ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



47
2026
ЧАСТЬ VIII

16+

# Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 47 (650) / 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

© Оформление. 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 *Александр фон Гумбольдт* (1769–1859) — немецкий естествоиспытатель, географ и путешественник, один из основоположников физической географии, биогеографии и сравнительной климатологии, младший брат лингвиста и реформатора образования Вильгельма фон Гумбольдта.

Гумбольдт родился в Берлине в состоятельной прусской семье. Рано лишившись отца, он получил образование у частных учителей, затем изучал естественные науки, экономику и горное дело во Франкфурте-на-Одере и Гёттингене, а также в горной академии Фрайберга под руководством Абраама Готлиба Вернера. В 1792–1796 годах служил горным инспектором во Франконии: рационализировал добычу руды, основал горные училища для рабочих и провёл первые опыты с гальваническим током, увлёкшие в молодости самого Алессандро Вольта. Тогда же у него завязалась дружба с Гёте, которому Гумбольдт передавал идеи сравнительной анатомии и морфологии растений и с которым устраивал совместные опыты в йенском доме поэта. К концу столетия он путешествовал по Германии, Швейцарии и Италии, изучая минералогию и строя планы далёких странствий.

Определяющим событием жизни стала экспедиция в испанскую Америку в 1799–1804 годах, предпринятая вместе с французским ботаником Эме Бонпланом на средства собственного наследства, полученного после смерти матери. Разрешение на поездку Гумбольдт выпросил лично у испанского короля; всё снаряжение и приборы он вёз за свой счёт, а само плавание из Ла-Коруньи едва не закончилось крушением в штормовую ночь.

Путешественники прошли и проплыли около 65 тысяч километров по Венесуэле, Кубе, Колумбии, Эквадору, Перу и Мексике, переправились через Анды и исследовали истоки Амазонки. В июне 1802 года на вулкане Чимборасо они поднялись до высоты 5878 метров — рекордной для человека того времени, остановившись менее чем в 400 метрах от вершины. В трактате «Идеи о физиогномике растений» и на знаменитом графике Naturgemälde Гумбольдт впервые наглядно изобразил высотную поясность растительности, связав высоту, температуру и характер флоры в единую картину. Он ввёл в науку понятие изотерм, описал холодное Перуанское течение, позже названное его именем, измерил магнитное поле Земли от Атлантики до Тихого океана и первым задокументировал связь геомагнитных возмущений с полярными сияниями. Наблюдения за вырубкой лесов и обмелением озера Валенсия в Венесуэле позволили ему одним из первых указать на изменение климата под влиянием деятельности человека. Малоизвестный эпизод той же экспедиции: для изучения электрических угрей Гумбольдт ставил опыты на коровах и лошадях, одна из которых пала от разряда, а сам естествоиспытатель был сбит ударами тока с ног.

Возвратившись в Европу, он более двадцати лет жил в Париже, обрабатывая материалы экспедиции; итогом работы стали тридцать томов «Путешествия в равноденственные области Нового Света» и «Политический очерк Королевства Новая Испания» — труд, полвека остававшийся образцом экономико-географического страноведения. В очерке о Кубе Гумбольдт дал бескомпромиссную критику рабовладения, за что испанские власти изъяли и уничтожили значительную часть тиража. В 1829 году по приглашению Николая I он совершил путешествие по России — от Петербурга через Урал до Алтая и Каспия — и на основе собранных данных обосновал направление поисков алмазов в уральских россыпях, где вскоре и были найдены первые алмазы. В 1827–1828 годах Гумбольдт прочёл в Берлине цикл публичных лекций, собравший, по свидетельствам современников, до тысячи слушателей; их переработка легла в основу «Космоса».

Последние десятилетия ученого прошли в Берлине: он был камергером Фридриха Вильгельма III, меценатом и покровителем молодых исследователей, среди которых были Жан Луи Агассис и Юстус Либих.

Главным делом жизни Гумбольдта стал пятитомный «Космос» (1845–1862) — опыт единого естественнонаучного описания мира; последние тома были изданы по черновикам автора и вышли посмертно. Историки называют созданный им стиль исследований «гумбольдтовской наукой» — комплексным и инструментально точным изучением взаимосвязей природных явлений.

Гумбольдт состоял членом почти всех европейских академий, отказался от профессорских кафедр ради научной независимости и израсходовал состояние на экспедиции и издания, доживая на жалованье при дворе. Он не создал семьи, разделял дом с братом и его семьёй, а после смерти Вильгельма жил в апартаментах при Потсдамском дворце; король Фридрих Вильгельм IV называл его «старейшим чиновником моего двора». Известен Гумбольдт и как меценат литературы: он выплачивал пожизненное содержание Генриху Гейне.

Гумбольдт умер 6 мая 1859 года в Берлине, не дожив четырёх месяцев до девяноста лет, и был похоронен в семейном склепе в имении Тегель под Берлином. Его имя носит холодное течение, пингвин, кальмар, лилия, кратер и море на Луне, а также университеты и научные общества в Берлине и других городах мира.

*Информацию подготовила ответственный редактор*
*Екатерина Осянина*

# СОДЕРЖАНИЕ

## МЕДИЦИНА

**Казанцева А. Д., Старцев А. Д.**
Микробный профиль налёта Пристли: роль хромогенных бактерий в формировании пигментированного налёта ..... 521

**Нименко С. А.**
Муколитическая терапия при хронической обструктивной болезни легких ..... 526

## ЭКОЛОГИЯ

**Второва Т. Ю.**
Оценка эффективности проекта «Чистый воздух» в г. Череповце за период с 2019 по 2024 год ..... 530

**Мухаммедова Д. Ч., Аманова О.**
Инновационные технологии мониторинга и сокращения выбросов метана в нефтегазовом комплексе Туркменистана .... 535

## СОЦИОЛОГИЯ

**Виселков А. А.**
Исследование влияния фактора активизации демографической политики на позиционирование региональных и муниципальных лидеров в России ..... 538

**Тиньков В. Н.**
Адаптация населения новых регионов: инфраструктура, социальные гарантии и субъективные оценки ..... 541

## ПСИХОЛОГИЯ

**Азарова М. А.**
Необходимое психологическое сопровождение учащихся при переходе в среднюю школу ..... 545

**Амандосова А. И.**
Психологические факторы возникновения школьной тревожности у обучающихся 12–15 лет: теоретический анализ ..... 548

**Баданина Е. Г.**
Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности муниципальных служащих ..... 550

**Зык Э. А.**
Психологические механизмы влияния тревожности на коммуникативную адаптацию студентов ..... 552

**Зык Э. А.**
Роль межличностных отношений в процессе социальной адаптации студентов ..... 554

**Капинос Е. А., Шляхтина Е. К.**
Адаптация первокурсников Сибирского университета потребительской кооперации к учебной деятельности: психолого-педагогические трудности и пути их преодоления ..... 556

**Летягина С. К., Масленникова А. А., Letiagina S. K.**
Взаимосвязь личностной и ситуативной тревожности у подростков со стилями воспитания и социальным климатом в семье ..... 559

**Новожихорева Н. В.**
Генезис игровой деятельности в онтогенезе и дизонтогенезе: от формирования произвольности в норме к коррекции нарушений развития при расстройствах аутистического спектра и задержке психического развития ..... 565

**Починчик Т. С.**
Тревожность в условиях цифровой социализации: понятие и особенности в отечественной и зарубежной психологии ..... 573

**Репина А. А.**
Формирование интереса к физической культуре у учащихся старших классов и студентов: психолого-педагогические аспекты ..... 576

**Романова Д. А.**
Применение нейропсихологических подходов в режиме дня детского сада: теоретические и практические аспекты ..... 578

**Ямилова А. Р.**
Алекситимия и осознанная саморегуляция поведения: теоретический анализ взаимосвязи в контексте зависимого поведения..... 580

**Ямилова А. Р.**
Особенности взаимосвязи алекситимии и осознанной саморегуляции поведения у молодых людей с признаками зависимого поведения..... 584

# МЕДИЦИНА

## Микробный профиль налёта Пристли: роль хромогенных бактерий в формировании пигментированного налёта

Казанцева Анна Дмитриевна, студент;
Старцев Александр Дмитриевич, студент
Научный руководитель: Соболева Ольга Михайловна, кандидат биологических наук, доцент
Кемеровский государственный медицинский университет

*Цель. Изучить микробиологические и биохимические особенности формирования налёта Пристли и оценить его взаимосвязь с резистентностью зубов к кариесу.*

*Результаты. Налёт Пристли (extrinsic black stain, EBS) представляет собой специализированную зубную биоплёнку с характерным микробным профилем, в котором, по данным литературы, преобладают хромогенные бактерии: Actinomyces spp. (в частности A. naeslundii), Capnocytophaga, Corynebacterium, Rothia, Leptotrichia, Neisseria и др. Основной механизм пигментации — образование сульфида железа (FeS) при взаимодействии сероводорода, продуцируемого бактериями, с ионами железа слюны. Метагеномные исследования описывают меньшую долю Streptococcus в таком налёте, а метаанализ подтверждает ассоциацию налёта Пристли со сниженной заболеваемостью кариесом (ОШ 0,53; 95 % ДИ 0,36–0,78).*

*Заключение. Налёт Пристли является микробиологически детерминированным феноменом, обусловленным колонизацией зубов $H_2S$-продуцирующими хромогенными бактериями, а не только следствием недостаточной гигиены. Формирование данной биоплёнки ассоциировано с локальной микросредой, менее благоприятной для кариесогенной флоры, однако причинно-следственная связь остаётся недоказанной.*

***Ключевые слова:*** *налёт Пристли, extrinsic black stain, хромогенные бактерии, Actinomyces, биоплёнка, кариесорезистентность, сульфид железа, микробиом полости рта.*

### Введение

Изменение цвета зубов является одной из основных эстетических проблем для многих людей и родителей и существенно влияет на восприятие улыбки и общего состояния полости рта. Различают внешнюю и внутреннюю пигментацию, которые имеют разные причины и клинические проявления. Внешняя пигментация затрагивает поверхность зуба и часто связана с такими факторами, как наличие хромогенных бактерий, недостаточная гигиена полости рта, употребление красящих продуктов и напитков, а также применение некоторых лекарственных препаратов и стоматологических средств [1].

В настоящее время здоровье полости рта у ребёнка вызывает беспокойство большинства родителей. С появлением первых зубов необходимо начинать гигиенический уход за полостью рта ребёнка. Довольно часто у детей в возрасте от года на зубах появляется налёт. Он может быть вызван плохой гигиеной и иметь жёлтый окрас, серым (гипоплазия эмали), содержать зелёный оттенок (повреждение зубной пелликулы), коричневым (избыток железа в слюне) и чёрным. Больше всего родителей пугает чёрный налёт на зубах. Его ещё называют неспецифическим бактериальным налётом Пристли (extrinsic black stain, EBS). Особые бактерии выделяют в процессе своей жизнедеятельности тёмный пигмент, покрывающий зубы. По данным обзоров, распространённость хромогенного налёта составляет от 3,1 до 18,5 % [2].

Налёт Пристли представляет собой не просто эстетический дефект, а специализированную форму зубной биоплёнки с характерным микробным сообществом. Современные метагеномные исследования показывают, что его микробиота отличается от микробиоты неокрашенной зубной бляшки [3, 4, 5] и часто ассоциирована со сниженной заболеваемостью кариесом [6, 7]. Понимание микробиологических механизмов формирования этого налёта открывает перспективы для разработки таргетных профилактических и терапевтических подходов.

### Клинические особенности налёта Пристли

Чёрный налёт на зубах ребёнка может появиться совершенно неожиданно, даже за одну ночь. Обычно зубы с тёмным налётом можно встретить у детей после года. Окраска эмали меняется наиболее интенсивно с внутренней стороны и не

является признаком развития кариеса [6, 8]. Чёрный налёт не проникает вглубь эмали и не меняет её структуру. Это не вызывает проблем, кроме эстетических. Пигментация зубов связана с наличием железа в слюне и десневой жидкости [7, 9]. Около 3-летнего возраста состав слюны меняется, меняются и условия для микробов, проживающих в ротовой полости на постоянной основе (резидентная микрофлора).

Чёрное окрашивание в виде ленточки вдоль десневого края является индивидуальной особенностью человека образовывать муцинозный налёт, на котором оседают хромогенные (способные окрашивать) бактерии. Макроскопически налёт Пристли выглядит как тёмная кайма, может быть в виде пятен или распределяться вдоль всей коронковой части зуба; он не удаляется самостоятельно при чистке зубов [1, 5]. Наиболее часто его можно наблюдать на молочных зубах [4, 5, 8]; нередко он исчезает со сменой временного прикуса на постоянный, однако описан и у пациентов с постоянными зубами [10].

Во взрослом возрасте пигментированный налёт описан у системно здоровых пациентов с постоянными зубами; у них он также ассоциирован с меньшей кариозной поражённостью [10]. В детском возрасте он образуется преимущественно из-за избыточного поступления железа (в том числе при приёме железосодержащих препаратов или употреблении воды с повышенным содержанием железа), которое при реакции с сероводородом даёт характерное окрашивание [7, 9]. Скорость образования зубного налёта связана с характером употребляемой пищи: при избытке простых углеводов и мягкой консистенции продуктов этот процесс ускоряется; связь налёта Пристли с особенностями питания описана и в систематическом обзоре [7]. Выраженное влияние оказывают также состав микрофлоры полости рта, вязкость слюны, наличие иммунодефицитов, анатомическое строение зуба и его поверхности, скорость отслоения эпителия, наличие воспалительных процессов.

Важно подчеркнуть, что плохая гигиена полости рта не является обязательным условием формирования налёта Пристли: он часто встречается у детей с хорошим уходом за зубами и низкими индексами зубного налёта [4].

**Микробиологическая природа налёта Пристли**

Налёт Пристли представляет собой специализированную биоплёнку, в которой преобладают определённые хромогенные (пигментообразующие) бактерии [5]. Ранние культуральные исследования и современные метагеномные данные (16S rRNA NGS) показывают, что его микробный состав отличается от неокрашенной зубной бляшки [3, 4, 5]. Налёт образован преимущественно грамположительными палочками и кокками [5]. Данные об альфа-разнообразии (alpha-diversity) неоднозначны: в одних работах в налёте отмечены более высокая видовая насыщенность при меньшей выравненности сообщества [4], в других значимых различий не выявлено [11]. Состав может варьировать в зависимости от возраста (молочные или постоянные зубы) [4, 10], наличия или отсутствия кариеса [12] и географического региона.

**Основные микроорганизмы, ассоциированные с налётом Пристли («ядро микробиома»)**

Согласно современным метагеномным исследованиям, ключевыми компонентами «ядра микробиома» налёта Пристли являются [5, 7]:

— *Actinomyces* spp. (особенно *A. naeslundii* и близкие виды) — наиболее часто упоминаемая и часто преобладающая группа [5, 7]. Некоторые виды способны продуцировать сероводород ($H_2S$) [1]. В ряде исследований обилие актиномицетов в чёрном налёте выше, чем в контрольной бляшке [4, 13].

— *Capnocytophaga* spp. — грамотрицательные факультативные анаэробы, часто входят в число наиболее обильных родов в метагеномных профилях чёрного налёта [10, 14].

— *Corynebacterium* spp., *Leptotrichia* spp. [4, 5, 10].

— *Rothia* spp. — грамположительные кокки/палочки, часто обогащены в чёрном налёте [3, 5, 9]; относительное обилие рода убывало в ряду «налёт Пристли — кариес-свободные дети — тяжёлый кариес» [3].

— *Neisseria* spp. [9, 10], *Pseudopropionibacterium* (ранее *Propionibacterium*) [3, 9, 12], *Cardiobacterium* [3, 10].

— В недавних исследованиях дополнительно идентифицированы *Lautropia mirabilis*, *Arachnia propionica* / *A. rubra*, *Abiotrophia defectiva* как потенциальные видовые вкладчики в формирование EBS: в их геномах выявлены гены транспорта железа, формирования биоплёнки и ферментов, связанных с синтезом меланина; функциональная роль этих генов остаётся гипотетической и требует экспериментальной проверки [11].

Ранние культуральные исследования уже указывали на преобладание актиномицетов в чёрном налёте [5]. Современные данные согласуются с этим: в налёте у детей отмечены тенденции к большему обилию *Actinomyces* и меньшему — *Streptococcus* [13]; уровень *S. mutans* был ниже, а *Lactobacillus* — значимо ниже, чем у детей без налёта [14], что согласуется с низкой частотой кариеса.

**Механизм образования пигмента**

Ключевой биохимический процесс — образование нерастворимых сульфидов железа. Бактерии (прежде всего актиномицеты и некоторые другие хромогенные виды [1]) выделяют сероводород ($H_2S$) в результате анаэробной деградации

серосодержащих аминокислот (цистеин, метионин) [5]. Он реагирует с ионами железа, присутствующими в слюне и десневой жидкости [5, 7, 9]:

$Fe^{2+} + H_2S \rightarrow FeS\downarrow + 2H^+$

В результате осаждается тёмный пигмент, связывающийся с поверхностью эмали через структуру, сходную с приобретённой пелликулой [5]. Дополнительно некоторые бактерии могут продуцировать меланин-подобные или другие хромофорные соединения [5]. Геномные исследования ряда изолятов выявили гены ферментов, связанных с синтезом меланина (их функциональная роль требует подтверждения) [11].

*Actinomyces* способны синтезировать сидерофоры (гидроксаматные и катехольные), обладающие высоким сродством к ионам $Fe^{3+}$, что усиливает захват железа из окружающей среды [5]. В структуре налёта описаны рассеянные кальциевые отложения [5]; механически налёт удаляется только профессионально и склонен к рецидивам [1, 5].

**Факторы, способствующие формированию налёта**

— Особенности индивидуального микробиома полости рта (преобладание хромогенных $H_2S$-продуцирующих видов) [5, 11]; возможна также взаимосвязь с особенностями кишечной микробиоты [12].

— Состав слюны: доступность железа в слюне и десневой жидкости [7, 9].

— Возрастные особенности: в эпидемиологических исследованиях налёт описан преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста (3–12 лет) [4, 8, 14].

— Железосодержащие препараты (в том числе их приём в период беременности и в младенчестве) и вода с повышенным содержанием железа [7, 9]; особенности питания и вскармливания [7].

**Связь микробиома налёта Пристли с кариесорезистентностью**

Большинство исследований подтверждают ассоциацию налёта Пристли со сниженной заболеваемостью кариесом [6, 7, 8, 10, 12]. По данным метаанализа, у детей с налётом Пристли шансы наличия кариеса ниже (ОШ 0,53; 95 % ДИ 0,36–0,78) [6]. Основные предполагаемые механизмы:

— Снижение уровня кариесогенных бактерий: *Streptococcus* (в т. ч. *S. mutans*) и *Lactobacillus* spp. [13, 14].

— Сдвиг локального pH в более щелочную сторону: предполагается, что аминокислотный обмен *Pseudopropionibacterium* способствует нейтрализации кислот в налёте [5].

— Возможное конкурентное вытеснение кариесогенных видов (механизмы остаются неясными) [5, 7].

— Функциональные различия микробных сообществ (по данным PICRUSt и метапротеомики): различия в путях метаболизма кофакторов, витаминов, гликанов [3]; отличается и белковый состав налёта [9].

Следует отметить, что причинно-следственная связь не доказана: большинство работ — поперечные исследования с небольшими выборками, гетерогенностью и риском систематической ошибки [2, 6, 7]. Тем не менее, преобладающие данные согласуются с представлением о налёте Пристли как маркере относительно «низкокариесного» микробного профиля [6].

**Этиология и факторы риска**

Причина возникновения налёта Пристли окончательно не установлена; ведущей считается индивидуальная особенность микрофлоры полости ребёнка [2, 5]. При некоторых условиях качественный и количественный состав микрофлоры меняется, начинают превалировать пигментообразующие бактерии, которые в процессе своей жизнедеятельности и вызывают образование тёмного налёта.

Главная проблема появления налёта Пристли на зубах не только в том, что он вызывает неприятный запах изо рта, эстетический дискомфорт у ребёнка и родителей или не поддаётся самостоятельному удалению без помощи специалиста и склонен к рецидивам [5]. Чёрный налёт на зубах может спровоцировать образование твёрдых зубных отложений, которые способны нанести вред состоянию зубов и дёсен. К тому же под налётом могут скрываться кариозные полости, которые сложно вовремя заметить при визуальном осмотре зубов.

С налётом Пристли ассоциируют ряд факторов, которые, по данным литературы, могут вносить вклад в его формирование:

— **Особенности микробиоты.** У детей с EBS описаны отличия состава не только оральной, но и кишечной микробиоты от контрольных групп; это позволяет предполагать связь микробиоты кишечника с формированием налёта, но причинно-следственная связь не установлена [12].

— **Питание и вскармливание.** В систематическом обзоре с налётом ассоциированы определённые особенности питания и вскармливания (в частности, использование бутылочки) [7].

— **Обмен железа и воспаление.** Предполагается, что нарушение гомеостаза железа и воспалительные процессы (в том числе с участием IL-6) повышают доступность железа, необходимого для образования пигмента [7].

— **Избыток железа.** Приём железосодержащих препаратов (в том числе в период беременности и в младенчестве) и употребление воды с повышенным содержанием железа рассматриваются как возможные факторы формирования налёта [7, 9].

**Клиническая статистика и практические рекомендации по удалению**

Для решения поставленных задач была проведена клиническая статистика пациентов с диагнозом «налёт Пристли» в возрасте от 3 до 30 лет.

**Распространённость и возрастная динамика**

**Общая распространённость:**
— В детском возрасте (до 18 лет): налёт Пристли встречается у **38 %** детей.
— Во взрослом возрасте (18 лет и старше): налёт Пристли сохраняется у **14 %** взрослых.
**Распределение по полу** (среди лиц, имеющих налёт Пристли):
— Мальчики / мужчины — **57 %**
— Девочки / женщины — **43 %**
**Динамика с возрастом:**
— У **63 %** людей, у которых налёт Пристли был в детстве, он полностью исчезает к взрослому возрасту.
— У остальных **37 %** он либо сохраняется, либо появляется уже во взрослом возрасте.

Таблица 1. **Основные показатели распространённости налёта Пристли**

| Показатель | Значение |
|---|---|
| Наличие налёта Пристли в детском возрасте | 38 % |
| Наличие налёта Пристли во взрослом возрасте | 14 % |
| Доля мальчиков / мужчин среди имеющих налёт | 57 % |
| Доля девочек / женщин среди имеющих налёт | 43 % |
| Процент людей, у которых налёт исчез во взрослом возрасте | 63 % |

Полученные нами показатели распространённости налёта Пристли в детской группе (38 %) превышают значения, приводимые в литературе: от 3,1 до 18,5 % по данным обзора [2], 9,4 % по данным метаанализа [6], 12,1–15,3 % в исследованиях дошкольников [4, 8, 12] и 4,4 % при скрининге детей 3–12 лет [14]. Это может быть связано с особенностями выборки и требует дальнейшего изучения.

**Рекомендации по удалению налёта Пристли методом Air-Flow**

Для удаления налёта Пристли (чёрного/тёмного хромогенного бактериального налёта) методом Air-Flow лучше всего подходят низкоабразивные порошки на основе глицина или эритритола [15, 16]. Порошок на основе гидрокарбоната натрия сокращает время обработки (примерно на четверть), но вызывает более выраженное повышение шероховатости эмали, чем эритритол (Sa около 64 и 24 нм соответственно), и повреждения на уровне границ эмалевых призм; эритритол оставляет структуру призм практически неизменной [16]. По данным систематического обзора, эритритол несколько менее абразивен, чем глицин, а применение бикарбоната сопряжено с риском повреждения поверхности корня и мягких тканей [15]. Доказательная база по лечению налёта и профилактике его рецидивов остаётся ограниченной [2].

Таблица 2. **Сравнение порошков для Air-Flow (по данным [15, 16])**

| Порошок | Основной компонент | Размер частиц | Абразивность | Подходит для | Ограничения |
|---|---|---|---|---|---|
| Classic / Comfort | Гидрокарбонат натрия (сода) | ~65 мкм | Высокая | Плотный пигментированный налёт у взрослых | Только наддеснево, может травмировать эмаль/десну у детей |
| Glycine (Soft / Perio) | Глицин | ~25–65 мкм | Низкая | Биоплёнка + умеренный пигмент, дети | Менее агрессивен к очень стойким пятнам |
| Plus (EMS и аналоги) | Эритритол | ~14 мкм | Минимальная | Биоплёнка + пигмент, дети, чувствительные зубы, поддеснево | Чуть слабее соды по очень тяжёлым пятнам |

У детей и пациентов с чувствительными зубами предпочтение следует отдавать порошкам на основе глицина или эритритола. Порошки с гидрокарбонатом натрия сокращают время обработки, что может быть удобно при плотном пигментированном налёте у взрослых, однако их применение у детей ограничено из-за высокой абразивности [15, 16].

**Заключение**

Налёт Пристли представляет собой специализированную форму зубной биоплёнки с характерным микробным профилем, в котором ключевую роль играют *Actinomyces* (особенно *A. naeslundii*), *Capnocytophaga*, *Corynebacterium*, *Leptotrichia*, *Rothia*, *Neisseria*, *Pseudopropionibacterium*, а также ряд недавно идентифицированных видов (*Lautropia mirabilis*, *Arachnia* spp., *Abiotrophia defectiva*) [11]. Пигментация обусловлена преимущественно осаждением сульфида железа в результате бактериальной продукции $H_2S$ при взаимодействии с железом слюны; дополнительный вклад могут вносить меланин-подобные соединения и сидерофоры [5].

Современные метагеномные и метапротеомные подходы подтверждают концепцию «ядра микробиома» [5], выявляют отличия белкового состава налёта [9] и открывают перспективы для разработки таргетных профилактических и терапевтических стратегий. *In vitro* и *in vivo* данные показывают, что пробиотические штаммы (*Streptococcus salivarius* BLIS M18, *Lactobacillus reuteri* LR08, *Lactobacillus paracasei* Lpc-37) подавляют рост *Actinomyces naeslundii* и *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* [17]; в небольшом клиническом исследовании назначение пробиотика в дополнение к профессиональной гигиене сопровождалось снижением пигментации [18]. Вместе с тем систематические обзоры указывают на недостаточность доказательств: эффект пробиотиков непостоянен во времени, а антимикробная фотодинамическая терапия в включённых исследованиях значимого преимущества не показала [19, 20]. Для ограничения рецидивов предлагаются также природные антимикробные средства и методы, направленные на модуляцию биоплёнки [13].

С микробиологической точки зрения налёт Пристли — это не патологический процесс в классическом понимании, а результат локального дисбиоза с формированием устойчивой биоплёнки, содержащей рассеянные кальциевые отложения [5]. Эта биоплёнка часто ассоциирована со сниженным риском кариеса, что объясняется изменением микробного профиля (снижение доли кариесогенных стрептококков и лактобацилл), предполагаемым сдвигом локального pH в щелочную сторону и возможным конкурентным взаимодействием микроорганизмов [5, 6, 14].

Таким образом, налёт Пристли является микробиологически детерминированным феноменом, обусловленным взаимодействием определённых $H_2S$-продуцирующих бактерий с железом слюны, а не просто следствием недостаточной гигиены. Дальнейшие исследования должны быть направлены на видовую идентификацию ключевых продуцентов $H_2S$, функциональную характеристику генов, участвующих в метаболизме железа и образовании пигмента, а также на разработку безопасных и эффективных методов модуляции микробиома полости рта.

Литература:

1. Bhandi S. et al. Extrinsic stains in primary teeth: insights and interdiction // Journal of Clinical Pediatric Dentistry. — 2025. — Vol. 49, No. 5. — P. 21–30. DOI: 10.22514/jocpd.2025.096. URL: https://doi.org/10.22514/jocpd.2025.096 (дата обращения: 19.11.2026).
2. Kumar M. et al. Chromogenic bacterial staining of teeth: a scoping review // BMC Oral Health. — 2025. — Vol. 25. — Article 55. DOI: 10.1186/s12903–025–05441–4. URL: https://doi.org/10.1186/s12903–025–05441–4 (дата обращения: 19.11.2026).
3. Chen Y. et al. Comparative Microbial Profiles of Caries and Black Extrinsic Tooth Stain in Primary Dentition // Caries Research. — 2021. — Vol. 55. — P. 310–321. DOI: 10.1159/000517006. URL: https://doi.org/10.1159/000517006 (дата обращения: 19.11.2026).
4. Zhang Y. et al. Epidemiological and Microbiome Characterization of Black Tooth Stain in Preschool Children // Frontiers in Pediatrics. — 2022. — Vol. 10. — Article 751361. DOI: 10.3389/fped.2022.751361. URL: https://doi.org/10.3389/fped.2022.751361 (дата обращения: 19.11.2026).
5. Dong X. et al. Oral microbial profiles of extrinsic black tooth stain in primary dentition: A literature review // Journal of Dental Sciences. — 2024. — Vol. 19, No. 3. — P. 1369–1379. DOI: 10.1016/j.jds.2024.02.028. URL: https://doi.org/10.1016/j.jds.2024.02.028 (дата обращения: 19.11.2026).
6. Borrell-Garcia C. et al. Association Between Chromogenic Black Stain and Dental Caries in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis // Children (Basel). — 2025. — Vol. 12, No. 12. — Article 1624. DOI: 10.3390/children12121624. URL: https://doi.org/10.3390/children12121624 (дата обращения: 19.11.2026).
7. Inchingolo F. et al. Analysis of microbiota in black stain of children and its impact on caries risk. A systematic review // European Journal of Paediatric Dentistry. — 2025. — Vol. 26, No. 3. DOI: 10.23804/ejpd.2024.2191. URL: https://doi.org/10.23804/ejpd.2024.2191 (дата обращения: 19.11.2026).

8. Qiao C. et al. Black stain and dental caries in primary dentition of preschool children in Qingdao, China // Journal of Clinical Pediatric Dentistry. — 2024. — Vol. 48, No. 4. — P. 200–205. DOI: 10.22514/jocpd.2024.094. URL: https://doi.org/10.22514/jocpd.2024.094 (дата обращения: 19.11.2026).
9. Hirtz C. et al. Deciphering Black Extrinsic Tooth Stain Composition in Children Using Metaproteomics // ACS Omega. — 2022. — Vol. 7, No. 10. — P. 8258–8267. DOI: 10.1021/acsomega.1c04770. URL: https://doi.org/10.1021/acsomega.1c04770 (дата обращения: 19.11.2026).
10. Çelik Z. C. et al. Metagenomic analysis of black-stained plaques in permanent dentition // Archives of Oral Biology. — 2021. — Vol. 128. — Article 105171. DOI: 10.1016/j.archoralbio.2021.105171. URL: https://doi.org/10.1016/j.archoralbio.2021.105171 (дата обращения: 19.11.2026).
11. Bai X. et al. Microbial Characteristics of the Extrinsic Black Stain in Primary Dentition // International Dental Journal. — 2026. — Vol. 76, No. 1. — Article 103988 (опубл. онлайн 11.11.2025). DOI: 10.1016/j.identj.2025.103988. URL: https://doi.org/10.1016/j.identj.2025.103988 (дата обращения: 19.11.2026).
12. Zheng L. et al. Characterization of the oral microbiome and gut microbiome of dental caries and extrinsic black stain in preschool children // Frontiers in Microbiology. — 2023. — Vol. 14. — Article 1081629. DOI: 10.3389/fmicb.2023.1081629. URL: https://doi.org/10.3389/fmicb.2023.1081629 (дата обращения: 19.11.2026).
13. Tabutova K., Shindova M. Microorganisms associated with black tooth stain and contemporary strategies for their management // Folia Medica. — 2026. — Vol. 68, No. 2. — Article e175900. DOI: 10.3897/folmed.68.e175900. URL: https://doi.org/10.3897/folmed.68.e175900 (дата обращения: 19.11.2026).
14. İlgen G. et al. Evaluation of the Etiological Factors of Black Tooth Stain in Children // Journal of Pediatric Research. — 2023. — Vol. 10, No. 3. — P. 216–221. DOI: 10.4274/jpr.galenos.2023.33341. URL: https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2023.33341 (дата обращения: 19.11.2026).
15. Yuan Z.-L. et al. Clinical effects of erythritol, glycine and trehalose as subgingival air-polishing powders on non-surgical periodontal treatment: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials // Frontiers in Physiology. — 2025. — Vol. 16. — Article 1593204. DOI: 10.3389/fphys.2025.1593204. URL: https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1593204 (дата обращения: 19.11.2026).
16. Ratzka P., Zaslansky P., Jost-Brinkmann P.-G. Scanning electron microscopy evaluation of enamel surfaces using different air-polishing powders in the orthodontic setting: an in vitro study // Journal of Orofacial Orthopedics. — 2024. — Vol. 85, No. 6. — P. 404–413. DOI: 10.1007/s00056–023–00466–2. URL: https://doi.org/10.1007/s00056–023–00466–2 (дата обращения: 19.11.2026).
17. Wahba N. et al. The potential bactericidal effect of oral probiotics on extrinsic black stain-associated bacteria in children: An in-vitro and in-vivo study // Journal of Dental Sciences. — 2025. — Vol. 20, No. 4. — P. 2315–2321. DOI: 10.1016/j.jds.2025.04.032. URL: https://doi.org/10.1016/j.jds.2025.04.032 (дата обращения: 19.11.2026).
18. Tabutova K., Shindova M. Effect of BioGaia® ProDentis in the management of black stains in children: a comparative study // Journal of IMAB. — 2026. — Vol. 32, No. 2. — P. 6913–6919. URL: https://www.journal-imab-bg.org/issues-2026/issue2/vol32issue2p6913–6919.html (дата обращения: 19.11.2026).
19. Boukhancha O., Amimer M., Chala S. Alternative Strategies for Managing Dental Black Stains: A Systematic Review // Dentistry Journal (Basel). — 2026. — Vol. 14, No. 10. — Article 638. DOI: 10.3390/dj14100638. URL: https://doi.org/10.3390/dj14100638 (дата обращения: 19.11.2026).
20. Ceriani F. et al. The Efficacy Of Probiotics And Lactoferrin In The Treatment Of Black Stain: A Systematic Review Of The Literature // Oral Hygiene Journal. — 2026. — Vol. 2, No. 1. — P. 29–33. DOI: 10.33393/ohj.2026.3841. URL: https://doi.org/10.33393/ohj.2026.3841 (дата обращения: 19.11.2026).

## Муколитическая терапия при хронической обструктивной болезни легких

Нименко Светлана Александровна, врач-терапевт
Национальный научный медицинский центр (г. Астана, Казахстан)

*Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) остается одной из ведущих причин заболеваемости и смертности во всем мире. Нарушение мукоцилиарного клиренса и гиперсекреция вязкой мокроты являются важными патогенетическими механизмами заболевания, способствующими прогрессированию воспалительного процесса и развитию обострений. В статье рассмотрены современные представления о роли муколитической терапии в комплексном лечении ХОБЛ, ее механизмы действия, клиническая эффективность и значение в профилактике обострений.*

***Ключевые слова:*** *хроническая обструктивная болезнь легких, ХОБЛ, муколитическая терапия, ацетилцистеин, карбоцистеин, эрдостеин, обострения.*

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) представляет собой прогрессирующее заболевание дыхательной системы, характеризующееся стойким ограничением воздушного потока, хроническим воспалением дыхательных путей и постепенным снижением функции легких. Одним из наиболее значимых клинических проявлений ХОБЛ является хронический кашель с выделением вязкой трудноотделяемой мокроты. Избыточное образование бронхиального секрета и нарушение мукоцилиарного транспорта приводят к ухудшению бронхиальной проходимости, повышению риска бактериальной колонизации и развитию повторных обострений.

Муколитическая терапия является важным компонентом комплексного лечения пациентов с ХОБЛ, особенно при хроническом бронхите с выраженной гиперсекрецией слизи. Основной целью применения муколитических препаратов является уменьшение вязкости мокроты, улучшение ее эвакуации, восстановление мукоцилиарного клиренса и снижение выраженности воспалительного процесса.

Гиперсекреция бронхиальной слизи является одним из ключевых компонентов патогенеза хронической обструктивной болезни легких и тесно связана с выраженностью клинических проявлений заболевания, снижением функции внешнего дыхания и частотой обострений. В отличие от физиологического процесса образования бронхиального секрета, необходимого для защиты дыхательных путей, при ХОБЛ происходит нарушение регуляции продукции и состава слизи, что приводит к ее избыточному накоплению и ухудшению эвакуации.

Основными механизмами формирования патологической гиперсекреции являются хроническое воспаление дыхательных путей, структурная перестройка бронхиального эпителия, изменение состава муцинов и нарушение работы мукоцилиарного аппарата.

Воспалительный процесс при ХОБЛ характеризуется активацией клеток врожденного и адаптивного иммунитета, включая нейтрофилы, макрофаги, Т-лимфоциты и эпителиальные клетки бронхов. Под воздействием табачного дыма и других повреждающих факторов происходит высвобождение провоспалительных медиаторов — интерлейкинов (IL — 1β, Il-6, IL-8), фактора некроза опухоли- α (TNF-α), активных форм кислорода и протеолитических ферментов.

Нейтрофильное воспаление играет особенно важную роль в развитии гиперсекреции слизи. Активированные нейтрофилы выделяют эластазу и другие протеазы, которые повреждают эпителий дыхательных путей, стимулируют гиперплазию слизистых желез и усиливают продукцию муцинов. Одновременно происходит нарушение структуры реснитчатого эпителия, что снижает эффективность удаления бронхиального секрета.

Одним из характерных морфологических изменений при хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) является увеличение количества бокаловидных клеток и гипертрофия подслизистых желез. Данные изменения приводят к повышению продукции компонентов слизи — муцинов, определяющих ее вязкость и адгезивные свойства.

Особое значение имеют муцины MUC5AC и MUC5B. MUC5AC преимущественно связан с патологической гиперсекрецией и увеличением вязкости мокроты, тогда как MUC5B участвует в нормальном транспорте слизи и поддержании защитной функции дыхательных путей. При ХОБЛ наблюдается нарушение соотношения между этими компонентами, что приводит к образованию более плотного и трудноотделяемого секрета.

Повышенная продукция муцинов регулируется через насколько сигнальных путей, включая активацию рецепторов эпидермального фактора роста (EGFR), ядерного фактора kB (NF-kB) и других молекулярных механизмов, участвующих в воспалительном ответе.

Мукоцилиарный клиренс является важнейшим механизмом естественного очищения дыхательных путей. Он обеспечивается взаимодействием бронхиального секрета и реснитчатого эпителия, который обеспечивает транспорт слизи из нижних отделов дыхательных путей в верхние.

При хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) вследствие хронического воспаления, окислительного стресса и повреждения эпителиальных клеток происходит снижение частоты движения ресничек, изменение состава бронхиального секрета и увеличение его вязкости. В результате формируются условия для задержки мокроты, нарушения вентиляции отдельных участков легких и повышения риска бактериальной колонозации.

Нарушение мукоцилиарного клиренса рассматривается как один из факторов, связывающих хроническое воспаление с развитием обострений заболевания. Скопление секрета создает благоприятную среду для размножения микроорганизмов, что может усиливать воспалительный процесс и приводить к ухудшению клинического состояния пациента.

Оксидативный стресс является важным патогенетическим механизмом ХОБЛ и оказывает непосредственное влияние на процессы образования и свойства бронхиальной слизи. Избыточное образование активных форм кислорода повреждает эпителиальные клетки, усиливает воспалительный ответ и способствует активации факторов транскрипции, регулирующих синтез провоспалительных белков и муцинов.

Данный механизм объясняет наличие у некоторых муколитических препаратов дополнительных антиоксидантных свойств. Например, N-ацетилцистеин способен повышать уровень восстановленного глутатиона, уменьшая воздействие свободных радикалов и потенциально влияя на процессы хронического воспаления.

Наличие хронического продуктивного кашля и повышенного образования мокроты ассоциируется с более тяжелым течением ХОБЛ, ускоренным снижением функции легких и повышенной частотой обострений. Пациенты с выраженной гиперсекрецией бронхиального секрета представляют собой группу, у которой применение муколитической терапии может иметь наибольшую клиническую значимость.

Таким образом, гиперсекреция слизи при ХОБЛ является результатом сложного взаимодействия воспалительных, структурных и молекулярных механизмов. Понимание этих процессов формируется патогенетическое обоснование применения муколитических препаратов, направленных не только на изменение свойств мокроты, но и на улучшение функционирования дыхательных путей в целом.

Муколитическая терапия занимает важное место в комплексном лечении пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), особенно у больных с хроническим продуктивным кашлем, повышенным образованием вязкой мокроты и частыми обострениями заболевания. Современное понимание механизмов развития ХОБЛ показывает, что эффективность муколитиков определяется не только их способностью изменять физико-химичесике свойства бронхиального секрета, но и дополнительными фармакологическими эффектами, включая влияние на окислительный стресс, воспалительный процесс и взаимодействие микроорганизмов с эпителием дыхательных путей.

Наиболее изученными препаратами являются ацетилцистеин, карбоцистеин и эрдостеин. Ацетилцистеин оказывает муколитическое действие за счет разрушения дисульфидных связей гликопротеинов мокроты, что способствует снижению ее вязкости. Кроме того, препарат обладает антиоксидантными свойствами благодаря способности восполнять запасы глутатиона, уменьшая выраженность оксидативного стресса, который играет важную роль в патогенезе ХОБЛ.

Карбоцистеин отличается мукорегулирующим действием, нормализует состав бронхиального секрета, способствует восстановлению структуры слизистой оболочки бронхов и улучшает мукоцилиарный транспорт. Эрдостеин сочетает муколитические, антиоксидантные и противовоспалительные свойства, а также способен уменьшать адгезию бактерий к эпителию дыхательных путей, что может снижать риск инфекционных осложнений.

**Сравнительная характеристика основных муколитических препаратов**

| Препарат | Основной механизм действия | Дополнительные эффекты | Возможное клиническое преимущество |
|---|---|---|---|
| N-ацетилцистеин | Разрыв дисульфидных связей муцинов, снижение вязкости мокроты | Антиоксидантное действие через повышение уровня глутатиона | Снижение частоты обострений у отдельных групп пациентов |
| Карбоцистеин | Регуляция состава бронхиального секрета | Противовоспалительный и антиоксидантный эффект | Улучшение характеристик мокроты и уменьшение симптомов |
| Эрдостеин | Изменение структуры мокроты после образования активных метаболитов | Антиоксидантный и антиадгезивный эффект | Возможное снижение инфекционных обострений |

Результаты многочисленных клинических исследований свидетельствуют о том, что длительное применение муколитических препаратов у пациентов с ХОБЛ сопровождается уменьшением частоты и продолжительности обострений, улучшением дренажной функции бронхов, снижением выраженности кашля и повышением качества жизни. Наибольшая эффективность наблюдается у пациентов с частыми обострениями и хроническим продуктивным кашлем. Согласно современным международным рекомендациям, назначение муколитической терапии может рассматриваться у отдельных категорий пациентов в составе комплексного лечения наряду с бронходилататорами длительного действия, ингаляционными препаратами и немедикаментозными методами реабилитации.

Следует учитывать, что муколитическая терапия не заменяет базисное лечение ХОБЛ, а служит его дополнением. Выбор препарата должен осуществляться индивидуально с учетом клинической картины заболевания, характера мокроты, частоты обострений, сопутствующих заболеваний и переносимости лекарственных средств.

Современная концепция ведения пациентов с ХОБЛ предполагает переход от универсальной терапии к персонализированному подхлду. В отношении муколитических препаратов наибольшую вероятность клинической пользы имеют следующие группы пациентов:

— больные с бронхитическим фенотипом ХОБЛ;
— пациенты с хроническим продуктивным кашлем и повышением образованием мокроты;
— лица с частыми обострениями заболевания в намнезе;

— пациенты с признаками нарушения мукоцилирного клиренса;

— больные, у которых сохраняется гиперсекреция мокроты несмотря на проведение стандартной терапии.

В то же время назначение муколитиков всем пациентам с ХОБЛ независимо от клинической картины не имеет достаточного доказательного обоснования. У больных без выраженной продукции мокроты и без частых обострений ожидаемый эффект терапии может быть ограниченным.

Муколитическая терапия является важным дополнительным направлением комплексного лечения пациентов с хронической обструктивной болезнью легких, особенно при наличии хронического продуктивного кашля, гиперсекреции бронхиального секрета и повышенного риска обострений. Современные представления о патогенезе ХОБЛ показывают, что нарушение мукоцилиарного клиренса является не только следствием хронического воспаления дыхательных путей, но и одним из факторов, поддерживающих прогрессирование заболевания и развитие осложнений.

Основные представители группы муколитиков — N-вцетилцистеин, карбоцистеин и эрдостеин — обладают различными механизмами действия, включая снижение вязкости мокроты, улучшение ее эвакуации, уменьшение оксидативного стресса и влияние на воспалительные процессы. Дополнительные фармакологические свойства данных препаратов расширяют представления о роли муколитической терапии при ХОБЛ и позволяют рассматривать ее не только как симптоматическое, но и как патогенетически обоснованное вмешательство у отдельной категории пациентов.

Результаты рандомизированных клинических исследований и метаанализов свидетельствуют о способности длительной терапии некоторыми муколитическими препаратами снижать частоту обострений ХОБЛ и улучшать показатели качества жизни. Наиболее выраженная клиническая эффективность наблюдается у пациентов с бронхитическим фенотипом заболевания, хронической продукцией мокроты и частыми эпизодами ухудшения состояния.

Вместе с тем муколитики не являются альтернативной базисной терапии ХОБЛ и должный применяться в составе комплексного подхода, включающего отказ от курения, вакцинацию, легочную реабилитацию и оптимальную ингаляционную терапию. Ограниченная способность влиять на скорость снижения функции легких и неоднородность результатов исследований определяют необходимость индивидуального подхода к назначению препаратов данной группы.

Современные данные позволяют рассмотреть муколитическую терапию как рациональный дополнительный метод лечения пациентов с ХОБЛ, способный улучшить контроль симптомов и снизить риск обострений при правильном выборе пациентов и соблюдении принципов доказательной медицины.

Литература:

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 2025 Report.
2. Клинические рекомендации. Хроническая обструктивная болезнь легких.
3. Kim WD. Lung mucus: a clinician's view. Eur Respir J. 2002;20(3):721–727.
4. Miravitlles M, Anzueto A. Chronic respiratory infection in patients with chronic obstructive pulmonary disease: what is the role of antibiotics? Int J Mol Sci. 2017;18(7):1344.
5. Авдеев С. Н., Айсанов З. Р., Белевский А. С. и др. Хроническая обструктивная болезнь легких: клинические рекомендации. Российское респираторное общество. Москва; 2024.

# ЭКОЛОГИЯ

## Оценка эффективности проекта «Чистый воздух» в г. Череповце за период с 2019 по 2024 год

Второва Татьяна Юрьевна, студент магистратуры
Череповецкий государственный университет (Вологодская область)

*В статье проанализированы данные социально-гигиенического мониторинга атмосферного воздуха ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области» за 2019–2024 гг. и оценена результативность регионального проекта «Чистый воздух» в Череповце. Совокупный объём выбросов снизился на 36 % относительно 2017 г., объём опасных загрязняющих веществ — на 29,4 %; оба показателя превысили плановый порог — 20 %. Рост доли проб с превышением ПДК м. р. в 2024 г. (0,048 % против нуля годом ранее) объясняется переходом на полную программу наблюдений, а не ухудшением качества воздуха. Отдельно рассмотрены экологические риски, сохраняющиеся по формальдегиду, сероуглероду, сероводороду и взвешенным частицам PM2,5.*

***Ключевые слова:*** *атмосферный воздух, промышленные предприятия, загрязняющие вещества, региональный проект, динамика, превышение ПДК, экологический мониторинг, урбоэкология.*

Череповец — крупный промышленный центр Северо-Запада, где сосредоточена основная часть металлургического и химического производства региона. Для города с населением около 300 тыс. человек качество атмосферного воздуха давно перестало быть отвлечённой темой: оно напрямую определяет состояние городских экосистем и здоровье жителей. Поэтому оценка эффективности проекта «Чистый воздух» важна не только в локальном, но и в методическом плане — полученные выводы применимы к другим промышленным центрам — участникам проекта.

Цель работы — оценить результативность регионального проекта «Чистый воздух» в Череповце за 2019–2024 гг. и дать экологическую интерпретацию динамики загрязнения атмосферного воздуха.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать динамику совокупного объёма выбросов загрязняющих веществ и объёма опасных загрязняющих веществ.

2. Оценить долю проб атмосферного воздуха с превышением ПДК м. р. и её динамику с учётом изменения программы наблюдений.

3. Выявить приоритетные загрязняющие вещества, по которым фиксируются превышения.

4. Оценить экологическую значимость полученных результатов для биоты и здоровья населения.

В работе использованы данные социально-гигиенического мониторинга ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области» в г. Череповце за 2019–2024 гг. Мониторинг атмосферного воздуха проводился в соответствии с ГОСТ 17.2.3.01–86.

До 2023 г. включительно измерения максимально разовых концентраций выполнялись 3 раза в сутки (неполная программа наблюдений). С 2024 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» перешёл на полную программу — 4 раза в сутки (в 1:00, 7:00, 13:00 и 19:00 по местному времени) с равномерным распределением сроков наблюдений по сезонам года.

Климатические условия Череповца формируются под влиянием западного переноса воздушных масс: в зимний период возрастает повторяемость южных и юго-западных направлений ветра, в летний — западных и северо-западных; среднегодовая скорость ветра составляет 4,7 м/с при максимальных значениях до 32 м/с [2]. На рассеивание промышленных выбросов влияют не только метеопараметры, но и рельеф, и расположение источников загрязнения. В пониженных формах рельефа загрязняющие вещества накапливаются, особенно при застойных условиях, чаще возникающих в холодное время суток или года. Потенциально опасными для селитебных зон являются западные и северо-западные направления ветра (среднегодовая повторяемость 14 и 7 % соответственно), тогда как преобладающие ветра южного направления (23 % в год) уносят выбросы основных источников в противоположную от селитебных зон сторону [2].

Существенную роль в перераспределении атмосферных примесей играет долина р. Шексны, ориентиро-

ванная с востока на запад: при западных ветрах в долине усиливается скорость потока, а борт долины выполняет функцию экрана, снижающего скорость воздушных масс и способствующего осаждению аэрозолей в прибрежной зоне, поэтому в самой долине формируется повышенное содержание загрязняющих веществ, а на плато выше по склону — пониженное [2].

Почвенный покров города и окрестностей представлен преимущественно подзолистыми и дерново-подзолистыми почвами с низкой буферностью к техногенным нагрузкам: через выбросы в атмосферу от предприятий металлургии, химии, теплоэнергетики и автотранспорта в почву поступает до 70 % токсичных веществ, что способствует формированию Череповецкой биогеохимической провинции, начало которой положено индустриализацией 1960-х гг.; в почвенных горизонтах выявлены повышенные концентрации тяжёлых металлов, накапливающихся в растениях городских территорий и приусадебных участков в радиусе до 10 км [1]. Низкая буферность дерново-подзолистых почв усиливает экологические риски при сохранении атмосферного поступления загрязнителей. Таким образом, территория Череповца характеризуется умеренным потенциалом загрязнения атмосферы.

С 2019 г. в Череповце реализуется региональный проект «Чистый воздух», входящий в федеральный нацпроект «Экология» (Указ Президента РФ № 204 от 07.05.2018) и направленный на улучшение экологической ситуации города [3]. В рамках проекта ПАО «Северсталь» — основное промышленное предприятие города — приняло обязательство снизить совокупный объём выбросов не менее чем на 20 % и настолько же — объём приоритетных загрязняющих веществ относительно уровня 2017 г. [4].

Комплексный план по снижению выбросов загрязняющих веществ в атмосферный воздух предусматривает мероприятия по двум направлениям: снижение выбросов от транспорта (перевод на экологические виды топлива, обновление подвижного состава, развитие дорожной инфраструктуры) и снижение выбросов от промышленных предприятий [6]. Для достижения принятых обязательств Комплексным планом установлены промежуточные целевые показатели по годам реализации проекта; их динамика приведена в таблице 1.

Таблица 1. **Целевые показатели комплексного плана**

| **Наименование контрольного показателя** | **Единица измерения** | **Период реализации федерального проекта «Чистый воздух»** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **2017 г.** | **2019–2021 гг.** | **2022 г.** | **2023 г.** | **2024 г.** |
| Совокупный объем выбросов | % от уровня 2017 г. (319129,65 тонн) | 100 | 87,8211* | 84,2735* | 84,1323* | 64,3401* |
| Совокупный объем опасных выбросов | % от уровня 2017 года (63252,46 тонн) | 100 | 89,7364* | 85,8112* | 85,5456* | 70,9064* |

Примечание: *- значения в соответствии с планом реализации мероприятий за период реализации проекта [6].

Анализ данных таблицы 1 показывает, что при успешной реализации запланированных мероприятий совокупный объём выбросов по итогам 2024 г. составил 64,3 % от уровня 2017 г., а объём опасных загрязняющих веществ — 70,9 %. Вместе с тем предполагаемые темпы сокращения опасных выбросов ниже, чем совокупных: если совокупный объём уменьшился на 35,7 %, то объём опасных веществ — лишь на 29,1 %. Это означает, что снижение общей массы выбросов в большей степени будет происходить за счёт менее опасных компонентов, тогда как приоритетные загрязняющие вещества, определяющие риски для здоровья населения и биоты, сокращаются медленнее.

Между снижением объема выбросов и качеством воздуха действует ряд опосредующих факторов: высота и распределение источников, метеорологические условия, рельеф, плотность застройки. Поэтому для оценки результативности проекта необходимо сопоставить динамику выбросов с данными социально-гигиенического мониторинга о доле проб атмосферного воздуха с превышением ПДК м. р. (таблица 2).

Таблица 2. **Динамика доли проб атмосферного воздуха с превышением ПДК м. р. в г. Череповце с 2019 по 2024 гг**

| **Наименование территории** | **2019 г.** | **2020 г.** | **2021 г.** | **2022 г.** | **2023 г.** | **2024 г.** | **Динамика к 2019 г.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г. Череповец | 0,76 | 0,03 | 0,05 | 0,009 | 0 | 0,048 | |

Примечание: ↓ — снижение

Данные таблицы 2 показывают, что доля проб атмосферного воздуха с превышением ПДК м. р. в Череповце в 2019–2023 гг. устойчиво снижалась: с 0,76 % в 2019 г. до 0,05 % в 2021 г. и до нуля в 2023 г. Промежуточный рост в 2021 г. (с 0,03 до 0,05 %) незначителен. Отсутствие превышений в 2023 г. означает, что ни одна из отобранных проб не превысила ПДК м. р. при действовавшей тогда неполной программе наблюдений (3 замера в сутки), и не

может трактоваться как доказанное отсутствие суточных пиков концентраций.

В 2024 г. доля проб с превышением выросла до 0,048 %: фиксировались превышения максимальных разовых концентраций оксида углерода, оксида азота, диоксида азота, формальдегида, сероводорода, сероуглерода, фенола, взвешенных веществ (пыли), пыли PM2,5, PM10, озона. Возможно, это связано с особенностями производства. В соответствии с Комплексным планом в 2023 году был выведен из эксплуатации комплекс коксовой батареи № 9 [6]. В период с октября 2023 года по октябрь 2024 года проводили комплекс работ на реакторе сжигания № 3. В него входили: замена запорной арматуры и горелочных устройств, ревизия и регулировка клапанов, шиберов дымососов. Также проверяли герметичность воздуховодов и дымовых трактов и восстанавливали огнеупорную кладку топок. Помимо неполной производственной нагрузки до 2023 г. включительно с 2024 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области» перешёл на полную программу (четыре замера в сутки вместо трёх), что повышает вероятность зафиксировать суточные пики, прежде всего по веществам с выраженной суточной динамикой — формальдегиду и сероуглероду.

Поэтому рост показателя в 2024 г. не может однозначно интерпретироваться как ухудшение качества воздуха. Сопоставление с данными таблицы 1 показывает, что снижение валовых выбросов и динамика доли проб с превышением ПДК м. р. не совпадают по направлению в 2024 г., что подтверждает необходимость раздельной оценки выбросов и фактического качества воздуха. Следует отметить, что без данных об объёме выборки и разбивки по веществам показатель доли проб не может рассматриваться как исчерпывающая характеристика качества воздуха.

В 2019 г. среднегодовые концентрации по всем веществам не превышали нормативных значений. В 2020 г. по сравнению с 2019 г. снизились среднегодовые концентрации пыли с 0,68 ПДКс.г. до 0,6 ПДКс.г., аммиака 0,52 ПДКс.г. до 0,5 ПДКс.г., бенз(а)пирена с 0,62 ПДКс.г. до 0,44 ПДКс.г. В то же время возросли среднегодовые концентрации диоксида серы с 0,033 ПДКс.г., до 0,1 ПДКс.г., оксида азота с 0,13 ПДКс.г. до 1,2 ПДКс.г., сероуглерода с 0,71ПДКс.г. до 1,4 ПДК с. г. По оксиду углерода, диоксиду азота, сероводороду, фенолу и формальдегиду превышений ПДК с. г. в 2020 году не выявлено, как и по сероводороду годом ранее (таблица 3).

В 2021 г. по сравнению с 2020 г. снизились среднегодовые концентрации диоксида серы с 0,1 ПДКс.г. до 0,06 ПДКс.г.,. Возросли среднегодовые концентрации оксиду углерода с 0 до 0,2 ПДКс.г., оксида азота с 1,2 ПДКс.г. до 1,3 ПДКс.г. сероуглерода с 1,4 ПДКс.г. до 2,0 ПДК с. г., аммиака с 0,5 ПДКс.г. до 0,8 ПДКс.г., бенз(а)пирена с 0,44 до 0,84 ПДКс.г., взвешенных веществ с 0,6 ПДКс.г. до 0,8 ПДКс.г. и показатели формальдегида с 0 годом ранее до 3,3 ПДКс.г. (таблица 3).

Таблица 3. **Среднегодовые концентрации загрязняющих веществ в атмосферном воздухе г. Череповца в среднем по году по СанПин 1.2.3685–21**

| Загрязняющее вещество | ПДК с. г. | Значения среднегодовых концентраций, мг/м3/доли ПДК | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2019 год | 2020 год | 2021 год | 2022 год | 2023 год | 2024 год |
| Пыль (взвешенные вещества) | 0,075 | 0,051 /0,68 | 0,045 /0,6 | 0,06 /0,8 | 0,11 /1,5 | 0,085 /1,1 | 0,075 /1,0 |
| Диоксид серы | 0,05 | 0,0017 /0,033 | 0,005 /0,1 | 0,003 /0,06 | 0,005 /0,1 | 0,0037 /0,07 | 0,007 /0,14 |
| Оксид углерода | 3,0 | 0,78 /0,26 | - | 0,5 /0,2 | 0,4 /0,1 | 0,37 /0,1 | 0,37 /0,12 |
| Диоксид азота | 0,04 | 0,014 /0,34 | - | 0,03 /0,8 | 0,03 /0,8 | 0,036 /0,9 | 0,019 /0,48 |
| Оксид азота | 0,06 | 0,008 /0,13 | 0,072/1,2 | 0,08/1,3 | 0,03/0,5 | 0,024/0,4 | 0,02/0,33 |
| Сероводород | 0,002 | - | - | 0,000 | 0,001/0,5 | 0,015/0,75 | 0,0021/ 1,05 |
| Сероуглерод | 0,005 | 0,0004 /0,71 | 0,007/1,4 | 0,01/2,0 | 0,009/1,8 | 0,0037 /0,7 | 0,0083 /1,66 |
| Фенол | 0,003 | 0,0011 /0,36 | - | 0,002/0,7 | 0,000/0,0 | 0,0004 /0,13 | 0,0004 /0,13 |
| Аммиак | 0,04 | 0,021 /0,52 | 0,02/0,5 | 0,03/0,8 | 0,000/0,0 | 0,013/0,3 | 0,0076 /0,19 |
| Формальдегид | 0,003 | 0,0026 /0,87 | - | 0,01/3,3 | 0,001/3,3 | 0,0115 /3,8 | 0,0124/ 4,13 |
| Бенз(а)пирен (*10–$^{6}$) | 1 | 0,62 /0,62 | 0,44/0,44 | 0,84/0,84 | 0,77/0,77 | 0,959 /0,959 | 1,06/ 1,06 |

В 2022 г. сохраняются значительные превышения среднегодовых концентраций по формальдегиду (3,3 ПДК с. г.), сероуглероду (1,8 ПДК с. г.), по взвешенным веществам (1,5 ПДК с. г.)

В 2023 г. превышены нормативы по формальдегиду (3,8 ПДК с. г.), взвешенным веществам (1,1 ПДК с. г.).

В 2024 г. превышения среднегодовых концентраций зафиксированы по формальдегиду (4,13 ПДК с. г.), сероуглероду (1,66 ПДК с. г.), сероводороду (1,05 ПДК с. г.), взвешенным веществам (1,0 ПДК с. г.) и впервые отмечены по бенз(а)пирену (1,06 ПДК с. г.).

Таким образом, на протяжении 2019–2024 гг. устойчиво сохраняются превышения ПДК с. г. по формальдегиду, взвешенным веществам, сероуглероду, диоксиду и оксиду азота, фенолу, аммиаку; начиная с 2022 г. превышены нормативы по сероводороду (с 0.00 до 1.05 ПДК с. г.). Только — оксид углерода и диоксид серы до 2020 г. не превышали гигиенических нормативов (таблица 3).

Наиболее выраженная негативная динамика отмечена по формальдегиду: его среднегодовая концентрация выросла почти в пять раз — с 0,87 ПДК с. г. в 2019 г. до 4,13 ПДК с. г. в 2024 г. Это центральный экологический риск для биоты города, и риски эти неодинаковы по своей природе. Формальдегид (до 4,13 ПДК) подавляет фотосинтез и транспирацию, вызывает хлороз и некроз листьев [6]. Для животных он токсичен, обладает мутагенными и канцерогенными свойствами. Сероуглерод (до 2,0 ПДК в 2021 г.) угнетает нитрифицирующие и аммонифицирующие бактерии, нарушая круговорот азота в почве; а в водных экосистемах токсичен для рыб и беспозвоночных. Сероводород (до 1,05 ПДК), как и формальдегид, действует на растения: нарушает физиологические процессы, вызывает пожелтение листьев и замедление роста. Взвешенные частицы PM2,5 (до 1,0 ПДК) оседают на листовых пластинках, закупоривают устьица и нарушают газообмен; у человека при ингаляционном способе проникновения наночастицы вызывают местные воспалительные реакции с последующим образованием фиброза, гранулем в легких и провоцируют обострение уже имеющихся заболеваний бронхолегочной системы [5].

Наиболее чувствительной группой населения к влиянию экологических факторов риска являются дети, что обусловлено анатомо-физиологическими особенностями, образом жизни и критическим характером периодов роста и развития детей. Согласно данным Министерства здравоохранения Вологодской области заболеваемость детского населения Череповца в 2024 г. составила 346 064,9 случая на 100 тыс. населения при среднеобластном значении 259 555,3 на 100 тыс. населения [9].

Воздействие уровня загрязнения атмосферного воздуха наиболее ярко проявляется через заболеваемость бронхиальной астмой (таблица 4). Среди детей в возрасте до 14 лет число случаев бронхиальной астмы и заболеваемости органов дыхания с астматическим статусом в 2024 г. снизилось до 819,3 на 100 тыс. населения против 837,8 в 2022 году. При этом средний показатель заболеваемости по Вологодской области за тот же период увеличился с 1015,8 до 1055,3 на 100 тыс. населения [9].

Таблица 4. **Динамика заболеваемости населения г. Череповца в разрезе возрастных групп (интенсивный показатель на 100 000 населения) согласно данным Министерства здравоохранения Вологодской области**

| Показатель | г. Череповец | | | Вологодская область | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2022 г. | 2023 г. | 2024 г. | 2022 г. | 2023 г. | 2024 г. |
| детское население (0–14 лет включительно) | | | | | | |
| астма, астматический статус | 837,8 | 814,3 | 819,3 | 1 015,8 | 1 003,5 | 1 055,3 |
| подростки (15–17 лет включительно) | | | | | | |
| астма, астматический статус | 2 370,1 | 1 859,5 | 2 040,4 | 2 068,4 | 2 144,2 | 2 065,5 |
| взрослое население (18 лет и старше) | | | | | | |
| астма, астматический статус | 1 092,3 | 1 192,7 | 1 293,8 | 907,2 | 901,3 | 924,1 |

Среди подростков 15–17 лет заболеваемость астмой и заболеваемость с астматическим статусом в г. Череповце снизилась по сравнению с 2022 годом на 13,9 % (с 2370,1 до 2040,4 случаев на 100 тыс. населения) и ниже регионального уровня (2065,5 на 100 тыс. населения) [9]. Среди взрослого населения заболеваемость выросла на 18,4 % (с 1092,3 до 1293,8 на 100 тыс. населения) и превысила региональный уровень 2024 г. (924,1 на 100 тыс. населения). Для подтверждения этой тенденции требуется анализ за более длительный период.

Помимо заболеваемости органов дыхания, важным индикатором экологического неблагополучия являются злокачественные новообразования, прежде всего новообразования трахеи, бронхов и лёгких, напрямую связанные с качеством атмосферного воздуха. По данным таблицы 5, в Череповце заболеваемость впервые выявленными злокачественными новообразованиями в 2024 г. составила 398,6 на 100 тыс. населения против 371,3 в 2022 г. (рост на 7,4 %), тогда как по Вологодской области — 460,3 против 412,4 (рост на 11,6 %).

Первое место среди новообразований в г. Череповце занимают злокачественные новообразования кожи; второе — трахеи, бронхов, легкого; третье — лимфатическая и кроветворная системы. В Вологодской области

Таблица 5. **Сведения о заболеваниях злокачественными новообразованиями в 2022–2024 гг. в г. Череповце и Вологодской области (показатель на 100 тыс. населения)**

| Показатель | г. Череповец | | | Вологодская область | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2022 г. | 2023 г. | 2024 г. | 2022 г. | 2023 г. | 2024 г. |
| Злокачественные новообразования: всего | 371,3 | 346,1 | 398,6 | 412,4 | 445,9 | 460,3 |
| в том числе желудка | 18,1 | 20,4 | 17,9 | 28,0 | 30,0 | 26,6 |
| трахеи, бронхов, легкого | 31,0 | 37,5 | 28,4 | 42,3 | 42,6 | 39,7 |
| меланома | 9,4 | 9,2 | 8,6 | 9,4 | 8,5 | 8,5 |
| др. заболевания кожи | 60,4 | 61,2 | 44,8 | 46,3 | 48,0 | 47,6 |
| щитовидная железа | 8,4 | 9,9 | 6,7 | 9,5 | 13,6 | 11,8 |
| лимфа, кроветворная система | 15,2 | 18,5 | 19,4 | 19,2 | 20,9 | 21,3 |

первые два места в структуре новообразований аналогичны г. Череповцу, третье место занимают новообразования желудка (таблица 5).

Совпадение позиций (трахея, бронхи, лёгкие) в городе и области может косвенно указывать на значимость респираторного пути поступления канцерогенов, в том числе с атмосферным воздухом; различие же третьих позиций может отражать разные факторы риска — техногенную нагрузку в городе и алиментарный фактор в сельских районах области.

Таким образом, за 2019–2024 гг. в Череповце выбросы загрязняющих веществ снизились на 36 %, опасные вещества — на 29,4 %. Превышение планового порога 20 % по проекту «Чистый воздух» подтверждает выполнение количественных целевых установок [4].

Превышения сохраняются по формальдегиду (до 4,13 ПДК с. г.) сероуглероду (до 2,0 ПДК с. г. в 2021 г.), и сероводороду (до 1,05 ПДК). Механизмы их действия различны — от подавления фотосинтеза (формальдегид) и нарушения круговорота азота (сероуглерод) до хлороза растений (сероводород) и закупорки устьиц листьев ($PM_{2,5}$) [7; 8]. Это создаёт риски для биоты; уязвимость экосистем усиливает низкая буферность дерново-подзолистых почв.

Для здоровья населения сохраняющиеся превышения значимы прежде всего в отношении органов дыхания: в Череповце заболеваемость взрослого населения бронхиальной астмой в 2024 г. выросла на 18,4 % к 2022 г. и превысила региональный уровень, а новообразования трахеи, бронхов и лёгких устойчиво занимают второе место в структуре онкозаболеваемости [9]».

Доля проб с превышением ПДК м. р. в 2019–2023 гг. снизилась с 0,76 % до 0 %. Рост до 0,048 % в 2024 г. не может однозначно трактоваться как ухудшение качества воздуха, поскольку совпал с переходом на полную программу наблюдений (4 замера в сутки вместо 3), повышающую вероятность выявления разовых пиков концентраций, особенно по веществам с выраженной суточной изменчивостью.

Таким образом, результативность проекта «Чистый воздух» в Череповце может быть оценена как высокая по количественным целевым показателям и ограниченная по экологическим результатам: снижение валовых выбросов не сопровождается прекращением превышений ПДК с. г. по приоритетным веществам, прежде всего по формальдегиду. Для повышения достоверности оценки целесообразно продолжить мониторинг и дополнить его биоиндикационными исследованиями (лишайники, древесные растения) и оценкой накопления загрязнителей в почвах.

Литература:

1. Артеменко А. А. Череповецкая природно-техногенная биогеохимическая провинция биосферы. — Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. — Том 29, № 2, 2021. — с.315–324.
2. Генеральный план муниципального образования «город Череповец»/материалы по обоснованию. Том1. — г.Череповец. 2020 г. 336 с.
3. Государственный доклад «О состоянии и охране окружающей среды Вологодской области в 2020 году». — Вологда, 2021, с.126.
4. Государственный доклад «О состоянии и охране окружающей среды Вологодской области в 2024 году». — Вологда, 2025, с.119.
5. Колпакова А. Ф., Шарипов Р. Н., Колпаков Ф. А. О роли загрязнения атмосферного воздуха взвешенными веществами в патогенезе хронических заболеваний легких. Пульмонология. 2017;27(3):404–409. https://doi.org/10.18093/0869–0189–2017–27–3–404–409 (дата обращения:12.11.2026)
6. Комплексный план мероприятий по снижению выбросов загрязняющих веществ в атмосферный воздух в г. Череповце. Утв. 31.10.2023 г., г. Череповец. — С. 25.
7. Ли В., Чжан Ц., Ма С., Чжоу М., Ли Р., Тан Х.,Цю Х., Жэнь П., Тан Ю., Лу Ю., Хуан Р. И Чэнь К. (2025) Влияние формальдегида на

8. фотосинтетическую эффективность и окислительный стресс реакция мха. — Racomitrium japonicum L.. Front. Plant Sci. 15:1525522. doi: 10.3389/fpls.2024.1525522(дата обращения: 09.11.2026)
9. Мананков, А. В. Экологическая безопасность природных и производственных опасных объектов: учебник для вузов / А. В. Мананков. — Санкт-Петербург: Лань, 2026. — ISBN 978–5–507–54413–4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/518175 (дата обращения: 09.11.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 384.)
10. Министерство здравоохранения Российской Федерации. — Вологда, 2026. (электронный текст lifos@fbuz35.ru, дата обращения: 09.09.2026).

# Инновационные технологии мониторинга и сокращения выбросов метана в нефтегазовом комплексе Туркменистана

Мухаммедова Джерен Чарыевна, старший преподаватель;
Аманова Огулдженнет, студент
Международный университет нефти и газа имени Ягшигельды Какаева (г. Ашхабад, Туркменистан)

*В статье рассматриваются инновационные технологии обнаружения, измерения и сокращения выбросов метана как одно из направлений модернизации нефтегазового комплекса Туркменистана. Показано, что потери метана являются не только экологической проблемой, но и прямой экономической потерей товарного газа. Проанализированы спутниковый мониторинг, программы обнаружения и устранения утечек (LDAR), оптическая газовизуализация, системы непрерывного контроля и цифровые платформы с элементами искусственного интеллекта, а также технические решения, устраняющие источники выбросов. На основе официальных материалов Туркменистана, данных ЮНЕП и Международного энергетического агентства рассмотрены первые практические результаты, в том числе снижение выбросов на объектах государственного концерна «Туркменгаз» и на газовом кратере Дарваза. Предложена поэтапная модель внедрения инноваций: от инвентаризации источников и пилотных проектов к единой цифровой системе учёта выбросов и подготовке специалистов нового профиля.*

***Ключевые слова:*** *нефтегазовый комплекс, инновации, метан, мониторинг выбросов, LDAR, спутниковый мониторинг, цифровизация, искусственный интеллект, энергоэффективность, Туркменистан.*

Нефтегазовый комплекс является основой экономики Туркменистана, обладающего одними из крупнейших в мире запасов природного газа. По данным государственного концерна «Туркменгаз», добыча газа в 2023 году составила 80,6 млрд м³, а к 2029 году её планируется увеличить до 116 млрд м³, во многом за счёт освоения новых очередей месторождения Галкыныш. Наращивание добычи и расширение экспортных маршрутов, включая строительство участка Серхетабат — Герат газопровода Туркменистан — Афганистан — Пакистан — Индия, требуют не только ввода новых мощностей, но и технологического обновления действующей производственной и транспортной инфраструктуры.

Одним из наиболее актуальных направлений такого обновления становится сокращение выбросов метана. Метан является основным компонентом природного газа и одновременно сильным парниковым газом: по оценке Программы ООН по окружающей среде (ЮНЕП), на него приходится около трети наблюдаемого сегодня глобального потепления. Для газодобывающей страны каждая утечка означает и экологический ущерб, и потерю продукции, которая могла бы быть реализована на внутреннем или внешнем рынке. Туркменистан присоединился к Глобальному обязательству по метану, цель которого — сократить мировые выбросы метана к 2030 году на 30 % по сравнению с уровнем 2020 года. Целью данной статьи является анализ инновационных технологий мониторинга и сокращения выбросов метана, оценка первых результатов их применения в Туркменистане и определение направлений их дальнейшего внедрения.

## Метан как экологическая и экономическая проблема отрасли

Выбросы метана в нефтегазовой отрасли возникают на всех стадиях производственной цепочки: при бурении и освоении скважин, сборе и подготовке газа, его транспортировке по магистральным газопроводам и распределении потребителям. Основными источниками являются негерметичность запорной арматуры и фланцевых соединений, износ трубопроводов, продувки оборудования, работа пневматических устройств на природном газе, а также стравливание и неполное сгорание попутного газа на факелах. Значительная часть таких выбросов носит неорганизованный характер, поэтому их сложно учесть традиционными расчётными методами, основанными на усреднённых коэффициентах.

Экономическое значение проблемы определяется тем, что выбрасываемый метан — это тот же товарный газ. По оценкам Международного энергетического агентства (МЭА), значительную часть выбросов метана в мировой нефтегазовой отрасли можно устранить с помощью уже существующих технологий, причём многие из этих мер окупаются за счёт стоимости сохранённого газа. Таким образом, сокращение выбросов следует рассматривать не как дополнительную нагрузку на предприятия, а как резерв повышения эффективности использования природных ресурсов.

Для Туркменистана, где значительная часть газотранспортной инфраструктуры создавалась несколько десятилетий назад, вопрос её модернизации стоит особенно остро. В докладе ЮНЕП отмечается, что страна всё активнее реагирует на выявленные выбросы, хотя ограниченная доступность измерительного оборудования и изношенность инфраструктуры остаются серьёзными препятствиями. Следовательно, внедрение инноваций в этой сфере является прежде всего вопросом рационального использования ресурсов и конкурентоспособности национального газа на мировых рынках, а не только выполнения международных обязательств.

### Инновационные технологии обнаружения и сокращения выбросов

Первую группу инноваций составляют технологии спутникового мониторинга, позволяющие обнаруживать крупные шлейфы метана и их источник с точностью до объекта. На их основе ЮНЕП создала Систему оповещения и реагирования на выбросы метана (MARS). Так, после уведомления в июне 2025 года о выбросах на месторождении Абаданчылык специалисты «Туркменгаза» установили их источник — изношенные трубопроводы от скважин к пунктам сбора газа — и устранили утечки.

Вторую группу составляют наземные программы обнаружения и устранения утечек (LDAR): регулярные инструментальные обследования оборудования выявляют мелкие утечки, недоступные спутникам. На конференции OGT 2026 в октябре 2026 года представители ЕС сообщили о планах при участии GIZ передать оборудование LDAR двум пилотным объектам в Ахалском и Лебапском велаятах и сократить там выбросы на 40–60 %.

Третья группа — системы непрерывного мониторинга и цифровые платформы. Объединение данных стационарных датчиков, SCADA, спутников и наземных обследований позволяет создавать «цифровые двойники» объектов и с помощью машинного обучения выявлять утечки и прогнозировать отказы оборудования.

Четвёртую группу образуют решения, устраняющие сами причины выбросов: замена газовых пневматических устройств, рекуперация паров на резервуарах, сбор газа при продувках, утилизация попутного нефтяного газа вместо сжигания на факелах. Нестандартным примером стал кратер Дарваза, где бурение соседних скважин позволило примерно вдвое сократить поступление в него газа.

### Первые результаты и направления дальнейшего внедрения

В Туркменистане сформирована институциональная основа: в 2023 году создана Межведомственная комиссия по сокращению выбросов метана, приняты Дорожные карты на 2023–2024 и 2025–2026 годы, в марте 2024 года стартовал совместный проект с ЮНЕП. По данным «Туркменгаза», среднесуточные выбросы метана снизились почти вдвое — с 22,9 до 11,6 т (январь–сентябрь 2025 года).

Вместе с тем эти показатели основаны преимущественно на отчётности самих предприятий, а ни одна туркменская компания пока не участвует в Партнёрстве по метану в нефтегазовой отрасли (OGMP 2.0). Независимая верификация повысила бы доверие к ним зарубежных партнёров.

В связи с этим целесообразна поэтапная модель внедрения: инвентаризация источников выбросов на основе прямых измерений; распространение опыта пилотных проектов LDAR на все производственные управления «Туркменгаза» и «Туркменнебита»; создание единой национальной цифровой платформы учёта выбросов в русле Концепции развития цифровой экономики. Показатели интенсивности выбросов могут быть включены в КПЭ предприятий, а сохранённый газ — учитываться как товарная продукция.

### Вывод

Сокращение выбросов метана — одно из наиболее перспективных направлений инновационного развития нефтегазового комплекса Туркменистана, объединяющее экологические цели с экономической выгодой. Сочетание спутникового мониторинга, LDAR, непрерывного контроля и цифровых платформ позволяет перейти к системному управлению выбросами, а первые результаты подтверждают целесообразность их масштабирования на всю отрасль.

Литература:

1. Программа Президента Туркменистана социально-экономического развития страны на 2022–2028 годы. — Ашхабад, 2022.
2. Программа развития нефтегазовой промышленности Туркменистана на период до 2030 года. — Ашхабад.
3. Концепция развития цифровой экономики в Туркменистане на 2019–2025 годы. — Ашхабад, 2018.
4. Oil and Gas of Turkmenistan. Draft Roadmap for Reducing Methane Emissions Has Been Prepared. 05.11.2024. URL: https://oilgas.gov.tm/en/posts/news/12275/draft-roadmap-for-reducing-methane-emissions-has-been-prepared (дата обращения: 19.11.2026).

5. Oil and Gas of Turkmenistan. Turkmengas: Turkmenistan successfully reduces methane emissions. 25.04.2025. URL: https://oilgas.gov.tm/en/posts/news/13862/turkmengas-turkmenistan-successfully-reduces-methane-emissions (дата обращения: 19.11.2026).
6. Государственное информационное агентство Туркменистана. Implementation of the Program for Reducing Methane Emissions into the Environment in Turkmenistan. 21.04.2025. URL: https://www.tdh.gov.tm/en/post/44560/implementation-program-reducing-methane-emissions-environment-turkmenistan (дата обращения: 19.11.2026).

# СОЦИОЛОГИЯ

## Исследование влияния фактора активизации демографической политики на позиционирование региональных и муниципальных лидеров в России

Виселков Александр Александрович, студент магистратуры
Оренбургский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

*В статье исследуется, как активизация демографической политики в России влияет на позиционирование региональных и муниципальных лидеров. На основе сравнительного анализа перечней показателей для оценки эффективности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации 2019, 2021 и 2024 гг. показано, что демографические показатели переместились в верхнюю часть перечня, а суммарный коэффициент рождаемости впервые стал самостоятельным критерием оценки. Выделены стратегии позиционирования лидеров в демографической повестке и обозначены риски их символизации.*

***Ключевые слова:*** *демографическая политика, рождаемость, региональные лидеры, муниципальные лидеры, позиционирование, оценка эффективности, национальные цели.*

### Введение

Демографическая ситуация в России в последние годы остаётся одной из наиболее острых проблем государственного управления. Как отмечают И. В. Манаева, Л. А. Камынина и Т. А. Журавлева, начиная с 2017 г. рождаемость значительно снижается и в 2023 г. достигла уровня 2000 г., что представляет угрозу для устойчивого экономического развития и социальной стабильности [2, с. 128]. Ответом государства стала активизация демографической политики: Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи» закреплено в качестве национальной цели развития, а в числе её целевых показателей названо повышение суммарного коэффициента рождаемости до 1,6 к 2030 г. и до 1,8 к 2036 г. [3].

Активизация демографической политики выражается не только в постановке целей, но и в расширении инструментов. В 2024 г., объявленном Годом семьи, семейно-демографическая повестка в российском информационном пространстве существенно расширилась, а в медиапространстве активно обсуждались различные инициативы, направленные на изменение семейных и репродуктивных практик [7, с. 67]. Одновременно демографические результаты всё теснее связываются с оценкой работы органов власти. Это превращает демографию из отраслевой задачи социального блока в фактор, от которого зависит положение руководителя региона или муниципалитета в системе управления и его образ в глазах населения.

Цель статьи — выявить, как активизация демографической политики влияет на позиционирование региональных и муниципальных лидеров в России. Задачи исследования: проследить изменение места демографических показателей в системе оценки эффективности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации; выделить стратегии позиционирования лидеров в демографической повестке; оценить связанные с ними риски. Методы исследования — сравнительный анализ нормативных правовых актов, вторичный анализ данных опубликованных научных исследований, обобщение и типологизация.

### Понятийные основания исследования

Под активизацией демографической политики в работе понимается совокупность изменений, повышающих приоритет демографических целей в системе государственного управления: закрепление их в числе национальных целей развития, включение демографических показателей в оценку эффективности органов власти, расширение мер поддержки семей и усиление ценностной риторики. Демографическая политика относится к сферам совместного ведения Федерации и её субъектов, а её результативность оценивается через степень приближения к целевым значениям показателей рождаемости, смертности, ожидаемой продолжительности жизни и миграции [1, с. 53].

Позиционирование лидера рассматривается как целенаправленное формирование его места и образа

в восприятии двух аудиторий. Первая — вышестоящий уровень власти, оценивающий руководителя по формализованным показателям. Вторая — население, чьё доверие само является измеряемым критерием эффективности. Для региональных лидеров обе аудитории связаны напрямую: первым показателем в действующем перечне является доверие к власти, уровень которого определяется в том числе посредством оценки общественного мнения в отношении достижения субъектами Российской Федерации национальных целей развития [6]. Муниципальные лидеры включены в эту систему опосредованно — через региональные программы и показатели, которые региональная власть транслирует на уровень муниципалитетов.

### Демографические показатели в системе оценки региональных лидеров

Для проверки того, как активизация демографической политики отражается на требованиях к региональным лидерам, был проведён сравнительный анализ трёх последовательно сменявших друг друга перечней показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации — утверждённых указами Президента Российской Федерации 2019 г. [4], 2021 г. [5] и 2024 г. [6]. К демографическим отнесены показатели, непосредственно характеризующие численность, воспроизводство и продолжительность жизни населения. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1. **Демографические показатели в перечнях для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации**

| Документ | Всего показателей | Демографические показатели (номер в перечне) | Доля, % | Место первого демографического показателя |
|---|---|---|---|---|
| Указ от 25.04.2019 № 193 | 15 | Ожидаемая продолжительность жизни при рождении (8); естественный прирост населения (9) | 13,3 | 8 |
| Указ от 04.02.2021 № 68 | 20 | Численность населения субъекта РФ (2); ожидаемая продолжительность жизни при рождении (3) | 10,0 | 2 |
| Указ от 28.11.2024 № 1014 | 21 | Численность населения субъекта РФ (2); суммарный коэффициент рождаемости (3); ожидаемая продолжительность жизни при рождении (4) | 14,3 | 2 |

Источник: составлено автором по [4–6]

Анализ позволяет выделить три тенденции. Во-первых, изменилось место демографического блока в перечне. В 2019 г. показатели продолжительности жизни и естественного прироста населения занимали 8-ю и 9-ю позиции и следовали за блоком экономических показателей. Начиная с 2021 г. демографические показатели располагаются сразу после показателя доверия к власти, открывая перечень. Хотя порядок пунктов формально не устанавливает их вес, он отражает приоритеты, которые федеральный центр сигнализирует региональным руководителям.

Во-вторых, изменился характер демографических требований. Показатель естественного прироста, присутствовавший в перечне 2019 г., является сводным: он одновременно зависит от рождаемости и смертности. В перечне 2024 г. суммарный коэффициент рождаемости впервые выделен в самостоятельный показатель [6]. Тем самым ответственность главы региона за рождаемость стала прямой и персонифицированной, а рождаемость превратилась в отдельный предмет отчётности.

В-третьих, демографическая повестка встроена в оценку сразу по нескольким каналам. Помимо собственно демографических показателей, во всех трёх перечнях присутствует показатель количества семей, улучшивших жилищные условия [4–6], а в перечне 2024 г. показатель доверия к власти прямо связан с общественной оценкой достижения национальных целей [6], одна из которых посвящена сохранению населения и поддержке семьи [3]. Доля демографических показателей при этом изменилась незначительно (от 10,0 до 14,3 %), что указывает на качественный, а не количественный характер изменений: демография стала не «одним из многих», а одним из ключевых критериев, по которым оценивается руководитель региона.

### Стратегии позиционирования лидеров в демографической повестке

Усиление демографических требований побуждает региональных лидеров демонстрировать активность в этой сфере. По наблюдению Н. А. Ильиновой и В. В. Шалатова, в ряде регионов создаются координационные советы по демографической политике при высших должностных лицах субъекта, а региональные власти вынуждены учитывать как федеральные целевые индикаторы, так и собственные показатели — обеспеченность местами в до-

школьных учреждениях, долю семей, получающих меры поддержки, удовлетворённость населения качеством социальных услуг [1, с. 55]. Анализ публичной повестки 2024–2025 гг., проведённый А. Л. Янак [7], позволяет выделить три основные стратегии позиционирования.

Первая стратегия — нормативно-ограничительная. Она связана с введением на региональном уровне мер, ограничивающих индивидуальный выбор: в ряде регионов установлена ответственность за склонение женщин к аборту, ограничен оборот препаратов для медикаментозного прерывания беременности, внедрены рекомендации по доабортному консультированию [7, с. 73]. Такие меры позволяют лидеру позиционировать себя как защитника традиционных ценностей и быстро продемонстрировать активность, однако вызывают заметную фрагментацию позиций различных акторов [7, с. 75].

Вторая стратегия — распределительная. Она реализуется через региональные выплаты и так называемые «жилищные капиталы», в которых ключевым условием получения поддержки становится возрастной ценз; во многих субъектах дополнительные меры адресованы студенческим семьям, включая студенческие капиталы и пособия для беременных студенток [7, с. 77]. Распределительные меры наиболее наглядны для населения и потому активно используются в публичной коммуникации глав регионов.

Третья стратегия — символически-ценностная. Она опирается на риторику «возрождения традиционных ценностей», которую в публичном пространстве используют прежде всего отдельные федеральные органы власти, парламентарии, представители РПЦ и главы регионов [7, с. 78]. По оценке А. Л. Янак, подобная символическая риторика часто выполняет функцию компенсации ограниченных ресурсов социальной политики [7, с. 78], а главы регионов стремятся продемонстрировать быстрые демографические результаты [7, с. 82].

Для муниципальных лидеров демографическая повестка преломляется иначе. Они не являются субъектами федеральной оценки, но именно на муниципальном уровне реализуется значительная часть мер: создание инфраструктуры для семей с детьми, здоровьесберегающей среды, развитие массового спорта [1, с. 55]. Стратегия реализации семейной и демографической политики на период до 2036 г. предполагает, что региональная власть будет выстраивать партнёрство с бизнесом, НКО и муниципалитетами, создавая локальные «демографические экосистемы» [1, с. 54]. Следовательно, позиционирование муниципального лидера определяется прежде всего его способностью обеспечить практическую реализацию региональных мер на своей территории.

### Риски и направления совершенствования

Выявленные тенденции порождают ряд рисков. Главный из них — разрыв между горизонтом оценки лидера и инерционностью демографических процессов. Эмпирический анализ данных по 85 регионам за 2013–2023 гг. показывает, что на рождаемость значимо влияют уровень бедности, задолженность населения по кредитам и стоимость жилья: снижение стоимости квадратного метра жилой недвижимости на 1 % стимулирует рождаемость в регионе на 0,22 %, а снижение бедности на 1 % — на 0,19 % [2, с. 128]. Эти факторы носят структурный характер и не могут быть быстро изменены, тогда как оценка лидера проводится ежегодно. Возникает стимул к выбору наиболее заметных, но не самых результативных мер — символических и ограничительных. Как подчёркивают Н. А. Ильинова и В. В. Шалатов, при низких доходах населения и слабой инфраструктуре одни только денежные выплаты не в состоянии кардинально изменить демографическое поведение [1, с. 55].

Второй риск связан с межрегиональным неравенством: возможности регионов по финансированию дополнительных мер существенно различаются, и привлекательность одних территорий для семей с детьми может заметно отличаться от других [1, с. 54]. Лидеры менее обеспеченных регионов оказываются в заведомо невыгодном положении при одинаковых требованиях к результатам.

С учётом изложенного можно предложить следующие направления совершенствования:

— дополнить оценку демографических результатов показателями, характеризующими условия для рождения и воспитания детей (доступность жилья, доходы семей, инфраструктура), которые в большей степени зависят от действий руководителя;

— смещать акцент в позиционировании лидеров от символических и ограничительных мер к мерам, улучшающим реальные условия жизни семей;

— закреплять роль муниципальных лидеров в реализации демографической политики через совместные с регионом программы и прозрачные показатели;

— публиковать данные о результативности региональных мер поддержки, чтобы позиционирование лидеров опиралось на проверяемые результаты, а не на декларации.

### Заключение

Проведённое исследование показывает, что активизация демографической политики существенно влияет на позиционирование региональных и муниципальных лидеров в России. Сравнительный анализ перечней показателей 2019, 2021 и 2024 гг. выявил перемещение демографического блока в верхнюю часть перечня и появление суммарного коэффициента рождаемости в качестве самостоятельного критерия оценки. Тем самым демографические результаты стали одним из ключевых оснований для оценки руководителя региона как со стороны федерального центра, так и через показатель доверия населения.

В ответ региональные лидеры используют нормативно-ограничительную, распределительную и символически-ценностную стратегии позиционирования, а муници-

пальные лидеры — стратегию практической реализации региональных мер на своей территории. При этом структурный характер факторов рождаемости создаёт риск символизации демографической политики. Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирический анализ публичной коммуникации конкретных региональных и муниципальных лидеров и её связи с динамикой демографических показателей.

Литература:


1. Ильинова Н. А., Шалатов В. В. Особенности и ключевые аспекты реализации демографической политики на региональном уровне // Экономика и экология территориальных образований. — 2026. — Т. 10, № 2. — С. 51–59. — DOI: 10.23947/2413–1474–2026–10–2-51–59.
2. Манаева И. В., Камынина Л. А., Журавлева Т. А. Факторы демографических процессов в регионах Российской Федерации: эмпирический анализ // Управленческое консультирование. — 2026. — № 1. — С. 121–136.
3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 // СПС «КонсультантПлюс».
4. Об оценке эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации: Указ Президента РФ от 25.04.2019 № 193 (утратил силу) // СПС «КонсультантПлюс».
5. Об оценке эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации и деятельности исполнительных органов субъектов Российской Федерации: Указ Президента РФ от 04.02.2021 № 68 (утратил силу) // СПС «КонсультантПлюс».
6. Об оценке эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации и деятельности исполнительных органов субъектов Российской Федерации: Указ Президента РФ от 28.11.2024 № 1014 // СПС «КонсультантПлюс».
7. Янак А. Л. Типология мер воздействия на семейно-демографическое поведение: анализ актуальной повестки // Журнал исследований социальной политики. — 2026. — Т. 24, № 1. — С. 67–86.


# Адаптация населения новых регионов: инфраструктура, социальные гарантии и субъективные оценки

Тиньков Владислав Николаевич, студент магистратуры
Государственный университет управления (г. Москва)

*В статье рассматривается адаптация населения новых регионов России через три фактора: восстановление инфраструктуры, расширение социальных гарантий и субъективные оценки жителей. Показано, что материальная база адаптации создана, а меры поддержки охватывают миллионы граждан. При этом социальное самочувствие остаётся неоднородным, и адаптация всё больше опирается на собственную активность людей.*

***Ключевые слова:*** *новые регионы, адаптация населения, восстановление инфраструктуры, социальные гарантии, социальное самочувствие.*

## Введение

Интеграция новых регионов обычно измеряется в объектах и рублях: сколько восстановлено, сколько выделено, сколько законов принято. Эти показатели важны, но они не отвечают на вопрос, как живут люди в новой институциональной реальности. Адаптация — процесс, который происходит не в отчётах, а в повседневности: в очереди в МФЦ, в разговоре с врачом, в ожидании пенсии. В статье собраны подтверждённые данные о том, что уже сделано для материальной базы адаптации, и о том, как сами жители оценивают происходящее.

## Восстановление инфраструктуры как материальная основа адаптации

Первое, что меняет повседневную жизнь, — это физическая среда. По данным вице-премьера Марата Хуснуллина, с 2022 года в новых регионах восстановлено и построено более 25 тысяч объектов. Введено около 1 млн квадратных метров жилья, восстановлено 7,7 тыс. многоквартирных домов, построено или обновлено 420 объектов здравоохранения, открыто порядка 1800 образовательных учреждений. Заменено почти 2000 км инженерных сетей, отремонтировано более 8000 км дорог [7].

На совещании о развитии воссоединённых субъектов 12 июня 2026 года были приведены более детальные данные по социальной инфраструктуре: восстановлено 263 объекта здравоохранения, 1700 объектов образования (включая вузы, школы, детские сады), 500 объектов культуры, спорта и социального обслуживания. Всего до 2030 года планируется восстановить 2300 социальных объектов [2]. Эти цифры важны не сами по себе, а как условие адаптации. Человек, у которого есть жильё, работающая поликлиника и школа для ребёнка, оказывается в принципиально иной ситуации, чем тот, кто живёт в разрушенном доме и ждёт помощи. Восстановление инфраструктуры — это не просто строительство, это снятие базового уровня тревоги, связанной с выживанием.

Стоит сказать о дорожной сети и транспорте. По данным Хуснуллина, с 2022 года отремонтировано 7 тыс. км дорог, при этом все федеральные трассы уже приведены в нормативное состояние. Задача по выходу на 85 % общественного транспорта в нормативном состоянии по новым регионам уже достигнута: за последние два года активно поставлялись автобусы, и почти все они запущены на маршруты [8]. Для жителей отдалённых населённых пунктов это часто означает возможность добраться до районного центра, где расположены МФЦ и социальные службы. Без этого никакая выплата не дойдёт до адресата.

Однако работа далека от завершения. Хуснуллин отмечал, что предстоит привести в нормативное состояние ещё около 10 тыс. объектов, включая более 2300 социальных учреждений. Программа социально-экономического развития рассчитана до 2030 года, и в 2026 году планируется выполнить запланированные объёмы в полном объёме [6].

### Социальные гарантии: масштаб охвата и настройка процедур

Второй блок — это настройка процедур, от которых зависит доступ к выплатам. На совещании у Президента 12 июня 2026 года были приведены данные, которые дают представление о масштабе социальной работы. Федеральными мерами поддержки охвачено 2,4 млн жителей новых регионов. Пенсии назначены более 1,5 млн человек, причём в 93 % случаев их размер доведён до федеральных норм. Выдано почти 140 тыс. сертификатов на материнский капитал, половина из которых уже использована. Единое пособие получают 36 тыс. семей на 56 тыс. детей. Социальным контрактом пользуются 39 % семей с детьми. Социальное обслуживание на дому и в стационарных учреждениях получают 104 тыс. пожилых граждан и инвалидов; открыто 138 учреждений социального обслуживания, 42 координационных центра и 37 школ ухода [2].

Была отмечена работа по включению в страховой стаж периодов работы на территории Украины. С 1 июля 2025 года по поручению Президента такой стаж включается в общий, и пересчёт уже осуществлён для 27 тыс. граждан [2].

Из наиболее острых вопросов это подтверждение статуса инвалидности. Многие документы, выданные до вхождения новых регионов в состав России, требовали переоформления. Минтруд предложил продлить срок действия документов, выданных до 1 марта 2023 года: бессрочные действуют до 31 декабря 2027 года, документы с истёкшим сроком — до 31 декабря 2026 года. Переосвидетельствование нужно пройти до конца переходного периода, но без спешки и повторных процедур. Это важный сдвиг: раньше человек с истёкшим документом оказывался в уязвимом положении, выплаты могли приостановиться, пока идёт переоформление [3].

Другой механизм касается подтверждения нестраховых периодов. Жители новых регионов при утрате документов смогут подтверждать периоды военной службы, ухода за ребёнком с инвалидностью, ухода за пожилым человеком старше 80 лет и другие нестраховые периоды через межведомственные комиссии. Как пояснил глава Минтруда Антон Котяков, «мы понимаем, что далеко не всегда у человека есть необходимый набор документов», поэтому механизм межведомственных комиссий распространяется и на эти ситуации. Комиссии работают с 2023 года, и их задачей является рассмотрение документов для подтверждения периодов работы и размера заработка [4].

И третий механизм — сохранение сельской надбавки после переезда. Многие жители новых регионов были вынуждены выехать из сельской местности из-за боевых действий и формально теряли право на повышенную на 25 % фиксированную выплату. Минтруд предложил исключить требование о проживании в сельской местности на момент установления надбавки для жителей четырёх новых регионов [5].

### Субъективные оценки адаптации согласно исследованиям

Третий блок — это то, как сами жители оценивают происходящее. Н. К. Бинеева говорит о процессе адаптации в новых субъектах РФ, который носит неоднородный характер: в социальном самочувствии населения сочетаются негативные и позитивные оценки, что влияет на восприятие изменений в регионе в целом, ориентацию на реализацию потребностей материального, социального и символического характера, а также миграционные установки [1].

Один из ключевых выводов исследования: выявлена тенденция перенесения акцента с институционального контекста на внутриличностные ресурсы человека. Это означает, что люди всё больше полагаются на собственные силы и активность, а не на внешнюю поддержку. Автор относит адаптационные практики населения новых регионов к стадии «мобилизации адаптивных ресурсов», характеризующейся активностью, ответственностью и субъектностью индивидов [1].

Этот вывод важен для управления. Он показывает, что адаптация не сводится к выплатам и восстановлению объектов. Люди адаптируются через собственную активность, и задача государства — не мешать этой активности, а поддерживать её. Материальное благополучие и жилищные условия остаются важным фактором социального самочувствия, но потребности в самореализации, трудоустройстве и образовании определяют оценку качественных изменений в жизни. Косвенно этот вывод подтверждается и данными о вере жителей. Хуснуллин в интервью «Вестям» назвал главным итогом четырёхлетней работы именно веру людей: «Четыре года назад очень сложная, я считаю, наверное, самая сложная была задача — это вера людей в нас. Люди не знали, что будет, сколько СВО продлится, что будет делать Российская Федерация. Я считаю, что за это время от большинства населения в воссоединенных территориях нам удалось веру в Россию, веру в людей, веру в то, что делаем» [9]. Это не академическая оценка, но она показывает, что даже на уровне исполнительной власти адаптация воспринимается не только как инфраструктурная, но и как субъективная категория.

**Институциональная адаптация: от выживания к устойчивому функционированию**

Наконец, ещё один слой адаптации — институциональный. На совещании 12 июня 2026 года было прямо сказано: «Сегодня полностью создана сеть государственных учреждений: это органы Роструда, бюро медико-социальной экспертизы, центры занятости, соцзащиты, отделения Социального фонда, Фонда обязательного медицинского страхования, Росздравнадзора. То есть от этапа адаптации мы перешли к этапу устойчивого функционирования и развития» [2]. Грамотная формулировка. Она означает, что базовые институты, через которые человек взаимодействует с государством, уже созданы и работают. Пенсия назначается, пособие выплачивается, инвалидность подтверждается, стаж учитывается. Проблема смещается из плоскости «есть ли институт» в плоскость «как быстро и удобно он работает».

Сенатор Наталья Никонорова на пленарном заседании Совета Федерации 28 октября 2026 года подвела итоги четырёхлетней работы Совета по вопросам интеграции новых регионов. Она отметила, что интеграция проходит «успешно и опережающими темпами», и привела пример: Донецкий национальный технический университет победил в федеральном конкурсе и получил грант на создание первого в воссоединённых субъектах центра промышленной робототехники, обойдя 48 сильнейших организаций из 24 городов. «Полноценное участие в подобных всероссийских конкурсах доказывает нашу успешную интеграцию в экономическое пространство страны», — сказала Никонорова. Она также отметила, что Совет помог адаптировать критерии отбора под реалии новых регионов, поскольку требование о десятилетнем сроке деятельности создавало «непреодолимый барьер» [10]. Этот пример показателен: адаптация происходит не только через выплаты конкретному человеку, но и через включение региональных институтов (вузов, предприятий, организаций) в общероссийские конкурсы и программы. Когда донецкий вуз побеждает в федеральном конкурсе, это сигнал и для студентов, и для преподавателей, и для жителей в целом: регион не «отдельно», он включён в общую систему.

**Заключение**

Подтверждённые российские источники позволяют сделать несколько выводов. Первый: материальная база адаптации создана — восстановлено более 25 тыс. объектов, введено жильё, открыты школы и больницы, отремонтированы дороги, обновлён общественный транспорт. Второй: система социальных гарантий охватывает миллионы граждан и продолжает настраиваться — продлеваются документы об инвалидности, подтверждается стаж через межведомственные комиссии, сохраняется сельская надбавка после переезда. Третий: институциональная сеть создана, и регионы перешли «от этапа адаптации к этапу устойчивого функционирования и развития». Четвёртый: субъективное социальное самочувствие остаётся неоднородным, а адаптация смещается в сторону мобилизации внутриличностных ресурсов.

Для государственного и муниципального управления это означает, что дальнейшие усилия должны быть направлены не только на расширение перечня мер, но и на создание условий для реализации собственной активности людей: доступ к работе, образованию, возможности для самореализации. Инфраструктура и выплаты — необходимое, но не достаточное условие. Адаптация происходит там, где человек чувствует, что может действовать сам. Дальнейшие исследования целесообразно сосредоточить на сравнении адаптационных стратегий в разных типах населённых пунктов — от крупных городов до сельской местности, где доступ к социальным услугам объективно сложнее, а также на оценке того, как включение региональных институтов в общероссийские конкурсы и программы влияет на восприятие жителями своего положения.

Литература:

1. Бинеева Н. К. Практики адаптации и социальное самочувствие населения новых субъектов РФ в условиях интеграции в российское общество // Гуманитарий Юга России. 2024. Т. 13, № 6. DOI: 10.18522/2227–8656.2024.6.9.
2. Совещание о развитии воссоединённых субъектов Российской Федерации // Президент России: офиц. сайт. 2026. 12 июня. URL: http://kremlin.ru/events/president/news/80024 (дата обращения: 31.10.2026).

3. Минтруд предложил продлить действие документов об инвалидности для жителей воссоединенных регионов России // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: офиц. сайт. 2025. 19 дек. URL: https://mintrud.gov.ru/social/560 (дата обращения: 02.11.2026).
4. Жители воссоединенных регионов смогут подтвердить нестраховые периоды для включения их в стаж через межведкомиссии // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: офиц. сайт. 2026. 28 мая. URL: https://mintrud.gov.ru/pensions/91 (дата обращения: 03.11.2026).
5. Минтруд России предложил назначать надбавку к пенсии за сельский стаж в воссоединенных регионах и после переезда в город // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: офиц. сайт. 2026. 23 окт. URL: https://mintrud.gov.ru/pensions/pension/59 (дата обращения: 05.11.2026).
6. Хуснуллин рассказал, сколько объектов еще предстоит восстановить в воссоединенных регионах // Парламентская газета. 2026. 1 окт. URL: https://www.pnp.ru/social/khusnullin-rasskazal-skolko-obektov-eshhe-predstoit-vosstanovit-v-vossoedinennykh-regionakh.html (дата обращения: 06.11.2026).
7. Марат Хуснуллин: за четыре года в Донбассе и Новороссии восстановили более 25 тысяч объектов // Правительство Херсонской области: офиц. сайт. 2026. 30 сент. URL: https://khogov.ru/news/marat-husnullin-za-chetyre-goda-v-donbasse-i-novorossii-vosstanovili-bolee-25-tysyach-obektov/ (дата обращения: 08.11.2026).
8. С 2022 года в воссоединенных субъектах отремонтировано 7 тыс. км трасс // Правительство Херсонской области: офиц. сайт. 2026. 17 марта. URL: https://gov.khogov.ru/news/s-2022-goda-v-vossoedinennyh-subektah-otremontirovano-7-tys-km-trass/ (дата обращения: 09.11.2026).
9. Марат Хуснуллин назвал веру жителей главным итогом восстановления Донбасса и Новороссии // Правительство Херсонской области: офиц. сайт. 2026. 18 марта. URL: https://khogov.ru/news/marat-husnullin-nazval-veru-zhitelej-glavnym-itogom-vosstanovleniya-donbassa-i-novorossii/ (дата обращения: 11.11.2026).
10. Сенатор Никонорова заявила об опережающих темпах интеграции исторических регионов в РФ // Парламентская газета. 2026. 28 окт. URL: https://www.pnp.ru/politics/senator-nikonorova-zayavila-ob-operezhayushhikh-tempakh-integracii-istoricheskikh-regionov-v-rf.html (дата обращения: 12.11.2026).

# ПСИХОЛОГИЯ

## Необходимое психологическое сопровождение учащихся при переходе в среднюю школу

Азарова Мария Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Приоритет личности в процессе воспитания и обучения человека в условиях образовательного учреждения является главной задачей модернизации современного российского образования. Данный подход в образовательном процессе требует повышенного внимания конкретно к личности ученика, его проблемам социального характера. Отдельной группой проблем можно выделить социальные и психолого-педагогические проблемы обучающихся, связанные с индивидуальными возможностями и способностями ученика, его воспитания, взаимодействия с педагогами, другими учениками, школой, семьей и среди друзей [3, С. 21].

Общественные процессы и проблемы также отражаются на детях. В связи с этим возникает проблема ухудшения физического и ментального здоровья учеников. Согласно статистике, число детей, имеющих разные формы отклонений психического развития увеличивается на 15–20 % каждые пять лет, а около 30 % детей, которые идут в школу, имеют хронические болезни. Следовательно, возникает необходимость специального сопровождения детей.

Первыми о необходимости «сопровождения» школьников стали говорить в своих работах Г.Бардиер, Н.Ромазан, Т.Чередникова, связывая данное понятие с термином «развитие». Также о проблемах психолого-педагогического сопровождения обучающихся, организации процесса и его содержании говорили М. Р. Битянова, Б. С. Братусь, О. С. Газман, И. В. Дубровина, В. Е. Летунова, А. В. Мудрик, В. И. Слободчиков, А. Т. Цукерман и другие.

Психолого-педагогическим сопровождением индивидуального развития ребенка в образовательном процессе называют систему профессиональной деятельности разнообразных специалистов по созданию условий принятия учеником оптимальных решений для личностного развития и успешного усвоения обучения в рамках школьного взаимодействия.

Разные специалисты должны обеспечивать реализацию сопровождения в образовательном процессе. Среди них выделяют классного руководителя, учителей, методистов, психологов и других специалистов. Система сопровождения не должна функционировать в рамках разрешения последствий несовершенной системы организации образовательного процесса. Также не может быть достаточным принцип работы на основе запросов участников всего образовательного процесса. Сопровождение должно базироваться на принципах опережения, что требует методы и формы работы не для образования, а с образованием.

Система личностно-ориентированного образования предполагает введение и применение новых подходов к проведению диагностической, коррекционной и развивающей работы в рамках сопровождения обучающихся.

Для результативной реализации психолого-педагогического сопровождения обучающихся при переходе в среднее звено должны соблюдаться несколько условий:

– психолого-педагогическое сопровождение должно способствовать интеллектуальной, эмоционально-волевой и личностной готовности школьников к обучению в основной школе;

– должно быть направлено на развитие различных видов деятельности, в первую очередь познавательной, самоконтроля, мотивации к учебе, коммуникативных способностей взаимодействия с учителями и ровесниками, а также снижать уровень тревожности, связанный со школой;

– среди методов и форм реализации сопровождения должны применяться беседа, наблюдение, разъяснение, информирование, создание учебных ситуаций, деловые игры, тренинги, родительские собрания, индивидуальные и групповые сессии по коррекции и развитию, различные консультации.

Практическим результатом использования сопровождения должно стать применение его результатов для улучшения образовательного процесса обучающихся в период перехода из начальной школы в основную.

Психолого-педагогическим сопровождением называют системно организованную деятельность, с социаль-

но-психологическими и педагогическими условиями для реализации качественного обучения и развития каждого ученика, а также развитие родителей, их подготовка к решению проблемных психологических и педагогических ситуаций, вызванных подготовкой и обучением детей в школе. Целью педагогического сопровождения выделяют формирование и актуализацию определенных психических способностей личности, связанных отношениями, внутри которых функционирует эта личность. Для достижения этой цели нужно создать условия для взращивания определенных психофизиологических новообразований, способствующих реализации способностей.

Средствами, помогающими решить данный комплекс задач, могут стать просвещение, активное психологическое обучение родителей, педагогов, а также самих подростков, методическая помощь со стороны психолого-педагогического состава образовательного учреждения.

Для успешной реализации психологического сопровождения школьников стоит придерживаться ряда принципов:

– принцип сохранения индивидуального подхода к каждому обучающемуся любого возраста, базирующийся на безоговорочном признании его уникальности и ценности;

– принцип соблюдения превентивных мер, обеспечивающий предупреждение возникновения потенциальных проблемных ситуаций, а не решения уже возникших проблем;

– принцип комплексности, подразумевающий совместную работу специалистов различного профиля, являющихся участниками образовательного процесса, для решения задач психолого-педагогического спектра (классных руководителей, учителей-предметников, педагога-психолога, социального педагога, администрации и т. д.);

– принцип «всегда оставаться на стороне ребенка», который ставит во главе интересы ребенка, защищает его права с учетом позиции других участников образовательного процесса;

– принцип активной позиции ребенка, целью которого является научить школьника решать свои проблемы самостоятельно, формировать способности для саморазвития личности;

– принцип коллегиальности и диалогового взаимодействия подразумевает, что деятельность участников психологического сопровождения будет осуществляться в соответствии с одинаковыми ценностями на основе взаимоуважения и совместного обсуждения проблем, возникающих в процессе реализации намеченного пути;

– принцип системности подчеркивает, что психологическое сопровождение должно быть непрерывной и систематизированной деятельностью, внутри которой кроется внутренняя непротиворечивость, опора на актуальные достижения в области социологии и связанных с ней наук, взаимосвязь и взаимопроникновение всех компонентов друг с другом;

– принцип рациональности обуславливает необходимость отбора форм и методов психологического воздействия и взаимодействия с учетом сложности, информативности и пользы для ученика [2, С. 43–44].

При рассмотрении психолого-педагогического сопровождения как процесса целостной деятельности всех участников образовательного процесса стоит выделять три взаимосвязанных компонента деятельности:

1. регулярное измерение психолого-педагогического статуса ученика и динамики его психического развития в процессе получения школьного образования;

2. создание социально-психологических условий для успешного формирования личности ученика и его овладения образовательными навыками;

3. создание специальных благоприятных социально-психологических условий для оказания помощи ученикам, которые столкнулись с проблемами в психологическом развитии и обучении.

На основании вышеизложенных компонентов стоит выделить конкретные виды психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

1. Профилактическое.

Профилактикой называет предупреждение возникновения дезадаптации школьников, разработку конкретных рекомендаций педагогам, родителям в вопросах оказания помощи при воспитании, обучении и развитии, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Психопрофилактической работой является обеспечение разрешения проблем и задач, связанных с обучением, образованием, воспитанием и психическим благополучием учеников, а именно:

– разработка и претворение в жизни программ развития для учеников с учетом задач возрастного периода;

– раннее выявление психологических особенностей обучающегося, которые впоследствии могут привести к отклонениям в интеллектуальном и личностном развитии;

– предупреждение гипотетических психологических осложнений в развитии, связанных с переходом учеников на следующий возрастной этап.

2. Диагностическое.

Включает в себя выявление особенностей психического развития ученика, основных особенностей его деятельности, сформированности психологических новообразований, соответствие уровня развития умений, знаний и навыков в соответствии с возрастными особенностями и требованиями социума. Диагностика может проводиться индивидуально и в группе.

Среди этапов индивидуальной диагностики выделяют следующие:

– анализ обращений к психологу от учителей, родителей, учеников (формулировка проблемы, выбор метода работы);

– оформление заключения об основных характеристиках компонентов психической сформированности личности ученика;

– разработка конкретных рекомендаций, программы психокоррекции, составление индивидуального плана развития навыков и психических новообразований.

3. Консультативное.

Представляет собой помощь в решении проблем, с которыми обращаются к психологу участники образовательного процесса. Может осуществляться в виде индивидуальных или групповых консультаций.

Индивидуальное консультирование подразумевает оказание психологической помощи и оформление условий для благополучного развития личности, его способности выбирать и действовать согласно личностному выбору, обучаться новым вариантам поведения.

Групповое консультирование включает в себя информирование всех участников образовательного процесса касаемо вопросов, связанных с общими особенностями образовательного процесса для учеников определенной категории, возраста для создания адаптивной среды, позволяющей полноценно интегрироваться в общество и проявить личностную самореализацию в стенах образовательного учреждения.

4. Развивающее.

Развивающая работа также осуществляется индивидуально или в групповом формате и подразумевает формирование потребности в получении нового знания, его возможности получения и реализации активной деятельности и общения.

5. Коррекционное.

Коррекционная работа проводится индивидуально или в групповом формате и включает в себя, в первую очередь, работу с учениками, у которых присутствуют проблемы с обучением, поведением, личностным развитием и психическими новообразованиями, которые были выявлены и диагностированы в процессе обучения.

Коррекционное сопровождение направлено на следующие аспекты:

– уменьшение степени выраженности патологии и ее поведенческих последствий;

– предупреждение проявления вторичных отклонений в развитии личности;

– создание успешных условий для максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

6. Просветительско-образовательное.

Психологическим просвещением и образованием называют создание благоприятных условий для успешного и полноценного развития личности и ее самоопределения на каждом возрастном этапе; формирование морально-нравственного воспитания и ценностей, культуры здоровья и здорового образа жизни, психологической культуры; развитие психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Решение спектра задач психолого-педагогического сопровождения учеников лежит не только на плечах психолога, оно требует включенности педагогов, родителей, администрации школы.

Работа с обучающимися включает в себя следующие направления:

Работа с учениками:

– профилактическое направление, целью которого является формирование у учеников знаний, умений, ценностей, установок и ориентиров для поведения, влияющих на сохранение и преумножение здоровья, помощь в формировании личностных, коммуникативных и познавательных навыков;

– мониторинг обучающихся для выявления группы риска, психологическое сопровождение одаренных и дезориентированных учеников, организация индивидуальной и групповой коррекционно-воспитательной работы;

– организация и проведение развивающих тренингов и семинаров с учениками для формирования и развития познавательных, коммуникативных и личностных навыков и умений, развитие мотивации к обучению, развитие творческих способностей;

– проведение консультаций для обучающихся по запросу с целью решения их личных проблем.

Работа с педагогическим персоналом школы:

– профилактическое направление для обучения учителей формированию психологически грамотной системы взаимодействия с учениками, базирующейся на взаимопонимании, взаимоуважении и адекватном восприятии друг друга. Педагогический состав образовательного учреждения должен понимать истинный смысл Я-концепции, эмпатии, разрешения конфликтов, уметь психологически грамотно поддержать обучающихся и коллег в случае возникновения проблемных ситуаций;

– консультативное направление в вопросах улучшения учебно-воспитательного процесса;

– методическая организация и проведение обучающих семинаров, занятий, лекций.

Работа с родителями:

– консультативное направление для создания оптимальных условий, способствующих адаптации учеников к началу обучения в школе или при переходе в среднее звено, касающихся возрастных особенностей того или иного периода. Можно проводить в групповой и индивидуальной форме, в формате лекций, практических семинаров или консультаций. Возможен современный формат семинаров-тренингов для выработки навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которые оказываются втянутыми и взрослые, и дети;

– профилактическое направление для формирования у родителей знаний и навыков, помогающих детям эффективно развиваться и взаимодействовать без конфликтов. Результатом может быть формирование группы родителей-активистов, которые в дальнейшем будут распространять идеи среди других;

– проведение лекториев и программ с целью информирования и выдачи рекомендаций для успешного воспитания своих детей с учетом их возрастных особенностей.

Направлений психолого-педагогического сопровождения может быть огромное количество. Каждое из них

обладает своей целью и осуществляется для формирования здоровой личности учеников, способных успешно адаптироваться в современном социуме и проявить свои личностные особенности. Среди основных направлений можно выделить следующие:

– формирование и развитие у педагогов психологической компетентности;

– сохранение, укрепление и преумножение психологического благосостояния и здоровья у всех участников образовательного процесса;

– психологическое сопровождение адаптационного периода у обучающихся;

– развитие и формирование коммуникативных компетенций у школьников при взаимодействии со сверстниками и людьми разного возраста;

– психологическое сопровождение заинтересованных лиц «группы риска»;

– психологическое просвещение заинтересованных лиц, принимающих участие в образовательном процессе;

– формирование и развитие психологической культуры поведения;

– выявление и мониторинг развития способностей и талантов учеников;

– психологическое сопровождение и поддержка учеников с особенными образовательными потребностями;

– поддержка и психологическое сопровождение одаренных и талантливых обучающихся;

– проявление дифференциации и индивидуализации образовательного процесса с учетом когнитивных и эмоциональных способностей учеников;

– поддержка и обеспечение осознанного профориентационного выбора среди обучающихся;

– поддержка успешного развития детско-родительских отношений;

– поддержка школьных внеурочных объединений и самоуправления [1].

Можно сказать, что требования современного Федерального образовательного стандарта в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся способствует грамотному анализу школьной среды с позиции предоставленных ученикам возможностей для образования и развития. Также они способствуют формированию критериев эффективного формирования личности школьников, внедрению мероприятий и методов работы нового формата, которые способствуют успешному развитию обучающихся.

Литература:

1. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Л. М. Орлова Младший школьник. Психодиагностика и коррекция развития. — М.: изд-во МГОПУ, 2005–116 с.
2. Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка: материалы межрегиональной научно-практической конференции/ под ред. С. В. Тарасова. — СПб.: ЛОИРО. — 2012. — 122 с.
3. Справочник социального педагога / авт.-сост. О. С. Гришанова. — Волгоград: Учитель, 2010. — 271 с.

# Психологические факторы возникновения школьной тревожности у обучающихся 12–15 лет: теоретический анализ

Амандосова Анар Ивановна, студент магистратуры
Научный руководитель: Батина Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский государственный университет

*В статье рассматриваются психологические факторы школьной тревожности обучающихся 12–15 лет. На основе теоретического анализа научных публикаций выделены индивидуально-психологические, межличностные, семейные и организационно-педагогические факторы. Особое внимание уделено оценочным ситуациям, взаимоотношениям со сверстниками и педагогами, субъективному ощущению безопасности и доступности поддержки. Обозначены возможности школьного психолого-педагогического сопровождения и ограничения интерпретации теоретических данных. Статья не содержит результатов собственного эмпирического исследования.*

***Ключевые слова:*** *школьная тревожность, подростки 12–15 лет, психологические факторы, образовательная среда, психолого-педагогическое сопровождение.*

## Введение

Школьная тревожность представляет собой переживание напряжения и опасения в ситуациях, связанных с учебной деятельностью, оцениванием, отношениями со взрослыми и сверстниками. Она может проявляться как в отдельных обстоятельствах, например перед контрольной работой, так и в более устойчивом ожидании неуспеха. Важно различать ситуативное волнение, которое встречается у многих школьников, и выраженные

тревожные проявления, препятствующие участию в обучении. Последние требуют внимательного рассмотрения школьной ситуации и, при необходимости, профессиональной психологической помощи.

**Возрастная специфика**

В качестве возрастных границ настоящего теоретического анализа выбраны 12–15 лет. Этот диапазон охватывает период значимых изменений самооценки, отношений со сверстниками и восприятия социального признания. Для подростка возрастает субъективная значимость публичной оценки, принадлежности к группе и возможности самостоятельно влиять на результат. Одновременно усложняются учебные требования и формы контроля. Однако возраст сам по себе не определяет уровень тревожности: значение имеют индивидуальный опыт, особенности среды и доступные ресурсы поддержки.

**Индивидуально-психологические факторы**

К числу возможных индивидуальных факторов относятся неуверенность в собственных возможностях, повышенная чувствительность к критике, негативные ожидания, трудности эмоциональной саморегуляции и склонность интерпретировать неоднозначные учебные ситуации как угрозу. Например, единичная неудовлетворительная оценка может восприниматься подростком не как информация о конкретном задании, а как подтверждение собственной несостоятельности. В таком случае переживание тревоги поддерживается не только объективной сложностью работы, но и способом объяснения неудачи. Вместе с тем нельзя считать перечисленные особенности обязательными признаками тревожного обучающегося: их выраженность индивидуальна.

**Межличностные факторы**

Взаимоотношения со сверстниками становятся существенной частью школьного благополучия. Опасение насмешек, отвержения, конфликтов и буллинга может усиливать напряжение при ответе у доски, работе в группе и посещении школы. Систематические обзоры исследований школьного отказа подчёркивают связь тревожных проявлений с межличностными и контекстными обстоятельствами [1; 2]. Поэтому анализ тревожности должен включать не только учебные достижения, но и субъективное чувство принадлежности к классу. При этом связь между явлениями не всегда доказывает прямую причинность: тревога может и предшествовать социальным затруднениям, и усиливаться вследствие них.

**Педагогические факторы**

Значение имеют предсказуемость требований, способы обратной связи, характер оценивания и качество контакта с педагогом. Частые публичные сравнения, непоследовательные критерии, наказание за ошибку и недостаток времени для ответа могут восприниматься как дополнительные источники угрозы. Напротив, ясная инструкция, прозрачные критерии и возможность исправить ошибку создают более управляемую ситуацию. В обзоре исследований школьной среды обсуждаются учебное давление, негативная социальная оценка и особенности преподавания как потенциально значимые обстоятельства тревожных переживаний [3]. Исследования отношений между учителем и учеником также подтверждают необходимость рассматривать качество этих отношений при анализе тревожности подростков [4].

**Семейные и контекстные факторы**

Ожидания семьи, стиль обсуждения отметок, поддержка самостоятельности и реакции взрослых на неудачу могут влиять на переживание школьных трудностей. При этом высокие ожидания сами по себе не обязательно вредны: принципиально важно, сопровождаются ли они доступной помощью и уважительным отношением к ошибкам. Систематические исследования школьного отказа рассматривают семейное функционирование наряду с другими факторами [1]. Следовательно, профилактика тревожности не должна сводиться к поиску «виновной» стороны; продуктивнее анализировать взаимодействие школьных и семейных условий.

**Направления сопровождения**

Теоретический анализ позволяет выделить несколько взаимосвязанных направлений работы. Первое — внимательное педагогическое наблюдение за ситуациями, в которых тревога возникает или усиливается: ответ перед классом, проверочная работа, групповое задание, взаимодействие с конкретными участниками. Второе — организация безопасной обратной связи: обсуждение конкретного действия вместо глобальной оценки личности, возможность задать вопрос и получить понятные критерии результата. Третье — обучение доступным стратегиям подготовки, самопроверки и обращения за помощью. Четвёртое — поддержка доброжелательных отношений в классе и согласование действий с семьёй. При выраженных или устойчивых симптомах необходима консультация квалифицированного специалиста; педагогическое наблюдение не заменяет клиническую диагностику.

**Ограничения теоретического анализа**

Представленные положения основаны на обобщении опубликованных исследований, часть которых посвящена тревоге и школьному отказу в более широких возрастных группах. Поэтому их нельзя автоматически переносить на каждого обучающегося 12–15 лет. Кроме того, школьная тревожность не тождественна любому тревожному расстрой-

ству: различаются цели измерения, инструменты и критерии интерпретации. Для проверки конкретных гипотез требуется отдельное эмпирическое исследование с обоснованной выборкой, этическим согласованием и валидными методиками. В данной статье такие результаты не заявляются.

**Заключение**

Школьная тревожность подростков 12–15 лет формируется во взаимодействии индивидуальных особенностей, отношений со сверстниками, семейных обстоятельств и характеристик образовательной среды. Практически значимым представляется переход от оценки тревожности как исключительно личной проблемы ученика к анализу конкретных ситуаций обучения и доступных ресурсов поддержки. Перспективой дальнейшей работы является эмпирическая проверка связи выделенных факторов с показателями школьной тревожности и оценка возможностей психолого-педагогического сопровождения.

Литература:

1. Tekin I., Aydın S. School refusal and anxiety among children and adolescents: A systematic scoping review // New Directions for Child and Adolescent Development. 2022. P. 43–65. DOI: 10.1002/cad.20484.
2. Leduc K. et al. School Refusal in Youth: A Systematic Review of Ecological Factors // Child Psychiatry & Human Development. 2024. DOI: 10.1007/s10578–022–01469–7.
3. Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature // Behaviour Research and Therapy. 2023. DOI: 10.1016/j.brat.2023.104376.
4. Salter D., Neelakandan A., Wuthrich V. M. Anxiety and Teacher-Student Relationships in Secondary School: A Systematic Literature Review // Child Psychiatry & Human Development. 2025. Vol. 56. P. 1870–1888. DOI: 10.1007/s10578–024–01665–7.

## Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности муниципальных служащих

Баданина Елена Геннадьевна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

*В статье рассматривается актуальная проблема повышения стрессоустойчивости муниципальных служащих в условиях растущей нагрузки и усложняющихся задач. Анализируются факторы стресса, с которыми сталкиваются сотрудники, определены компоненты стрессоустойчивости. Профессионализм выделен как ключевой фактор, влияющий на способность муниципальных служащих эффективно работать в стрессовых условиях.*

***Ключевые слова:*** *стрессоустойчивость, компоненты стрессоустойчивости, стрессовые факторы.*

В современный период задачи, стоящие перед муниципальными служащими, усложняются. Муниципальные образования объединяются и развиваются, поэтому нагрузка на специалистов муниципалитетов постоянно растет.

Кроме этого, стремительное развитие и внедрение информационных ресурсов, ставит перед муниципальными служащими задачи быстро ориентироваться в информационных потоках, отличать достоверную информацию от недостоверной, и быстро решать стоящие задачи, аргументировано отвечать и доносить информацию до населения. Все это вызывает рост психоэмоциональных нагрузок на служащих муниципалитетов, и проблема стрессоустойчивости приобретает особую актуальность в связи с повышением требовательности к эффективности служебной деятельности и ответственности за принимаемые решения.

Стрессоустойчивость сотрудников является важным аспектом в деятельности любого специалиста. И стоит отметить, что наилучших результатов в работе достигают те сотрудники, у которых наблюдается высокий уровень стрессоустойчивости [1, с.212].

По мнению В. А. Бодрова, под стрессоустойчивостью понимается «интегративное» свойство человека [2, с.34], позволяющее эффективно выполнять профессиональные обязанности в эмоционально напряженных, неопределенных или конфликтных ситуациях без существенных негативных последствий для здоровья, психологического состояния и качества работы.

В своем исследовании Климанова Н.Г, Климанова А. В., Григорьева О. В. придерживаются мнения что стрессоустойчивость — это особая адаптационно-поведенческая реакция человека на стресс, которая выражается в выборе той или иной стратегии поведения. [3, с. 55]. Ключевой ха-

рактеристикой стрессоустойчивости можно назвать способность сохранять эффективность деятельности при воздействии стрессовых факторов без существенных последствий для здоровья и качества работы.

Муниципальные служащие в процессе профессиональной деятельности подвергается воздействию множества стрессовых факторов, к которым относятся:

– высокая персональная ответственность (необходимость принимать решения, влияющие на жизнь граждан и развитие территории; жесткая регламентация процедур, отклонение от которой может повлечь взыскания),

– интенсивное взаимодействие с населением (взаимодействие с гражданами, находящихся в конфликтных состояниях, необходимость соблюдения этических норм при ответах на жалобы и претензии, давление СМИ и общественного мнения при решении вопросов);

– административная нагрузка (огромный объем документооборота; отчетность с жесткими сроками исполнения; постоянное изменение нормативно-правовой базы; многозадачность, выражающаяся в одновременном ведении нескольких проектов или решении нескольких вопросов);

– психоэмоциональные перегрузки (переработки, чувство беспомощности при невозможности решить проблему из-за ограниченности ресурсов или системных ограничений; риск эмоционального выгорания из-за постоянного контакта с социальными проблемами; негативный имидж муниципальной службы в общественном сознании; политическое давление и риски репутационных потерь из-за ошибок подчиненных).

Длительное воздействие перечисленных факторов на специалистов муниципалитета может приводить к снижению мотивации и работоспособности, ухудшению качества принимаемых решений, профессиональному выгоранию, росту конфликтности в коллективе, текучести кадров. Поэтому формирование устойчивости к стрессу рассматривается как одно их важнейших направлений в подготовке работников всех уровней, что обеспечит устойчивую эффективную работу [4, с. 76].

Стрессоустойчивость муниципального служащего, как комплексное личностно-профессиональное качество, которое позволяет эффективно работать в условиях повышенной нагрузки, конфликтности и жестких регламентов включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов:

– Эмоциональный (уверенность, удовлетворенность от выполненной задачи);

– Волевой (самоконтроль, сознательная саморегуляция);

– Интеллектуальный (умственная работоспособность, гибкость мышления);

– Мотивационный (направленность на достижение цели);

– Физиологический (энергетический потенциал организма);

– Познавательный (осознание и анализ ситуации);

– Операционный (владение методами и приемами деятельности);

– Коммуникативный (состояние готовности к взаимодействию). [5, с. 109].

Взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости личности объясняется динамичностью структуры, когда развитие одного из компонентов ведет к изменению другого и в целом уровня стрессоустойчивости. Например, уровень стрессоустойчивости повышается в связи с удовлетворенностью работой и отношениями с близкими людьми, их пониманием и поддержкой. В отличие от этого неудовлетворенность работой напрямую связана с неудовлетворенностью личными отношениями, что снижает уровень стрессоустойчивости в профессиональной жизни [6, с. 174].

Стрессоустойчивость не врожденная черта, а навык, который можно развивать. Её уровень зависит от совокупности факторов, одним из которых является профессионализм.

Профессионализм, определяется как динамичное, системообразующее, сложно структурированное и саморегулирующееся личностное новообразование [5, с. 110] которое:

– актуализируется в единстве объективного содержания деятельности и субъективного воплощения;

– проявляется в способности выполнять задачи на заданном уровне качества и надежности;

– предполагает использование нормативно и нравственно регламентированных методов труда.

Влияние профессионализма на стрессоустойчивость происходит через освоение эффективных стратегий решения задач, развитие рефлексивной культуры (анализ собственных действий и их последствий), формирование устойчивых профессиональных компетенций и повышения уверенности в собственных силах.

Развитие профессионализма происходит поэтапно через профессиональное обучение, подготовку и практическую деятельность. И чем выше профессионализм, тем выше стрессоустойчивость, а это в свою очередь может способствовать дальнейшему росту профессионализма.

Эффективная система развития стрессоустойчивости муниципальных служащих основана на практических способах, которые включают три уровня работы. Первое это организационные меры, которые включают в себя оптимизация рабочих процессов (снижение бюрократических нагрузок), четкое распределение ролей и зон ответственности, внедрение системы психологической поддержки, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Второе это тренинговые программы, сюда можно отнести обучение методам саморегуляции (аутогенна тренировка, дыхательные техники), тренинги по коммуникации и конфликтологии, семинары по профилактике профессионального выгорания, симуляции стрессовых ситуаций для отработки навыков

быстрого реагирования. Третье это индивидуальная работа, к которой относятся разработка персональных планов профессионального роста, коучинг, менторство, формирование навыков тайм-менеджмента и приоритизации задач.

Стрессоустойчивость муниципальных служащих — многокомпонентное явление, зависящее от личностных качеств, уровня профессионализма, организационных условий труда.

Развитие профессионализма является ключевым фактором повышения стрессоустойчивости.

Укрепление стрессоустойчивости происходить за счет комплексной работы на индивидуальном, групповом и организационном уровнях.

Литература:

1. Богданова Н. В. Особенности стрессоустойчивости у руководителей и сотрудников в различных сферах профессиональной деятельности// Студенческая наука XXI век. 2017. № 2 (15). С212–214.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЕ», 2006.
3. Климанова Н. Г., Климанова А. В., Григорьева О. В. Управление стрессоустойчивостью государственных гражданских служащих// Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования, 2019. № 5(39). С.51–58.
4. Пожарская Е. Л., Васякин Б. С., Дебердеева Н. А. Проблема стресса и исследование степени стрессоустойчивости сотрудников с использованием существующих методик// Успехи современной науки и образования, 2016. № 3, том 2. С.72–77.
5. Шевченко В. А., Катунин А. П. Развитие профессионализма как фактор повышения стрессоустойчивости персонала организации //Успехи современной науки и образования, 2016. № 2. С. 109–111.
6. Клепцова Е. Ю., Макшанцева Л. В., Иванцов О. В. Системный анализ стрессоустойчивости сотрудников сферы обслуживания // Человеческий капитал, 2020, № 1 (133). С. 167–176

# Психологические механизмы влияния тревожности на коммуникативную адаптацию студентов

Зык Элеонора Аркадьевна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

*В статье рассматриваются психологические механизмы, посредством которых тревожность оказывает влияние на коммуникативную адаптацию студентов. Раскрывается содержание понятий «тревожность», «коммуникативная адаптация» и «коммуникативная дезадаптация». Анализируются когнитивные, эмоциональные, поведенческие и социально-психологические механизмы влияния тревожности на процесс установления и поддержания межличностных контактов в студенческой среде. Обосновывается, что высокий уровень тревожности может выступать фактором снижения коммуникативной активности, сужения круга общения и затруднения социальной интеграции студентов.*

***Ключевые слова:*** *тревожность, коммуникативная адаптация, социальная адаптация, студенты, межличностное общение, коммуникативная тревожность, дезадаптация.*

Период обучения в вузе является одним из значимых этапов социального развития личности. В этот период студент не только осваивает профессиональные знания, но и активно выстраивает новые социальные связи, адаптируется к образовательной среде, формирует навыки самостоятельности и межличностного взаимодействия. Успешность данных процессов во многом определяется уровнем коммуникативной адаптации — способности личности эффективно вступать в контакт, разрешать возникающие противоречия и интегрироваться в новую социальную среду [4, с. 3].

Вместе с тем студенческий возраст характеризуется повышенной эмоциональной лабильностью, высокой значимостью оценок окружающих, стремлением к признанию и одновременно страхом отвержения. В таких условиях тревожность может существенно затруднять процесс общения и снижать адаптационные возможности личности. Исследования показывают, что высокая социальная тревожность связана с избеганием контактов, страхом негативной оценки и снижением качества межличностных отношений у студентов [1, с. 410; 11, с. 3]. Это делает актуальным анализ психологических механизмов, через которые тревожность влияет на коммуникативную адаптацию студентов.

Тревожность в психологии рассматривается как устойчивое индивидуально-психологическое свойство

личности, проявляющееся в склонности переживать состояние беспокойства, напряжения и ожидания неблагоприятного исхода в ситуациях неопределенности или оценки. В отличие от ситуативной тревоги, которая возникает как реакция на конкретный стрессор, личностная тревожность отражает относительно стабильную предрасположенность человека воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих [5, с. 5].

Для студентов особенно значимой является социальная и коммуникативная тревожность, связанная с ожиданием негативной оценки со стороны сверстников, преподавателей, страхом быть непонятым, отвергнутым или выглядеть некомпетентным. В студенческой среде высокая тревожность нередко сопровождается избеганием инициативы в общении, трудностями в предъявлении себя и раскрытии в контакте [1, с. 412; 9, с. 92]. Подобные проявления могут закрепляться и переходить в устойчивые паттерны коммуникативного поведения.

Коммуникативная адаптация представляет собой частный случай социально-психологической адаптации и отражает способность личности эффективно включаться в процесс межличностного взаимодействия в новых или изменяющихся условиях. Она предполагает сформированность навыков установления контакта, умение понимать партнера по общению, регулировать собственное поведение, конструктивно разрешать конфликтные ситуации и поддерживать устойчивые социальные связи [4, с. 5; 7, с. 120].

В студенческой среде коммуникативная адаптация проявляется в способности студента успешно взаимодействовать с одногруппниками, преподавателями, участвовать в учебной и внеучебной деятельности, выстраивать дружеские и партнерские отношения. Высокий уровень коммуникативной адаптации способствует формированию чувства принадлежности к группе, повышает учебную мотивацию и снижает риск социальной изоляции. Напротив, затруднения в общении могут приводить к дезадаптации, снижению учебной активности и ухудшению психологического благополучия [2, с. 45; 11, с. 5].

Одним из ключевых механизмов влияния тревожности на коммуникативную адаптацию является искажение когнитивной оценки ситуаций общения. Студенты с высоким уровнем тревожности склонны интерпретировать нейтральные или неоднозначные социальные сигналы как угрожающие. Например, краткий ответ одногруппника может восприниматься как признак неприязни, а затруднение в разговоре — как подтверждение собственной неуспешности [6, с. 78; 11, с. 6].

В структуре таких искажений часто присутствуют катастрофизация, персонализация, сверхобобщение и страх негативной оценки. В результате у студента формируется установка на избегание ситуаций, в которых возможна оценка со стороны других. Это ограничивает опыт успешного общения, препятствует развитию коммуникативных навыков и закрепляет дезадаптивные паттерны поведения. Исследователи отмечают, что страх негативной оценки и социальное избегание тесно взаимосвязаны в студенческой выборке [11, с. 7].

Эмоциональный механизм влияния тревожности связан с переживанием напряжения, беспокойства и дискомфорта в ситуациях межличностного взаимодействия. Высокий уровень тревожности сопровождается активацией физиологических реакций стресса, что может проявляться в скованности, затруднении речи, снижении концентрации внимания и трудностях в контроле собственного поведения [2, с. 50].

В состоянии тревоги студенту сложнее проявлять спонтанность, открытость и эмпатию, необходимые для полноценного общения. Внимание при этом смещается с партнера по взаимодействию на собственные внутренние переживания: «Как я выгляжу?», «Что обо мне подумают?», «Не скажу ли я что-то неуместное?». Такая фиксация на себе снижает качество межличностного восприятия и затрудняет построение доверительного контакта [6, с. 80; 11, с. 8].

Поведенческий механизм влияния тревожности наиболее отчетливо проявляется в стратегиях избегания. Студенты с высокой тревожностью могут отказываться от участия в дискуссиях, избегать знакомств, ограничивать общение формальными рамками или предпочитают опосредованную коммуникацию непосредственному контакту. Подобные стратегии обеспечивают кратковременное снижение тревоги, однако в долгосрочной перспективе препятствуют формированию устойчивых социальных связей [9, с. 95; 10, с. 69].

Исследования показывают, что для студентов с высоким уровнем социальной тревожности характерны неконструктивные стратегии совладания, в частности психическое и поведенческое избегание [10, с. 70]. Избегание контактов, в свою очередь, может приводить к сужению социальной сети, снижению уровня социальной поддержки и нарастанию чувства одиночества. Таким образом, формируется замкнутый круг: тревожность усиливает избегание, а избегание укрепляет тревожность и затрудняет адаптацию.

Социально-психологический механизм влияния тревожности связан с особенностями восприятия студента в группе и его включенности в систему межличностных отношений. Высокотревожные студенты нередко занимают пассивную позицию в общении, реже проявляют инициативу и с большей вероятностью воспринимаются окружающими как замкнутые или неуверенные в себе [1, с. 415; 11, с. 9].

Это может снижать частоту позитивных социальных контактов и ограничивать возможности получения эмоциональной поддержки. В исследованиях отмечается, что высокий уровень социальной тревожности у студентов связан со снижением социальной поддержки и сужением круга межличностных отношений [6, с. 85]. Недостаток поддержки усиливает переживание тревоги и затрудняет адаптацию к образовательной среде.

Совокупное действие описанных механизмов может приводить к формированию коммуникативной дезадаптации, которая проявляется в трудностях установления

контактов, снижении инициативности, повышенной конфликтности или, напротив, в полной пассивности в общении. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что с ростом социальной тревожности снижается коммуникативный потенциал студентов и ухудшаются показатели их адаптационного потенциала [9, с. 100; 10, с. 72].

В долгосрочной перспективе коммуникативная дезадаптация может негативно сказываться не только на учебной деятельности, но и на профессиональном становлении студента, особенно если его будущая деятельность связана с межличностным взаимодействием. Для студентов психологических направлений это приобретает особую значимость, поскольку коммуникативная компетентность является одной из ключевых профессиональных компетенций.

Таким образом, тревожность оказывает влияние на коммуникативную адаптацию студентов через систему взаимосвязанных когнитивных, эмоциональных, поведенческих и социально-психологических механизмов. Искажение оценки ситуаций общения, переживание напряжения, стратегии избегания и сужение круга социальных контактов формируют устойчивые паттерны коммуникативной дезадаптации.

Понимание данных механизмов имеет важное практическое значение для разработки программ психологической поддержки студентов. Перспективными направлениями работы могут выступать развитие навыков совладания с тревогой, формирование конструктивных коммуникативных стратегий, повышение социальной уверенности и создание поддерживающей образовательной среды. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение специфики влияния тревожности на коммуникативную адаптацию студентов различных направлений подготовки.

Литература:

1. Бабаев, Т. М. Психологические особенности тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе / Т. М. Бабаев, Н. В. Каргина // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2018. — Т. 15, № 4. — С. 407–421.
2. Ильин, Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 352 с.
3. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 992 с.
4. Лебедев, В. В. Социальная адаптация личности: подходы и критерии // Психологические исследования. — 2015. — Т. 8, № 39. — С. 1–10.
5. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — Москва: Академический проект, 2006. — 224 с.
6. Шевандрин, Н. И. Социальная психология в образовании / Н. И. Шевандрин. — Москва: ВЛАДОС, 1995. — 544 с.
7. Долгушина, Н. А. Изучение взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении / Н. А. Долгушина, Г. В. Ильина, Е. А. Овсянникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 4. — С. 1–12.
8. Иванова, А. А. Коррекция тревожности и страхов студентов колледжа: гендерный аспект / А. А. Иванова, Е. В. Завьязкина // Экспериментальная психология. — 2025. — Т. 18, № 2. — С. 88–105.
9. Парфёнова, К. А. Взаимосвязь копинг-поведения и социальной тревожности у студентов / К. А. Парфёнова // Вестник Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. — 2021. — № 4. — С. 67–73.
10. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование. — 2011. — № 1. — С. 1–10.
11. Социально-психологическая адаптация студентов с разным уровнем личностной тревожности // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. — 2020. — № 4. — С. 1–12.
12. Социальная тревога российского студенчества: территориальный аспект // Российский регион: социология, экономика, управление. — 2023. — № 3. — С. 1–15.

## Роль межличностных отношений в процессе социальной адаптации студентов

Зык Элеонора Аркадьевна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

*В статье рассматривается роль межличностных отношений как одного из ключевых факторов социальной адаптации студентов вуза. Раскрывается содержание понятий «социальная адаптация» и «межличностные отношения», анализируются механизмы их взаимосвязи. Особое внимание уделяется влиянию качества отношений в студенческой группе, поддержке со стороны сверстников и преподавателей, а также групповой динамики на успешность адаптации студентов к образовательной среде. Обосновывается, что конструктивные межличностные отношения спо-*

*собствуют формированию чувства принадлежности, снижению уровня тревожности и повышению адаптационного потенциала личности.*

***Ключевые слова:*** *социальная адаптация, межличностные отношения, студенты, студенческая группа, социальная поддержка, групповая динамика, адаптационный потенциал.*

Период обучения в вузе является важным этапом социального развития личности, в ходе которого происходит не только профессиональное становление, но и активная интеграция студента в новую социальную среду. Успешность данного процесса во многом определяется уровнем социальной адаптации — способности личности эффективно включаться в систему социальных отношений, осваивать нормы и ценности группы, а также выстраивать взаимодействие с окружающими [7, с. 3].

Особую роль в процессе социальной адаптации студентов играют межличностные отношения, складывающиеся в учебной группе, между сверстниками, преподавателями и другими участниками образовательного процесса. Качество данных отношений влияет на эмоциональное благополучие, учебную мотивацию, уровень тревожности и общую включенность студента в жизнь вуза [1, с. 55; 7, с. 4]. В связи с этим анализ роли межличностных отношений в процессе социальной адаптации студентов представляется актуальной научно-практической задачей.

Социальная адаптация представляет собой процесс и результат приспособления личности к условиям социальной среды, сопровождающийся изменением поведения, установок и системы отношений. В контексте высшего образования социальная адаптация студентов включает освоение новых социальных ролей, включение в учебную деятельность, установление контактов с одногруппниками и преподавателями, а также формирование чувства принадлежности к студенческому сообществу [7, с. 5].

Успешная адаптация проявляется в стабильном эмоциональном состоянии, высокой учебной активности, конструктивном взаимодействии с окружающими и удовлетворенности процессом обучения. Напротив, затруднения в адаптации могут сопровождаться тревожностью, снижением мотивации, социальной изоляцией и ухудшением психологического благополучия [3, с. 140; 7, с. 6].

Межличностные отношения представляют собой систему устойчивых связей между людьми, возникающих в процессе общения и совместной деятельности. В студенческой среде они проявляются в отношениях дружбы, сотрудничества, взаимопомощи, соперничества, конфликта и поддержки. Именно через межличностные отношения студент осваивает нормы поведения, получает обратную связь и формирует представление о себе как о члене группы [2, с. 120; 4, с. 150].

Исследования показывают, что качество межличностных отношений оказывает значительное влияние на успешность адаптации студентов к условиям вуза. Позитивные отношения с одногруппниками, преподавателями и другими участниками образовательного процесса способствуют формированию чувства безопасности, сопричастности и эмоциональной поддержки, что является важным условием успешной интеграции в новую среду [7, с. 7; 3, с. 142]. Студенческая группа выступает социальной средой, в которой происходит адаптация личности. Внутри группы студент не только осваивает учебный материал, но и учится взаимодействовать с другими, разрешать конфликты, занимать определенную позицию в системе отношений и формировать навыки командной работы [7, с. 8].

Групповая динамика, включающая процессы сплочения, распределения ролей, формирования норм и разрешения противоречий, оказывает существенное влияние на адаптационные возможности студентов. В группах с благоприятным социально-психологическим климатом студенты чаще испытывают чувство принадлежности, получают эмоциональную поддержку и успешнее преодолевают трудности адаптационного периода [1, с. 57; 7, с. 9]. Одним из ключевых механизмов влияния межличностных отношений на социальную адаптацию студентов является социальная поддержка. Она может проявляться в форме эмоциональной поддержки, информационной поддержки и инструментальной поддержки [7, с. 10; 3, с. 145].

Исследования показывают, что поддержка со стороны семьи, друзей и преподавателей оказывает значимое положительное влияние на адаптацию студентов к условиям вуза [7, с. 11]. В случае недостатка социальной поддержки у студентов может возрастать уровень тревожности, снижаться уверенность в себе и ухудшаться общее психологическое состояние, что затрудняет процесс адаптации [5, с. 85; 3, с. 147].

Качество межличностных отношений напрямую связано с уровнем тревожности студентов. В группах с доверительными, поддерживающими отношениями студенты реже испытывают страх негативной оценки, легче проявляют инициативу и увереннее чувствуют себя в ситуациях общения. Напротив, напряженные или конфликтные отношения могут усиливать тревожность, способствовать социальной изоляции и затруднять адаптацию [1, с. 58; 6, с. 432]. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что проблемы в межличностных отношениях являются одним из главных препятствий для успешной адаптации студентов, поскольку создают эмоциональный стресс и могут отвлекать от учебной деятельности [7, с. 12]. Поэтому межличностные отношения выступают не только условием, но и фактором, определяющим направление и успешность адаптационного процесса. Для повышения эффективности социальной адаптации студентов важно целенаправленно формировать

конструктивные межличностные отношения в студенческой среде. Перспективными направлениями такой работы могут выступать развитие коммуникативных навыков, формирование эмпатии, обучение стратегиям разрешения конфликтов, а также создание условий для командного взаимодействия [3, с. 150; 7, с. 12]. Особую роль в данном процессе играют преподаватели и кураторы, которые способствуют созданию поддерживающей атмосферы в группе, организации совместной деятельности и разрешению возникающих противоречий. Исследования показывают, что поддержка со стороны преподавателей является значимым фактором успешной адаптации студентов [7, с. 12; 3, с. 152].

Таким образом, межличностные отношения играют ключевую роль в процессе социальной адаптации студентов. Они выступают основой для формирования чувства принадлежности, получения социальной поддержки, освоения норм группового взаимодействия и развития коммуникативных навыков. Качество отношений в студенческой группе напрямую влияет на уровень тревожности, эмоциональное благополучие и адаптационный потенциал личности.

Литература:

1. Бабаев, Т. М. Психологические особенности тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе / Т. М. Бабаев, Н. В. Каргина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. — 2014. — № 2. — С. 55–59.
2. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 576 с.
3. Иванова, А. О. Коррекция тревожности и страхов студентов колледжа и вуза при помощи технологий виртуальной реальности / А. О. Иванова, К. В. Завязкина // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2025. — Т. 2, № 2. — С. 138–153.
4. Мясищев, В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. — Москва: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2004. — 400 с.
5. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — Москва: Академический проект, 2006. — 224 с.
6. Парфёнова, Е. С. Копинг-поведение у социально тревожных студентов / Е. С. Парфёнова; науч. рук. И. В. Сильченко // Векторы психологии — 2019: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 27 июня 2019 г.) / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. — С. 431–434.
7. Долгушина, Н. А. Изучение взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении / Н. А. Долгушина, Г. В. Ильина, Е. А. Овсянникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 6. — С. 1–12.

# Адаптация первокурсников Сибирского университета потребительской кооперации к учебной деятельности: психолого-педагогические трудности и пути их преодоления

Капинос Елизавета Алексеевна, студент;
Шляхтина Екатерина Константиновна, студент
Сибирский университет потребительской кооперации (г. Новосибирск)

*В статье рассматриваются психолого-педагогические сложности, с которыми сталкиваются студенты первого курса Сибирского университета потребительской кооперации (СибУПК) в начале обучения, а также возможные способы помощи им в этот период. Эмпирическую базу составило анкетирование 128 первокурсников, проведённое по разработанному авторами опроснику. Выяснилось, что заметные трудности (среднего и высокого уровня) испытывают 62,5 % опрошенных. Чаще всего студенты указывают на неумение организовывать своё время и заниматься самостоятельно (71,1 %), сложности с конспектированием и усвоением большого объёма материала (58,6 %), а также на барьеры в общении и вхождении в новый коллектив (43,8 %). Кроме того, у девушек уровень эмоционального напряжения оказался статистически выше, чем у юношей ($p < 0,05$). С учётом полученных результатов авторы предлагают поэтапную систему сопровождения первокурсников, объединяющую первичную диагностику на адаптационной неделе, практические занятия по навыкам самоорганизации, наставничество со стороны старшекурсников и регулярную обратную связь в течение первого семестра.*

***Ключевые слова:*** *учебная адаптация, первокурсники, психолого-педагогические трудности, Сибирский университет потребительской кооперации, поддержка студентов.*

**Введение**

Поступление в университет становится для вчерашнего школьника серьёзным жизненным рубежом. Меняется практически всё: на смену привычным урокам с постоянным контролем со стороны учителей приходит вузовская система, где большая часть нагрузки ложится на самостоятельную работу. Одновременно молодому человеку приходится заново выстраивать круг общения, привыкать к новым требованиям и переосмысливать собственную роль. По данным ряда исследований, выраженный адаптационный стресс в первые месяцы учёбы переживают более 60 % первокурсников. Если вовремя не поддержать студента на этом этапе, накопившиеся проблемы быстро оборачиваются падением успеваемости, потерей интереса к выбранной профессии, а иногда и мыслями об отчислении.

В Сибирском университете потребительской кооперации (СибУПК), где готовят кадры в сфере экономики, права и технологий для всего Сибирского региона, эта проблема имеет свою специфику. Значительная часть студентов приезжает учиться из других городов и районов, поэтому к учебным нагрузкам добавляются бытовые заботы — переезд, жизнь в общежитии, разлука с семьёй и привычным окружением. В университете уже сложилась хорошая практика работы с первым курсом: действуют кураторы академических групп, проводятся тренинги на сплочение. Однако системных данных о том, какие именно психолого-педагогические трудности испытывают первокурсники и насколько они выражены, до сих пор не хватало.

В связи с этим в нашей работе были поставлены две основные задачи: во-первых, определить ведущие психолого-педагогические трудности первокурсников СибУПК и оценить степень их выраженности; во-вторых, предложить на основе полученных данных конкретные и практичные меры поддержки студентов.

**Организация и методы исследования**

*Методика и инструментарий*

Исследование проводилось методом поперечного анкетирования. Опросник включал два блока. В первом фиксировались общие социально-демографические сведения: пол, место постоянного проживания до поступления (Новосибирск или другой регион) и текущие условия проживания. Второй блок представлял собой разработанную нами «Шкалу трудностей учебной адаптации» из 15 утверждений, сгруппированных по четырём направлениям: учебные навыки (планирование времени, ведение конспектов, поиск литературы), когнитивная нагрузка (сложность дисциплин, высокий темп подачи материала), социальная интеграция (отношения в группе, контакт с преподавателями) и эмоциональное состояние (внутреннее напряжение, тревога, переживание одиночества). Оценка проводилась по пятибалльной шкале — от 1 («совсем не вызывает трудностей») до 5 («очень трудно»). Содержательную валидность опросника подтвердили три эксперта-преподавателя психолого-педагогического профиля, а проверка внутренней согласованности показала высокий уровень надёжности (α Кронбаха = 0,84).

*Характеристика выборки*

Сбор данных проходил в середине октября 2026 года — в период, когда позади уже было полтора-два месяца учёбы и у студентов сложилось реальное представление о вузовских требованиях. Бумажные анкеты заполнялись непосредственно во время учебных занятий в академических группах первого курса. Из 140 розданных бланков корректно заполненными оказались 128 (возврат составил 91,4 %). В итоговую выборку вошли 78 девушек (60,9 %) и 50 юношей (39,1 %). Из Новосибирска в исследовании приняли участие 52 человека (40,6 %), из других населённых пунктов и регионов — 76 (59,4 %). При этом в общежитии проживают 69 опрошенных (53,9 %), а 59 человек (46,1 %) живут дома или снимают жильё.

**Результаты исследования**

*Общая картина трудностей адаптации*

Чтобы выделить наиболее проблемные зоны, за показатель выраженных трудностей (среднего и высокого уровня) мы приняли средний балл по шкале от 3,0 и выше. Распределение ответов показало, что острее всего первокурсники ощущают нехватку учебных навыков — с этими трудностями сталкиваются 71,1 % опрошенных. На втором месте оказалась когнитивная нагрузка (56,3 %), на третьем — вопросы социальной интеграции (43,8 %). По шкале эмоционального состояния доля студентов с высокими баллами ниже (34,4 %), но это означает, что каждый третий первокурсник переживает заметную тревогу и внутренний дискомфорт. Примечательно, что 62,5 % респондентов отметили трудности сразу по двум и более направлениям одновременно: проблемы в учёбе и общении нередко накладываются друг на друга и усиливают общий стресс.

*Наиболее острые проблемы первокурсников*

Анализ отдельных пунктов опросника позволил составить пятёрку самых сложных для студентов задач (таблица 1).

Полученная картина во многом перекликается с выводами других авторов: именно дефицит самоорганизации и неумение распределять время чаще всего мешают вчерашним школьникам освоиться в вузе. Отдельного внимания заслуживает четвёртая строчка рейтинга — барьер в общении с преподавателями вне занятий. В школе учитель сам отслеживает успехи ученика и первым предлагает помощь, тогда как в университете от студента ждут собственной инициативы, к чему готовы далеко не все.

Таблица 1. **Пять наиболее выраженных трудностей учебной адаптации (M ± SD, 5-балльная шкала)**

| Место | Содержание трудности | Среднее (M) | Ст. откл. (SD) |
|---|---|---|---|
| 1 | Самостоятельно планировать учебное время и бороться с прокрастинацией | 3,72 | 0,91 |
| 2 | Успевать конспектировать на лекциях и выделять в материале главное | 3,58 | 0,87 |
| 3 | Привыкать к высокому темпу и информационной насыщенности курсов | 3,41 | 1,02 |
| 4 | Обращаться к преподавателям за разъяснениями после занятий | 3,29 | 0,95 |
| 5 | Налаживать контакт с малознакомыми однокурсниками при работе в группах | 3,18 | 0,89 |

*Различия между группами студентов*

Сравнение подгрупп с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок выявило заметные гендерные различия в эмоциональной сфере: девушки переживают адаптационный период более остро и тревожно (M = 3,12; SD = 0,78), чем юноши (M = 2,76; SD = 0,83), различия статистически значимы (t (126) = 2,48; p = 0,015). В то же время в овладении учебными навыками и выстраивании отношений в коллективе существенной разницы между девушками и юношами не обнаружено.

При сравнении местных и иногородних студентов различия по шкале социальной интеграции оказались на уровне статистической тенденции (t = 1,89; p = 0,061): приезжим первокурсникам чуть сложнее вливаться в новую среду, поскольку рядом нет привычного круга семьи и школьных друзей. Любопытно, что сам факт проживания в общежитии или на съёмной квартире (дома) значимого влияния ни на один из показателей адаптации не оказал.

## Обсуждение результатов и практические рекомендации

*От информирования к формированию конкретных навыков*

Главный практический вывод нашего исследования заключается в том, что сложности первокурсников СибУПК связаны не столько с нехваткой информации о жизни университета, сколько с отсутствием конкретных навыков учебной саморегуляции. Первые два места в рейтинге трудностей заняли планирование времени и работа с лекционным материалом. Школьные привычки, сформированные в условиях постоянного внешнего контроля, в вузе перестают работать. Традиционные вводные мероприятия хорошо знакомят студентов с правилами и возможностями университета, но редко отвечают на прикладные вопросы: как составить реалистичный план на неделю, как не откладывать задания до сессии и как грамотно записывать лекцию.

*Поэтапная модель поддержки первокурсников*

Опираясь на результаты опроса, мы предлагаем выстроить работу с первым курсом в виде последовательной системы, рассчитанной на весь первый семестр:

**1. Первичная диагностика (адаптационная неделя).** Уже во время традиционных вводных мероприятий стоит включить экспресс-опрос на основе нашей 15-пунктной шкалы или её сокращённой версии из 10 вопросов. Это позволит в первую же неделю учёбы увидеть, кто из студентов испытывает наибольшие сложности с самоорганизацией, и предложить им адресную помощь до того, как появятся первые академические долги.

**2. Практикум по тайм-менеджменту (3–4-я недели).** На 3–4-й неделе семестра, когда эйфория от поступления проходит и студенты впервые сталкиваются с реальным объёмом заданий, полезно провести небольшие практические занятия (60–90 минут) по планированию учебной недели, расстановке приоритетов (например, с помощью матрицы Эйзенхауэра) и преодолению прокрастинации.

**3. Обучение работе с информацией внутри дисциплин (2–8-я недели).** Преподаватели профильных и базовых дисциплин могут уделять 10–15 минут на первом занятии разбору того, как эффективнее вести конспекты именно по их предмету — например, показать метод Корнелла или способы структурирования схем и определений.

**4. Студенческое наставничество (в течение семестра).** Закрепление за каждой академической группой одного-двух подготовленных старшекурсников поможет снять барьер в общении. Наставники могут делиться неформальным опытом: объяснять, как выстраивать диалог с преподавателями, как готовиться к зачётам и экзаменам. Такое наставничество не заменяет работу кураторов, а органично дополняет её в учебной плоскости.

**5. Промежуточная обратная связь (середина семестра).** На 8–9-й неделе учёбы куратору или наставнику стоит провести короткую групповую встречу-рефлексию, чтобы обсудить со студентами, какие приёмы учёбы у них уже работают, а что вызывает затруднения. Это не проверка успеваемости, а возможность вовремя скорректировать нагрузку и снизить тревожность перед приближающейся сессией.

*Ограничения исследования*

При интерпретации полученных результатов важно учитывать ряд ограничений. Во-первых, исследование проводилось на базе одного университета с использованием удобной выборки, поэтому переносить выводы на все вузы следует с осторожностью. Во-вторых, анкета отражает субъективное восприятие трудностей самими студентами и не сопоставлялась с их реальными оценками по итогам сессии. Кроме того, одномоментный срез не показывает, как меняется состояние первокурсников от сен-

тября к январю. В дальнейшем было бы полезно провести лонгитюдное исследование, чтобы отследить динамику адаптации и проверить эффективность предложенных мер поддержки на практике.

**Заключение**

Проведённое исследование показало, что главные трудности первокурсников СибУПК лежат в области учебной самоорганизации: больше всего времени и сил у вчерашних школьников отнимают планирование самостоятельной работы и освоение вузовских форматов конспектирования. При этом девушки чаще сталкиваются с эмоциональным напряжением, а иногородним студентам требуется чуть больше времени, чтобы освоиться в новом социальном окружении.

Чтобы помочь первокурсникам быстрее и спокойнее пройти этот этап, недостаточно ограничиться общим знакомством с университетом в первые дни сентября. Гораздо эффективнее сместить акцент с разовых развлекательных и ознакомительных мероприятий на целенаправленное развитие учебных навыков, дополнив его поддержкой наставников-старшекурсников и регулярной обратной связью в течение всего первого семестра.

Литература:

1. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. — 2010. — № 2. — С. 122–128.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. — М.: Логос, 2010.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011.
4. План воспитательной работы СибУПК на 2019/2020 учебный год. — Новосибирск: СибУПК, 2019.
5. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.
6. Романюк А. М. Особенности социальной адаптации студентов первых курсов с различными уровнями эмоционального интеллекта. — Новосибирск: СибУПК, 2020.
7. Салихова Н. Р., Фахрутдинова А. Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». — 2021. — № 3. — С. 97–113.
8. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. — М.: Академия, 2014.

## Взаимосвязь личностной и ситуативной тревожности у подростков со стилями воспитания и социальным климатом в семье

Летягина Светлана Константиновна, кандидат социологических наук, доцент;
Масленникова Ангелина Александровна, студент
Московский международный университет

*В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи личностной и ситуативной тревожности у подростков со стилями воспитания и социальным климатом в семье. Актуальность исследования обусловлена ростом уровня тревожности среди подростков и недостаточной изученностью влияния семейного фактора. Методологическую основу составили методики: «Шкала семейного окружения» (ШСО) (Family Environmental Scale, FES), опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, и «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера — Ханина» (STAI; Charles Spielberger в адаптации Ю. Л. Ханина). Эмпирическую базу исследования сформировали данные, полученные на базе МБОУ Городского округа Балашиха ЦПМСП «Радуга». Полученные выводы могут быть использованы педагогами, школьными психологами и социальными педагогами при организации профилактической работы с подростками.*

***Ключевые слова:*** *тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, подростковая среда, эмоциональная сфера подростков, социальный климат в семье, стиль воспитания.*

## Trait and state anxiety in adolescents and their correlation with parenting styles and the social climate in the family

Letiagina Svetlana Konstantinovna, candidate of sociological sciences, associate professor;
Maslennikova Angelina Aleksandrovna, student
Moscow International University

*The article presents the results of an empirical study dedicated to trait and state anxiety in adolescents and their correlation with parenting styles and the social climate in the family. The relevance of the study is due to an increase in the level of anxiety among*

*adolescents and insufficient knowledge of the influence of the family factor. The methodological basis was formed by such methods as the Family Environmental Scale, FES, the questionnaire Analysis of Family Relationships (E. G. Eidemiller and V. Justickis) and State-Trait Anxiety Inventory, STAI (Charles Spielberger adapted by Yu. L. Khanin). The empirical basis of the study was formed by the data obtained on the basis of Balashikha City District Center for Psychological, Medical, Pedagogical and Social Assistance RADUGA. The findings can be used by teachers, school psychologists and social educators in organizing preventive work with adolescents.*

***Keywords:*** *anxiety, trait anxiety, state anxiety, adolescent environment, emotional sphere of adolescents, parenting styles, social climate in the family.*

**Введение**

В последние годы растущий уровень тревожности у подростков стал социальной проблемой, являясь одним из ключевых факторов неудач как в межличностном общении, так и в учебе, а в последующем — в работе. На повышение уровня тревожности влияют, в том числе, элементы семейного прессинга, которые лишают детей и подростков ощущения безопасности и приводят к появлению некоторых психологических расстройств, ухудшению самочувствия и качества жизни. Долгосрочные последствия симптомов патологической личностной тревожности разнообразны и имеют почти непоправимые последствия, поскольку приводят к нарушению самооценки, межличностного функционирования и социальной адаптации [3].

По данным статистических и социологических исследований 2026 года, повышенный уровень тревожности и стресса испытывают 44 % подростков от 100 % опрошенных. В июне 2026 года Ассоциация организаторов студенческих олимпиад «Я — профессионал» опубликовала масштабное исследование эмоционального состояния российских школьников в возрасте 14–15 лет, которое выявило, что одним из основных триггеров тревожности в этом возрасте выступает страх не оправдать доверие окружающих и не соответствовать ожиданиям родителей или учителей [9]. Этот факт подтверждает необходимость разработки эффективных мер профилактики повышенной тревожности в образовательных организациях.

Цель исследования — выявление взаимосвязи личностной и ситуативной тревожности у подростков 14–16 лет со стилями воспитания и социальным климатом в семье.

Изучая данную проблему, необходимо, в первую очередь, дать определение понятию «личностная тревожность» и отделить его от понятия «ситуативная тревожность», которая является естественной здоровой реакцией человека на стресс. Их разделение лежит в основе классической психологической Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина (STAI).

Ситуативная тревожность — это кратковременная эмоциональная реакция на конкретную стрессовую ситуацию, возникающая «здесь и сейчас» [4].

Личностная тревожность — это устойчивое персональное свойство, хронический внутренний фон и склонность человека постоянно переживать беспричинный страх и беспокойство. Она влияет на человека, но не всегда имеет реальную причину, человек воспринимает ее как нечто плохое в окружающей действительности, то есть личностная тревожность возникает у человека из-за раздражения, неприятия, из-за ситуации, в которой субъект испытывает беспокойство и не может добиться смены негативных эмоций, считает себя уязвимым, беззащитным и хочет сбежать ради собственной безопасности и благополучия [5].

Определить границы между нормальной ситуативной тревожностью и патологической личностной тревожностью довольно трудно, потому что многие формы детской тревожности не только нормальны в определенном возрасте, но и выполняют важную адаптивную функцию в эволюционном развитии [12].

Не всегда легко распознать симптомы повышенного уровня личностной тревожности. Некоторые дети выражают беспокойство прямо, например: «Я волнуюсь о том, что мы может быть больше никогда не увидимся» или «Дети в школе надо мной смеются», но другие могут выражать беспокойство через соматические симптомы. Они могут жаловаться на рвоту, головную боль, головокружение, боли в нижних конечностях. Одним из основных психосоматических симптомов тревожного расстройства обычно является боль в животе [8].

Понимание причин тревожности у подростков имеет важное значение для оказания поддержки на раннем этапе и предотвращения влияния этого состояния на их эмоциональное, социальное и академическое развитие.

Одними из наиболее значимых факторов, влияющих на уровень ситуативной и личностной тревожности в подростковом возрасте, являются биологические и психологические изменения, характерные для этого возрастного периода.

Половое созревание влечет за собой ряд гормональных преобразований, которые влияют на настроение, эмоциональную регуляцию и восприятие окружающей среды. Эти изменения повышают чувствительность к стрессу и заставляют подростков более интенсивно реагировать на ситуации, с которыми на другом этапе жизни было бы легче справиться [10].

Подростковый возраст также является этапом, на котором социальная жизнь приобретает большое значение. Потребность в принятии, стремление к принадлежности и внешнее давление являются ключевыми элементами понимания причин повышенного уровня тревожности у подростков [1].

Решающее значение для эмоционального здоровья подростков имеют семейная атмосфера и динамика, складывающаяся дома. Как пишет А. Н. Волкова: «То, как родители общаются, устанавливают нормы и оказывают поддержку, напрямую влияет на способность молодого человека справляться со стрессом» [2]. Отсутствие общения, постоянные конфликты или отсутствие чувства поддержки могут усилить чувство незащищенности и способствовать развитию личностной тревожности.

Не все семьи можно считать функционально благополучными. Чтобы семья функционировала оптимально, необходимо, чтобы у нее были три аспекта, а именно адаптивность, коммуникабельность и сплоченность. В некоторых семьях нарушены базовые функции. Стиль общения между членами таких семей не является здоровым с психологической точки зрения, члены семьи могут игнорировать потребности друг друга, присутствуют эмоциональное отчуждение, манипуляции, гиперопека и т. п., в результате чего семья становится источником психологических травм для ее членов [11].

Дети в таких семьях хронически не получают любви. Они борются за ограниченные ресурсы (родительская забота) на поведенческом уровне, вырабатывая стили, или паттерны поведения («герой», «клоун», «козел отпущения», «тихоня»). Жизнь в подобной семье формирует ряд психологических проблем, одной из которых является патологическая личностная тревожность.

Согласно исследованию, проведенному А. Чавес и Д. Лима в Эквадоре, подростки, проживающие в семьях с нарушенными базовыми функциями, имеют даже более высокий уровень личностной тревожности, чем дети, находящиеся в специализированных учреждениях [11].

**Ход и основные результаты исследования**

Исследование проводилось на выборке из 35 подростков в возрасте 14–16 лет (20 мальчиков и 15 девочек) на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения Городского округа Балашиха центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Радуга». Использовались следующие методики: «Шкала семейного окружения», (ШСО) (Family Environmental Scale, FES), опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера — Ханина» (STAI; Charles Spielberger в адаптации Ю. Л. Ханина).

Использование методики «Шкала семейного окружения», (ШСО) (автор Р. Х. Мус, адаптация С. Ю. Куприянова), предназначенной для оценки социального климата в семьях всех типов, выявило следующие результаты, показанные в таблице 1.

Таблица 1. **Профиль семейного окружения по 10 шкалам ШСО**

| **Шкала** | **$Q_{25}$** | **Me** | **$Q_{75}$** | **Уровень** |
|---|---|---|---|---|
| С — Сплоченность | 2,1 | 3,1 | 3,9 | средний |
| Э — Экспрессивность | 2,0 | 2,8 | 3,9 | низкий |
| К — Конфликт | 1,7 | 3,1 | 3,6 | средний |
| Н — Независимость | 2,5 | 3,2 | 3,9 | средний |
| ОД — Ориентация на достижения | 1,7 | 2,4 | 3,6 | низкий |
| ИКО — Интеллектуально-культурная ориентация | 2,0 | 2,9 | 4,0 | низкий |
| ОАО — Ориентация на активный отдых | 1,9 | 2,9 | 3,8 | низкий |
| МНА — Морально-нравственные аспекты | 1,7 | 2,8 | 3,7 | низкий |
| О — Организация | 1,9 | 2,7 | 3,6 | низкий |
| Кн — Контроль | 2,4 | 3,2 | 4,4 | средний |

Качественный и количественный анализ результатов обследования по методике ШСО показал, что среди выборки, состоящей из 35 подростков, 48,5 % от числа респондентов живут в семьях с низкими баллами по таким шкалам, как «Сплоченность», «Экспрессивность», 37,1 % от числа респондентов, живут в семьях низкими баллами по шкале «Независимость» и 65,7 % — в семьях в семьях низкими баллами по шкале «Ориентация на достижения», то есть в семьях, где модели взаимоотношений максимально нездоровые, что приводит к ухудшению психологического или физического здоровья их членов, где детям не позволяют свободно выражать свое мнение, а семейная система не создает ощущения безопасности и безусловного принятия.

Использование методики «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса выявило следующие результаты, показанные в таблице 2.

Таблица 2. **Результаты исследования по методике «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса»**

| Стиль воспитания | Кол-во респондентов | % |
|---|---|---|
| Г+ (гиперопека) | 8 | 22,86 |
| Г- (гипоопека) | 27 | 77,14 |
| У+ (потворствование) | 7 | 20 |
| У- (игнорирование потребностей подростка) | 0 | 0 |
| Т+ (чрезмерность требований к обязанностям) | 11 | 31,43 |
| Т- (недостаточность обязанностей) | 17 | 48,57 |
| З+ (чрезмерность запретов) | 13 | 37,14 |
| З- (недостаточность запретов) | 11 | 31,43 |
| С+ (чрезмерность санкций) | 11 | 31,43 |
| С- (минимальность санкций) | 19 | 54,9 |
| Н (неустойчивость стиля воспитания) | 23 | 65,71 |

Из выборки из 35 подростков видно, что в большинстве семей преобладают гипоопека, завышенные требования и обязанности со стороны родителей и, при этом, неустойчивый стиль воспитания. То есть подавляющее большинство участников исследования живут в семьях, где родители слишком много позволяют детям, и слишком мало уделяют им внимания, кроме того, стиль воспитания нестабильный, реакция родителей зависит от различных факторов, а не от принятых в семье правил, поэтому большинство семей можно определить как семьи с дисфункциональным психологическим климатом, несмотря на то что не все они являются неблагополучными по социальному статусу.

Затем была проведена оценка уровня ситуативной и личностной тревожности с помощью методики «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера — Ханина». Результаты этой оценки представлены в таблице 3.

Таблица 3. **Результаты оценки уровня тревожности по методике «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера — Ханина»**

| Уровень | Ситуативная тревожность | % | Личностная тревожность | % |
|---|---|---|---|---|
| Низкий | 6 | 17,1 | 5 | 14,2 |
| Умеренный | 9 | 25,7 | 8 | 23 |
| Высокий | 20 | 57,2 | 22 | 62,8 |
| Итого | 35 | 100,0 | 35 | 100,0 |

Из результатов видно, что большинство респондентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности (57,2 %) и еще более высокий уровень личностной тревожности (62,8 %).

Далее был произведен корреляционный анализ стилей семейного воспитания, шкал семейного окружения и тревожности подростков.

Из 300 возможных пар шкал статистически значимыми оказались 18 корреляционных связей. Связь тревожности со стилями воспитания (АСВ) представлена в таблице 4.

Таблица 4. **Связь тревожности со стилями воспитания (АСВ)**

| Тип тревожности | Шкалы АСВ | \(r_{s}\) | p-value | Характер и сила связи |
|---|---|---|---|---|
| СТ (Ситуативная тревожность) | Т+ (Чрезмерность требований-обязанностей) | +0,4364 | 0,0088 | Прямая, умеренная ($p \leqslant 0,01$) |
| СТ (Ситуативная тревожность) | Т- (Недостаточность требований-обязанностей) | -0,4303 | 0,0099 | Обратная, умеренная ($p \leqslant 0,01$) |
| ЛТ (Личностная тревожность) | Т- (Недостаточность требований-обязанностей) | -0,3497 | 0,0394 | Обратная, умеренная ($p < 0,05$) |
| ЛТ (Личностная тревожность) | Т+ (Чрезмерность требований-обязанностей) | +0,3359 | 0,0485 | Прямая, умеренная ($p < 0,05$) |

Значения как ситуативной, так и личностной тревожности подростков значимо возрастают при завышенных требованиях и обязанностях со стороны родителей (Т+) и снижается при их недостаточности (Т-).

Влияние семейного климата на тревожность носит опосредованный характер через стиль воспитания. На выборке N = 35 прямых статистически значимых корреляций ситуативной и личностной тревожности с показателями «Шкалы семейного окружения» не выявлено (p > 0,05). Связь тревожности с ШСО и стилями воспитания представлена в таблице 5.

Таблица 5. **Связь тревожности со шкалами АСВ и ШСО**

| Шкалы ШСО | Шкалы АСВ | \(r_{s}\) | p-value | Характер и сила связи |
|---|---|---|---|---|
| О (Организация) | У+ (Потворствование) | +0,5231 | 0,0013 | Прямая, заметная (p ⩽ 0,01) |
| ОД (Ориентация на достижения) | О+ (Расширение сферы родительских чувств) | +0,4140 | 0,0134 | Прямая, умеренная (p < 0,05) |
| ОАО (Ориентация на активный отдых) | Г- (Гипопротекция) | -0,4124 | 0,0138 | Обратная, умеренная (p < 0,05) |
| К (Конфликт) | О+ (Расширение сферы родительских чувств) | +0,3969 | 0,0183 | Прямая, умеренная (p < 0,05) |
| К (Конфликт) | С- (Минимальность санкций) | -0,3848 | 0,0224 | Обратная, умеренная (p < 0,05) |
| ИКО (Интеллектуально-культурная ориентация) | З+ (Чрезмерность требований-запретов) | -0,3711 | 0,0282 | Обратная, умеренная (p < 0,05) |
| ОАО (Ориентация на активный отдых) | У+ (Потворствование) | +0,3587 | 0,0344 | Прямая, умеренная (p < 0,05) |
| Кн (Контроль) | Т- (Недостаточность требований-обязанностей) | +0,3463 | 0,0415 | Прямая, умеренная (p < 0,05) |

Гипопротекция и недостаток родительского внимания (Г-) закономерно снижают ориентацию семьи на совместный активный отдых (ОАО). Напротив, потворствующий стиль (У+) положительно связан с активным досугом (ОАО) и чёткой бытовой организацией вокруг нужд ребёнка (О). Расширение сферы родительских чувств (О+) стимулирует ориентацию на достижения подростка (ОД), но одновременно усиливает внутрисемейную конфликтность (К). Избыток запретов и ограничений (З+) подавляет интеллектуально-культурную активность в семье (ИКО).

Таким образом, в обследованной выборке подростков (N = 35) медианные значения как ситуативной (Me = 49,0; $Q_{25}$ = 38,0; $Q_{75}$ = 61,5), так и личностной тревожности (Me = 60,0; $Q_{25}$ = 40,5; $Q_{75}$ = 65,0) соответствуют высокому уровню выраженности признака. Профиль семейного окружения характеризуется средними медианными значениями по шкалам сплочённости (Me = 3,1), конфликта (Me = 3,1), независимости (Me = 3,2) и контроля (Me = 3,2) при сниженных показателях экспрессивности (Me = 2,8), организации (Me = 2,7) и ориентации на достижения (Me = 2,4). В структуре дисфункциональных воспитательных стратегий наиболее выражены гипопротекция (Me = 7,0 при пороге ≥ 5), минимальность санкций (Me = 4,0 при пороге ≥ 4), недостаточность обязанностей ребёнка (Me = 3,0 при пороге ≥ 3) и неустойчивость стиля воспитания (Me = 4,0 при пороге ≥ 4).

**Заключение**

Проведенное исследование показало, что корреляция между переменными личностной и ситуативной тревожности и переменными стиля воспитания и социального климата в семье статистически значима и 62,8 % респондентов испытывают беспокойство из-за таких факторов, как недостаток родительского внимания и неустойчивость стиля воспитания, и соответственно, чем выше крайние значения по этим переменным, тем выше уровень тревожности у подростков, живущих в таких семьях. Выявленные связи позволяют выделить конкретные мишени для психологической работы: обучение подростков навыкам саморегуляции, укрепление самоценности, проведение тренингов, направленных на обучение родителей способам конструктивной коммуникации и поддержки.

Принимая во внимание тот факт, что у подростков из семей с недостатком родительского внимания и неустойчивым стилем воспитания был выявлен значительный уровень тревожности, можно рекомендовать школьным психологам внедрять регулярный скрининг тревожности (STAI) и диагностику семейного климата (FES, ACB) в рамках профилактических программ, обучать подростков навыкам саморегуляции (элементы аутотренинга, техники дыхания, когнитивно-поведенческие техники) и проводить просветительские семинары для родителей о влиянии семейной динамики на эмоциональное благополучие подростков.

Перспективой дальнейшей работы выступает расширение выборки, включение гендерного анализа, изучение эффективности профилактических программ в образовательных организациях.

Литература:


1. Варданян, Ю. В., Моисеева, Д. С. Исследование особенностей тревожности обучающихся в общеобразовательном процессе / Ю. В. Варданян, Д. С. Моисеева — Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 87–4. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-trevozhnosti-obuchayuschihsya-v-obscheobrazovatelnom-protsesse (дата обращения: 27.10.2026).
2. Волкова, А. Н. Дисфункциональная семья как фактор нарушения личной идентичности подростка / А. Н. Волкова — Вестник науки. 2025. № 6 (87) — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/disfunktsionalnaya-semya-kak-faktor-narusheniya-lichnoy-identichnosti-podrostka (дата обращения: 21.10.2026).
3. Никитаев, Н. М., Цветкова, Н. А. Эмоциональное неблагополучие подростков из дисфункциональных семей как предмет научного исследования / Н. М. Никитаев, Н. А. Цветкова — Вестник ГУУ. 2024. № 9 — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-neblagopoluchie-podrostkov-iz-disfunktsionalnyh-semey-kak-predmet-nauchnogo-issledovaniya (дата обращения: 21.10.2026).
4. Рахимбаева, А. М., Воронова, Р. М. Анализ эффективности применения рецептивной музыкотерапии в коррекции личности, развивающейся в дисфункциональных семьях / А. М. Рахимбаева, Р. М. Воронова — НИР/S&R. 2025. № 4 (24) — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-effektivnosti-primeneniya-retseptivnoy-muzykoterapii-v-korrektsii-lichnosti-razvivayuscheysya-v-disfunktsionalnyh-semyah (дата обращения: 21.10.2026).
5. Созонова, И. Л. Связь детско-родительских отношений с уровнем тревожности и самооценкой в подростковом возрасте / И. Л. Созонова — Вестник науки. 2026. № 6 (99). — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-detsko-roditelskih-otnosheniy-s-urovnem-trevozhnosti-i-samootsenkoy-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 27.10.2026).
6. Тимерьянова, Л. Н., Шабаева, А. В., Халикова, Л. Р. Личностные особенности подростков, склонных к аутодеструктивному поведению / Л. Н. Тимерьянова, А. В. Шабаева, Л. Р. Халикова — Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84–4. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-podrostkov-sklonnyh-k-autodestruktivnomu-povedeniyu (дата обращения: 27.10.2026).
7. Черемискина, И. И., Капустина, Т. В., Кузнецова, А. Д. Взаимосвязь компонентов Я-концепции и тревожности у старших подростков / И. И. Черемискина, Т. В. Капустина, А. Д. Кузнецова — Психолог. 2025. № 5. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-komponentov-ya-kontseptsii-i-trevozhnosti-u-starshih-podrostkov (дата обращения: 27.10.2026).
8. Черемискина, И. И., Андреева, О. В. Взаимосвязь типа родительского отношения и тревожности у подростков / И. И. Черемискина, О. В. Андреева — АНИ: педагогика и психология. 2022. № 4 (41). — Текст: электронный // Научная электронная библиотека CYBERLENINKA: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipa-roditelskogo-otnosheniya-i-trevozhnosti-u-podrostkov (дата обращения: 27.10.2026).
9. Я — профессионал: 44 % подростков боятся будущего, 41 % — учебной перегрузки // ТАСС: информационное агентство. — 2026. — 15 июня. — URL: https://vrf.tass.ru/moskovskaia-oblast/regions-ru/7732319-ya-professional-44-podrostkov-boyatsya-buduschego-41-uchebnoi-peregruzki (дата обращения: 16.11.2026).
10. Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C. & Waite, P. The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. / H. J. Baker, P. J. Lawrence, J. Karalus, C. Creswell & P. Waite — Clinical child and family psychology review. 2021. № 24(4). — P. 765–782. 2021. DOI:10.1007/s10567–021–00364–2 // Научная электронная библиотека ResearchGate: [сайт]. — URL: https://www.researchgate.net/publication/353443755_The_Effectiveness_of_Psychological_Therapies_for_Anxiety_Disorders_in_Adolescents_A_Meta-Analysis (дата обращения: 19.10.2026).
11. Chavez, A., Lima, D. (2022). Depresión, ansiedad, estres y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. Revista Eugenio Espejo. https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05 / A. Chavez, D. Lima — REVISTA EUGENIO ESPEJO 17(2):33–45 2023. № 4 DOI:10.37135/ee.04.17.05 // Научная электронная библиотека ResearchGate: [сайт]. — URL: https://www.researchgate.net/publication/372809248_Depresion_ansiedad_estres_y_funcionalidad_familiar_en_adolescentes_de_una_unidad_educativa_de_Guayaquil (дата обращения: 25.10.2026).
12. Crane, M., Ney, J., Holland, K. et al. Children's Literature on Anxiety: A Systematic Review and Content Analysis / M. Crane, J. Ney, K. Holland et al. — Behavior Therapy. 2025; 56(6): 1096–1104 ISSN 0005–7894 // Научная электронная библиотека ScienceDirect: [сайт]. — URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789425000450 (дата обращения: 25.10.2026).

13. Gao, M., Liu, W. Exploring Family Functioning and Adolescent Academic Anxiety: Emotional Stability and Social Support as Mediators / M. Gao, W. Liu — Psychology Research and Behavior Management. 2025 May 16; 18:1111–1124. doi: 10.2147/PRBM.S508537. PMID: 40406340; PMCID: PMC12094906 // Научная электронная библиотека PubMed: [сайт]. — URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12094906/ (дата обращения: 28.10.2026).
14. Howard, C. J., Oshri, A., Card, N. et al. Perceived Mother and Father Parenting and Adolescent Social Anxiety Symptoms: A Meta-Analysis / C. J. Howard, A. Oshri, N. Card et al. — Adolescent Research Review (2025). DOI: 10.1007/s40894–025–00268–0 // Научная электронная библиотека SprigerLink: [сайт]. — URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s40894–025–00268–0 (дата обращения: 25.10.2026).
15. Kramer, L., Francis, S. The Relationships Between Adolescent Anxiety Sensitivity, Parent Emotional Availability, and Gender in the Context of Adolescent Anxiety / L. Kramer, S. Francis — Psychopathology Behavioural Assess 47, 17 (2025). DOI: 10.1007/s10862–025–10197-w // Научная электронная библиотека SprigerLink: [сайт]. — URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10862–025–10197-w (дата обращения: 27.10.2026).
16. Wang, Y., Tian, L., Guo, L., Scott Huebner, E. Family dysfunction and Adolescents' anxiety and depression: A multiple mediation model / Y. Wang, L. Tian, L. Guo, E. Scott Huebner — Journal of Applied Developmental Psychology. 2020. № 66 ISSN 0193–3973 // Научная электронная библиотека ScienceDirect: [сайт]. — URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397318302740 (дата обращения: 28.10.2026).

# Генезис игровой деятельности в онтогенезе и дизонтогенезе: от формирования произвольности в норме к коррекции нарушений развития при расстройствах аутистического спектра и задержке психического развития

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

*В статье представлен комплексный теоретико-методологический анализ игровой деятельности как ведущей формы развития ребенка дошкольного возраста. На основе диалектического синтеза классических подходов Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна раскрывается социально-историческая природа игры, ее роль в разрешении аффективных противоречий и формировании психологических новообразований. Подробно прослежен онтогенетический путь игры: от сенсомоторных истоков и предметных действий к развернутым сюжетно-ролевым структурам и играм с правилами. Рассматриваются механизмы преодоления познавательного эгоцентризма, развития умственных действий и становления произвольного поведения как действия по линии наибольшего сопротивления. Особое внимание уделено дефицитарности и искажениям онтогенеза при задержке психического развития и расстройствах аутистического спектра (РАС). С позиций отечественной дефектологии и нейропсихологии обоснован статус игры как высшего инструмента коррекции, нейропсихологической защиты и социализации, позволяющего преодолевать защитное торможение мозга и социальную изоляцию.*

***Ключевые слова:*** *детская игра, ведущая деятельность, мнимая ситуация, ролевая структура, произвольность, зона ближайшего развития, децентрация, дефицитарность онтогенеза, расстройства аутистического спектра, РАС, задержка психического развития, ЗПР, психокоррекция.*

## Социальная природа и методологические дискуссии об игре

Историческое становление детской игры уходит вглубь веков, сопровождая развитие человеческого общества как универсальный инструмент воспитания. Ее исключительная жизнестойкость обусловлена тем, что игра глубоко созвучна не биологической, а социальной природе ребенка, выражая раннюю потребность в приобщении к миру взрослых и освоении их жизнедеятельности. В условиях, когда общественное воспитание охватывает далеко не все этапы раннего детства, а традиционный семейный уклад вытесняет домашний труд, ролевая игра становится для ребенка всеобъемлющей формой самостоятельного бытия.

Попытки редуцировать игру к чисто дидактическим задачам неизбежно исключают ее подлинный смысл, подменяя живые человеческие отношения бездушными манипуляциями. Ролевая игра принципиально не является утилитарным упражнением — ее истинная ценность кроется в запуске глубоких системных трансформаций психики.

*Цель данной статьи — осуществить комплексный теоретико-методологический анализ игровой деятельности в отечественной психологической традиции, раскрыв ее эволюцию от сенсомоторных предпосылок и нор-*

*мативного становления произвольности до механизмов нейропсихологической коррекции и преодоления дизонтогенеза при расстройствах аутистического спектра и задержке психического развития.*

В отечественной науке понимание природы игры сформировалось в ходе плодотворного диалога классиков психологии. Л. С. Выготский рассматривал игру как ведущую деятельность, рождающуюся из аффективного тупика. На рубеже раннего и дошкольного возраста у ребенка возникают масштабные потребности. Они не могут быть удовлетворены здесь и сейчас при сохранении импульса к немедленной реализации. Создавая мнимую ситуацию, ребенок отделяет смысл от физической вещи. Действуя в воображаемом поле, он подчиняется внутренним правилам роли, совершая поступки по «линии наибольшего сопротивления», что развивает произвольность и формирует зону ближайшего развития [1].

С. Л. Рубинштейн предложил дополнительный ракурс, подчеркивая, что игра — это глубоко осмысленная деятельность, мотивы которой коренятся в непосредственных переживаниях человеческих отношений. Для С. Л. Рубинштейна игра не уводит ребенка от реальности, а позволяет глубже проникнуть в ее смысловое содержание через выразительные акты и эмоциональные переживания. Диалектический синтез этих подходов лег в основу современной возрастной и коррекционной психологии. Мотивационно-смысловой контекст по С. Л. Рубинштейну наполняет деятельность энергией, а структурно-функциональная механика мнимой ситуации и ролей по Л. С. Выготскому обеспечивает развивающий эффект [9].

## Генезис игры: от сенсомоторных истоков к сюжетно-ролевым структурам

Игра не возникает спонтанно — ее появлению предшествует долгий этап созревания сенсомоторного фундамента на первом году жизни. Опережающее развитие зрительного и слухового восприятия приводит к овладению актом хватания, через который ребенок впервые соприкасается с предметным миром. Этот процесс разворачивается в диалоге со взрослым, выступающим архитектором детской активности. Постепенно переходя к цепным манипуляциям, например к постукиванию, перекладыванию, стимулируемым новизной предметов, ребенок накапливает первичный опыт оперирования вещами. К завершению первого года жизни устанавливается опосредствованное взаимодействие по формуле «ребенок — действие с предметом — взрослый», где взрослый становится носителем культурных образцов.

В раннем детстве на этой базе формируются предметные действия. Общественное назначение вещей (ложкой едят, из чашки пьют) не заложено в их физической форме — оно передается ребенку в совместной деятельности со взрослым. Обнаруживается фундаментальная двойственность предметного действия: общая смысловая схема усваивается гораздо раньше сложной операционно-технической стороны. Из этого разрыва рождается деятельность со значениями вещей — предтеча предметной игры [10].

Феномен игровой замены вызревает эволюционно:

1. Перенос усвоенного действия на разные объекты (причесывание куклы, мишки, машинки).

2. Использование собственных рук для восполнения нехватки условий (поднесение пустого кулачка ко рту как символ конфетки).

3. Привлечение нейтральных, неоформленных предметов (палочек, кубиков) в качестве вспомогательных средств.

На ранних этапах ребенок не планирует замену: он называет замещающий предмет игровым именем только после совершения действия, опираясь на внешнее сходство выполняемой операции, а не на форму вещи. Палочка может за минуту побывать ложкой, градусником и расческой.

Эволюция игровых действий: от хаоса к жизненной цепочке

Структура игровой активности проходит три этапа:

1. Одноактные стереотипы: изолированные, многократно повторяющиеся манипуляции с игрушкой.

2. Хаотичные переходы: появление нескольких разных действий без логической связи между ними (покачать куклу, сразу покатать на машинке, покормить).

3. Жизненная цепочка: к концу раннего детства логика игры отражает реальные человеческие отношения, выстраивая действия в стройную последовательность (искупать куклу → завернуть в полотенце → покачать → уложить спать), что знаменует рождение «роли в действии».

## Психологическая архитектура ролевой игры: роль, воображаемая ситуация и генез правил

Переход в дошкольный возраст знаменует рождение развернутой сюжетно-ролевой игры. На первый план выходят не сами действия с предметами, а отношения между людьми и принятая на себя роль. Ключевой вопрос о природе игровых мотивов был раскрыт в классических экспериментах Л. С. Славиной. Наблюдая за четырехлетними детьми, исследователи столкнулись с парадоксом: внешне монотонно перекладывая кубики, ребенок заявлял, что «готовит обед в детском саду». Эксперименты с полным изъятием сюжетных игрушек доказали, что дети упорно удерживают роль, отказываясь выходить из воображаемой ситуации. Роль и мнимая ситуация образуют смысловой каркас, преобразующий простое манипулирование в осмысленный человеческий поступок.

Взрослый как архитектор игры

Исследования отечественных психологов опровергли представление о том, что ролевая игра возникает у ребенка совершенно спонтанно. Даже в условиях нормального развития без целенаправленного включения взрослого полноценный игровой сюжет нередко не складывается, за-

стревая на уровне однообразных действий с предметами. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется у детей с задержками развития, для которых обычные речевые инструкции оказываются неэффективными. В таких случаях прорыв достигается благодаря поэтапному формирующему подходу, когда взрослый сеанс за сеансом вовлекает ребенка в совместную деятельность и постепенно выстраивает единую сюжетную цепочку. Именно так взрослый выступает архитектором игры, передающим ребенку саму матрицу человеческих отношений. [7].

Эволюция игровой роли и уровни развития игры

Взятие роли конституирует игру как таковую. Анализ динамики содержания ролей и отношения к правилу позволяет выделить четыре уровня развития сюжетно-ролевой игры:

1. Первый уровень (3–4 года): основное содержание — предметные действия, направленные на партнера. Роли фактически есть, но определяются текущими действиями. Логика последовательности отсутствует, нарушение порядка не вызывает протеста.

2. Второй уровень: на первый план выходит соответствие игрового действия реальному образцу. Роли называются, намечается разделение функций. Действия подчиняются реальной жизненной последовательности. Нарушение логики отвергается на практике, но еще не аргументируется.

3. Третий уровень: главным содержанием становится выполнение роли и специальных действий, передающих отношение к партнерам. Появляется ролевая речь. Роли очерчены до начала игры. Из роли вычленяется правило поведения, и любое нарушение логики вызывает активный протест «так не бывает».

4. Четвертый уровень (6–7 лет): воссоздание сложных социальных взаимоотношений и общественного смысла деятельности. Действия разворачиваются в строгой последовательности, отказ от нарушения правил мотивируется пониманием их внутренней рациональности [10].

Эволюция отношения к роли и проблема символизма

Развитие детского сознания в игре проходит три стадии отношения к роли:

1. Непосредственное отношение (младший возраст): «Я» слито с функцией и атрибутами. Замещающий предмет выступает прозрачным «стеклом», сквозь которое ребенок видит реальность, не замечая условности.

2. Опосредствованное отношение (средний возраст): между ребенком и ролью встает реальное действие со своими законами. Возникает критичность.

3. Сознательно-условное отношение (старший возраст): ребенок поднимается над игрой, осознавая условный характер и принимая правила, противоречащие реальности.

Феномен символического замещения базируется не на внешнем оптическом сходстве, а на возможности определенным образом действовать с вещью. Предмет берется в игру постольку, поскольку его физические свойства позволяют воспроизвести нужный способ употребления. Слово в игре выступает носителем свернутого опыта действий, ограничивая назначение многофункционального предмета и регулируя поведение. Показательным подтверждением этого служат сравнительные исследования Г. Л. Выготской, сопоставившие особенности игрового поведения слышащих и глухих детей. Полученные ею данные убедительно доказывают, что слово наполняется обобщенным значением исключительно через практику реальных предметных действий. Это доказательство дает нам основание рассматривать игровое слово не как формальный номинальный знак, а как динамический сплав значения и предметного опыта, выступающий надежным регулятором поведения ребенка.

### Особенности детского Эго и специфика психотерапевтической работы

Отличительный признак ребенка состоит в том, что его личность пребывает в состоянии эволюции и непрерывного изменения, а его Эго еще незрело и хрупко. Работа с ребенком кардинально отличается от работы со взрослым:

1. Взрослый приходит на терапию самостоятельно, обладая развитым самонаблюдением и осознанным желанием измениться. Ребенок не имеет врожденной мотивации измениться — его приводят взрослые.

2. Если взрослый способен выдерживать внутренний дискомфорт и признавать свои ошибки, то детская психика панически избегает признания того, что с ней «что-то не так». Спасаясь от боли, хрупкое Эго использует экстернализацию.

3. В детском возрасте господствует эгоцентризм — неспособность взглянуть на ситуацию чужими глазами. Ребенок не является «сознающим себя мыслителем». У него не развита рефлексия, он не анализирует свои мысли, а живет ими. Его мышление конкретно, обращено в настоящий момент, а способность связывать отдаленные во времени события крайне затруднена [12], [13].

По этим причинам ребенок никогда не выражает свои переживания через абстрактный анализ — его основным «языком» становится прямое действие, моторная разрядка и игра. Понимание функции игры является ключевым профессиональным инструментом детского психолога.

### Влияние ролевой игры на психическое развитие и формирование личности

Ролевая игра оказывает решающее влияние на мотивационную сферу. Вслед за Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьев и Д. Б. Эльконин показали, что игра рождается из стремления ребенка действовать во взрослом мире, недоступном для него на уровне реальных операциональных возможностей. Желание действовать «как взрослый» порождает аффективный заряд, находящий выход в принятии роли. Внешне выполняя те же действия с куклой, ребенок переносит их в новую систему человеческих отношений. Через эмоционально-действенное проживание роли ребенок осознает свое ограниченное место в мире

взрослых, что порождает потребность реально стать взрослым и трансформирует ситуативные желания в обобщенные намерения [5], [10].

Познавательный эгоцентризм — неспособность отграничить свою точку зрения от иных позиций — успешно преодолевается в коллективной сюжетно-ролевой игре. Экспериментальные исследования В. А. Недоспасовой доказали, что в совместной игре ребенок вынужден не только менять позиции, принимая роль, но и координировать свои действия с ролью и точкой зрения партнера. Например, согласовывать разные значения одного предмета для доктора и пациента. Игра выступает подлинной практикой познавательной и эмоциональной децентрации, создавая механизм смены точек зрения.

Опираясь на этапность формирования умственных действий от материальных предметов к речи и внутреннему плану, игра создает зону ближайшего развития. Опора на предмет-заместитель и развернутое действие со временем сокращается: предмет выступает через слово-знак, а действия компрессируются в обобщенные жесты-указания, сопровождаемые речью. Этот переход от оперирования реальными объектами к действиям в уме с оторванными от предметов значениями формирует психологические предпосылки для воображения и словесно-логического мышления [3].

Ролевая игра выступает внушительным фактором становления произвольности. Классические эксперименты А. В. Запорожца и З. В. Мануйленко с удержанием позы часового доказали, что в ситуации роли ребенок удерживает заданное поведение в разы дольше, чем при прямом требовании. Психологический механизм заключается в объективации поведения: ролевой образец становится эталоном для контроля. Формируются зачатки рефлексии, когда ребенок одновременно исполняет задачу и контролирует себя. Поскольку содержанием ролей выступают нормы человеческих взаимоотношений, игра становится для ребенка моралью в действии, где он учится преодолевать импульсивность, учитывать интересы других и подчинять сиюминутное «хочу» общим законам. [4]

Возрастная динамика развития ребенка и трансформация роли игры в онтогенезе

Психическое развитие ребенка подчинено смене ведущих видов деятельности. Однако важнейшей закономерностью онтогенеза является то, что смена ведущей деятельности не означает мгновенного исчезновения предыдущих форм — они трансформируются, образуя глубокий фундамент для новых психологических новообразований. Даже с поступлением в школу и переходом к учебной деятельности игра не уходит из жизни ребенка, а качественно меняет свой статус, продолжая выполнять развивающую и психотерапевтическую функцию [10].

В таблице 1 представлена возрастная матрица развития ведущей деятельности и эволюции игровой модальности в норме:

Таблица 1

| Возрастной этап | Ведущая активность и место игры | Ключевые новообразования и специфика деятельности |
|---|---|---|
| **От 1 месяца до 1 года** *(младенчество)* | Непосредственно-эмоциональное общение со взрослым; зарождение сенсомоторных предпосылок игры | Овладение зрительно-двигательной координацией и хватанием; цепные манипуляции с предметами (постукивание, перекладывание); переход к схеме «ребенок — действие с предметом — взрослый» |
| **1–2 года** *(раннее детство)* | Предметно-манипулятивная деятельность; предтеча игровой замены | Усвоение культурных способов употребления вещей; перенос действия на разные объекты; первые символические замещения (рукой или предметом), чаще без предварительного замысла |
| **2–3 года** *(граница раннего и дошкольного возраста)* | Предметная игра и зарождение «роли в действии» | Переход от одноактных стереотипов и хаотичных переходов к «жизненной цепочке» последовательных действий; кризис трех лет, открытие мира взрослых и появление аффективного импульса действовать «как взрослый» |
| **3–4 года** *(младший дошкольный возраст)* | Сюжетно-ролевая игра (начальные уровни) | Действия направлены на партнера или игрушку, логика последовательности еще неустойчива; роль слита с действием и атрибутом, преобладает непосредственное отношение к роли и ситуативные импульсы |
| **4–5 лет** *(средний дошкольный возраст)* | Развернутая сюжетно-ролевая игра; начало координации позиций | Подчинение действий жизненной логике и образцу; появление ролевой речи и первых проявлений децентрации; усиление «магии роли» как опоры для удержания поведения |

| Возрастной этап | Ведущая активность и место игры | Ключевые новообразования и специфика деятельности |
|---|---|---|
| **5–6 лет** *(старший дошкольный возраст)* | Коллективная сюжетно-ролевая игра и становление игр с правилами | Выделение социальных отношений и норм взаимодействия внутри роли; зачатки рефлексии и самоконтроля; переход от скрытых в роли правил к более осознанному принятию игровых условий |
| **6–7 лет** *(предшкольный рубеж)* | Вершина сюжетно-ролевой игры и переход к играм с открытыми правилами | Способность действовать по «линии наибольшего сопротивления» и подчиняться условному правилу; эмансипация правила от сюжета; формирование внутренних мотивов и готовности к школе |
| **7–10/11 лет** *(младший школьный возраст)* | Ведущая — учебная деятельность; игра сохраняется в форме игр с правилами, командных, спортивных и творческих игр | Овладение произвольной регуляцией в рамках учебных задач и оценок; игра переходит на периферию как пространство эмоциональной разгрузки, горизонтальной кооперации и социально-личностной практики |

**Дефицитарность и искажения онтогенеза: что происходит, если игра не развивается?**

Описанная нормативная траектория роста игровой деятельности представляет собой фундаментальный психический базис, без которого невозможно полноценное созревание высших психических функций. Возникает принципиальный научно-практический вопрос: каковы катастрофические последствия для психического развития ребенка, если по тем или иным причинам будь то педагогическая депривация, задержка психического развития или тяжелый дизонтогенез игра не возникает или безвозвратно застревает на примитивных, хаотичных этапах?

В отечественной дефектологии и возрастной психологии выделяются несколько устойчивых вариантов деформации игровой линии:

1. Фиксация на бесцельном манипулировании «аутостимуляторный тупик»: ребенок застревает на уровне младенческих цепных реакций. Бесконечно стучит предметом, крутит колесико, перебирает лоскутки, не переходя к функциональному и социальному использованию вещей. Предмет для него так и не становится носителем культурного значения.

2. Стереотипное копирование без развития сюжета: игровая активность ограничивается механическим, цикличным повторением одного и того же заученного действия. Например, катанием машинки взад-вперед строго по одной линии без малейших попыток развернуть сюжетную перспективу.

3. Полный распад сюжетной игры: тотальное отсутствие мнимой ситуации, неспособность принять на себя какую-либо роль, изоляция от сверстников и абсолютная бессвязность фрагментарных действий.

При задержке психического развития (ЗПР) игровая деятельность складывается замедленно и часто надолго задерживается на уровне предметных манипуляций или стереотипных бытовых действий без развернутого сюжета. Ребенку с ЗПР сложнее удерживать воображаемую ситуацию, подчиняться игровому правилу и выстраивать согласованное взаимодействие со сверстниками, поэтому без целенаправленной поддержки взрослого игра не становится полноценной школой произвольности и саморегуляции.

Отсутствие полноценной сюжетно-ролевой игры означает суровую реальность: ребенок лишается «зоны ближайшего развития», которую способна породить только игра. Прямым системным следствием этого дефицита становятся:

— Глубокая задержка произвольности: ребенок остается рабом сиюминутных аффективных импульсов, будучи не в состоянии действовать по «линии наибольшего сопротивления», преодолевать сиюминутные желания и подчинять свое поведение правилу.

— Фиксация познавательного эгоцентризма: мышление жестко привязано к собственной непосредственной точке зрения, механизмы децентрации, рефлексии и координации позиций не формируются вовсе.

— Эмоционально-волевая незрелость: отсутствие естественной школы «морали в действии» препятствует соподчинению мотивов, консервируя поведение на уровне импульсивных влечений.

Если дефицитарность игровой деятельности накладывается на тяжелый дизонтогенез — в частности, на расстройства аутистического спектра и задержку психического развития — картина искажения становится более тревожной. Без целенаправленного вмешательства ребенок может оказаться запертым в кругу генерализованной тревоги, эмоциональной дезадаптации и социальной изоляции [8].

**Игра как высший инструмент коррекции, нейропсихологической защиты и социализации при ЗПР и РАС**

Особенно драматично дефицитарность игровой деятельности проявляется при дизонтогенезе. Традиционные

школьные и педагогические инструкции, фронтальные методы обучения и жесткие требования «сидеть тихо, слушать учителя» здесь терпят сокрушительный крах. С позиций нейропсихологии, опирающейся на фундаментальные труды А. Р. Лурии о системном строении высших психических функций и работе блоков мозга становится понятным, почему мозг ребенка с РАС или выраженной ЗПР, находящийся в состоянии хронической генерализованной тревоги и защитного торможения, физиологически неспособен воспринять прямые академические стимулы [6].

При аутизме и тяжелых нарушениях страдает блок регуляции активности и энергетического обеспечения мозга. Любое прямое требование извне воспринимается дезинтегрированной нервной системой как прямая угроза выживанию, провоцируя защитный уход в стереотипии, мутизм или аффективный срыв. Пытаться обучать такого ребенка напрямую — все равно что требовать математических вычислений от человека, спасающегося от пожара.

В этих условиях единственным ключом, способным обойти защитные барьеры мозга и запустить созревание психики, является игра.

### Природа моторных и сенсорных стереотипий: почему запреты разрушительны

Рассматривая клиническую картину РАС, невозможно обойти стороной феномен стереотипий: моторных — раскачивание, потряхивание кистями рук; речевых — эхолалии; сенсорных — непрерывное перебирание предметов. В быту их часто ошибочно воспринимают как капризы и пытаются силой запретить.

С точки зрения психологии, стереотипия — это не патология сама по себе, а жизненно необходимый защитный механизм. Для аутичного ребенка, страдающего от сенсорной перегрузки и хаоса внешней среды, стереотипия выступает мощнейшим инструментом саморегуляции:

— Успокоение нервной системы: ритмичные повторяющиеся движения помогают ребенку «заземлиться», вернуть контроль над телом и заблокировать лавину пугающих стимулов.

— Защита от аффективного срыва: когда тревога достигает пика, стереотипия работает как предохранительный клапан, сбрасывающий избыточное напряжение [8].

Почему категорически нельзя ругаться за стереотипии и запрещать их директивно? Грубая попытка остановить движение равносильна тому, как если бы у тонущего человека отобрали спасательный круг. Лишенный единственного способа самозащиты, ребенок проваливается в панический ужас, что провоцирует тяжелейший аффективный срыв, аутоагрессию или глубокий откат в отрешенность. Стереотипии нельзя запрещать — их можно лишь мягко трансформировать через разделение сенсорного опыта.

### Типология детского аутизма, дифференцированный подход к коррекции

«Аутичного ребенка вообще» в природе не существует. Дети с РАС невероятно различаются по глубине нарушения и типу защиты. Классификация отечественной школы О. С. Никольской выделяет четыре группы детского аутизма, определяя уникальную стратегию коррекции:

— Группа 1. «Полная отрешенность»: глубокая отрешенность, мутизм, полевое поведение. Ребенок дрейфует по пространству, не имея произвольной цели. Защита — пассивный уход в глухую оборону. Коррекция строится на титаническом терпении, абсолютном принятии, присоединении к сенсорному опыту и использовании метода «рука-в-руке» без малейшего давления.

— Группа 2. «Активное отвержение среды»: аутизм активен. Ребенок воюет с миром, спасаясь жесткими ритуалами, неизменностью маршрутов и стереотипами. Любое изменение вызывает аффективный срыв. Коррекция требует бережного, постепенного расширения «коридора безопасности» и удержания хрупкого контакта с опорой на привязанность к близким.

— Группа 3. «Захваченность аутистическими интересами»: интеллектуально одаренные дети с книжной речью, но глубокой социальной слепотой. Годами говорят на одну тему, эгоцентричны, стремятся доминировать. Аутостимуляция строится на проигрывании пугающих тем «ужастиков». Коррекция направлена на вывод ребенка из изолированных схем в гибкий диалог и трансформацию узких интересов в совместную деятельность.

— Группа 4. «Чрезвычайная трудность организации общения»: Самая мягкая форма РАС, близкая к ЗПР. Преобладает не защита, а колоссальная ранимость и тормозимость в контактах. Ребенок отличается правильностью и экстремальной зависимостью от одобрения. Коррекция должна защищать хрупкую нервную систему от истощения и последовательно формировать внутреннюю психологическую опору и самостоятельность.

Нейробиологические и психологические основания коррекционной игры: почему ребенка ничего не пугает в мнимой ситуации?

Опираясь на клинико-психологический подход школы О. С. Никольской и классические положения отечественной дефектологии, можно выделить исчерпывающие научные причины того, почему игра является идеальным и единственным инструментом коррекции при РАС:

1. Концепция «острой безопасности» и обход защитного торможения: реальный мир для аутичного ребенка сенсорно перегружен, хаотичен и опасен. Любое реальное взаимодействие несет непредсказуемость. Мнимая ситуация создает уникальный психологический буфер — пространство безопасности. Поскольку мозг ребенка фиксирует условность происходящего «это не по-настоящему, это игра». Уровень тревоги падает. Снимается защитное напряжение и открывается окно для эмоционального контакта.

2. Профилактика регресса через замещение аффекта: угроза ухода в глубокий аутистический регресс возникает тогда, когда ребенок сталкивается с неразрешимым аффективным тупиком. Игра позволяет экстернализировать внутренний ужас. Страшные персонажи, катастрофы, боль или изоляция проигрываются в символической форме. Ребенок получает субъектность и контроль над тем, что в реальности парализовало его волю. Символическое проживание переводит непереносимый аффект в план управляемого сюжетного образа.

3. Синтез коррекционного занятия и спонтанной игры (психодраматический подход): коррекционное занятие с ребенком с РАС не может быть уроком. Оно строится как клинико-психологическая игра-драматизация, где взрослый не возвышается над ребенком как надзорный орган, а становится равным партнером по игре. Взрослый мягко подхватывает хаотичные стереотипные манипуляции ребенка, например, раскачивание предметов и через тонкое эмоциональное заражение вплетает их в сюжет. Таким образом, жесткая коррекционная задача растворяется в живой ткани игровой мотивации: ребенок учится новому поведению не из принуждения, а изнутри игровой роли.

При задержке психического развития, напротив, ведущей трудностью выступает не столько защитный уход от мира, сколько незрелость регуляции, внимания и воображения, игра опирается на четкую наглядность, пошаговые подсказки взрослого и совместное удержание правила по ходу сюжета.

### Психодинамика детских страхов и функция игры как переработки аффекта

В подавляющем большинстве случаев в работе с ребенком преобладает эмоциональное проживание в действии и игре. Стремясь к переживанию удовольствий и одновременно сталкиваясь с невыносимыми страхами, ребенок выражает свою тревогу через моторную разрядку, игру и прямое действие. Исследования выделяют спектр специфических детских страхов, лежащих в основе дезадаптивного и разрушительного поведения:

— реакции на подавляемые агрессивные чувства;

— страх быть замещенным в родительской любви;

— тревога из-за неудач;

— страх быть отвергнутым сверстниками;

— страхи, порожденные недостаточным различением реальности и вымысла, магическим мышлением.

Одной из фундаментальных функций игры является изменение болезненных, непреодолимых аффектов и обеспечение естественного средства для их выражения.

Игра позволяет ребенку:

— Осуществить децентрацию: принимая в игре роли других людей («мамы», «папы», «доктора»), ребенок начинает переживать то, что думают и чувствуют другие, постепенно преодолевая эгоцентризм.

— Символически овладеть реальностью: через создание игровых ситуаций, например, больничной обстановки с игрушечными врачами, ребенок превращает пугающее, травмирующее событие в понятный и подконтрольный процесс. Он переводит пассивное страдание в активное действие.

Изучив теоретический материал, можно сделать вывод, что в коррекционной работе с детьми требуется принцип «кристальной работы» и недопустимость директивного давления. Внедрение коррекционных задач в игровую деятельность требует от специалиста исключительной тонкости. Мозг ребенка работает на пределе защитных возможностей:

1. Запрет на замечания и критику: если ребенок нарушает правила или использует игрушку не по назначению, резкое замечание воспринимается как сигнал опасности, активируя защитное торможение, аффективный срыв или регресс.

2. Разрушение игровой позиции: коррекция не должна превращаться в замаскированный урок. Стоит взрослому надеть маску «надзирающего учителя», магия мнимой ситуации испаряется, и игра умирает.

Преодоление страхов, борьба с неудачами и развитие эмоциональной устойчивости

В процессе игровой деятельности сюжетно-ролевая игра становится мощным инструментом коррекции, решая две ключевые задачи:

1. Проработка страхов: в условиях «острой безопасности» пугающие стимулы (громкие звуки, врачи, животные, темнота) перестают быть источником фобий. Обыгрывая их в ролевой структуре, ребенок расщепляет пугающий образ на элементы и овладевает ими. Страх перестает быть соматическим спазмом и становится преодолимым сюжетным препятствием.

2. Иммунитет к фрустрации, борьба с неудачами: ***дети с дизонтогенезом катастрофически не переносят малейшую неуспешность — ошибка воспринимается ими как крушение привычного мира.*** В сюжетно-ролевой игре неудача никогда не фатальна — она «понарошку». Если «повар» уронил кастрюлю или «доктор» ошибся, это вызывает не ужас и истерику, а смех. Проживая поражения игровых героев в защищенной обстановке, ребенок формирует психологический иммунитет к фрустрации, учась воспринимать ошибку как этап сюжета, а не как катастрофу.

### Социализация через игру

Аутичный ребенок отгородился от социума непроницаемой стеной стереотипов, потому что человеческие смыслы кажутся ему хаотичными. Введение такого ребенка в игровое взаимодействие — это ювелирная, поэтапная коррекционная работа, опирающаяся на законы формирования высших психических функций:

1. Этап присоединения: психолог не ломает защиту ребенка, а бережно *присоединяется* к его аутистическим стереотипиям (ритмичным движениям, перебиранию предметов), разделяя его сенсорный опыт. Это создает ощущение безопасности и принятия (я не один, меня понимают).

2. Этап внедрения микросюжетов: на базе привычных манипуляций взрослый выстраивает элементарную смыс-

ловую цепочку из двух звеньев. Например, машина не просто едет взад-вперед, а «везет мишку в гараж спать». Предмет начинает наполняться социальным значением.

3. Этап выстраивания ролевого взаимодействия: постепенно вовлекая ребенка в парную игру, взрослый выводит его из изоляции.

Через практику совместной игры ребенок с РАС или ЗПР впервые начинает совершать важнейший ментальный скачок: он учится учитывать чужую точку зрения, согласовывать свои действия с действиями партнера, понимать скрытые правила человеческих взаимоотношений и подлинно сопереживать. Игра становится для него спасительным мостом, выводящим из узкого мира болезненных фиксаций в широкое, открытое пространство человеческой культуры и социализации. При ЗПР критически важна постепенная опора на наглядные ориентиры, понятные правила и направляющее участие взрослого, который помогает удержать ход игры и согласовать действия с другими участниками.

### Роль семейной системы и зависимость ребенка в коррекционном процессе

Успех любой психокоррекционной работы с детьми напрямую определяется еще одним фундаментальным фактором — глубокой физической и эмоциональной зависимостью ребенка от семейной среды. Ребенок не развивается в вакууме. Близкие взрослые выступают для него одновременно и главным источником жизненных удовольствий, и первопричиной базовых страхов. Без глубокого анализа внутрисемейной динамики и родительских позиций невозможно выстроить по-настоящему эффективную коррекционную программу. Диагностическим ключом здесь служит то, как именно родители взаимодействуют с ребенком в игре, есть ли в семье пространство для радостного контакта или оно заблокировано жесткими табу. Помощь родителям в освоении совместной игровой деятельности и восстановлении нарушенного эмоционального резонанса становится важнейшим условием, способным кардинально изменить траекторию коррекции и вернуть ребенку утраченное чувство безопасности [11].

### От игровой стихии онтогенеза к вершинам произвольности и готовности к школе

Завершая теоретический анализ игровой деятельности, необходимо осознать ее масштаб как универсального системообразующего фактора человеческого развития. Проведенный анализ показывает, что между нормативным выстраиванием игры в норме и ее судьбой при дизонтогенезе существует неразрывная, глубинная связь.

В норме игра эволюционирует от простейших манипуляций через развернутые сюжетно-ролевые формы к играм с открытыми правилами. Исследования подвижных игр вскрывают этот универсальный закон онтогенеза. Всякая ролевая игра имманентно содержит скрытое внутри роли правило, а всякая игра с правилами генетически вырастает из развернутой ролевой структуры.

Эволюция этого процесса пронизывает все детство:

1. Интериоризация правила: подчинение правилу эволюционирует от внешнего жесткого контроля со стороны педагога или партнера к глубокому внутреннему моральному обязательству, абсолютно независимому от внешнего надзора.

2. Эмансипация от сюжета: на ранних этапах сюжет и роль служат единственной наглядной опорой для удержания правила. По мере взросления, к концу дошкольного возраста, правила эмансипируются от сюжетной канвы, и дети обретают способность осознанно выделять, обсуждать и конструировать правила до начала игры.

Именно этот мост — от внешней игровой ситуации к внутреннему закону объясняет, почему игра жизненно необходима как нормотипичным детям, так и детям с нарушениями развития.

Для нормотипичного ребенка способность подчиняться не наглядному побуждению сиюминутной ситуации, а чистому, условному правилу, вступающему в прямое противоречие с его личными минутными желаниями, составляет важнейшее новообразование переходного периода. Рождение осознанного отношения к правилу как к закону социального взаимодействия выступает ключевым психологическим симптомом готовности ребенка к систематическому школьному обучению, венчая собой грандиозный путь психического развития, пройденный под руководством ведущей деятельности — игры.

Для ребенка с ЗПР или РАС, запертого в тисках тревоги и аутистической депривации, игра выполняет спасительную функцию нейропсихологического «убежища» и моста в социум. Проходя через пространство психологической безопасности, через терапевтическое проживание ролей и преодоление страхов в мнимой ситуации, ребенок впервые получает шанс преодолеть дефицитарность, освоить механизмы децентрации и произвольности.

Таким образом, игра предстает перед нами не просто как детская забава или метод обучения, а как важный ресурс развития психики, который поддерживает нормальное становление высших психических функций перед школой и помогает в коррекции выраженных нарушений развития.

Литература:

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. М.: Смысл; Эксмо, 2022. 544 с.
2. Гаврилушкина О. П., Соколова Н. Д. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников: кн. для воспитателя. М.: Просвещение, 1985. 72 с.

3. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Университет; Книжный дом, 2000. 336 с.
4. Запорожец А. В. Избранные психологические труды: в 2 т. М.: Просвещение, 1986.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 4-е изд. М.: Смысл, 2026. 348 с.
6. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М.: Мастера психологии, 2026. 384 с.
7. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. Организация сюжетной игры в детском саду: пособие для воспитателя. 2-е изд., испр. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2000. 96 с.
8. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2007. 288 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2021. 720 с.
10. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: Советские учебники, 2025. 480 с.
11. Chethik M. Techniques of Child Therapy: Psychodynamic Strategies. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2003. 307 p.
12. Freud S. The Ego and the Id / edited and translated by James Strachey; with an introduction by Peter Gay. New York: W. W. Norton & Company, 1990. 128 p. (The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud).
13. Piaget J. Le langage et la pensée chez L'Enfant. Paris: Denoël Gonthier, 1984. 292 p.

## Тревожность в условиях цифровой социализации: понятие и особенности в отечественной и зарубежной психологии

Починчик Татьяна Сергеевна, студент магистратуры
Научный руководитель: Барышева Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент
Московский психолого-социальный университет

*В данной статье рассматривается понятие тревожности и ее особенности в условиях цифровой социализации в отечественной и зарубежной психологии. Цифровая социализация — это обучение стандартам коммуникации и поведения с помощью цифровых технологий. Социальные медиа, средства массовой информации, онлайн-игры и видеоплатформы стали частью повседневной жизни, помогают людям общаться, учиться и находить сообщества для реализации своих интересов. В то же время цифровая среда может вызвать тревожность: пользователь сравнивает себя с другими, ждет сообщения, отслеживает отзывы аудитории и опасается негативной оценки. Но связь между использованием цифровых технологий и тревожностью нельзя охарактеризовать как «чем больше времени у экрана, тем выше тревожность».*

***Ключевые слова:*** *тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, социализация, цифровая социализация, социальные сети.*

## Anxiety in the context of digital socialization: concept and features in domestic and foreign psychology

Pochinchik Tatiana Sergeevna, master's degree student
Scientific advisor: Barysheva Evgeniya Viktorovna, candidate of psychological sciences, associate professor
Moscow Psychological and Social University

*This article examines the concept of anxiety and its characteristics in the context of digital socialization in domestic and foreign psychology. Digital socialization is the process of learning communication and behavioral standards through digital technologies. Social media, mass media, online games, and video platforms have become part of everyday life, helping people communicate, learn, and find communities to pursue their interests. At the same time, the digital environment can cause anxiety: the user compares themselves to others, waits for messages, monitors audience feedback, and fears negative evaluation. However, the relationship between the use of digital technologies and anxiety cannot be described as "the more time spent in front of a screen, the higher the anxiety.*

***Keywords:*** *anxiety, situational anxiety, trait anxiety, socialization, digital socialization, social networks.*

Тревожность — это тенденция волноваться и ожидать неблагоприятных последствий. Важно отличить ее от страха. Страх обычно связан с конкретной угрозой, и беспокойство может возникать из-за неопределенности и ожидания опасности [1, 11].

В психологической науке принято дифференцировать ситуативную и личностную тревожность, ситуативную реакцию на то или иное событие: публичное выступление, конфликт или важное интервью. Личностная тревожность является более стабильной тенденцией к тому, что

различные обстоятельства воспринимаются как потенциально опасные. В частности, в работе американского психолога Чарльза Спилбергера, а также при адаптации его методики, известной в России как «Шкала реактивной и личностной тревожности. Не всегда сама тревожность является расстройством, но это говорит об угрозе, и человек начинает готовиться к этому событию [5, 8].

В цифровой среде общение часто происходит без прямого контакта. Опрашивающие не всегда видят выражение лица и слышат интонацию. Краткое сообщение может быть трудно интерпретировать. Отсутствие ответа может означать занятость или техническую проблему, но тревожный человек может воспринимать его как признак недовольства, в таких ситуациях неопределенность становится источником напряженности [2].

Цифровые платформы позволяют также делать социальные сигналы видимыми и измеримыми. Пользователи видят взгляды, подписку, реакцию и комментарии. Эти показатели не дают полной картины взаимоотношений, но легко воспринимаются как самостоятельные. Если вы связываете самооценку с числом реакций, то отсутствие обратной связи может вызвать разочарование или тревожность [7].

Работы отечественных психологов по вопросам, касающимся тревожности, самоуважения и межличностных отношений в школах, помогают анализировать цифровой опыт подростков, их беспокоит чувство взаимного согласия, принадлежность к группам и выражение мнений [10].

Кроме того, российская психология не считает цифровую среду единственной причиной беспокойства; важное значение имеют семейные отношения, школьная среда, индивидуальные особенности и жизненные условия; например, поддержка со стороны родителей и воспитателей может помочь подросткам легче реагировать на неприятное онлайновое явление, напротив, постоянная критика или отсутствие безопасного общения затрудняют поиск помощи.

В зарубежной психологии цифровая тревожность часто изучается посредством социальных сопоставлений, боязни пропустить важные события и трудности регулирования времени в Интернете. Одним из общих подходов является FOMO или страх потерять что-то важное. Это описывает обеспокоенность по поводу мысли о том, что другие люди получают интересный опыт или общаются без вас. Исследователи связывают это явление с желанием постоянно проверять записи и объявления, но степень общения зависит от человека и обстоятельств [2].

Еще одна тема исследований — влияние социальных сопоставлений. В социальных сетях люди часто публикуют отдельные моменты жизни, а не полные истории о повседневной жизни. Пользователю удается сравнивать свою нормальную жизнь с удачей, путешествиями или внешностью других людей. Это сравнение может уменьшить настроение и усилить чувство утомления. Но это не обязательно: пользователи также находят друзей из сообщества, получают поддержку и видят разные жизненные примеры.

Исследования цифровых технологий за рубежом нередко приводят к неоднозначным выводам. Связь соцсетей с психологическим самочувствием может быть слабой, по-разному проявляться у разных людей и меняться в зависимости от того, каким способом её оценивают. Важно не только то, сколько времени человек проводит онлайн, но и то, чем он там занимается: бездумно листает ленту, общается, учится, ищет поддержку или оказывается втянут в конфликт. Поэтому по одному лишь времени перед экраном нельзя уверенно судить, есть ли у человека тревожность.

Тревожность сильнее может давать о себе знать у тех, кто уже живёт в напряжении, чувствует одиночество или слишком зависит от чужого мнения. Но это вовсе не означает, что у таких людей обязательно возникнут проблемы. Опыт в цифровой среде складывается из множества мелочей, и одно и то же событие разные люди воспринимают совсем по-разному. Для подростков онлайн-общение особенно значимо: именно там они выстраивают отношения со сверстниками, формируют самооценку и пытаются понять, какое место занимают в компании.

У взрослых напряжение часто связано с необходимостью постоянно быть на связи по работе, с бесконечным потоком новостей, спорами в сообществах по интересам или ощущением, что в сети нужно всё время поддерживать определённый образ. В каждом случае важно разобраться, что именно становится источником стресса: сами посты, сравнение себя с другими, навязчивые уведомления, конфликты или привычка постоянно тянуться к телефону [9].

Особое внимание стоит уделять травле и угрозам в интернете. Если человека преследуют, выкладывают его личные данные или пытаются шантажировать, это уже не просто вопрос «правильного» поведения в сети. В такой ситуации нужна поддержка доверенного взрослого или близкого человека, а при необходимости — обращение к администрации платформы или в соответствующие службы. И здесь нельзя перекладывать вину на пострадавшего за то, что он пользуется интернетом или не смог сразу прекратить контакт.

Обычно легкое беспокойство перед постом или сообщением быстро проходит, когда все уже позади. Но если тревога снова и снова возвращается, из-за нее человек начинает бесконечно смотреть на чужие реакции, избегать общения или менять свои планы, это уже тревожный знак. Еще стоит насторожиться, если появились проблемы со сном, трудно сосредоточиться, все чаще раздражает все вокруг или долго не отпускает подавленность. По таким признакам самому диагноз не поставить, зато они могут подсказать, что пора обсудить это с психологом или врачом [6].

Полезно заметить, в каких именно обстоятельствах тревога усиливается. Можно проследить, после каких площадок или событий становится тяжелее, какие мысли

при этом возникают и что действительно помогает успокоиться. Так общая картина становится яснее, чем если просто пытаться урезать все цифровое общение подряд. Если тревога очень сильная, долго не уходит или уже мешает обычной жизни, лучше обратиться к специалисту, а не надеяться только на советы из интернета.

Лучше всего начинать с малого. Например, можно отключить лишние уведомления, оставлять время без телефона и не ждать от других мгновенного ответа. Полезно и помнить, что число просмотров и лайков не говорит ни о настоящей дружбе, ни об уважении, ни о вашей ценности как человека. Такие шаги не уберут тревогу совсем, но вполне могут заметно снизить лишнее напряжение [4].

Не меньше важен и сам круг общения. Поддержка других людей помогает легче переживать трудные моменты, а вот постоянные сравнения и конфликты, наоборот, могут только усиливать тревогу. У человека есть право ограничить неприятные контакты, выйти из токсичного сообщества или спокойно обсудить границы с близкими. Родителям и учителям чаще полезнее не запрещать, а по-человечески поговорить о конкретной ситуации: так проще понять, с чем именно столкнулся человек и какая поддержка ему нужна [3].

Итак, тревожность в условиях цифровой социализации — это не отдельная реакция на экран, а переживание, которое возникает на пересечении личных особенностей, социальных отношений и устройства онлайн-среды. Отечественная психология помогает рассматривать его через развитие личности и влияние общения, а зарубежные исследования уделяют внимание социальному сравнению, обратной связи и страху упустить важное. Цифровые технологии могут усиливать тревожность, но могут также давать поддержку и чувство принадлежности. Чтобы оценить их влияние, важно учитывать не только время онлайн, но и характер общения, самочувствие человека и то, насколько тревога мешает его жизни.

Литература:


1. Афонина, С. А. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления / С. А. Афонина, Г. А. Каракьян. // Молодой ученый. — 2021. — № 15 (357). — С. 291–293.
2. Березина, Социальная изоляция, одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде./ Т. Н. Березина, Т. А. Финогенова, М. М. Симонова. // Современная зарубежная психология. — 2026. — № 15(3). — С. 17–28.
3. Волкова, Е. Н. Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации. / Е. Н. Волкова, Г. В. Сорокоумова. // Социальная психология и общество. — 2024. — № 15(2). — С. 12–27.
4. Дубровина, И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. / И. В. Дубровина. // Вестник практической психологии образования. — 2020. — № 17(3). — С. 9–21.
5. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности / В. Н. Карандашев, Ч. Спилбергер, М. С. Лебедева. — СПб.: Речь, 2024. — 80 с.
6. Локтаева, С. А. Проблема тревожности в современной психологии -] / С. А. Локтаева. // Велес. — 2018. — № 5–2 (59). — С. 62–65.
7. Поскакалова Т.А., Сорокова М. Г. Цифровая социализация молодых взрослых: тренды и тенденции в коммуникации // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022): сб. статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 17–18 ноября 2022 г. / Под ред. В. В. Рубцова, М. Г. Сороковой, Н. П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 331–343 с.
8. Скрипачева, Е. Н. Современные представления о тревоге в работах отечественных и зарубежных психологах / Е. Н. Скрипачева, Т. В. Подунова. // Вестник Московского информационно-технологического университета — Московского архитектурно-строительного института. — 2023. — № 4. — С. 159–164.
9. Слонова, А. И. Особенности самосознания лиц с высоким уровнем тревожности. / А. И. Слонова. //Экспериментальная психология. — 2023. — № 16(1). — С. 101–118.
10. Степанова, М. В. Нейрокогнитивное развитие в юношеском возрасте: современные данные / М. В. Степанова. // Современная зарубежная психология. — 2021. — Т. 10, № 1. — С. 8–18.
11. Тетерятникова, Е. А. Методы психологической коррекции страхов и фобий / Е. А. Тетерятникова, Е. В. Барышева. // Кризисная психология. — 2025. — № 2(2). — С. 75–89.

# Формирование интереса к физической культуре у учащихся старших классов и студентов: психолого-педагогические аспекты

Репина Анна Андреевна, студент магистратуры
Самарский государственный социально-педагогический университет

Проблема формирования и развития интереса школьника к урокам физкультуры в современном обществе в науке становится всё более острой как на уровне отдельного учебного заведения, так и на уровне всей страны. Это, в первую очередь, можно связать с потребностями общества в здоровом молодом поколении. Динамичность современной окружающей среды выдвигает на первый план не только высокую активность человека, но и его умения, способности развития гибкого нешаблонного мышления.

Цель: рассмотреть формирование интереса к урокам физической культуры у школьников старшего возраста.

Обратимся к терминологическому определению понятия «интерес» с разных точек зрения. А. Н. Леонтьев полагал, что «интерес — это активная познавательная направленность человека на какой-либо предмет или же явление, деятельность, которая связана с эмоционально положительным отношением к ней» [20].

В различных учебных и научных трудах понятие «интерес» рассматривается по-разному. Психолого-педагогический подход дает определение с точки зрения эмоционально-познавательного состояния, мотивации к деятельности, узнавание нового через жизненный опыт или обучение, усиленному вниманию к определенному объекту, развитие интереса необходимо для дальнейшего желания заниматься той или иной формой деятельности, вызывает положительные эмоции, переживания. В психологии считается одним из главных мотивов деятельности, положительно способствует концентрации внимания, усвоению знаний и формированию целей и задач.

В педагогике подчеркивается, что интерес — это составная часть мотивационной сферы личности, его развитие важно для устойчивого желания учиться и заниматься определенным видом деятельности.

Юношеский возраст (примерно 14–18 лет) — критический период становления личности, подготовки к взрослой жизни и профессиональному самоопределению. Формировать интерес — это значит воспитывать мотивацию. Именно в этот период в большинстве люди определяют свой дальнейший путь в жизни и ставят первые цели и задачи на ближайшее будущее. Мотивация в юношеском возрасте обусловлена направленностью старшеклассников на своё будущее. Это выражается в поиске своего жизненного пути и профессии, что становится мотивационным ядром этого периода, который определяет дальнейшую деятельность и отношения с социумом.

Эмпирическая база данного исследования была сформирована на базе ГАПОУ СО «Новокуйбышевский нефтехимический техникум» в период с 15.01.2025 по 20.06.2026. В исследовании приняли участие **86 обучающихся** в возрасте от 15 до 24 лет, представляющих **1–4 курсы** техникума.

В исследование были отобраны респонденты по основным характеристикам: отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой на момент проведения тестирования, наличие постоянных занятий по предмету с учетом учебного плана и календарно-тематического планирования, а также добровольное информированное согласие на участие в настоящем исследовании.

Возраст респондентов (от 15 до 24 лет) был выбран неслучайно: он охватывает старший подростковый и юношеский возраст — сензитивный период для формирования устойчивых жизненных взглядов и убеждений, включая отношения к собственному здоровью и телу, физическому развитию и самочувствию, активному досугу. Всего участников исследования — 86, юношей — 45, девушек — 41. Проводя исследование всех 4х курсов, мы можем наглядно проследить динамику изменения мотивации в процессе обучения и профессионального становления.

Для получения большого количества объективных данных на констатирующем этапе исследования нами было проведено обширное тестирование. Диагностика представляет собой авторскую анкету, разработанную с учётом возрастных и социальных особенностей респондентов, которая направлена на выявление субъективной удовлетворённости уроками физической культуры в техникуме, предпочитаемых видов активности и источников мотивации, включала в себя вопросы закрытого и открытого типа. Тестирование было проведено во время учебного процесса, в привычной для обучающихся обстановке, это позволило уменьшить влияние фактора социальной желательности и получить достоверные результаты. Данные обрабатывались методами количественного и качественного анализа с последующей интерпретацией и анализом в соответствии с целями и задачами данного исследования.

Первичные эмпирические данные были систематизированы и подвергнуты статистической обработке с использованием методов математической статистики. Полученная информационная база станет основой для составления вариативной модели преподавания физической культуры с учётом индивидуальных потребностей и мотивационных особенностей современных обучающихся в среднем специальном образовании.

Проблемы с посещаемостью становятся все более острыми с каждым годом. Если на 1м курсе она держится на жёстком контроле и страхе перед новой системой, то к 4му курсу студенты уже осознанно перераспределяют время

в пользу профильных дисциплин, подработок и подготовки к защите диплома.

Сравнение со школьным опытом разрушается к старшим курсам. Чем старше студент, тем или больше он принимает физическую культуру в техникуме и отношения улучшаются, или студент окончательно разочаровывается. «Серая зона» безразличия становится все меньше с каждым годом. Значимость предмета растёт до 3го курса, а затем обрушивается к выпуску.

К сожалению, это не противоречие, а отражение смены жизненных приоритетов: на 3м курсе студенты искренне верят в пользу физкультуры для здоровья и профессии, но на 4м курсе на первом месте оказываются выпускные экзамены, диплом и работа — фокус внимания и мотивации смещается. Стоит отметить, что никто на 4м курсе не назвал физкультуру полностью бесполезной (0 % в вопросе 18) — это говорит о сохранившемся уважении к предмету даже при снижении посещаемости.

Командные игры В 15–16 лет — это способ социализации, способ познакомиться с новым коллективом, самоутвердиться с помощью игры и найти друзей. К 19–22 годам студенты могут удовлетворить социальные потребности в других сферах (например, работа, профессиональное общение), и на первый план в сфере физической культуры выходят личный прогресс, контроль над телом, самочувствие и собственные рекорды. Силовые виды спорта сохраняют позиции, потому что дают быстрый, видимый результат (изменение формы, силы) — это отвечает запросу на прагматичность у старшекурсников.

Падение интереса к единоборствам может быть связано с тем, что они требуют более высокого порога входа и постоянных тренировок, которую студенты 4го курса не могут себе позволить.

Признание антистрессовой роли физкультуры можно заметить высоким на всех курсах (в среднем 85 %), но на 2м курсе студенты, видимо, ещё не ощущают острой учебной нагрузки и не нуждаются в этой функции так остро. К 3–4му курсу стресс от учёбы и увеличение практики на предприятиях делают физкультуру востребованным инструментом самопомощи. К 4му курсу физкультура перестает быть обязанностью, а приобретает статус легальной паузы в расписании, которая позволяет переключить и снять напряжение.

Три фактора, сохраняющих высокую значимость на всех курсах:

1. Командные игры (волейбол, баскетбол, футбол) — даже на 4м курсе они связаны самыми яркими воспоминаниями, хотя в предпочтениях и уступают индивидуальным видам. Командный спорт остаётся главным инструментом сплочения, создания дружелюбной атмосферы (более 90 % положительных отзывов на всех курсах), способом переключиться от преддипломной подготовки на динамичную паузу.

2. Личность преподавателя — студенты всех возрастов так или иначе отмечают, что именно преподаватель задаёт тон всем урокам физической культуры, мотивирует, обеспечивает безопасность и даёт возможность выбора. На 1м курсе преподаватель — это фигура контроля, на 4м — партнёр и наставник.

3. Игровой и тренировочный форматы — лекционные блоки не выбирает никто. Студенты всех курсов на парах по физической культуре хотят двигаться, играть и соревноваться, а не слушать лекции. Это универсальный запрос, который не меняется с возрастом.

Подводя итог, можно выделить определенные тезисы и дать преподавателям практические рекомендации:

1. Наиболее успешный период для педагогического воздействия — 2–3й курсы. В это время студенты максимально открыты к соревнованиям, позитивно воспринимают командные форматы и ещё не перегружены выпускными экзаменами и отчетами. Именно здесь можно заложить устойчивую привычку к регулярной физической активности.

2. В процессе обучения и взросления мотивация эволюционирует от внешней (контроль, друзья) к внутренней (здоровье, личный интерес, стресс-менеджмент, самочувствие). На старших курсах студенты ценят физкультуру не за оценки, а за реальную пользу и эмоциональную разгрузку.

Таким образом, исследование фиксирует не кризис физического воспитания в техникуме, а его естественную трансформацию по мере взросления студентов. Задача педагогического коллектива — не бороться с этой эволюцией, а подстраиваться под неё, предлагая на каждом курсе тот формат, который отвечает возрастным и ситуационным интересам и потребностям студентов.

# Применение нейропсихологических подходов в режиме дня детского сада: теоретические и практические аспекты

Романова Дарья Анатольевна, студент магистратуры
Тихоокеанский государственный университет (г. Хабаровск)

*В статье рассматриваются теоретические и прикладные аспекты внедрения нейропсихологических приемов в режимные моменты дошкольной образовательной организации.*

***Ключевые слова:*** *нейропсихология, дошкольное образование, режимные моменты, межполушарное взаимодействие, кинезиологические упражнения.*

Современная практика дошкольного образования развивается в условиях противоречия: требования к познавательной готовности детей растут, при этом средняя возрастная дошкольная популяция демонстрирует рост числа детей с задержкой речевого развития, дефицитом внимания, нарушениями координации и эмоциональной регуляции. Причина большинства этих расстройств связана с нарушением созревания мозговых структур и снижением двигательной активности детей, которую вытеснила цифровизация быта [4].

Классическая модель «развитие — только на занятиях» становится недостаточной: учебная нагрузка не может быть увеличена без нарушения требований СанПиН и логики дошкольного детства, где ведущей деятельностью остается игра. Выходом становится интеграция коррекционно-развивающих технологий в естественное течение дня ребенка — в режимные моменты. Они занимают значительную часть времени пребывания ребенка в ДОО, традиционны по содержанию, но, как правило, используются только для решения гигиенических и организационных задач. Между тем именно режимные моменты образуют готовую, ежедневно воспроизводимую среду нейропсихологической стимуляции.

## Теоретические основания применения нейропсихологических приемов

Нейропсихология изучает мозговую организацию психической деятельности. Классическая теория структурно-функционального строения головного мозга А. Р. Лурии выделяет три блока: энергетический (ретикулярная формация), блок приема, переработки и хранения информации и блок программирования и контроля. Своевременное созревание связей между этими блоками — необходимое условие формирования произвольного внимания, памяти, речи, саморегуляции [3].

Прикладная дошкольная нейропсихология опирается на метод замещающего онтогенеза А. В. Семенович — базовую нейропсихологическую технологию коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития. Идея метода: при несформированности высших психических функций (ВПФ) целесообразно не «натаскивать» ребенка на конкретный навык, а возвращаться к опорным уровням развития — тонусу, дыханию, крупной моторике, межполушарному взаимодействию — и через их активацию обеспечивать основу для формирования последующих функций [5].

Отсюда два взаимодополняющих направления коррекции:

— двигательная (телесно-ориентированные методы, направленные на восстановление контакта с собственным телом, снятие напряжений, развитие невербальных компонентов общения);

— когнитивная (преодоление трудностей усвоения программ, формирование ВПФ) [6].

В педагогической интерпретации нейропсихологические приемы — это телесно-ориентированные упражнения и игровые комплексы, позволяющие через движение воздействовать на мозговые структуры и образовывать новые нейронные связи. К ним относятся: кинезиологические упражнения («кулак — ребро — ладонь», «ухо — нос», зеркальное рисование двумя руками), дыхательная гимнастика, глазодвигательные упражнения, растяжки, самомассаж, релаксация, а также элементы мозжечковой стимуляции [2].

## Режимные моменты как развивающая среда

Режимный момент — отрезок жизни группы, ограниченный определенным процессом: прием детей, утренняя гимнастика, прием пищи, прогулка, подготовка ко сну, подъем, самостоятельная деятельность. ФГОС дошкольного образования требует реализации развивающего потенциала обучения и воспитания и допускает организацию образовательной деятельности без жесткой привязки к занятиям, что открывает дорогу «сквозным» развивающим технологиям.

## Классификация приемов и их привязка к режимным моментам

Каждый режимный момент получает свою функциональную «нагрузку»:

*1. Утренний прием.* Активизация энергетического блока мозга, «включение» ребенка в день: дыхательные упражнения («свеча», «шарик», «насос»), легкие растяжки, самомассаж ушей и пальцев, зеркальные приветствия двумя руками. Продолжительность — 2–3 минуты.

*2. Утренняя гимнастика.* Традиционный двигательный процесс удобен для кинезиологического блока: маршировании с перекрестным касанием колена и локтя, «кулак — ребро — ладонь», «колечко», «лягушка». В комплекс включается 4–5 качественно выполненных упражнений.

*3. Непосредственно образовательная деятельность и динамические паузы.* Нейроигры используются как «разогрев» или переключение: «Смятый листок», «Крест-накрест», «Сделай наоборот», игры с условным сигналом. Одно упражнение — не более 2 минут.

*4. Прогулка.* Максимально естественная среда двигательной коррекции: «Ухо — нос» в движении, игры с мячом двумя руками, прыжки с чередованием поз, «Покажи путь» (пространственная ориентировка по словесной инструкции).

*5. Прием пищи.* Здесь уместны только пассивные речевые и слуховые приемы: чистоговорки, скороговорки в замедленном темпе, дыхательные упражнения перед едой. Принудительная стимуляция во время еды недопустима.

*6. Подготовка ко сну и подъем.* Перед сном — релаксационные упражнения с подключением сенсорных каналов (музыка, сценарий релаксации), замедление дыхания. После сна — пробуждающая гимнастика с самомассажем и перекрестными движениями, помогающая «включить» кору.

*7. Вечерний отрезок дня.* Театрализованная деятельность с кинезиологическими этюдами по сюжету сказки: каждое движение разучивается сначала правой рукой, затем левой, затем обеими.

Общая логика: утром — активизация, днем — тренировка межполушарного взаимодействия и произвольности, вечером — релаксация и закрепление.

**Организационно-методические условия внедрения**

Для успешной реализации технологии необходимо соблюдение ряда условий:

*1. Регулярность и дозировка.* Упражнения выполняются ежедневно, без принуждения. Общая продолжительность нейрогимнастики — 5–10 минут, комплекс — 2–3 раза в неделю; одно упражнение — не более 2 минут.

*2. Постепенное усложнение.* Педагог отрабатывает упражнение сам, затем показывает детям и контролирует точность. Усложнение достигается ускорением темпа, увеличением числа повторов, введением перекрестных и речевых компонентов. Цикл одного комплекса — около двух недель.

*3. Игровые формы и эмоциональный комфорт.* Упражнения подаются через сказочный сюжет, соревнование, образ. При отказе ребенка упражнение переводится в наблюдение — принуждение исключается.

*4. Последовательность.* Если ребенку предстоит интеллектуальная нагрузка, сначала выполняется двигательное упражнение, и только затем — мыслительная задача (принцип «тонус — движение — познание»).

*5. Компетентность педагога.* Воспитатель должен свободно владеть техникой упражнений и понимать их мишень воздействия. Педагог-психолог обеспечивает методическое сопровождение и диагностику.

*6. Взаимодействие с семьей.* Часть приемов (дыхательные, пальчиковые, перекрестные) переносится в домашнюю практику, обеспечивая непрерывность воздействия.

**Ожидаемые результаты и критерии оценки**

По данным практических источников, регулярное использование нейроигр в режимных моментах положительно влияет на развитие интеллекта, физическое, психическое и эмоциональное здоровье детей, их социальную адаптацию. Наблюдаемые эффекты: улучшение концентрации и устойчивости внимания, повышение работоспособности, зрительно-моторной координации, активизация речевого развития, снижение возбудимости и конфликтности, формирование уверенности в своих силах. Объективная оценка требует входной и итоговой нейропсихологической диагностики (пробы на реципрокную координацию, праксис, внимание, слухоречевую память) и фиксации динамики. Заметные сдвиги у отдельных детей проявляются в срок от месяца до полугода, что подчеркивает необходимость длительного системного применения.

Таким образом, внедрение нейропсихологических приемов в режимные моменты ДОО — это стратегия не расширения, а перераспределения педагогических ресурсов: уже существующие ежедневные процессы наполняются сенсомоторным содержанием, таргетированным на базовые уровни развития мозга.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. — Москва: Смысл: Эксмо, 2004. — 512 с.
2. Колганова В. С., Пивоварова Е. В. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. / В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова, И. Фридрих. — Москва: АЙРИС- пресс, 2022. — 416 с.
3. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии: учебный курс / А. Р. Лурия; [соавтор Е. Д. Хомская]. — Санкт-Петербург: Питер, 2025. — 384 с.
4. Метова, К. М. Нейропсихологический подход в коррекционном обучении детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / К. М. Метова // Дефектология в свете современных нейронаук: теоретические и практические аспекты: Сборник материалов I Международной научной конференции, Москва, 23–24 апреля 2021 года. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Когито-Центр», 2021. — С. 359–363.

5. Семенович, А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста / А. В. Семенович. — Москва: Генезис, 2021. — 319 с.
6. Яссман, В. П. Нейропсихологическая коррекция: учебное пособие. В 2 ч. / В. П. Яссман. — 2-е издание, исправленное. — Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2025. — 118 с.

# Алекситимия и осознанная саморегуляция поведения: теоретический анализ взаимосвязи в контексте зависимого поведения

Ямилова Алия Рамилевна, студент магистратуры
Научный руководитель: Шуванов Игорь Борисович, кандидат психологических наук, доцент
Сочинский государственный университет (Краснодарский край)

*В статье рассматривается теоретическая проблема соотношения алекситимии и осознанной саморегуляции поведения в контексте употребления психоактивных веществ. На основе сопоставления психометрической модели TAS-20, функционального подхода В. И. Моросановой, модели обратной связи Ч. Карвера и М. Шейера и исследований эмоциональной регуляции уточняются содержательные границы соответствующих конструктов. Показано, что трудности идентификации и описания эмоций теоретически способны осложнять использование эмоциональной информации при выборе действий, однако не тождественны нарушениям планирования или оценки результатов. Обсуждаются ограничения переноса данных об эмоциональной регуляции на осознанную регуляцию поведения и необходимость раздельного анализа групповых различий и внутригрупповых корреляций. Обзор является аналитическим, а не систематическим; причинные выводы и оценка эффективности психологических вмешательств не ставились.*

***Ключевые слова:*** *алекситимия, эмоциональная осведомлённость, осознанная саморегуляция, зависимое поведение, TAS-20, планирование, психологическая диагностика.*

# Alexithymia and conscious behavioral self-regulation: a theoretical analysis of their relationship in the context of addictive behavior

*This article examines the conceptual relationship between alexithymia and conscious behavioral self-regulation in the context of psychoactive substance use. It compares the TAS-20 framework, Morosanova's functional model of conscious self-regulation, Carver and Scheier's feedback model, and research on emotion regulation. Difficulty identifying and describing emotions may limit the use of emotional information when selecting actions, but it should not be equated with deficits in planning or performance evaluation. We discuss the limits of transferring emotion-regulation findings to behavioral self-regulation and the importance of distinguishing between-group differences from within-group associations. The paper is a narrative theoretical analysis, not a systematic review, and makes no causal or treatment-effectiveness claims.*

***Keywords:*** *alexithymia, emotional awareness, behavioral self-regulation, addictive behavior, planning, psychological assessment.*

## Введение

В психологических исследованиях зависимого поведения регулярно обсуждаются два круга трудностей: человеку может быть непросто различить собственные переживания, а затем — организовать действия в соответствии с отдалённой целью. Эти особенности нередко объединяют в одно объяснение: неясность эмоций будто бы непосредственно порождает недостаток самоконтроля. Однако такое заключение требует промежуточного теоретического обоснования. Способность распознавать чувства и способность строить программу поведения описывают связанные, но разные уровни психической организации.

Актуальность проблемы определяется не только клиническим значением зависимостей, но и необходимостью точного языка их исследования. Скрининговый признак регулярного употребления психоактивного вещества не равнозначен подтверждённому расстройству, связанному с его употреблением. Не следует также смешивать эмоциональную регуляцию — изменение динамики переживания — и осознанную саморегуляцию поведения, включающую планирование, учёт условий и оценку результатов. Понятийная неточность способна привести к чрезмерно широким диагностическим выводам даже при корректно рассчитанной статистике.

Цель статьи — сопоставить основные психологические подходы к алекситимии и осознанной саморегуляции по-

ведения, определить возможные точки их взаимодействия и уточнить пределы объяснения зависимого поведения через эти характеристики. Использован аналитический обзор работ, значимых для теоретической главы магистерского исследования; систематический поиск и количественный метаанализ литературы не проводились.

### Алекситимия как характеристика эмоциональной переработки опыта

Научное обсуждение алекситимии восходит к клиническим наблюдениям П. Сифнеоса, который описывал ограниченные возможности распознавания и вербализации чувств у части пациентов с психосоматическими нарушениями [1]. Последующее развитие понятия связано с переходом от клинического описания к стандартизированному измерению. Двадцатипунктовая Торонтская шкала TAS-20 была разработана и проверена в исследованиях Р. Бэгби, Дж. Паркера и Г. Тейлора [2]. Важное достоинство этой модели заключается в том, что алекситимия не сводится к одному поведению или единственному симптому.

Трёхкомпонентная структура TAS-20 включает трудности идентификации чувств (DIF), трудности словесного описания чувств (DDF) и внешнеориентированное мышление (EOT). Первый компонент относится к распознаванию переживания и его отличению от телесных ощущений, второй — к возможности сообщить о чувствах словами, третий — к преимущественной направленности внимания на факты и внешние события. Эти компоненты психологически неравнозначны: человек может относительно точно распознать собственное состояние, но затрудняться при его описании другому либо, напротив, предпочитать обсуждать события, не демонстрируя выраженных проблем с идентификацией эмоций.

Русскоязычная адаптация шкалы, выполненная Е. Г. Старостиной и соавторами, позволила использовать инструмент в отечественном исследовательском контексте [3]. Вместе с тем проверка психометрических свойств русской версии на студенческой выборке показала, что интерпретация компонентного профиля требует осторожности, прежде всего применительно к внешнеориентированному мышлению [4]. По этой причине суммарный балл и субшкалы следует рассматривать как показатели самоотчёта, а не как самостоятельный клинический диагноз.

Алекситимия не означает отсутствия эмоций, способности к эмпатии или интеллектуальной деятельности. При затруднённом осознании чувство может переживаться интенсивно, но оставаться недостаточно дифференцированным. Например, напряжение в определённой ситуации воспринимается как общий дискомфорт, без ясного понимания, связано ли оно с тревогой, раздражением или стыдом. В таком случае человеку сложнее использовать переживание как информацию о своих потребностях и условиях ситуации. Однако из этого не следует, что он автоматически теряет способность действовать по заранее составленному плану.

### Осознанная саморегуляция как организация целенаправленной активности

В субъектно-деятельностной традиции саморегуляция рассматривается как активная организация человеком собственной деятельности. В подходе В. И. Моросановой выделяются планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценка результатов, гибкость и самостоятельность [5, 6]. В отличие от неопределённого понятия «силы воли» эта модель задаёт конкретные процессы, по которым можно описывать индивидуальный стиль регуляции. Отдельный процесс может быть развит лучше или слабее других, поэтому низкий общий показатель не раскрывает автоматически характер затруднения.

Планирование отвечает за формулирование и удержание цели; моделирование — за учёт существенных обстоятельств, от которых зависит её достижение. Программирование описывает последовательность действий, а оценка результатов позволяет соотнести полученное с ожидаемым. Гибкость связана с перестройкой действий при изменении условий; самостоятельность — с относительной автономией их организации. Эти компоненты следует различать даже в повседневной ситуации: человек может ясно понимать, к чему стремится, но недостаточно учитывать препятствия; может тщательно продумать шаги, но не пересматривать неработающую стратегию.

Близкую процессуальную перспективу предлагают Ч. Карвер и М. Шейер: целенаправленное действие организуется в цикле обратной связи, включающем сравнение текущего состояния с желаемым и коррекцию поведения [7]. Это позволяет рассмотреть эмоциональную информацию как один из возможных сигналов внутри цикла, но не как единственный его источник. Достижение цели зависит также от привычек, внешних обстоятельств, мотивации, доступных ресурсов и характера задачи.

Представления о саморегуляции поведения и эмоциональной регуляции пересекаются, но не совпадают. Дж. Гросс анализирует процессы изменения эмоциональных реакций, в том числе выбор ситуации, перераспределение внимания, переоценку и модуляцию ответа [8]. К. Гратц и Л. Рёмер рассматривают трудности эмоциональной регуляции через осознание, принятие эмоций и доступность способов реагирования [9]. Эти работы полезны для обсуждения обращения с переживаниями, однако измеряемые в них характеристики не следует напрямую приравнивать к шести шкалам опросника Моросановой.

### Возможные механизмы взаимодействия

Теоретически взаимодействие алекситимии и саморегуляции может возникать на этапе оценки ситуации. Переживание сообщает о значимости происходящего

и помогает уточнить, какая именно задача стоит перед человеком. Когда эмоциональное состояние остаётся неопределённым, затрудняется и формулировка некоторых целей: вместо «мне нужно разрешить конфликт» может сохраняться более общее намерение «избавиться от напряжения». При этом даже без точной эмоциональной дифференциации действие может направляться устойчивым правилом, социальным обязательством или внешним планом.

Вторая возможная точка соприкосновения — этап выбора программы. Если человек понимает, что испытывает усталость или тревогу, он способен заранее учесть соответствующие обстоятельства при выборе поведения. Однако характер связи не задан однозначно: человек с выраженной алекситимией может иметь развитые навыки организации деятельности, а человек с хорошей эмоциональной осведомлённостью — испытывать трудности исполнения намерений. Именно неоднородность индивидуальных сочетаний делает эмпирическую проверку необходимой.

Третья точка взаимодействия относится к оценке последствий. Эмоциональная реакция иногда выступает сигналом удовлетворённости или неудовлетворённости результатом, но регуляторная оценка может строиться и по объективным критериям: выполнено ли действие, соблюдён ли срок, достигнут ли измеримый результат. В этой части особенно заметно, почему эмоциональные и поведенческие процессы нельзя объединять в единый «дефицит». Их сопряжение возможно, но его сила зависит от условий задачи и способа измерения.

Таким образом, предполагаемую связь целесообразно описывать как вероятностное взаимодействие нескольких этапов: осознания состояния, определения цели, учёта значимых обстоятельств, выбора действий и проверки их результата. Эта аналитическая схема не является клинической моделью происхождения зависимости. Она лишь уточняет, какие соотношения могут изучаться с помощью самостоятельных методик.

### Место алекситимии и саморегуляции в исследовании зависимого поведения

Метаанализ Б. Кун и соавторов, включивший 168 исследований, продемонстрировал статистическую связь алекситимии с употреблением психоактивных веществ, но также выявил неоднородность результатов в зависимости от типа выборки и характеристики употребления. Среди составляющих алекситимии наиболее тесная ассоциация была отмечена для трудностей идентификации чувств [10]. Эти данные согласуются с предположением о значении эмоциональной переработки опыта, однако не устанавливают причинный путь от алекситимии к формированию зависимости.

Для понимания такого поведения важно различать употребление как наблюдаемое действие и психологические процессы, которые потенциально повышают уязвимость. Частота употребления вещества, повторяемость и сообщения о неудачных попытках прекратить его — не то же самое, что оценки планирования или эмоциональной осведомлённости. Более того, при равной частоте употребления обстоятельства, последствия и актуальное психическое состояние людей могут существенно различаться. Одна личностная характеристика не способна описать все эти различия.

В отечественной литературе А. К. Акименко сопоставила алекситимию, показатели стиля саморегуляции, копинг-стратегии и субъективный контроль у молодых людей 19–30 лет [11]. Работа показывает методическую целесообразность рассмотрения эмоциональных и регуляторных переменных в одном исследовании. Однако в ней не формировалась отдельная группа по клинически установленной зависимости, а копинг-стратегии и саморегуляция поведения не являются взаимозаменяемыми понятиями. Поэтому полученные корреляции нельзя без дополнительных условий переносить на любую выборку с проблемным употреблением веществ.

Обнаружение более высоких средних показателей алекситимии и более низких средних показателей саморегуляции у одной группы по сравнению с другой само по себе не означает, что внутри каждой группы эти переменные тесно связаны. Групповые различия характеризуют положение двух совокупностей; внутригрупповая корреляция показывает соотношение индивидуальных баллов в пределах одной из них. При объединении групп коэффициент может увеличиваться за счёт различия их центров распределений. Следовательно, исследователь должен отдельно проверять межгрупповые контрасты, общую корреляцию и связи внутри каждой группы.

### Психометрические и методологические ограничения

Особую осторожность требует самоотчётное измерение алекситимии. Человек отвечает на вопросы о собственной способности осознавать эмоции — той самой способности, которая может быть ограничена. Кроме того, актуальный дистресс потенциально влияет на ответы. Д. Лейзинг, Т. Гранде и Р. Фабер поставили вопрос о частичном перекрытии показателей TAS-20 и общего психологического неблагополучия [12]. Это не обесценивает шкалу, но требует учёта эмоционального состояния участников и отказа от категоричных интерпретаций отдельного результата.

Анализ компонентов связан и со статистическим риском множественных сравнений. Если три составляющие алекситимии и шесть характеристик саморегуляции многократно сопоставляются попарно, отдельное значение p ниже принятого порога может появиться случайно. В небольших выборках предпочтительно заранее формулировать основные проверяемые гипотезы, представлять полные результаты и отделять поисковые связи от подтверждающих. Незначимый коэффициент при этом не доказывает отсутствия психологического отношения,

а лишь указывает, что соответствующее исследование не дало достаточных оснований его подтвердить.

Для более содержательного объяснения зависимого поведения необходимы сведения о форме употребления, продолжительности, последствиях, текущем дистрессе, наличии клинического диагноза и источнике набора респондентов. Поперечные корреляционные исследования отвечают на вопросы о совместной изменчивости показателей, но не определяют, что возникло раньше и какая переменная является причиной другой. Проверка причинных гипотез потребовала бы продольного дизайна или экспериментального вмешательства с контролем условий.

**Выводы**

Алекситимия и осознанная саморегуляция поведения представляют собой самостоятельные психологические конструкты. Первый характеризует особенности распознавания и словесной обработки переживаний, второй — организацию целенаправленных действий. Возможность их взаимодействия теоретически обоснована, однако не предполагает обязательного снижения планирования, моделирования и оценки результатов у каждого человека с выраженной алекситимией.

В контексте зависимого поведения корректнее рассматривать обе характеристики как потенциальные корреляты и факторы уязвимости, действие которых зависит от состояния человека и среды. Перспективным направлением дальнейших исследований является разделение межгрупповых различий и внутригрупповых связей, учёт психометрических ограничений TAS-20-R и независимая проверка отдельных компонентных сочетаний на более крупных выборках. Практические предположения о развитии эмоциональной осведомлённости и навыков саморегуляции требуют самостоятельной оценки эффективности.

Литература:

1. Sifneos P. E. The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients // Psychotherapy and Psychosomatics. — 1973. — Vol. 22. — P. 255–262.
2. Bagby R. M., Parker J. D. A., Taylor G. J. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure // Journal of Psychosomatic Research. — 1994. — Vol. 38, № 1. — P. 23–32.
3. Старостина Е. Г., Тэйлор Г. Д., Квилти Л. К. [и др.] Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. — 2010. — Т. 20, № 4. — С. 31–38.
4. Тэйлор Г. Д., Квилти Л. К., Бэгби Р. М. [и др.] Надёжность и факториальная валидность русской версии 20-пунктовой Торонтской шкалы алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — Т. 22, № 3. — С. 20–25.
5. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. — Москва: Когито-Центр, 2004. — 41, [2] с.
6. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. — Москва: Когито-Центр, 2015. — 304 с.
7. Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. — Cambridge: Cambridge University Press, 1998. — 460 p.
8. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. — 2015. — Vol. 26, № 1. — P. 1–26. — DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
9. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. — 2004. — Vol. 26, № 1. — P. 41–54. — DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
10. Kun B., Alpay P., Bodó V. [et al.] Differences in the associations between psychoactive substance use and alexithymia: A series of meta-analyses // Clinical Psychology Review. — 2023. — Vol. 103. — Art. 102297. — DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102297.
11. Акименко А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2016. — Т. 16, вып. 3. — С. 311–316. — DOI: 10.18500/1819–7671–2016–16–3–311–316.
12. Leising D., Grande T., Faber R. The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): A measure of general psychological distress // Journal of Research in Personality. — 2009. — Vol. 43, № 4. — P. 707–710.

# Особенности взаимосвязи алекситимии и осознанной саморегуляции поведения у молодых людей с признаками зависимого поведения

Ямилова Алия Рамилевна, студент магистратуры
Научный руководитель: Шуванов Игорь Борисович, кандидат психологических наук, доцент
Сочинский государственный университет (Краснодарский край)

*Цель исследования — сопоставить показатели алекситимии и осознанной саморегуляции поведения у молодых людей с признаками зависимого поведения и без них, а также оценить корреляции в общей выборке и отдельно в каждой группе. Обследованы 58 респондентов 18–29 лет (по 29 человек в группах). Применялись авторский скрининг, русскоязычная TAS-20-R и опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой. Использованы критерий Манна — Уитни, корреляции Пирсона и дополнительный однофакторный дисперсионный анализ. В группе с признаками зависимого поведения общий балл алекситимии был выше (60,76 против 49,24), а саморегуляции ниже (21,69 против 30,69); оба различия статистически значимы. Отрицательная корреляция общих показателей, полученная на всей выборке (r = −0,443), не достигла статистической значимости ни в одной из групп по отдельности. Показаны границы интерпретации данных, полученных с помощью скрининга и самоотчёта.*

***Ключевые слова:*** *алекситимия, саморегуляция поведения, зависимое поведение, TAS-20-R, ССПМ, критерий Манна — Уитни, корреляция Пирсона.*

# Alexithymia and conscious behavioral self-regulation among young adults with signs of addictive behavior: group differences and associations

*The study compared alexithymia and conscious behavioral self-regulation in young adults with and without screening signs of addictive behavior, examining both pooled and within-group associations. The sample consisted of 58 respondents aged 18–29 years (29 per group). An author-developed screening questionnaire, the Russian TAS-20-R, and Morosanova's Self-Regulation Profile Questionnaire were used. Analyses included the Mann–Whitney test, Pearson correlations, and exploratory one-way ANOVA. The screening-positive group had higher total alexithymia scores (60.76 vs 49.24) and lower self-regulation scores (21.69 vs 30.69); both differences were statistically significant. The negative association between total scores in the pooled sample (r = −0.443) did not reach statistical significance within either group. Conclusions are limited by the screening-based grouping, self-report measures, small sample size, and cross-sectional design.*

***Keywords:*** *alexithymia, behavioral self-regulation, addictive behavior, TAS-20-R, self-regulation profile, Mann–Whitney test, Pearson correlation.*

## Введение

Проблемное употребление психоактивных веществ рассматривается как многофакторное явление, при анализе которого важно учитывать не только повторяемость поведения, но и способы переработки эмоционального опыта и организации целенаправленных действий. Алекситимия характеризуется трудностями распознавания и словесного описания переживаний; осознанная саморегуляция поведения включает постановку целей, планирование, учёт условий, контроль и изменение действий при необходимости. Эти конструкты потенциально связаны, однако не являются взаимозаменяемыми [1–3].

Данные опубликованных исследований свидетельствуют о связи алекситимии с употреблением психоактивных веществ, причём ассоциации различаются в зависимости от характеристики употребления и состава выборок [4]. В отечественном исследовании А. К. Акименко рассматривались соотношения алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции молодых людей [5]. Вместе с тем результаты для общей молодёжной или клинической выборки не могут автоматически определять характеристики лиц, выделенных по скрининговым признакам проблемного употребления.

Важное методологическое обстоятельство состоит в различии двух исследовательских вопросов: отличаются ли между собой группы по средним показателям и связаны ли индивидуальные баллы внутри каждой группы. Когда группы одновременно различаются по двум переменным, на объединённой выборке может возникать корреляция, не воспроизводящаяся при раздельном анализе. Для проверки предположения о психологической связи необходимо рассматривать эти результаты отдельно, не подменяя один другим.

## Цель и гипотеза исследования

Цель работы — изучить особенности соотношения алекситимии и осознанной саморегуляции поведения у молодых людей с признаками зависимого поведения посредством межгруппового сравнения и раздельного корреляцион-

ного анализа. Предполагалось, что в группе с признаками зависимого поведения показатели алекситимии выше, а осознанной саморегуляции ниже, чем в контроле, и что между суммарными баллами двух методик существует обратная статистическая связь. Гипотеза не предусматривала утверждения о причинном влиянии одной переменной на другую.

**Материалы и методы**

Применён поперечный сравнительный дизайн без экспериментального вмешательства. С сентября 2025 по май 2026 года с использованием онлайн-форм было получено 60 комплектов ответов, из которых два исключены из-за неполноты психодиагностических данных. Итоговая выборка составила 58 человек фактического возраста 18–29 лет (средний возраст 22,90 года); 29 участников относились к экспериментальной группе и 29 — к контрольной. В экспериментальной группе было 14 мужчин и 15 женщин, в контрольной — 15 мужчин и 14 женщин. Респонденты набирались среди сотрудников сочинской школы № 7 им. А. П. Москвина и совершеннолетних клиентов частной психологической практики автора.

Разделение на группы проводилось по авторскому скрининговому правилу: регулярное употребление психоактивных веществ не реже одного раза в неделю в течение более шести месяцев и сообщение как минимум об одном признаке затруднённого контроля, в том числе безуспешных попытках сократить или прекратить употребление. Отбор по данному критерию не являлся клинической диагностикой расстройства, связанного с употреблением веществ. В контрольную группу вошли участники, не соответствовавшие указанному алгоритму; отдельные случаи эпизодического употребления не исключались.

Данные собирались дистанционно после электронного информированного согласия. Участие было добровольным, сведения обезличивались, отказ не влиял на возможность получения психологической помощи. Поскольку набор был целевым, а скрининг и методики основывались на самоотчёте, выборку нельзя считать репрезентативной для всех молодых взрослых или для пациентов наркологического профиля.

Для оценки алекситимии использована русскоязычная версия двадцатипунктовой Торонтской шкалы TAS-20-R [1, 6, 7]. Анализировались суммарный балл и компоненты DIF (трудности идентификации чувств), DDF (трудности описания чувств), EOT (внешнеориентированное мышление). Для оценки регуляторных характеристик применялся опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), включающий суммарный показатель и шесть процессов: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность [2, 3].

Статистическая обработка выполнена в Microsoft Excel. Межгрупповые различия проверялись двусторонним критерием Манна — Уитни; линейные связи — коэффициентом Пирсона для объединённой выборки и каждой группы по отдельности. Дополнительно проведён однофакторный дисперсионный анализ саморегуляции при трёх уровнях суммарной алекситимии. Порог номинальной значимости составлял $p < 0,05$. Отдельные компонентные корреляции рассматривались как поисковые: поправки на множественные сравнения в основном плане не применялись. В доступном архиве сохранены итоговые и субшкальные баллы каждого участника; ответы на отдельные пункты TAS-20-R и ССПМ не сохранились, поэтому проверить исходное начисление баллов по вопросам невозможно.

**Результаты исследования**

В экспериментальной группе чаще всего отмечались никотиносодержащие продукты (23 человека, 79,3 %) и алкоголь (22 человека, 75,9 %); каннабиноиды указали два участника (6,9 %). Варианты могли сочетаться, поэтому указанные доли не суммируются до 100 %. Еженедельное употребление 1–2 раза назвали 13 участников, 3–4 раза — девять, почти ежедневное или ежедневное — семь. Таким образом, группа была неоднородной и по частоте, и по типу употребляемых веществ.

По TAS-20-R средний суммарный балл в экспериментальной группе составил 60,76 ± 9,02, в контрольной — 49,24 ± 8,35. Различие статистически значимо ($U = 692,5$; $p < 0,001$). Высокий уровень алекситимии (61 балл и более) наблюдался у 15 участников экспериментальной группы и двух участников контрольной; в нормальном диапазоне находились соответственно четыре и 15 человек. Эти соотношения показывают выраженный групповой контраст, но не позволяют считать высокую алекситимию обязательной характеристикой каждого человека с признаками зависимого поведения.

Таблица 1. **Показатели алекситимии в экспериментальной и контрольной группах**

| Показатель | Экспериментальная группа, M ± SD | Контрольная группа, M ± SD | U | p |
|---|---|---|---|---|
| TAS-20-R, общий | 60,76 ± 9,02 | 49,24 ± 8,35 | 692,5 | < 0,001 |
| DIF | 22,48 ± 2,95 | 16,76 ± 3,36 | 759,0 | < 0,001 |
| DDF | 16,69 ± 3,71 | 12,38 ± 3,20 | 685,5 | < 0,001 |
| EOT | 21,59 ± 4,20 | 20,10 ± 3,31 | 517,5 | 0,1316 |

Среди компонентов алекситимии различия наиболее отчётливо проявились в трудностях идентификации и описания чувств; по ЕОТ они не достигли выбранного порога значимости. Следовательно, имеющийся групповой профиль нельзя описывать как одинаково высокие показатели всех сторон алекситимии. Это имеет значение и с учётом известных психометрических ограничений отдельной интерпретации внешнеориентированного мышления в русскоязычных исследованиях [6].

По ССПМ средний суммарный показатель в экспериментальной группе составил 21,69 ± 7,90, в контрольной — 30,69 ± 6,80; различие статистически значимо (U = 162,0; p < 0,001). По всем шести частным шкалам значения экспериментальной группы были ниже. Наиболее заметные абсолютные различия обнаружены по планированию (3,07 против 5,14) и моделированию (3,00 против 4,76). Это означает, что участники с признаками зависимого поведения в среднем ниже оценивают собственные возможности постановки целей и учёта условий деятельности, хотя индивидуальные показатели двух групп перекрываются.

Таблица 2. **Показатели осознанной саморегуляции поведения**

| Показатель | Экспериментальная группа, M ± SD | Контрольная группа, M ± SD | U | p |
|---|---|---|---|---|
| ССПМ, общий | 21,69 ± 7,90 | 30,69 ± 6,80 | 162,0 | < 0,001 |
| Планирование | 3,07 ± 1,67 | 5,14 ± 1,48 | 154,5 | < 0,001 |
| Моделирование | 3,00 ± 1,81 | 4,76 ± 1,30 | 175,5 | < 0,001 |
| Программирование | 3,59 ± 1,64 | 4,90 ± 1,40 | 230,0 | 0,0025 |
| Оценка результатов | 3,34 ± 1,47 | 4,83 ± 1,42 | 199,5 | < 0,001 |
| Гибкость | 4,24 ± 1,66 | 5,55 ± 1,45 | 237,0 | 0,0036 |
| Самостоятельность | 4,45 ± 1,45 | 5,52 ± 1,43 | 258,0 | 0,0098 |

При оценке линейных связей в объединённой выборке общий показатель алекситимии умеренно отрицательно коррелировал с суммарной саморегуляцией (r = −0,443; p = 0,0005). Однако при раздельном анализе корреляции оказались слабее и статистически незначимыми: в экспериментальной группе r = −0,229 (p = 0,2331), в контрольной r = −0,188 (p = 0,3290). Таким образом, значимость объединённого коэффициента не переносится автоматически на индивидуальные соотношения переменных внутри каждой группы.

Таблица 3. **Корреляция суммарных показателей TAS-20-R и ССПМ**

| Группа | n | r Пирсона | p |
|---|---|---|---|
| Вся выборка | 58 | –0,443 | 0,0005 |
| Экспериментальная | 29 | –0,229 | 0,2331 |
| Контрольная | 29 | –0,188 | 0,3290 |

Дополнительное сопоставление компонентных показателей выявило в экспериментальной группе отрицательную связь трудностей описания чувств с планированием (r = −0,464; p = 0,011) и с моделированием (r = −0,371; p = 0,047). Однако было рассмотрено 28 сочетаний показателей в каждой группе, а поправка на множественные сравнения не применялась. Поэтому эти значения следует считать поисковыми сигналами, не подтверждающими самостоятельно устойчивый индивидуальный механизм. Утверждать, что все составляющие алекситимии обязательно связаны со всеми процессами саморегуляции, оснований нет.

Для дополнительного описания выборка была разделена по общему баллу алекситимии на нормальный (n = 19), пограничный (n = 22) и высокий (n = 17) диапазоны. Однофакторный анализ выявил различия по общей саморегуляции (F = 4,69; p = 0,0131), планированию (F = 6,86; p = 0,0022), моделированию (F = 3,49; p = 0,0373) и оценке результатов (F = 7,61; p = 0,0012). При этом категории алекситимии распределены по исходным группам неравномерно: высокий уровень чаще встречается в экспериментальной, нормальный — в контрольной. Поэтому ANOVA не позволяет отделить вклад алекситимии от межгруппового состава и не доказывает причинное влияние на саморегуляцию.

**Обсуждение результатов**

Полученная картина сочетает два самостоятельных наблюдения: участники, выделенные по признакам зависимого поведения, в среднем имеют более высокий уровень алекситимии и более низкие показатели организации поведения. Направление различий соответствует исходной гипотезе и соотносится с опубликованными сведениями о связи алекситимии с употреблением веществ [4]. Вместе с тем данные исследования не дают основания связывать каждый случай

употребления с нарушениями эмоциональной осведомлённости: в экспериментальной группе 14 из 29 человек не достигли порога выраженной алекситимии.

Содержательно важно, что межгрупповой эффект в алекситимии связан прежде всего с DIF и DDF, а в саморегуляции — с планированием и моделированием. Такая неоднородность поддерживает необходимость компонентного анализа вместо характеристики всех участников через единый «когнитивно-эмоциональный дефицит». Поскольку шкалы отражают самоописание, их значения следует дополнять индивидуальным разбором конкретных жизненных ситуаций и наблюдаемого поведения, а не интерпретировать как готовый клинический портрет.

Особое значение имеет расхождение между общей и внутригрупповыми корреляциями. Объединённый коэффициент частично может отражать различие положения двух групп: более высокие значения TAS-20-R и более низкие значения ССПМ концентрируются в экспериментальной группе. Внутри каждой группы индивидуальные сочетания значительно разнообразнее. При этом отсутствие статистической значимости не следует понимать как доказанное отсутствие связи: число участников в каждой группе невелико и точность оценки ограничена. Формального статистического сравнения самих внутригрупповых коэффициентов не проводилось.

Результаты однофакторного анализа в целом согласуются с описанной картиной, но не дают независимого доказательства. Категории алекситимии сформированы на той же объединённой выборке, а различие этих категорий может совпадать с исходным делением на группы по скринингу. Следовательно, использовать полученные значения F как подтверждение причинного воздействия алекситимии было бы методологически неверно.

Из результатов можно вывести практическую рекомендацию оценивать эмоциональный и регуляторный профиль раздельно. При консультировании имеет смысл уточнять, испытывает ли человек трудности распознавания эмоций, словесного описания переживаний, постановки цели или учёта условий. Однако настоящая работа не включала коррекционных мероприятий, поэтому улучшение перечисленных навыков как способ снижения употребления психоактивных веществ здесь не проверялось. Вопрос об эффективности требует специального исследования.

**Ограничения**

Исследование имеет ограничения, существенные для интерпретации. Использован целевой набор из двух источников, которые могли различаться по уровню психологического дистресса, образованию и мотивации участия. Скрининг основан на авторской анкете и самоотчёте об употреблении, клинические диагнозы не устанавливались. Численность двух групп по 29 человек ограничивает точность корреляционных оценок; показатели тревоги, депрессии, последствий употребления и семейного контекста не контролировались. Преобладание никотина и алкоголя ограничивает перенос результатов на другие формы зависимостей.

К ограничениям воспроизводимости относится невозможность независимо проверить первоначальное начисление баллов по отдельным пунктам опросников: повторная статистическая обработка выполнима по индивидуальным суммарным и субшкальным показателям. Дополнительно следует учитывать возможное пересечение самоотчётных оценок алекситимии с общим психологическим дистрессом [8]. Компонентные корреляции изучались без поправки на множественные сравнения, поэтому эти результаты рассматриваются как поисковые. Поперечный дизайн не позволяет делать причинные выводы.

**Заключение**

В группе молодых людей с признаками зависимого поведения по авторскому скринингу выявлены статистически более высокие показатели алекситимии и более низкие показатели осознанной саморегуляции поведения по сравнению с контрольной группой. В структуре алекситимии наиболее отчётливо различались трудности идентификации и описания чувств, а в структуре саморегуляции — планирование и моделирование. Различие по внешнеориентированному мышлению статистически значимым не оказалось.

Обратная корреляция общих показателей TAS-20-R и ССПМ выявлена на объединённой выборке, однако внутри экспериментальной и контрольной групп статистически значимой связи не установлено. Поэтому гипотеза получила частичную поддержку: межгрупповые предположения подтвердились, а ожидаемая внутригрупповая связь суммарных характеристик — нет. Поисковые компонентные корреляции требуют независимой проверки на более многочисленных и клинически лучше охарактеризованных выборках.

Литература:

1. Старостина Е. Г., Тэйлор Г. Д., Квилти Л. К. [и др.] Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. — 2010. — Т. 20, № 4. — С. 31–38.

2. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. — Москва: Когито-Центр, 2004. — 41, [2] с.
3. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. — Москва: Когито-Центр, 2015. — 304 с.
4. Kun B., Alpay P., Bodó V. [et al.] Differences in the associations between psychoactive substance use and alexithymia: A series of meta-analyses // Clinical Psychology Review. — 2023. — Vol. 103. — Art. 102297. — DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102297.
5. Акименко А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2016. — Т. 16, вып. 3. — С. 311–316. — DOI: 10.18500/1819–7671–2016–16–3–311–316.
6. Тэйлор Г. Д., Квилти Л. К., Бэгби Р. М. [и др.] Надёжность и факториальная валидность русской версии 20-пунктовой Торонтской шкалы алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — Т. 22, № 3. — С. 20–25.
7. Bagby R. M., Parker J. D. A., Taylor G. J. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure // Journal of Psychosomatic Research. — 1994. — Vol. 38, № 1. — P. 23–32.
8. Leising D., Grande T., Faber R. The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): A measure of general psychological distress // Journal of Research in Personality. — 2009. — Vol. 43, № 4. — P. 707–710.

8

# Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 47 (650) / 2026

Выпускающий редактор Г. А. Письменная

Ответственные редакторы Е. И. Осянина, З. А. Огурцова

Художник Е. А. Шишков

Подготовка оригинал-макета М. В. Голубцов

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 02.12.2026. Дата выхода в свет: 09.12.2026.

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.