Для практики это означает, что программы сопровождения должны учитывать пол: у спортсменок целесообразно усиливать работу с «токсичными» мыслями и профилактику демотивации, сохраняя их сильную

сторону — способность действовать в стрессе; у спортсменов — развивать навыки управления предстартовым состоянием и устойчивость к соревновательному стрессу, опираясь на относительно более развитое совладание с неприятными мыслями. Подчеркнём, что эти закономерности получены на всей выборке; для сложнокоординационных видов они выступают ориентиром, требующим уточнения на подвыборке.

Практическая значимость. Результаты задают конкретные мишени психологического сопровождения спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

1. Скрининг и мониторинг ментальной прочности. Целесообразно регулярно оценивать не только общий уровень, но и отдельные компоненты: совладание с неприятными мыслями, деятельность в условиях стресса, отношения с тренером, демотивацию. Особое внимание — показателям, которые в данной подвыборке оказались менее благоприятными.
2. Программа когнитивно-эмоциональной регуляции. Работа с «токсичными» мыслями и телесными ощущениями: обучение дефузии, переоценке ситуации, переключению внимания, дыхательным и релаксационным техникам. Полезно сочетать с идеомоторной тренировкой и визуализацией, поскольку данные компоненты у сложнокоординационных спортсменов имеют средние значения и могут развиваться.
3. Профилактика демотивации. Индивидуальное планирование целей, обсуждение смысла тренировочной деятельности, отслеживание признаков эмоционального истощения. Для подросткового и юношеского возраста важно учитывать возрастные кризисы и учебную нагрузку, не сводя поддержку только к соревновательному результату.
4. Оптимизация отношений «тренер — спортсмен». Практические формы: структурированная обратная связь, прояснение ролей и ожиданий, совместное планирование, тренинг коммуникации. Поскольку восприятие отношений с тренером в сложнокоординационной группе ниже, чем в единоборствах, этот компонент следует рассматривать как социально-психологический предиктор, а не как «фон».
5. Стресс-инокуляция и моделирование соревновательных условий. Сохраняя сильную сторону — способность действовать в стрессе, — важно тренировать устойчивость к сбивающим факторам: моделирование судейской оценки, имитация неудачных попыток, отработка восстановления после ошибки.
6. Индивидуализация с учётом пола и дисциплины. В работе со спортсменками сложнокоординационных видов акцент — на совладание с неприятными мыслями и профилактику демотивации; со спортсменами — на управление предстартовым состоянием и стрессом. В художественной гимнастике и танцевальном спорте дополнительно важны артистизм, эмоциональная выразительность и устойчивость к субъективной оценке; в фехтовании — быстрота реакции, анализ ситуаций противоборства и самообладание.

Ограничения. Подвыборка сложнокоординационных видов спорта включает 29 человек, группы неравномерны; гендерные различия описаны по всей выборке (N = 84) и требуют проверки на подвыборке сложнокоординационных видов. Это ограничивает генерализацию, но не отменяет прикладной ценности выявленных зон риска и направлений работы.

Заключение

Для спортсменов сложнокоординационных видов спорта характерен неравномерный профиль ментальной прочности: способность действовать в условиях стресса выступает относительно сильным ресурсом, тогда как совладание с неприятными мыслями и эмоциями, отношения с тренером и демотивация образуют практические зоны риска. Гендерные различия по выборке указывают на необходимость дифференцированных акцентов: у спортсменок — работа с «токсичными» мыслями и демотивацией при опоре на стрессоустойчивость, у спортсменов — развитие управления стрессом при опоре на совладание с неприятными мыслями. Психологическое сопровождение должно быть адресным: сочетать когнитивно-эмоциональную регуляцию, профилактику демотивации, работу с тренером и стресс-инокуляцию. Такой подход позволяет перейти от общей рекомендации «развивать устойчивость» к конкретным мишеням и измеримым задачам психологической подготовки.

Литература:

1. Подгорная, Ю. Н. Реализация модели психологической подготовки квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Дисс. канд. псих. наук. — Санкт-Петербург, 2021. — 208 с.
2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. — М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с.
3. Речкалова, О. В. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие / О. В. Речкалова. — Курган: Курганский государственный университет, 2014. — 85 с.
4. Фролова, Н. Ю. Факторный анализ особенностей спортсменов сложно-координационных видов спорта / Н. Ю. Фролова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2026. — № 2. — С. 1–7.

5. Чернышева, И. В. Психологические особенности спортсменок в сложнокоординационных видах спорта / И. В. Чернышева // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия: Психология. — 2022. — Т. 8 (74), № 3. — С. 78–86.

Взаимосвязь академической мотивации и психологического благополучия студентов психологического направления: эмпирический анализ

Сартакова Алина Александровна, студент
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

Современное высшее образование требует от студентов самостоятельной организации учебной деятельности, планирования времени и определения жизненных перспектив. В этих условиях академическая мотивация выступает важным фактором включенности в обучение и устойчивости усилий, однако ее связь с психологическим благополучием личности остается недостаточно изученной. Психологическое благополучие рассматривается как многокомпонентная характеристика позитивного функционирования личности, включающая автономию, управление окружением, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие. Теория самодетерминации позволяет различать мотивацию по степени автономности — от внутреннего интереса до внешней регуляции и амотивации. В статье представлен теоретический и эмпирический анализ взаимосвязи академической мотивации и психологического благополучия студентов, а также рассматриваются возможности использования полученных данных в практике психологического сопровождения в вузе.

Ключевые слова: *академическая мотивация, психологическое благополучие, теория самодетерминации, студенты, корреляционный анализ, автономия, личностный рост.*

Введение

Обучение в вузе предъявляет к студенту требования, выходящие за рамки простого усвоения знаний: необходимы самостоятельная организация деятельности, планирование времени и определение жизненных перспектив. В этих условиях академическая мотивация выступает важным фактором включенности в обучение и устойчивости усилий. Однако одинаковая учебная активность может поддерживаться разными основаниями: познавательным интересом, стремлением к достижению или избеганию неудачи.

В современной психологии психологическое благополучие рассматривается не только как отсутствие трудностей, но как многокомпонентная характеристика позитивного функционирования личности. В модели К. Рифф оно включает автономию, управление окружением, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана позволяет различать мотивацию по степени автономности: от внутреннего интереса до внешнего контроля и амотивации. Это различие принципиально важно, поскольку высокая учебная активность сама по себе не раскрывает субъективного отношения студента к обучению и его влияния на психологическое состояние.

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью эмпирически изучить, как разные показатели академической мотивации соотносятся с компонентами психологического благополучия студентов, чтобы определить мишени для психологического сопровождения в вузе.

Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось в 2026 году на базе Алтайского государственного педагогического университета. Выборку составили 100 студентов Института психологии в возрасте от 18 до 24 лет (67 % — женщины, 33 % — мужчины), обучающихся на 2–4 курсах по направлению «Психологическое консультирование».

Для диагностики использовались три методики:

1. Опросник «Шкалы академической мотивации» (Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин), оценивающий семь шкал: познавательную мотивацию, мотивацию достижения, мотивацию саморазвития, мотивацию самоуважения, интроецированную, экстернальную мотивацию и амотивацию.

2. Методика диагностики учебной мотивации студентов (А. А. Реан, В. А. Якунин в модификации Н. Ц. Бадмаевой), направленная на выявление содержательных мотивов: коммуникативных, избегания неудачи, престижа, профессиональных, творческой самореализации, учебно-познавательных и социальных.

3. Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной), включающая шесть компонентов: автономию, управление окружением, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие.

Статистическая обработка данных включала описательную статистику (M, SD, Me, Min, Max) и корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона. Для контроля риска ошибки первого рода при множественных сравнениях применялась поправка Холма.

Результаты исследования

Описательная статистика. Анализ средних значений показал, что среди компонентов психологического благополучия наиболее высокие значения зафиксированы по шкалам «Автономия» (M = 62,58; SD = 9,77) и «Позитивные отношения» (M = 62,25; SD = 8,02). Наименьшее среднее значение получено по шкале «Управление окружением» (M = 56,64; SD = 8,42). В структуре академической мотивации относительно высокие показатели отмечены по «Мотивации самоуважения» (M = 59,07; SD = 8,87) и «Интроецированной мотивации» (M = 58,91; SD = 9,03). Среди содержательных мотивов учебной деятельности ведущее место занял «Мотив престижа» (M = 3,96; SD = 0,74), а наименьшее — «Мотив избегания неудачи» (M = 3,15; SD = 0,89).

Корреляционный анализ. Из 84 парных корреляций после применения поправки Холма статистическую значимость сохранили 32 связи. Ключевые результаты представлены ниже.

1. **Познавательная мотивация** показала положительные связи со всеми шестью компонентами благополучия (r от 0,368 до 0,583; p < 0,01). Наиболее выраженными оказались связи с позитивными отношениями (r = 0,583) и жизненными целями (r = 0,553).

2. **Мотивация достижения** положительно коррелировала с автономией (r = 0,488), управлением окружением (r = 0,606), личностным ростом (r = 0,527), жизненными целями (r = 0,512) и самопринятием (r = 0,473). Связь с позитивными отношениями не достигла уровня значимости после поправки.

3. **Мотивация саморазвития** обнаружила положительные связи с автономией (r = 0,603), управлением окружением (r = 0,554), личностным ростом (r = 0,469), жизненными целями (r = 0,539) и самопринятием (r = 0,565).

4. **Экстернальная мотивация** продемонстрировала отрицательные корреляции с пятью компонентами: автономией (r = -0,559), управлением окружением (r = -0,440), личностным ростом (r = -0,593), жизненными целями (r = -0,527) и самопринятием (r = -0,475). Наиболее сильная отрицательная связь — с личностным ростом.

5. **Амотивация** отрицательно коррелировала с управлением окружением (r = -0,458) и личностным ростом (r = -0,375).

6. Среди **содержательных мотивов** выявлены более избирательные связи: профессиональные мотивы положительно коррелировали с личностным ростом (r = 0,347) и жизненными целями (r = 0,406); мотив творческой самореализации — с жизненными целями (r = 0,353); учебно-познавательные мотивы — с личностным ростом (r = 0,381) и самопринятием (r = 0,373); социальные мотивы — с позитивными отношениями (r = 0,491).

7. Статистически значимых связей **мотива престижа** и **мотива избегания неудачи** с компонентами психологического благополучия после поправки Холма выявлено не было.

Обсуждение результатов

Полученные данные согласуются с положениями теории самодетерминации о том, что качество мотивационной регуляции имеет значение для психологического функционирования личности. Обнаруженная положительная связь познавательной мотивации, мотивации достижения и саморазвития со всеми или большинством компонентов благополучия позволяет предположить, что интерес к содержанию обучения и стремление к совершенствованию собственных способностей сопряжены с переживанием самостоятельности, осмысленности жизни и позитивным самоотношением.

Особого внимания заслуживает тот факт, что экстернальная мотивация и амотивация отрицательно связаны с показателями благополучия. Это может указывать на то, что опора преимущественно на внешние требования и отсутствие ясных внутренних ориентиров сочетаются с меньшим ощущением контроля над жизнью и сниженным переживанием личностного роста. Однако корреляционный дизайн исследования не позволяет утверждать причинно-следственную направленность этих связей.

Заключение

Проведенное исследование показало, что академическая мотивация студентов представляет собой неоднородную систему, отдельные компоненты которой неодинаково соотносятся с психологическим благополучием. Автономные формы мотивации (познавательная, достижения, саморазвития) связаны с более высокими показателями позитивного функционирования, тогда как экстернальная мотивация и амотивация — с более низкими. Полученные результаты могут служить эмпирическим основанием для разработки программ психологического сопровождения студентов, направленных на поддержку автономии, осмысленности учебных целей и развитие навыков саморегуляции. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, включением студентов других направлений подготовки.

Литература:

1. Богданова, Н. В. Психологические особенности студенческого возраста / Н. В. Богданова // Вестник науки и образования. — 2024. — № 3 (146)-2. — С. 58–62
2. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 35–45.

3. Кучина, Т. И. Психологическое благополучие молодых людей в изменяющемся мире / Т. И. Кучина // Общество: социология, психология, педагогика. — 2022. — № 3 (95). — С. 190–195.
4. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
5. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.

Психологические механизмы мотивации и личностные ресурсы в условиях депривации автономии

Строганов Илья Ильич, студент магистратуры
Научный руководитель: Пантыкина Марина Ивановна, доктор философских наук, доцент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Рассматривается проблема сохранения психологического здоровья при ограничении свободы выбора. Предложена типология групп с признаками депривации автономии, проведен анализ механизмов мотивации в норме и при деформации автономии, обоснована ведущая роль мотивационно-волевых ресурсов в защите благополучия.

Ключевые слова: *психология здоровья, психологическое благополучие, депривация автономии, механизмы мотивации, личностные ресурсы, жизнестойкость.*

В современной психологии здоровья фокус внимания смещается на изучение регуляторных механизмов сохранения устойчивости личности. В трудах Г. С. Никифорова [7, с. 42] и В. А. Ананьева [1, с. 58] обоснован саноцентрический подход, где психологический уровень здоровья отвечает за гармонизацию отношений субъекта с миром. По В. Э. Пахальяну [9, с. 34], психологическое здоровье выражается в сбалансированности когнитивных, эмоциональных, мотивационно-волевых и поведенческих проявлений личности. Острым вызовом здоровью выступает сужение пространства выбора — депривация автономии. В работах Б. Чена [12, с. 224], Р. Райана и Э. Деси [14, с. 112], Е. Н. Осина [8, с. 135] и Т. О. Гордеевой с соавторами [3, с. 61] показано, что фрустрация автономии разрушает внутреннюю мотивацию и ведет к истощению. В трудах под руководством Д. А. Леонтьева [6, с. 148] установлено, что при одинаковой жесткости ограничений часть людей впадает в выученную беспомощность по М. Селигману [10, с. 89], а другие сохраняют благополучие.

Личная автономия выступает базовым критерием психологического здоровья в концепции М. Ягоды [13, с. 47], модели К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко [11, с. 104]) и теории смысловой регуляции Д. А. Леонтьева [6, с. 95]. Нами выделены три типа социальных групп с признаками депривации автономии по источнику ограничений, добровольности и широте охвата жизни. Первый тип — профессиональные группы в изолированных капсульных средах (экипажи судов, полярных станций), изученные О. Н. Кузнецовым и В. И. Лебедевым [5, с. 122], где режимные ограничения сочетаются с добровольностью выбора и не затрагивают идентичность. Второй тип — сотрудники регламентированных организаций (контактных центров, банков, госслужбы) [3, с. 56; 7, с. 210], где депривация носит частичный процедурный характер в рабочее время. Третий тип — группы в ситуации острой жизненной и микросоциальной депривации (лица, осуществляющие безотрывный уход за тяжелобольными, члены авторитарных семей и закрытых сообществ) [2, с. 28; 9, с. 115], где ограничения носят вынужденный характер и нарушают границы личности через индукцию вины [2, с. 33].

В условиях реализованной автономии мотивационная сфера опирается на внутреннюю мотивацию и интегрированную регуляцию [3, с. 54; 14, с. 180] при доминировании внутреннего локуса каузальности, изученного О. Е. Дергачевой, Л. Я. Дорфманом и Д. А. Леонтьевым [4, с. 98]. Побудительная, смыслообразующая и регуляторная функции работают синхронно, поддерживая витальность и благополучие [11, с. 112]. При деформации автономии автономные мотивы замещаются гетерономными механизмами [8, с. 138; 12, с. 229]: интроецированной регуляцией (побуждение через вину и стыд), экстернальной регуляцией (подчинение санкциям) [3, с. 58], а при длительной неподконтрольности — амотивацией и выученной беспомощностью [10, с. 94] на фоне утраты воспринимаемого контроля по Э. Скиннер [15, с. 556]. Структура мотивации расщепляется, внутренний локус сменяется внешним или безличным [4, с. 105], провоцируя конфликты [2, с. 41], выгорание [7, с. 318] и психосоматические нарушения [10, с. 162].

Защита психологического здоровья обеспечивается когнитивными (оптимистическая атрибуция [10, с. 215], вторичный контроль [15, с. 561]), эмоциональными (толерантность к фрустрации [9, с. 88]), поведенческими (проактивный копинг [6, с. 312]) и мотивационно-воле-

выми ресурсами (автономная каузальная ориентация [4, с. 109], жизнестойкость и смыслообразование [6, с. 254]) [1, с. 144; 7, с. 185]. Мотивационно-волевые ресурсы занимают ведущее положение: они задают смысловой вектор, направляющий когнитивную оценку стрессора, поддерживающий эмоциональную устойчивость и запускающий совладание. Автономная каузальная ориентация блокирует интроекцию и самообвинение [4, с. 112], а жизнестойкость и вторичный контроль [15, с. 564] позволяют сохранять субъектность и благополучие [11, с. 121].

Литература:

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 / В. А. Ананьев. — СПб.: Речь, 2006. — 384 с.
2. Волков, Е. Н. Консультирование жертв интенсивного манипулирования психикой / Е. Н. Волков // Журнал практического психолога. — 2004. — № 1. — С. 15–56.
3. Гордеева, Т. О. Внутренняя и внешняя учебная и профессиональная мотивация / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин // Психологическая наука и образование. — 2017. — Т. 22, № 2. — С. 52–71.
4. Дергачева, О. Е. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2008. — № 3. — С. 91–116.
5. Кузнецов, О. Н. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев. — М.: Медицина, 2002. — 336 с.
6. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — 680 с.
7. Психология здоровья: новое научное направление / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. — 504 с.
8. Осин, Е. Н. Диагностика базовых психологических потребностей / Е. Н. Осин [и др.] // Психология. Журнал ВШЭ. — 2019. — Т. 16, № 1. — С. 127–142.
9. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье / В. Э. Пахальян. — СПб.: Питер, 2006. — 240 с.
10. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 544 с.
11. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–129.
12. Chen, B. Basic psychological need satisfaction across four cultures / B. Chen [et al.] // Motivation and Emotion. — 2015. — Vol. 39, No. 2. — P. 216–236.
13. Jahoda, M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. — New York: Basic Books, 1958. — 136 p.
14. Ryan, R. M. Self-determination theory / R. M. Ryan, E. L. Deci. — New York: Guilford Press, 2017. — 756 p.
15. Skinner, E. A. A guide to constructs of control / E. A. Skinner // Journal of Personality and Social Psychology. — 1996. — Vol. 71, No. 3. — P. 549–570.

Копинг-стратегии как предикторы психологического здоровья адвокатов разных видов практики

Трейлоб Наталья Владимировна, студент магистратуры
Научный руководитель: Иванова Татьяна Николаевна, доктор социологических наук, профессор
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий как предикторов психологического здоровья адвокатов с учетом вида их профессиональной деятельности. Выборка: 46 адвокатов Санкт-Петербургской объединенной коллегии адвокатов (22 женщины, 24 мужчины, средний возраст 48,5 года). Анализировалась связь между процентным соотношением видов практики (по соглашению и по назначению), предпочитаемыми копинг-стратегиями и показателями психологического здоровья. Диагностический комплекс включал методики CSI, Brief COPE, MBI, SWLS, PWB, MHC и авторский опросник с открытыми вопросами. Для обработки данных применялись корреляционный анализ Спирмена, множественный линейный регрессионный анализ, анализ взаимодействий и U-критерий Манна — Уитни для сравнения крайних групп.

Результаты показали, что избегание выступает значимым предиктором эмоционального истощения ($\beta = 0{,}412$, $p = 0{,}010$). Адвокаты, работающие преимущественно по назначению, реже используют активное совладание и планирование и чаще прибегают к поведенческому уходу, чем их коллеги, работающие по соглашению. При включении в регрессионные модели переменных задержек оплаты значимость доли практики по назначению снижается, а значимым предиктором редукции профессиональных достижений становятся задержки оплаты при работе по назначению ($\beta = 0{,}506$, p

= 0,013). Полученные данные позволяют рассматривать финансовый стресс как возможный медиатор связи между организационно-правовым контекстом деятельности и психологическим здоровьем адвокатов.

Ключевые слова: *копинг-стратегии, психологическое здоровье, адвокаты, финансовый стресс, эмоциональное выгорание, задержки оплаты.*

Профессиональная деятельность адвоката характеризуется высокой стрессогенностью. По данным опросов, до 85 % практикующих адвокатов отмечают у себя признаки эмоционального выгорания [12]. В этих условиях особую значимость приобретают копинг-стратегии — осознанные когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление стрессом [5; 19].

Исследования рассматривают адвокатов либо в разрезе уголовного и гражданского судопроизводства, либо как единую профессиональную группу, без учета организационно-правового контекста деятельности [3; 6; 13]. Между тем в России адвокатская практика делится на три принципиально разных вида: работа по соглашению с доверителем, защита по назначению и бесплатная юридическая помощь [14]. Каждый вид определяет свой набор стрессоров, что может отражаться как на предпочитаемых стратегиях совладания, так и на уровне психологического здоровья. Отдельные аспекты этой проблемы были рассмотрены нами ранее в публикации [13].

Цель настоящего исследования — выявить специфику копинг-стратегий как предикторов психологического здоровья адвокатов в зависимости от вида их профессиональной деятельности.

В исследовании приняли участие 46 адвокатов Санкт-Петербургской объединенной коллегии адвокатов. Выборку составили 22 женщины и 24 мужчины, средний возраст — 48,5 года, стаж профессиональной деятельности — от 1 года до 36 лет. Из общего числа респондентов 15 человек работают только по соглашению, 5 — только по назначению, 20 — сочетают оба вида деятельности, 6 — имеют в своей практике долю бесплатной юридической помощи (БЮП). В связи с малой представленностью группы адвокатов, оказывающих БЮП, данные по ней анализировались описательно и не включались в регрессионный анализ.

Диагностический комплекс включал шесть стандартизированных методик. Копинг-стратегии оценивались с помощью Индикатора копинг-стратегий (CSI) Дж. Амирхана (адаптация Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского, 1991) [10; 15] и краткой версии Brief COPE Ч. Карвера и др. (адаптация М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой, Л. А. Александровой, 2022) [7; 16]. Для диагностики выгорания применялся опросник MBI К. Маслач (адаптация Н. Е. Водопьяновой) [1], для оценки удовлетворенности жизнью — шкала SWLS Э. Динера и др. (адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева, 2004) [8; 17]. Психологическое благополучие измерялось по шкалам PWB К. Рифф (адаптация Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной, 2011) [4; 20] и опроснику «Спектр психологического здоровья» (MHC) К. Киза (адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева, 2020) [8; 18]. Дополнительно использовалась авторская анкета с вопросами о процентном соотношении видов деятельности и задержках оплаты. Качественная часть исследования была реализована с помощью авторского опросника с двумя открытыми вопросами: о конкретных действиях для снятия стресса и о самоназвании основной стратегии совладания.

Статистическая обработка включала проверку нормальности распределения (критерий Шапиро — Уилка), корреляционный анализ Спирмена, множественный линейный регрессионный анализ, анализ взаимодействий и U-критерий Манна — Уитни для сравнения крайних групп. Расчеты выполнены в SPSS.

Наибольший разброс значений зафиксирован по шкалам эмоционального истощения и удовлетворенности жизнью, наименьший — по шкалам планирования и активного совладания. Это указывает на то, что проблемно-ориентированные стратегии распространены среди большинства адвокатов выборки.

Доля практики по соглашению варьируется от 0 до 100 % (M = 58,59; SD = 38,61), по назначению — от 0 до 100 % (M = 33,80; SD = 37,15). Доля БЮП невелика (M = 7,61; SD = 22,60), что подтверждает обоснованность исключения данной подгруппы из количественного анализа. Распределение выборки по видам деятельности представлено на рисунке 1, описательная статистика — в таблице 1.

На диаграмме показано, что исключительно по соглашению работают 15 адвокатов, только по назначению — 5; сочетают работу по соглашению и по назначению — 20; с долей БЮП — 6.

Таблица 1. **Описательная статистика по выборке (N = 46)**

Показатель	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум
Возраст (лет)	48,45	11,84	26	71
Стаж (лет)	14,69	10,69	1	36
% АС	58,59	38,61	0	100
% АН	33,80	37,15	0	100
% БЮП	7,61	22,60	0	85

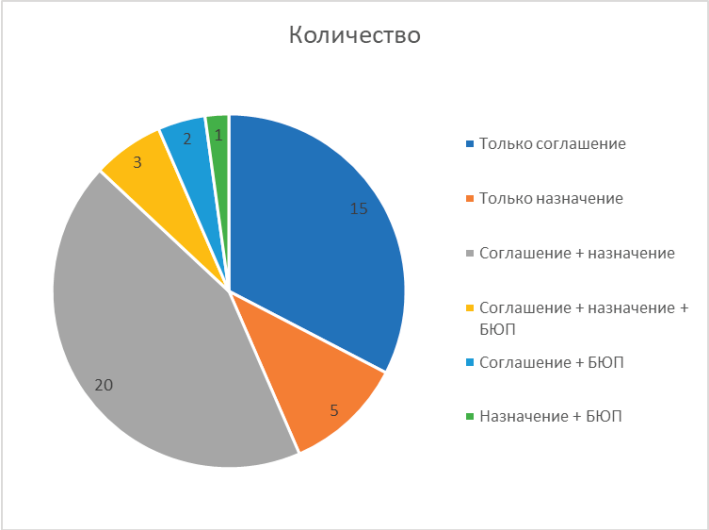


Рис. 1. **Распределение выборки по видам адвокатской деятельности (N = 46)**

Связь контекста деятельности с психологическим здоровьем

Корреляционный анализ выявил отрицательную связь доли практики по назначению с удовлетворенностью жизнью, личностным ростом и позитивными отношениями и положительную — с редукцией профессиональных достижений. Эти результаты подтвердились в регрессионном анализе: доля практики по назначению оказалась значимым предиктором редукции достижений (β = 0,498, p = 0,001), удовлетворенности жизнью (β = –0,390, p = 0,012) и самопринятия (β = –0,339, p = 0,028). Результаты представлены в таблице 2.

Связь контекста деятельности с копинг-стратегиями

Регрессионный анализ не выявил значимых связей между долей практики по назначению и показателями копинг-стратегий (все p > 0,05). На уровне тенденций прослеживается ожидаемое направление: доля практики по назначению отрицательно связана с проблемно-ориентированными стратегиями и положительно — с избеганием и поведенческим уходом. Отсутствие значимых связей может объясняться ограниченным объемом выборки (N = 40), а также тем, что различия в копинг-стратегиях между адвокатами по соглашению и по назначению проявляются не в виде прямой зависимости «чем больше, тем сильнее», а в виде разных наборов стратегий у разных групп.

Сравнение крайних групп с помощью U-критерия Манна — Уитни у адвокатов, работающих исключительно по соглашению (n = 15), и адвокатов, работающих исключительно по назначению (n = 5), выявило значимые различия по восьми шкалам психологического здоровья. У адвокатов по назначению значимо выше редукция профессиональных достижений (U = 6,500; p = 0,007) и значимо ниже показатели удовлетворенности жизнью (U = 7,500; p = 0,009), самопринятия (U = 7,500; p = 0,008), позитивных отношений (U = 8,000; p = 0,010), управления средой (U = 12,000; p = 0,025), личностного роста (U = 12,000; p = 0,025), общий балл MHC (U = 8,000; p = 0,010), уровень психологического благополучия (U = 11,000; p = 0,020) и социального благополучия (U = 15,000; p = 0,048). Результаты представлены в таблице 3.

По копинг-стратегиям адвокаты по назначению реже используют активное совладание (U = 12,000; p = 0,013) и планирование (U = 19,000; p = 0,033), но чаще прибегают к поведенческому уходу (U = 13,000; p = 0,029). По интегральной шкале избегания CSI значимых различий между группами не обнаружено (p = 0,725). Это указывает

Таблица 2. **Результаты регрессионного анализа: связь доли практики по назначению (% АН) с показателями психологического здоровья**

Зависимая переменная	B	β	p	R^2
MBI_PA (редукция достижений)	0,088	0,498	**0,001**	0,335
SWLS (удовлетворенность жизнью)	–0,069	–0,390	**0,012**	0,218
PWB_Self (самопринятие)	–0,049	–0,339	**0,028**	0,221
MBI_EE (эмоциональное истощение)	0,018	0,065	0,680	0,131
MBI_DP (деперсонализация)	–0,008	–0,051	0,755	0,057

Примечание. Полужирным выделены значимые связи (p < 0,05). Эффекты % АС зеркально противоположны эффектам % АН.

Таблица 3. **Результаты U-критерия Манна — Уитни: сравнение крайних групп (n = 15 и n = 5)**

Показатель	Средний ранг (назн.)	Средний ранг (согл.)	U	p
Показатели здоровья				
MBI_PA (редукция достижений)	16,70	8,43	6,500	**0,007**
SWLS (удовлетворенность жизнью)	4,50	12,50	7,500	**0,009**
PWB_Self (самопринятие)	4,50	12,50	7,500	**0,008**
PWB_Rel (позитивные отношения)	4,60	12,47	8,000	**0,010**
PWB_Env (управление средой)	5,40	12,20	12,000	**0,025**
PWB_Grow (личностный рост)	5,40	12,20	12,000	**0,025**
MHC_Total (общий балл)	4,60	12,47	8,000	**0,010**
MHC_Psy (психологическое благополучие)	5,20	12,27	11,000	**0,020**
MHC_Soc (социальное благополучие)	6,00	12,00	15,000	**0,048**
Копинг-стратегии				
COPE_Active (активное совладание)	5,40	12,20	12,000	**0,013**
COPE_Plan (планирование)	6,80	11,73	19,000	**0,033**
COPE_Beh (поведенческий уход)	15,40	8,87	13,000	**0,029**
CSI_Izbeg (избегание, общая шкала)	—	—	—	0,725

Примечание. Полужирным выделены значимые различия ($p < 0,05$). Чем выше средний ранг, тем выше значения по данной шкале в группе.

на то, что специфика работы по назначению проявляется не в общей пассивности, а в конкретных поведенческих актах отказа от решения проблем.

Качественный анализ открытых ответов (n = 41) подтвердил количественные результаты. Наиболее распространенной стратегией совладания оказались анализ ситуации и планирование — ее назвали 68 % респондентов. Около половины участников используют физическую активность (54 %) и переключение на домашние дела (49 %). Общение с близкими упоминается реже (29 %), избегание, сон, еда и алкоголь — в 22 % ответов, религия — в единичных случаях (7 %). Разбивка ответов по группам выявила содержательные различия. Адвокаты, работающие исключительно по соглашению (n = 14), чаще упоминают проблемно-ориентированные стратегии: анализ и планирование — 79 %, физическую активность — 71 %. Адвокаты, работающие исключительно по назначению (n = 5), чаще указывают избегание, сон и алкоголь (60 %) и реже — планирование (40 %). Адвокаты со смешанной практикой и с долей БЮП занимают промежуточное положение. Результаты представлены на рисунке 2.

Роль задержек оплаты

После включения в регрессионные модели переменных задержек оплаты (работа по соглашению и по назначению)

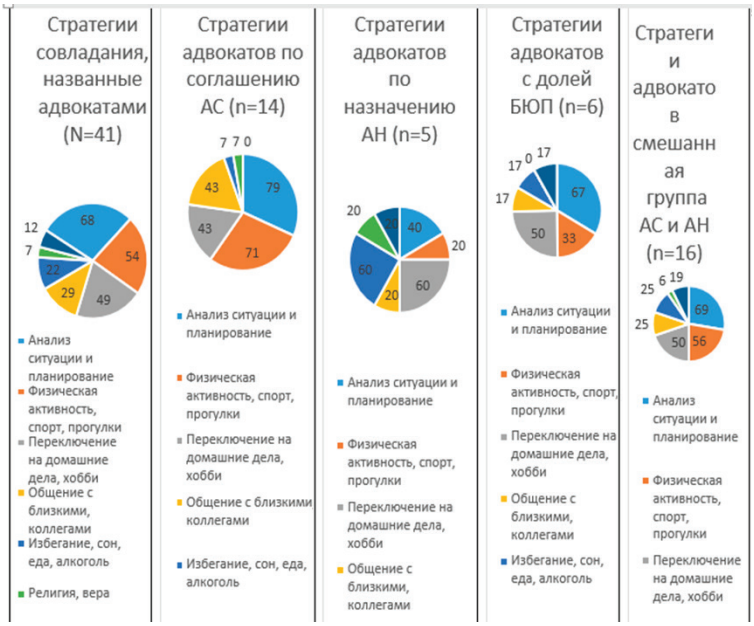


Рис. 2. **Стратегии совладания, названные адвокатами разных групп (N = 41)**

доля практики по назначению утратила значимость ($p > 0,05$). Значимым предиктором редукции достижений стали задержки при работе по назначению ($\beta = 0,506$, $p = 0,013$). В модели с удовлетворенностью жизнью в качестве зависимой переменной выявлена положительная связь с задержками при работе по соглашению ($\beta = 0,449$, $p = 0,009$). Этот результат противоречит теоретическим ожиданиям и не подтверждается визуальным анализом рассеяния ($R^2 = 0,0067$), что позволяет считать его статистическим артефактом, обусловленным особенностями модели и небольшим объемом выборки. Это означает, что ранее обнаруженная связь доли практики по назначению с показателями здоровья в значительной степени объясняется не контекстом деятельности как таковым, а финансовым стрессом, связанным с задержками оплаты. Результаты представлены в таблице 4.

Копинг-стратегии как предикторы психологического здоровья

Избегание является статистически значимым предиктором эмоционального истощения ($\beta = 0,412$, $p = 0,010$). Была проведена проверка взаимодействий: оценивалось, зависит ли связь копинг-стратегий с показателями психологического здоровья от преобладающего вида деятельности. Значимых эффектов взаимодействия не выявлено ($p = 0,211$ для обеих моделей). Это указывает на универсальный характер связи избегания с эмоциональным истощением вне зависимости от доли практики по назначению.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что копинг-стратегии являются значимыми предикторами психологического здоровья адвокатов. Контекст профессиональной деятельности связан как с уровнем психологического здоровья, так и с предпочитаемыми стратегиями совладания. При этом ключевую роль в предсказании психологического неблагополучия играет не сам вид практики, а финансовый стресс, вызванный задержками оплаты. Отсутствие значимых различий по интегральной шкале избегания CSI при наличии различий по шкале поведенческого ухода Brief COPE говорит о том, что специфика работы по назначению проявляется не в общей пассивности, а в конкретных поведенческих актах отказа от решения проблем. Это уточняет мишени психопрофилактической работы с данной группой адвокатов.

Практическая значимость полученных результатов связана с необходимостью дополнить традиционные программы психологической поддержки адвокатов организационными мерами. В первую очередь это касается своевременной оплаты труда адвокатов по назначению.

При интерпретации результатов следует учитывать ряд ограничений:

— небольшой объем выборки ограничивает статистическую мощность анализа и не позволяет уверенно обобщать выводы на всю совокупность адвокатов;

— подгруппа адвокатов, оказывающих бесплатную юридическую помощь, была представлена недостаточно, поэтому данные по ней анализировались описательно и не включались в регрессионные модели;

— срезовый дизайн исследования не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях;

— проверка взаимодействий проводилась на ограниченной выборке, что снижает статистическую мощность обнаружения эффектов;

— переменные задержек оплаты анализировались в рамках дополнительных моделей, а один из полученных результатов — положительная связь задержек при работе по соглашению с удовлетворенностью жизнью — не подтвердился при визуальном анализе данных и был интерпретирован как вероятный статистический артефакт.

Таблица 4. **Результаты регрессионного анализа с включением задержек оплаты**

Зависимая переменная	Предиктор	B	β	p
MBI_PA (редукция достижений), $R^2 = 0,472$	% АН	–0,002	–0,012	0,957
	Возраст	–0,268	–0,485	**0,016**
	Стаж	0,238	0,386	**0,047**
	Задержки, работа по соглашению	–2,164	–0,260	0,087
	Задержки, работа по назначению	2,645	0,506	**0,013**
SWLS (удовлетворенность жизнью), $R^2 = 0,363$	% АН	–0,015	–0,086	0,710
	Возраст	0,285	0,513	**0,019**
	Стаж	–0,207	–0,334	0,114
	Задержки, работа по соглашению	3,760	0,449	**0,009**
	Задержки, работа по назначению	–0,589	–0,112	0,589
PWB_Self (самопринятие), $R^2 = 0,285$	% АН	–0,010	–0,069	0,780
	Возраст	0,208	0,462	**0,045**
	Стаж	–0,289	–0,575	**0,013**
	Задержки, работа по соглашению	1,898	0,279	**0,113**
	Задержки, работа по назначению	–0,754	–0,177	0,434

Примечание. Полужирным выделены значимые связи ($p < 0,05$).

Выводы

Копинг-стратегии выступают значимыми предикторами психологического здоровья адвокатов: избегание положительно связано с эмоциональным истощением. Организационно-правовой контекст деятельности связан с уровнем психологического здоровья и предпочитаемыми копинг-стратегиями. Адвокаты, работающие только по назначению, реже используют активное совладание и планирование и чаще — поведенческий уход. Связь контекста деятельности с психологическим здоровьем в значительной степени объясняется финансовым стрессом. При включении задержек оплаты в модели значимость доли практики по назначению снижается, а значимым предиктором редукции достижений становятся задержки при работе по назначению.

Перспективы дальнейших исследований связаны с увеличением выборки, более сбалансированным представлением разных видов адвокатской практики и проверкой финансового стресса как медиатора связи между организационно-правовым контекстом и психологическим здоровьем адвокатов.

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с. — Текст : непосредственный.
2. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности как феномен / И. В. Дубровина. — Текст : непосредственный // Гуманизация образования. — 2022. — № 4. — С. 35–43.
3. Евтушенко, Е. А. Совладающее поведение как условие сохранения психологического здоровья сотрудников полиции : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Евтушенко Е. А. — М., 2023. — Текст : непосредственный. — URL: https://www.dissercat.com/content/sovladayushchee-povedenie-kak-uslovie-sokhraneniya-psikhologicheskogo-zdorovya-sotrudnikov
4. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина. — Текст : непосредственный // Психологический журнал. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82–93.
5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. — Кострома : Авантитул, 2004. — 343 с. — Текст : непосредственный.
6. Минин, Д. С. Эмоционально-личностные предикторы психического выгорания адвокатов в различных видах судопроизводства : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Минин Д. С. — СПб., 2016. — Текст : непосредственный. — URL: https://disser.spbu.ru/files/disser2/disser/2QgsKTYg1P.pdf
7. Одинцова, М. А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л. А. Александрова. — Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2022. — № 4. — С. 247–275.
8. Осин, Е. Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. — Текст : непосредственный // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 1 (155). — С. 117–142.
9. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин. — Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82–118.
10. Сирота, Н. А. Методика «Индикатор копинг-стратегий» / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. — Текст : непосредственный // Совладающее поведение личности : психодиагностический практикум. — М., 2018. — С. 164–169.
11. Скабелина, Л. А. Психологические аспекты адвокатской деятельности : монография / Л. А. Скабелина. — М. : Авторитет, 2012. — 226 с. — Текст : непосредственный.
12. Скабелина, Л. А. Эмоциональное выгорание — заболевание профессионалов. Психологическое здоровье адвоката как условие оказания квалифицированной юридической помощи / Л. А. Скабелина. — Текст : электронный // Официальный сайт Федеральной палаты адвокатов РФ. — URL: https://fparf.ru/polemic/opinions/emotsionalnoe-vygoranie-zabolevanie-professionalov/
13. Трейлоб, Н. В. Копинг-стратегии как условие психологического здоровья адвокатов: постановка проблемы / Н. В. Трейлоб. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2026. — № 18 (621). — URL: https://moluch.ru/archive/621/135845
14. Федеральный закон «Об адвокатской деятельности и адвокатуре в Российской Федерации» от 31.05.2002 № 63-ФЗ. — Текст : электронный // КонсультантПлюс : www.consultant.ru. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_36945/
15. Amirkhan, J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan. — Текст : непосредственный // Journal of Personality and Social Psychology. — 1990. — Vol. 59, No 5. — C. 1066–1074.
16. Carver, C. S. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub. — Текст : непосредственный // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 56, No 2. — C. 267–283.

17. Diener E. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin. — Текст : непосредственный // Journal of Personality Assessment. — 1985. — Vol. 49, № 1. — С. 71–75.
18. Keyes, C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life / C. L. M. Keyes. — Текст : непосредственный // Journal of Health and Social Behavior. — 2002. — Vol. 43, № 2. — С. 207–222.
19. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer Publishing Company, 1984. — 456 с. — Текст : непосредственный.
20. Ryff, C. D. Best news yet on the six-factor model of well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer. — Текст : непосредственный // Social Science Research. — 2006. — Vol. 35 (4). — С. 1103–1119.

Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к риску у студентов разных направлений подготовки

Черткова Анна Евгеньевна, студент магистратуры
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

В статье рассматривается взаимосвязь стрессоустойчивости готовности к риску у студентов Алтайского государственного педагогического университета и Барнаульского юридического института МВД РФ. В исследовании использовались следующие методики исследования: методика «Степень готовности к риску» (А. М. Шуберт), тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых). В результате было выявлено, что в БЮИ большинство студентов находятся в зоне высокой стрессоустойчивости. В АлтГПУ основная масса студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. В АлтГПУ у большинства студентов отмечается умеренная склонность к риску. В БЮИ преобладают обучающиеся с пониженным уровнем склонности к риску. При этом у студентов АлтГПУ так же, как и у студентов БЮИ, отсутствует зависимость между стрессоустойчивостью и готовностью к риску.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, риск, зависимость, диагностика, направление подготовки.*

На сегодняшний день проблема выбора будущей профессии стоит достаточно остро среди подрастающего поколения, так как многие молодые люди при выборе вуза ставят себе задачу не только получить ту или иную специальность, но и успешно реализоваться в ней. Помимо мотивационных факторов большое значение для этого имеет наличие у будущих специалистов определенных личностных свойств и качеств, особого склада личности. Их необходимость обусловлена не только социально-экономическим аспектом, связанным с карьерным ростом в предполагаемой профессии, но и социально-психологическим, от которого будет зависеть, в целом, устойчивость личности при воздействии стрессовых ситуаций. Профессии, относящиеся к системе «субъект-субъектных» отношений, характеризуются более высокой вероятностью возникновения стрессовых ситуаций, возможностью развития конфликтов или непредсказуемых исходов (врачи, педагоги, менеджеры, психологи). Среди них следует выделить профессии, в которых стресс обусловлен не только субъективными факторами (эмоциональным напряжением при взаимодействии с людьми), но и объективными — профессиональная деятельность специалиста связана с постоянным риском для жизни и здоровья.

Абитуриенты, осуществляя выбор будущей специальности, как правило, обладают некими представлениями о профессии и выполняемой в ее рамках трудовой деятельности. Помимо этого, они ориентируются и на наличие собственных личностных свойств и качеств, которые могут гипотетически помешать либо способствовать достижению успеха в учебной и профессиональной самореализации. В исследовании представляется важным изучить стрессоустойчивость и готовность к риску студентов разных профилей подготовки, выявить индивидуальные личностные качества, совокупность которых позволяет противостоять психологическим перегрузкам без негативных последствий для здоровья.

С целью выявления взаимосвязи стрессоустойчивости и степени готовности к риску у студентов разных профилей подготовки было проведено исследование на базе Алтайского государственного педагогического университета и Барнаульского юридического института МВД РФ. В работе использовались следующие методики исследования:

1. Тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых).
2. Методика «Степень готовности к риску» (А. М. Шуберт).

В исследовании приняли участие студенты первого и второго курса Алтайского государственного педагогического университета (N=50 чел., 50 %) и курсанты 1 курса Барнаульского юридического института МВД России (N=50 чел., 50 %), всего 100 чел. Среди них юноши — 42 чел. (48 %) и девушки — 58 чел. (58 %). Возраст участников исследования 18–23 года (M=19, SD=1). Совокупность используемых методик позволила определить взаимосвязь стрессоустойчивости и степени готовности к риску у студентов разных профилей подготовки.

На первом этапе мы исследовали показатели стрессоустойчивости студентов Алтайского государственного педагогического университета

и Барнаульского юридического института МВД РФ по методике Тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых). Обобщенные результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1. **Показатели уровня стрессоустойчивости студентов разных направлений подготовки**

Уровень стрессоустойчивости	БЮИ	АлтГПУ
Низкий (повышенная чувствительность к стрессу)	6 %	62 %
Средний	34 %	32 %
Высокий	60 %	6 %

Анализ результатов выявил, что у 60 % курсантов БЮИ высокий уровень стрессоустойчивости, у 34 % курсантов средний уровень стрессоустойчивости и у 6 % курсантов низкий уровень стрессоустойчивости. В то же время в АлтГПУ 62 % студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Средний уровень у 32 % респондентов, а низкий у 62 % опрошенных студентов.

Полученные данные демонстрируют выраженный контраст в уровнях стрессоустойчивости между двумя исследуемыми группами, который не может быть объяснен исключительно индивидуально-психологическими особенностями испытуемых. Данный феномен является результатом сложного взаимодействия нескольких факторов: институциональной среды, гендерного состава выборок, специфики профессиональной социализации и методологических особенностей применяемого инструмента.

Далее мы исследовали показатели склонность к риску у студентов рассматриваемых направлений. Результаты диагностики по методике «Степень готовности к риску» (А. М. Шуберт) представлены в таблице 2.

Таблица 2. **Показатели уровня склонности студентов к риску**

Уровень готовности к риску	БЮИ	АлтГПУ
Низкий (чрезмерная осторожность)	4 %	12 %
Пониженный (осторожность)	52 %	34 %
Средний (умеренная, взвешенная готовность)	30 %	48 %
Высокий (склонность к риску)	14 %	6 %

Согласно данным таблицы 2, в АлтГПУ у 48 % студентов отмечается умеренная склонность к риску. У 34 % опрошенных из данного вуза пониженный уровень, у 12 % студентов низкий уровень. У 6 % высокий уровень склонности к риску.

У 52 % обучающихся в БЮИ преобладает пониженный уровень склонности к риску. У 4 % курсантов низкий уровень склонности к риску в данном вузе, что в три раза меньше, чем в АлтГПУ. У 30 % курсантов средний уровень склонности к риску, что также значительно ниже, чем в АлтГПУ. При этом в БЮИ у 14 % курсантов высокий уровень склонности к риску, что выше, чем в АлтГПУ.

Анализ распределения уровней склонности к риску по методике А. М. Шуберта выявил качественно различные паттерны адаптации у студентов двух направлений подготовки, что обусловлено спецификой их учебной среды и профессиональной социализации.

Таким образом, сама система подготовки в БЮИ формирует поляризованную модель: 52 % учится выживать через избегание риска, в то время как значимое меньшинство 14 % сохраняет высокую готовность к нему в силу личностных особенностей. Система подготовки в АлтГПУ формирует модель рациональной адаптации, где почти 48 % студентов находят баланс между осторожностью и готовностью к действию, что является наиболее благоприятным прогнозом для их будущей профессиональной эффективности.

С целью оценки влияния стрессоустойчивости на склонность к риску был произведен расчет коэффициента Ч. Э. Спирмена. Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Для каждой группы студентов были выполнены отдельные расчеты.

Результаты расчета коэффициента Ч. Э. Спирмена для группы студентов БЮИ показали отсутствие зависимости между стрессоустойчивостью и готовностью к риску. У студентов АлтГПУ так же, как и у студентов БЮИ, отсутствует зависимость между стрессоустойчивостью и готовностью к риску. Обобщенные результаты расчетов коэффициента Ч. Э. Спирмена по каждой из групп студентов отражены в таблице 3.

Таблица 3. **Расчет коэффициента Ч. Э. Спирмена**

Группа (Профиль)	**Коэффициент rs**
БЮИ	-0,168
АлтГПУ	-0.055

Связь считается статистически значимой только при p<0.05p<0.05.

В данном случае p значительно выше этого порога. Отсутствие устойчивой связи указывает на то, что поведение студентов в условиях неопределенности носит преимущественно неосознанный характер.

В результате проведенного исследования было выявлено, что у 60 % курсантов БЮИ высокий уровень стрессоустойчивости, у 34 % курсантов средний уровень стрессоустойчивости и у 6 % курсантов низкий уровень стрессоустойчивости. В то же время в АлтГПУ 62 % студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Средний уровень у 32 % респондентов, а низкий у 62 % опрошенных студентов.

Полученные данные демонстрируют выраженный контраст в уровнях стрессоустойчивости между двумя исследуемыми группами, который не может быть объяснен исключительно индивидуально-психологическими особенностями испытуемых. Данный феномен является результатом сложного взаимодействия нескольких факторов: институциональной среды, гендерного состава выборок, специфики профессиональной социализации и методологических особенностей применяемого инструмента.

Хотя в обоих случаях связь статистически незначима, в группе курсантов тенденция к обратной связи выражена почти в три раза сильнее. Это подтверждает гипотезу о том, что в военизированной среде осторожность и избегание риска временно выступают защитным механизмом, помогающим сохранить декларируемую стрессоустойчивость в условиях жесткого контроля.

Литература:

1. Глинкина, Е. В. Понятие риска и склонности к риску в психологической науке / Е. В. Глинкина // Будущее науки — 2019: сборник научных статей 7-й Международной молодежной научной конференции. — 2019. — Т. 2. — С. 81–84.
2. Глушко, В. Н. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости в процессе обучения в юношеском возрасте / В. Н. Глушко // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров. — Челябинск: Челябинский институт развития образования, 2024. — С. 304–312.
3. Елисеев, Д. В. Теоретический обзор изучения проблемы стрессоустойчивости в психологии / Д. В. Елисеев // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества. — Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2024. — С. 131–132.
4. Казаренков, В. И. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович // Психолого-педагогический поиск. — 2022. — № 1(61). — С. 129–142.
5. Новиков, К. К. К вопросу о стрессоустойчивости личности в профессиональной деятельности / К. К. Новиков // в мире научных открытий. — Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2023. — С. 1212–1215.

СОЦИОЛОГИЯ

Роль молодёжи в формировании и реализации национальных проектов: анализ участия молодых людей в государственных инициативах, их влияние на достижение стратегических целей страны

Ситникова Софья Алексеевна, студент
Филиал Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки

В статье автор исследует роль молодёжи в национальных проектах и их влияние на важные стратегические цели страны.

Ключевые слова: *молодёжь, национальные проекты, вовлечение молодёжи.*

Национальные проекты Российской Федерации, инициированные в 2018 году, продлены до 2030 и 2036 годов. Их главная цель — прорывное научно-технологическое и социально-экономическое развитие, повышение качества жизни граждан и формирование нового качества человеческого капитала [8]. В рамках современного подхода молодёжь (в возрасте 14–35 лет) уже не трактуется исключительно как пассивный получатель мер государственной поддержки. Сегодня её рассматривают как активного участника социально-политических процессов — субъекта, способного выступать соавтором и инициатором общественных изменений [2].

Роль молодёжи в национальных проектах — это не только участие «рядом», но и вклад в достижение важных целей страны: ускорение технологического развития, повышение качества человеческого капитала, формирование активной гражданской позиции. По данным Росстата и Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодежь), на сегодняшний день в России проживает более 37 миллионов человек в возрасте до 35 лет, что составляет около 25 % населения страны. Игнорирование потенциала этой демографической группы делает национальные проекты неполноценными, тогда как её реализация кратно повышает эффективность государственных инвестиций [1].

Участие молодых людей в государственных инициативах носит многоуровневый характер и реализуется через несколько ключевых способов.

Прямое проектное управление и стажировки. Молодые специалисты активно входят в проектные офисы госучреждений. В рамках национальных проектов «Наука и университеты», «Образование» и «Цифровая экономика» действуют программы кадрового резерва, такие как «Кадры для цифровой экономики» и конкурсы платформы «Россия — страна возможностей» (например, «Лидеры России»). Студенты и аспиранты не просто проходят практику, но и включаются в рабочие группы. Это позволяет решать проблему, когда академические знания быстрее адаптируются к реальным запросам государства [4].

Институциональное представительство. Работа в молодёжных парламентах, правительствах и общественных советах при органах исполнительной и законодательной власти даёт молодёжи инструмент влияния. Именно на этих площадках формируются предложения по корректировке региональных компонентов национальных проектов [9].

Волонтёрство и социальное проектирование. Добровольческая деятельность — один из наиболее распространённых способов вовлечения граждан в общественно значимую работу. Платформа ДОБРО.РФ и Ассоциация волонтёрских центров выступают организационными механизмами, обеспечивающими участие волонтёров в реализации национальных проектов. [6].

Научно-технологическое предпринимательство. В рамках национального проекта «Наука» создаются молодёжные лаборатории на базе университетов и научных центров. Студенты становятся руководителями малых научных групп, работающих над сквозными технологиями.

Вовлечение молодёжи меняет не только количественные, но и качественные показатели реализации госполитики.

Трансформация городской среды. Молодые архитекторы через проект «Формирование комфортной городской среды» меняют саму философию планирования. Вместо типовой застройки они предлагают концепцию

«15-минутного города», создают локальные комьюнити-центры.

Цифровая компетентность и обратная связь. Поколение, выросшее в цифровой среде, выступает внутренним заказчиком и тестировщиком государственных IT-сервисов. Благодаря их вовлечению в национальный проект «Цифровая экономика» происходит ускоренное внедрение суперсервисов на портале «Госуслуги», проективное информирование граждан и переход на электронный документооборот. Молодёжь формирует запрос на прозрачность: именно студенческие сообщества первыми начинают использовать инструменты общественного контроля и мониторинга закупок в рамках национальных проектов.

Межрегиональная и международная кооперация. Молодёжная активность способствует горизонтальной интеграции страны. Форумы «Таврида», «Машук», «Территория смыслов» и платформа «PRO.Движение» создают единое смысловое пространство. Участники реализуют совместные межнациональные проекты, обмениваясь лучшими практиками реализации национальных проектов. Это разрушает региональные стереотипы и формирует общероссийскую гражданскую идентичность [6].

Несмотря на открытость, молодёжь сталкивается с рядом структурных препятствий, которые снижают эффективность её участия.

В «век цифровизации» парадоксальным образом сохраняется проблема навигации. Информация о возможностях участия по десяткам разбросанных сайтов. Потенциального участника часто отпугивает недостаточная прозрачность критериев отбора в экспертные советы и сложность процедур. Работа с грантами, составление сметы, юридическое сопровождение проекта и управление командой требуют компетенций, которым не учат в рамках стандартного университетского курса.

Молодые лидеры часто обладают яркими идеями, но не имеют навыков долгосрочного планирования. Отсутствие института квалифицированного наставничества со стороны опытных управленцев приводит к тому, что многие перспективные инициативы затухают после завершения первичного грантового финансирования [7].

Для трансформации этих вызовов в возможности как сама молодёжь, так и государственные институты предпринимают ряд шагов.

Развитие инфраструктуры поддержки. Государство усиливает меры грантовой поддержки, упрощая отчётность для физических лиц и малых инициатив (например, через платформу «Смартека»). Создаются центры компетенций «КиберМосква», «Точки кипения», университетские стартап-студии, где молодые люди могут бесплатно получить навыки проектного управления, фандрайзинга и защиты интеллектуальной собственности [3].

Анализ участия молодёжи в национальных проектах показывает, что переход от пассивной модели («государство для молодёжи») к активной («государство и молодёжь вместе») уже состоялся на одном уровне, но требует завершения на уровне смыслов. Молодые люди сегодня — это не только кадровый резерв, но и главный заказчик будущего. Их способность предлагать нестандартные решения, внедрять цифровую культуру и объединяться в межрегиональные сети является критически важным ресурсом для достижения стратегических целей страны.

Литература:

1. Демографический ежегодник России. 2025: стат. сб. — М.: Росстат, 2025. — Текст: непосредственный.
2. Зубок, Ю. А. Молодёжь в российском обществе: структурные изменения и риски воспроизводства / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. — Текст: непосредственный // Знание. Понимание. Умение.. — 2022. — № 1. — С. 9–24.
3. Мерзляков, А. А. Гражданское участие молодёжи в реализации национальных проектов: проблемы и перспективы / А. А. Мерзляков. Текст: непосредственный // Власть. — 2023. — Т. 31, № 5.
4. Паспорт национального проекта «Образование». — Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: [сайт]. — URL: http://government.ru/info/35562 (дата обращения: 01.11.2026).
5. Паспорт национального проекта «Цифровая экономика Российской Федерации». — Текст: электронный // Правительство Российской Федерации: [сайт]. — URL: http://government.ru/info/35568 (дата обращения: 01.11.2026).
6. Состояние и развитие добровольческой (волонтерской) деятельности в Российской Федерации: ежегодный доклад. — М.: Ассоциация волонтерских центров, 2024. — Текст: непосредственный.
7. Таран, Ю. Н. Наставничество как эффективный инструмент развития кадрового потенциала на государственной гражданской службе / Ю. Н. Таран, А. А. Лаврова. — Текст: непосредственный // Наставничество в управлении, экономике, образовании и социальной сфере: тренды развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Липецк, 16–17 апреля 2024 г.). — Липецк: Липецкий фил. РАНХиГС, 2024. — С. 150–153.
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
9. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

3

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 45 (648) / 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 18.11.2026. Дата выхода в свет: 25.11.2026.

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.