

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



19 2025
ЧАСТЬ II

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 19 (570) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображена *Фабиола Джанотти* (1960), итальянский ядерный физик.

Фабиола Джанотти родилась в 1960 году в Риме и довольно рано начала увлекаться наукой, хотя изначально предпочитала музыку. Она получила профессиональное музыкальное образование по классу фортепиано в Миланской консерватории и почти сделала карьеру в искусстве, прежде чем переключиться на точные науки. Джанотти изучала физику в Миланском университете, где получила докторскую степень по экспериментальной физике элементарных частиц. Большое любопытство к фундаментальной структуре Вселенной привело ее в Европейский центр ядерных исследований (CERN — от фр. Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire), где она начала работать физиком-исследователем вскоре после окончания учебы.

В 2012 году Фабиола Джанотти возглавила команду эксперимента ATLAS, одного из двух основных проектов на Большом адронном коллайдере (БАК). Эта команда неустанно работала над подтверждением существования неуловимого бозона Хиггса — частицы, предсказанной Стандартной моделью физики элементарных частиц. Бозон Хиггса, теория о котором была выдвинута в 1960-х годах физиком Питером Хиггсом и другими учеными, имеет решающее значение для объяснения того, как частицы приобретают массу, — фундаментального вопроса в понимании Вселенной.

Четвертого июля 2012 года было объявлено об открытии бозона Хиггса — это прорыв, который закрепил место Джанотти в истории науки. Это грандиозное достижение привлекло внимание всего мира и привело к присуждению Нобелевской премии по физике в 2013 году Питеру Хиггсу и Франсуа Энглеру, чьи теории предсказывали существование этой частицы.

В 2016 году Джанотти стала генеральным директором Европейского центра ядерных исследований и первой женщиной, которая заняла эту должность за 60-летнюю историю организации. Ее руководство ознаменовало сдвиг в традиционно мужской сфере, вдохновив многих женщин на карьеру в науке и технологиях. В 2020 году Джанотти была назначена на эту должность повторно, что еще больше укрепило ее влияние и видение будущего CERN.

Под ее крылом CERN продолжил изучение фундаментальных вопросов физики элементарных частиц. Фабиола Джанотти сыграла важную роль в расширении исследовательских

возможностей Большого адронного коллайдера и запуске инициатив по повышению энергоэффективности исследований с использованием высоких энергий. За время ее пребывания в должности CERN расширил сотрудничество с организациями по всему миру, сделав шаг к более инклюзивному глобальному научному сообществу.

Успех Джанотти вышел далеко за пределы физики, поскольку она стала символом прогресса для женщин в науке. Говоря о трудностях, с которыми она столкнулась, Джанотти однажды заметила: «Женщинам приходится работать усерднее и быть сильнее, чтобы достичь такого же уровня признания». Она надеется, что благодаря ее достижениям будущим поколениям будет проще преодолевать подобные трудности.

Ее влияние распространяется на академическую и общественную сферы, где она призывала правительства, организации и образовательные учреждения создавать условия, расширяющие возможности женщин в науке. Продвигая инклюзивную политику в CERN, она работала над тем, чтобы научные исследования стали более доступными и менее зависимыми от традиционной иерархии.

В настоящее время разрабатывается проект потенциального преемника Большого адронного коллайдера — кольцевого коллайдера, предназначенного для изучения частиц на беспрецедентных уровнях энергии. Под руководством Джанотти CERN сбалансировал амбициозные исследования с учетом экологических факторов, работая над созданием энергоэффективных решений для физики элементарных частиц. Также учитывалась важность международного сотрудничества, особенно в области, где научные достижения во многом зависят от различных точек зрения и общих ресурсов. В проектах CERN участвуют тысячи ученых из более чем ста стран, и Джанотти выступала за открытый, кооперативный подход, чтобы CERN оставался маяком глобального научного единства.

За свою карьеру Джанотти получила множество наград, в том числе орден Почетного легиона во Франции и членство в престижных научных организациях, таких как Национальная академия наук США и Королевское общество Лондона.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

АРХИТЕКТУРА, ДИЗАЙН И СТРОИТЕЛЬСТВО

Желнина Е. С.

Подбор состава мелкозернистого бетона
на гипсоцементно-пуццолановом вяжущем.....69

Каддур Н.

Исследование современного состояния
вопроса разработки организационно-
технологических решений
при реконструкции и модернизации зданий
(на примере Сирии).....72

Ролдугина Д. С.

Влияние зоодизайна на психологическое
и физическое состояние собак в груминг-
салонах75

Ткаченко А. А.

Влияние пустотности и удельной
поверхности заполнителей на свойства
бетонной смеси и бетона.....79

Умарова А. А.

Медиаархитектура и световые технологии
как средство трансформации городской
среды: казахстанский контекст82

Шармазанян Г. А.

Методика определения компонентного
состава исторических отделочных
материалов для реставрации объектов
культурного наследия.....85

СОЦИОЛОГИЯ

Gasymova A. F., Naumushkina A. V.

Current trends in social work in Russia
on the example of the activities of the
«Defenders of the Fatherland» Foundation87

ПСИХОЛОГИЯ

Гаргар А. И.

Психологическое консультирование
в ситуации утраты близкого человека90

Дилам А. А.

Роль психологической устойчивости
в преодолении трудностей: как находить
внутренние ресурсы94

Игнатьева К. С.

Основы эффективного общения и мастерство
ведения переговоров: стратегии, тактики
и психологические приемы.....97

Косарева Д. С.

Особенности качества жизни современных
женщин и их отношение к беременности..... 101

Кравченко Е. В.

Психолого-педагогическое сопровождение
профессионального самоопределения
подростков 103

Малкина В. В.

Склонность к интернет-зависимости
у студентов и ее взаимосвязь
с психологическим благополучием 105

Махмудов М. К., Пивоваров К. М.

Психологические механизмы формирования
коррупционных схем и стратегии их
пресечения 108

Михайлова Н. В.

Исследование уровня социальных навыков
у подростков 110

Нарейко К. Д.

Как студенты используют психологические
защиты в профессиональной сфере: влияние
совмещения учебы и трудовой деятельности... 113

Степанова О. С.

Особенности эмоционального состояния
обучающихся средних классов, потребляющих
игровой виртуальный контент 115

Хрусталёва О. Г.

Психологическое благополучие родителей,
воспитывающих детей с ограниченными
возможностями здоровья..... 118

Чепелёва В. Е.

Одиночество как социальное явление 122

Юрченко Е. А.

Алекситимия и методы ее диагностики..... 125

ФИЛОСОФИЯ

Сиразетдинова Ю. О., Андреева Д. С.

Комическое как объект философской
рефлексии: критический аспект..... 128

АРХИТЕКТУРА, ДИЗАЙН И СТРОИТЕЛЬСТВО

Подбор состава мелкозернистого бетона на гипсоцементно-пуццолановом вяжущем

Желнина Елена Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Иванова Татьяна Александровна, кандидат технических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет

В данной статье рассматривается актуальная задача разработки новых композиционных вяжущих, таких как гипсоцементно-пуццолановые вяжущие (ГЦПВ), которые способны улучшить свойства бетонов и снизить использование традиционных компонентов. Целью исследования является оптимизация составов ГЦПВ для мелкозернистого бетона. В экспериментальных испытаниях были использованы разные соотношения компонентов, и добавлены ингибиторы схватывания, такие как лимонная кислота и добавка поликарбоксилатного суперпластификатора, что значительно повлияло на процесс схватывания и прочностные характеристики мелкозернистого бетона.

Ключевые слова: композиционные вяжущие, гипсоцементно-пуццолановые вяжущие, мелкозернистый бетон, пуццолановые добавки, лимонная кислота, суперпластификатор, микрокремнезем, прочность, сроки схватывания, гидратация.

В современном строительстве постоянно возрастают требования к эффективности, экологичности и экономичности используемых материалов. В этом контексте разработка новых композиционных вяжущих, обладающих улучшенными свойствами и позволяющих снизить расход традиционных материалов, становится актуальной задачей. Среди перспективных направлений исследований — создание вяжущих на основе комбинации различных компонентов, сочетающих в себе преимущества каждого из них.

Одним из таких перспективных направлений является использование гипсоцементно-пуццолановых вяжущих (ГЦПВ) для получения мелкозернистого бетона. Традиционные цементные вяжущие, несмотря на широкое применение, имеют ряд недостатков, таких как высокое энергопотребление при производстве и значительные выбросы углекислого газа. Гипсовые вяжущие, напротив, производятся при более низких температурах, что делает их более экологичными, но обладают меньшей водостойкостью и прочностью по сравнению с цементом.

Пуццолановые добавки, представляющие собой природные или искусственные материалы с кремнеземистым или алюмосиликатным составом, способны вступать в реакцию с гидроксидом кальция, образующимся при гидратации цемента, формируя дополнительные прочные соединения.

Использование таких вяжущих для получения мелкозернистого бетона, в котором роль крупного заполнителя

выполняют песок или другие мелкие фракции, открывает широкие возможности для создания строительных материалов с заданными характеристиками, применимых в различных областях строительства — от монолитного домостроения до изготовления сборных элементов и ремонтных составов.

Целью работы является определение оптимальных составов ГЦПВ для получения мелкозернистого бетона с улучшенными эксплуатационными свойствами, способного стать альтернативой традиционным материалам и способствовать развитию ресурсосберегающих и экологически безопасных технологий в строительстве.

Коровяков В. Ф. в своей статье рассматривает механизм разрушения гипсоцементных систем (ГЦПВ) и факторы, влияющие на их прочность и долговечность. Основное внимание уделяется эттрингиту — минералу, который играет ключевую роль в процессе твердения и деструкции камня ГЦПВ. Автор отмечает, что разрушение ГЦПВ зависит не только от наличия эттрингита, но и от времени и скорости его образования, что подтверждается мнениями исследователей Т. И. Книгиной и Л. Г. Тимофеевой [1].

Потапова Л. И., Хамза А. К., Галиев Т. Ф. в данной статье анализируют влияние различных типов цемента и функциональных добавок на характеристики гидравлического цемента, в частности на его прочностные качества. Основная мысль заключается в том, что состав цемента в материалах, таких как гидравлические цементные производные вяжущие (ГЦПВ), не оказывает

значительного влияния на прочность, однако имеет решающее значение для их водо-, морозо- и коррозиестойкости. Отдельно рассматривается влияние добавок. Введение функциональных добавок в ГЦПВ положительно сказывается на его свойствах, позволяя достичь коэффициентов водостойкости и сульфатостойкости выше 0,8, а также обеспечивая низкую потерю прочности при циклах замораживания и оттаивания, что делает материалы более долговечными и устойчивыми к внешним негативным воздействием [2].

Статья Манушиной А. С., Ахметжанова А. М., Потаповой Е. Н. посвящена оценке коррозиестойкости гипсоцементно-пуццоланового (ГЦПВ) камня, которая изучается с использованием двух различных методов: погружением образцов в агрессивный раствор с добавлением 3 % Na_2SO_4 и тестированием в камере солевого тумана. Основная цель исследований заключается в определении химической стойкости ГЦПВ в зависимости от используемых добавок и методик испытаний. Результаты показывают, что наибольшая устойчивость к агрессивным условиям наблюдается у ГЦПВ, модифицированного комплексом функциональных добавок, который включает 0,2 % Melflux 5581, 0,5 % Vinnapas 8034H и 0,5 % Hercules 7591 [3].

Зырянов М. С., Манушина А. С., Потапова Е. Н. в своей статье провели экспериментальное исследование, посвященное воздействию различных химических модификаторов на свойства гипсоцементных вяжущих (ГЦПВ), изготовленных на основе белого портландцемента, гипсового вяжущего и метакеолина. Основное внимание уделено анализу пластифицирующих добавок, при этом ключевым исследованным компонентом стал суперпластификатор REOTECH DR 8500S [4].

Мухаметрахимов Р. Х., Галаутдинов А. Р. в своей статье рассматривают активность различных природных активных минеральных добавок (АМД) в контексте их влияния на гидравлическую активность, реологические свойства и прочностные характеристики гипсоцементно-пуццолановых (ГЦПВ) систем. Основная мысль исследования заключается в том, что правильный выбор АМД может значительно улучшить эксплуатационные характеристики строительных материалов, что является актуальной задачей в современных строительных технологиях. Наиболее высокую активность по поглощению $\text{Ca}(\text{OH})_2$ показали метакеолин и метакеолин-А, что позволяет сократить их количество в составе ГЦПВ до 20 % от массы цемента и 4 % от общей массы вяжущего [5].

Состав мелкозернистого бетона, подобранный для лабораторных испытаний: соотношение вода/вяжущее (ГЦПВ) = 1/2, соотношение вяжущее (ГЦПВ)/песок = 1/3. ГЦПВ получали из смеси 75 % гипса, 15 % цемента, 10 % пуццолановой добавки (микрокремнезем МКУ 85).

Для лабораторного испытания использовали смесь для растворов. Первой задачей необходимо было определить возможное время работы с бетонной смесью, так как в составе есть гипс, имеющий быстрые сроки схватывания.

Начало схватывания мелкозернистого бетона на ГЦПВ происходит уже через 5 минут после затворения водой, что означает практически мгновенное прекращение пластичности и возможность формования. Полное завершение процесса схватывания наступает через 7 минут 30 секунд, что свидетельствует о стремительном переходе материала в стадию твердения.

При контакте с водой полуводный гипс быстро превращается в двуводный гипс, образуя кристаллическую структуру, которая и обеспечивает быстрый набор начальной прочности и схватывание. Хотя сам цемент гидратируется медленнее, продукты его гидратации могут влиять на растворимость и кристаллизацию гипса, ускоряя эти процессы. Пуццолановые добавки в основном участвуют в более поздних стадиях твердения, реагируя с гидроксидом кальция, их присутствие может косвенно влиять на ранние процессы. Некоторые пуццоланы могут содержать активные компоненты, способные незначительно влиять на ионный состав раствора затворения и тем самым влиять на скорость гидратации гипса.

Это может быть, как преимуществом (например, при необходимости быстрого формования или ремонта), так и ограничением (требует очень быстрой работы с материалом после затворения).

Для замедления процесса схватывания мелкозернистого бетона на гипсоцементно-пуццолановом вяжущем вводили добавки. Добавка лимонной кислоты 0,5 % от массы вяжущего оказывает выраженное замедляющее действие на процесс схватывания: начало схватывания 14 минут 15 секунд, конец схватывания 18 минут. Начало схватывания увеличивается более чем в два раза, а конец схватывания — почти в 2,5 раза. Это свидетельствует о том, что лимонная кислота эффективно ингибирует процессы гидратации, лежащие в основе быстрого схватывания, вероятно, за счет образования комплексов с ионами кальция и замедления растворения и кристаллизации гипса и цементных фаз.

Добавка суперпластификатора 0,5 % от массы вяжущего увеличила начало схватывания до 47 минут, конец схватывания не определялся. Начало схватывания увеличивается почти в 9,5 раз. Столь существенное увеличение начального срока схватывания указывает на мощное диспергирующее и адсорбирующее действие поликарбоксилатного суперпластификатора на частицы вяжущего, что препятствует их быстрому контакту с водой и замедляет начало гидратации.

Для определения механических характеристик бетонов изготавливали призмы размерами 40*40*160 мм, которые испытывали на гидравлическом прессе в возрасте 28 суток. Призмы набирали прочность после распалубки в шкафу нормального твердения.

Анализ данных по прочности на сжатие и изгиб четко демонстрирует, что введение лимонной кислоты и особенно поликарбоксилатного суперпластификатора оказывает существенное положительное влияние на прочностные характеристики мелкозернистого бетона на гипсоцементно-пуццолановом вяжущем.

Мелкозернистый бетон на ГЦПВ без добавок имеет прочность на сжатие 22,24 МПа. Это является базовым показателем для сравнения. Добавка лимонной кислоты значительно увеличивает прочность на сжатие до 39,79 МПа. Это увеличение составляет примерно 79 % по сравнению с контрольным составом. Такое существенное повышение прочности, несмотря на замедление сроков схватывания, может быть связано с несколькими факторами:

Замедление схватывания дает больше времени для протекания процессов гидратации как гипса, так и цемента, что приводит к формированию более плотной и прочной структуры цементного камня. Возможно, замедление схватывания способствует формированию более равномерной структуры пор с меньшим количеством крупных дефектов, что положительно сказывается на прочности. Замедление схватывания может способствовать более эффективной пуццолоановой реакции между пуццолоановой добавкой и гидроксидом кальция, образующимся при гидратации цемента. Это приводит к образованию дополнительных прочных гидросиликатов кальция.

Добавка поликарбоксилатного суперпластификатора оказывает поразительное влияние на прочность на сжатие, увеличивая ее до 81,16 МПа. Это увеличение составляет примерно 265 % по сравнению с контрольным составом и 104 % по сравнению с составом с лимонной кислотой. Суперпластификатор эффективно диспергирует частицы вяжущего, обеспечивая их более равномерное распределение и более полный контакт с водой, что способствует более эффективной гидратации.

Прочность при изгибе мелкозернистого бетона на ГЦПВ без добавок составляет 0,73 МПа. В отличие от прочности на сжатие, добавка лимонной кислоты не оказывает заметного влияния на прочность при изгибе, сохраняя ее на уровне 0,73 МПа. Это может указывать на то, что лимонная кислота, хотя и улучшает общую плотность и прочность на сжатие, не приводит к существенным изменениям в структуре, которые бы значительно повы-

шали сопротивление материала растягивающим напряжениям при изгибе.

Добавка поликарбоксилатного суперпластификатора значительно увеличивает прочность при изгибе до 1,51 МПа. Это увеличение составляет примерно 107 % по сравнению как с контрольным составом, так и с составом с лимонной кислотой. Прочность при изгибе более чувствительна к дефектам структуры и улучшение микроструктуры, достигаемое с помощью суперпластификатора, оказывает более выраженное положительное влияние.

Выводы

Мелкозернистый бетон на ГЦПВ без добавок обладает низкой прочностью, особенно при изгибе. Быстрое схватывание, характерное для этого типа вяжущего, вероятно, не позволяет сформироваться оптимальной структуре.

Лимонная кислота эффективно замедляет схватывание и значительно повышает прочность на сжатие, но не оказывает существенного влияния на прочность при изгибе. Это делает ее полезной для увеличения времени работы с материалом и улучшения прочности на сжатие.

Суперпластификатор оказывает наиболее сильное положительное влияние на прочностные характеристики. Значительно повышает как прочность на сжатие (более чем в 3,5 раза), так и прочность при изгибе (более чем в 2 раза). Этот эффект обусловлен в первую очередь возможностью резкого снижения водовязущего соотношения и улучшением микроструктуры цементного камня.

Таким образом, для получения высокопрочного мелкозернистого бетона на гипсоцементнопуццолоановом вяжущем, введение поликарбоксилатного суперпластификатора является крайне эффективным решением. Выбор добавки должен определяться требуемыми прочностными характеристиками и необходимостью регулирования сроков схватывания.

Литература:

1. Коровяков В. Ф., Гипсовые вяжущие и их применение в строительстве // Российский химический журнал. 2003. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipsovy-e-vyazhushchie-i-ih-primenenie-v-stroitelstve> (дата обращения: 06.05.2025).
2. Потапова Л. И., Хамза А. К., Галиев Т. Ф., Влияние добавок поликарбоксилатного типа на технологические свойства гцпв // Инновационная наука. 2016. № 6–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dobavok-polikarboksilatnogo-tipa-na-tehnologicheskie-svoystva-gtspv> (дата обращения: 06.05.2025).
3. Манушина А. Н., Ахметжанов А. М., Потапова Е. Н., Влияние добавок на свойства гипсоцементно-пуццолоанового вяжущего // Успехи в химии и химической технологии. 2015. № 7 (166). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dobavok-na-svoystva-gipsotsementno-puttsolanovogo-vyazhushchego> (дата обращения: 06.05.2025).
4. Зырянов М. С., Манушина А. С., Потапова Е. Н., Влияние вида цемента на свойства гипсоцементно-пуццолоанового вяжущего // Успехи в химии и химической технологии. 2017. № 3 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-vida-tsementa-na-svoystva-gipsotsementno-puttsolanovogo-vyazhushchego> (дата обращения: 06.05.2025).
5. Мухаметрахимов Р. Х., Галаутдинов А. Р., Роль активных минеральных добавок природного происхождения в формировании структуры и свойств гипсоцементно-пуццолоанового вяжущего // Вестник Казанского технологического университета. 2017. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-aktivnyh-mineralnyh-dobavok-prirodnogo-proishozhdeniya-v-formirovanii-struktury-i-svoystv-gipsotsementno-puttsolanovogo> (дата обращения: 06.05.2025).

Исследование современного состояния вопроса разработки организационно-технологических решений при реконструкции и модернизации зданий (на примере Сирии)

Каддур Нуман, студент

Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II

Обоснована актуальность исследования и разработки вопроса восстановления зданий и сооружений в Сирийской Арабской Республике. Рассмотрены различные варианты реновации исторических районов, среди которых восстановление и модернизация зданий определены как наиболее эффективный путь решения проблемы.

Ключевые слова: реконструкция, сейсмическая модернизация, железобетон, восстановление, Сирия

A study of the current state of the issue of developing organizational and technological solutions for the reconstruction and modernization of buildings (using the example of Syria)

Kaddour Nouman, student

St. Petersburg Mining University of Empress Catherine II

The relevance of research and development of the issue of restoration of buildings and structures in the Syrian Arab Republic is substantiated. Various options for the renovation of historical districts are considered, among which the restoration and modernization of buildings is identified as the most effective way to solve the problem.

Keywords: reconstruction seismic modernization, reinforced concrete, restoration, Syria

Сирия издревле славится своим особым архитектурным стилем. Многие из зданий являются памятниками архитектуры. Историческая застройка в Сирии представляет собой богатое наследие, которое прославляет богатство и культуру этой древней страны. За последние десять лет Сирия подверглась ряду землетрясений, что негативно отразилось на конструкционной безопасности многих зданий. Часть из построек были полностью разрушены, другие лишь частично, что говорит о необходимости их дальнейшего восстановления. По данным Организации Объединенных Наций на 2019 год, количество зданий, полностью разрушенных, на севере, в центральном и южном регионах Сирии составляет 27 135, причем наибольшая доля этих зданий приходилась на город Алеппо. Число частично поврежденных зданий составило 34 321. [1,7,13]

Сейчас Сирия начинает новый этап процесса восстановления, и здесь появляется потребность в внедрении современных технологий и методов восстановления зданий. Это указывает на важность исследований в данной области.

На данном этапе многие здания в Сирии нуждаются в реконструкции и модернизации. Реконструкция зданий — комплекс строительных работ, связанный с изменением основных технико-экономических показателей (высоты, количества этажей, площади, объема). Модернизация направлена на усовершенствование технологий и методов строительства. Внедрение новых материалов, энергоэффективных систем и устройств способно повы-

сить качество построек, сделать здания более безопасными и комфортными для проживания. [2,19,25].

Отношение между реконструкцией и модернизацией может быть описано как взаимосвязь двух процессов, которые дополняют друг друга. Реконструкция является основой для модернизации. Например, перед тем как внедрять новые технологии в производственный процесс, может потребоваться реконструкция зданий или оборудования. С другой стороны, модернизация может способствовать ускорению реконструкции. Внедрение новых методик позволяет оптимизировать процессы реконструкции и повысить качество работ. Реконструкция помогает сохранить и восстановить культурное наследие, а модернизация способствует развитию экономики и повышению уровня жизни.

Реконструкция и модернизация играют важную роль в повышении сейсмической стойкости зданий. Реконструкция включает в себя восстановление разрушенных зданий и инфраструктуры. При этом важно учесть опыт предыдущих землетрясений и применять новые технологии и материалы для создания более устойчивых конструкций. Например, использование армированного бетона. Армированный бетон представляет собой сочетание бетона и стальной арматуры. Бетон обладает хорошей прочностью при сжатии, но слаб при растяжении. В сейсмических районах главная цель армирования — обеспечение устойчивости здания к землетрясениям, что достигается использованием арматуры с большим диаметром и меньшим шагом армирования (см. рис.1). Это позволяет

повысить прочность конструкции и ее способность сопротивляться сейсмическим нагрузкам [3, 6, 12].

На рис. 1 отображается пример армирования сейсмостойкой колонны.

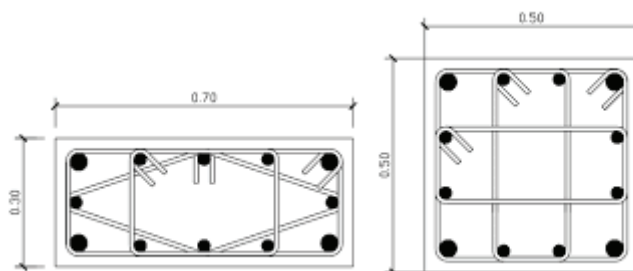


Рис. 1. Поперечное сечение сейсмостойкой колонны: а —прямоугольное; б — квадратное [23, 24].

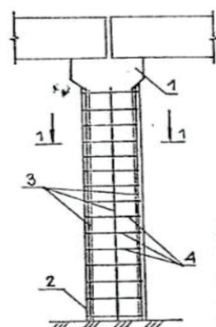
Усиление конструкций после землетрясения достигается путем увеличения их сечения. Это делается для повышения прочности и надежности конструкции, а также для обеспечения ее способности выдерживать большие нагрузки. Одним из способов усиления железобетонной конструкций является железобетонная обойма. [11, 15, 16].

Железобетонная обойма состоит из арматурного каркаса и слоя бетона, опоясывающего усиливаемый элемент

(колонны, ригели, балки). Наиболее простым типом являются железобетонные обоймы с обычной продольной и поперечной арматурой без связи арматуры обоймы с арматурой усиливаемой колонны. При этом способе усиления важно обеспечить совместную работу «старого» и «нового» бетона, что достигается тщательной очисткой поверхности бетона усиливаемой конструкции пескоструйным аппаратом, насечкой или обработкой металлическими щетками. [17,18,20].

а) Усиливаемая колонна

1. Усиливаемая колонна
2. Железобетонная обойма
3. Продольная арматура
4. Хомуты



б) Поперечное сечение усиливаемой колонной

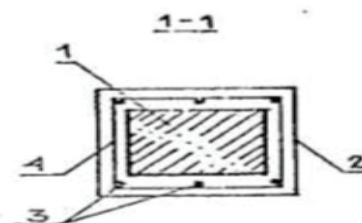


Рис. 2. Устройство железобетонной обоймы [21, 22]

В целом, строительные решения после землетрясения в Сирии должны быть направлены на создание более устойчивых и безопасных зданий. В будущем они помогут защитить жизни людей и сохранить имущество в случае стихийного бедствия. [4, 8, 14].

Кроме того, необходимо регулярно проводить техническое обследование построенных зданий для выявления дефектов строительных конструкций. Это позволит предотвратить разрушения и сохранить жизни людей в случае возникновения землетрясения. [5, 9, 10].

Заключение

Восстановление сирийского наследия — это непрерывный процесс, который не может быть достигнут одномоментно. Восстановление пострадавших районов станет движущей силой восстановления экономики Сирии. Реконструкция зданий с учетом возможных сейсмических воздействий — одна из основных задач, стоящая перед правительством Сирии. Технологии играют важную роль в обеспечении сейсмической безопасности зданий. При-

менение новых технологий и материалов, а также проведение регулярных инженерных обследований поможет улучшить устойчивость зданий к сейсмическим нагрузкам и минимизировать разрушения при землетрясении.

Литература:

1. Sidao N., Peling S. Complexities of the Turkey-Syria doublet earthquake sequence // *The Innovation*. 2023. Vol. 4, no 2. 100431. <https://doi.org/10.1016/j.xinn.2023.100431>
2. Bo Y., Fang C., Wang N. Assessing changes in nighttime lighting in the aftermath in the Turkey-Syria earthquake using SDGSAT-1 satellite data // *The Innovation*. 2023. Vol. 4, no 3. 100419. <https://doi.org/10.1016/j.xinn.2023.100419>
3. Abogheda M. Recommendations For Constructing Green Buildings In Syria // *MAS Journal of Applied Sciences*. 2021. Vol 6, no 1. pp 175–185. <https://doi.org/10.52520/masjaps.45>
4. Eghbali M., Samadian D., Ghafory-Ashtiany M., Dehkordi M. R. Recovery and reconstruction of schools after M 7.3 Ezgeleh-Sarpole-Zahab earthquake; part II: Recovery process and resiliency calculation // *Soil Dynamics and Earthquake Engineering*. 2020. Vol 139. 106327. <https://doi.org/10.1016/j.soildyn.2020.106327>
5. Montuori R., Natri E., Piluso V., Todisco P. The effect of the gravity column in the seismic design of steel CBFs // *Structures*. 2023. Vol 57, no 1–2. 105229. <https://doi.org/10.1016/j.istruc.2023.105229>
6. Беляков Н. А., Смирнова О. М., Алексеев А. В., Тан Х. Численное моделирование механического поведения дисперсно-армированных цементных композитов при динамическом нагружении // <https://doi.org/10.3390/app11031112>
7. Скуфьина Т. П., Баранов С. В., Самарина В. П. Фактические и прогнозные оценки влияния землетрясений на глобальную экономическую систему. <https://doi.org/10.31897/PMI.2019.4.465>
8. Господариков А. П., Ревин И. Е., Морозов К. В. Композитная модель анализа данных сейсмического мониторинга при ведении горных работ на примере Кукисвумчоррского месторождения АО «Апатит». <https://doi.org/10.31897/PMI.2023.9>
9. Зверева А. С., Клянчин А. И., Габсатарова И. П. Землетрясение 12 декабря 2020 г. в Анапской зоне с M_w — 3.8, I_0 = 4–5 баллов // <https://doi.org/10.35540/2686-7907.2021.2.03>
10. Базаров А. Д., Шаут А. Н., Тубанов Ц. А. Анализ сейсмического воздействия на высотное здание по данным инженерно-сейсмометрических наблюдений // <https://doi.org/10.21455/VIS2021.3-5>
11. Abogheda M. Recommendations For Constructing Green Buildings In Syria // *MAS Journal of Applied Sciences*. 2021. Vol 6, no 1. pp 175–185. <https://doi.org/10.52520/masjaps.45>
12. Adun H., Jazayeri M. Is the installation of photovoltaic/thermal for residential use in the MENA region feasible? A techno-economic and emission reduction discourse of the MENA region's commitment to the Paris Agreement // *Journal of Cleaner Production*. 2022. Vol. 369. pp.133–138. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.133138>
13. Khaddour L. Comparative analysis of residential building envelopes newly implementing the building insulation code in Damascus // *International journal of Environmental Science and Technology*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s13762-023-05053-x>
14. Guo L., Wang J., Wang W., Wang H. Performance-based seismic design and vulnerability assessment of concrete frame retrofitted by metallic dampers // *Structured*. 2023. Vol 57, no 3. 105073. <https://doi.org/10.1016/j.istruc.2023.105073>
15. Zhang R., Qiu C., Wang W. Peak and residual deforming-based seismic design for multi-story hybrid concentrically braces frames // *Journal of Building Engineering*. 2023. Vol 65. 106075. <https://doi.org/10.1016/j.job.2023.106075>
16. Mergos P. E. Sustainable and resilient seismic design of reinforced concrete frames with rocking isolation on spread footings // *Engineering Structured*. 2023. Vol 292. 116605. <https://doi.org/10.1016/j.engstruct.2023.116605>
17. Hareen Ch.B.V., Mohan S. C. Energy-based seismic retrofit and design of building frames with passive dampers // *Engineering Structured*. 2022. Vol 250, no 2. 113412. <https://doi.org/10.1016/j.engstruct.2021.113412>
18. Li J., Wang W. Seismic design of low-rise steel building frames with self-centering hybrid damping connections // *Resilient Cities and Structures*. 2022. Vol 1, no 2. pp 10–22. <https://doi.org/10.1016/j.rcns.2022.06.002>
19. Andreolli F., Bragolusi P., D'Aplao C., Faleschini F., Zanini M. A. An AHP model for multiple-criteria prioritization of seismic retrofit solutions in gravity-designed industrial buildings // *Journal of Building Engineering*. 2022. Vol 45, no 3–4. 103493. <https://doi.org/10.1016/j.job.2021.103493>
20. Venkatesh D., Saravanan M. Design and analysis of building in different seismic zone & wind // *Materials today: Proceedings*. 2022. Vol 62, no 6. pp 4065–4072. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2022.04.625>
21. Chen M. C., Restrepo J. I., Blandon C., Velasquez J. F. Performance-based seismic design framework for inertia-sensitive nonstructural components in base-isolated buildings // *Journal of Building Engineering*. 2021. Vol 43, no 1. 103073. <https://doi.org/10.1016/j.job.2021.103073>
22. Jiang T., Liu C., Zhang X., Li L., He T., Zhao J. Experimental study on the deformation of sandy soil around multi-helical anchor piles under horizontal load // *Applied Ocean Research*. 2023. Vol 139, no 4. 103721.

23. Li S., Yu B., Gao M., Zhao C. Optimum seismic design of multi-story buildings for increasing collapse resistant capacity // Soil Dynamics and Earthquake Engineering. 2019. Vol 116, no 1. pp 495–510.
24. Liu X., Xie Q. Resilience-based post-earthquake recovery strategies for substation systems // International Journal of Disaster Risk Reduction. 2023. Vol 96. 104000. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2023.104000>
25. Dey B., Dikshit P., Sehgal S., Trehan V., Sehgal V. K. Intelligent solutions for earthquake data analysis and prediction for future smart cities // Computers & Industrial Engineering. 2022. Vol 170. 108368. <https://doi.org/10.1016/j.cie.2022.108368>

Влияние зоодизайна на психологическое и физическое состояние собак в груминг-салонах

Ролдугина Дарья Сергеевна, грумер, зоопсихолог, генеральный директор
Зоосалон «Мульти Грум» (г. Москва)

В статье рассматривается влияние элементов зоодизайна — цветовой гаммы, освещения, звукового оформления и используемых материалов — на эмоциональное и физическое состояние собак в груминг-салонах. Проведён анализ восприятия окружающей среды собаками, выполнены опросы владельцев и наблюдения за поведением животных в различных условиях. Результаты исследования показали, что мягкое освещение, приглушённые цвета и натуральные материалы способствуют снижению уровня стресса у собак и улучшению их общего благополучия. Выработаны практические рекомендации для владельцев салонов и дизайнеров по оптимизации пространства для минимизации тревожности и создания комфортной атмосферы для животных.

Ключевые слова: зоодизайн, груминг-салон, собаки, эмоциональное состояние, стресс, освещение, цветовая гамма, натуральные материалы.

Введение

Современные груминг салоны становятся важной частью жизни владельцев собак, предоставляя услуги, направленные на уход за внешним видом и здоровьем питомцев. Однако, помимо профессиональной работы грумеров, значительное влияние на состояние собак оказывает среда, в которой проводятся процедуры. Зоодизайн, включающий выбор цветовой гаммы, освещения, звукового оформления и материалов, играет ключевую роль в создании комфортной и безопасной атмосферы для животных. Исследование влияния этих факторов на состояние собак позволяет глубже понять, как оптимизация пространства может способствовать снижению стресса и улучшению общего благополучия питомцев.

Целью данного исследования является изучение влияния различных аспектов зоодизайна на психологическое и физическое состояние собак в груминг салонах. Для достижения этой цели поставлены следующие задачи: анализ существующих данных о восприятии собаками окружающей среды, проведение опросов владельцев собак и наблюдений в груминг салонах, а также разработка рекомендаций по оптимизации зоодизайна для создания комфортных условий.

Результаты данного исследования имеют практическую значимость для владельцев груминг салонов, дизайнеров и специалистов по уходу за животными. Оптимизация зоодизайна может способствовать не только

улучшению состояния собак, но и повышению качества предоставляемых услуг, что, в свою очередь, увеличивает удовлетворенность клиентов. Кроме того, полученные данные могут быть использованы для разработки стандартов и рекомендаций в области зоодизайна.

Психологические аспекты зоодизайна в груминг салонах

Влияние цветовой гаммы на эмоциональное состояние собак

Собаки, благодаря особенностям своего зрения, воспринимают мир через оттенки жёлтого и синего, что связано с их дихроматическим зрением. Это означает, что они особенно чувствительны к цветам, которые находятся в этих спектрах. Исследования показали, что тёплые цвета, такие как красный и оранжевый, могут вызывать у собак возбуждение и повышать их активность. В то же время холодные цвета, например, синий и зелёный, способствуют расслаблению и успокоению. Таким образом, выбор цветовой гаммы в груминг салоне может существенно влиять на эмоциональное состояние животных, создавая либо стимулирующую, либо успокаивающую атмосферу.

Пастельные и нейтральные оттенки, такие как бежевый, светло-серый и нежно-голубой, оказывают мягкое воздействие на психику собак, способствуя снижению

уровня стресса. Согласно опросам владельцев собак, 78 % из них отметили, что их питомцы ведут себя спокойнее в помещениях с мягкими, пастельными оттенками. Это объясняется тем, что такие цвета не перегружают зрение животных и создают ощущение спокойствия и безопасности. Использование этих оттенков в интерьере груминг салона может помочь создать комфортную обстановку, способствующую снижению тревожности у собак.

Контрастные цвета могут использоваться для выделения функциональных зон в груминг салоне, что помогает собакам лучше ориентироваться в пространстве и снижает их беспокойство. Например, яркие и насыщенные оттенки могут обозначать игровые или ожидаемые зоны, в то время как зоны для ухода и отдыха могут быть выполнены в более нейтральной гамме. Такой подход способствует структурированию пространства и облегчает адаптацию животных к новой среде, что особенно важно для собак, склонных к стрессу.

Роль освещения в создании комфортной атмосферы

Освещение играет ключевую роль в создании комфортной атмосферы для собак в груминг салонах. Исследования показывают, что уровень освещенности непосредственно влияет на поведение и эмоциональное состояние животных. Мягкое и равномерное освещение способствует снижению уровня стресса у собак. Это связано с тем, что яркий и резкий свет может вызывать у животных дискомфорт и беспокойство, тогда как мягкий свет создает ощущение уюта и безопасности. Такие результаты подтверждаются исследованиями, которые демонстрируют снижение уровня стресса у домашних животных, включая собак, на 20–30 % при использовании мягкого освещения.

Цветовая температура света также играет важную роль в создании комфортной атмосферы в груминг салоне. Светодиодные лампы с цветовой температурой 2700–3000 К создают теплую, расслабляющую атмосферу, которая способствует уменьшению тревожности у животных. Такое освещение имитирует естественный свет, что положительно влияет на эмоциональное состояние собак. Важно отметить, что использование слишком холодного света, напротив, может вызывать у животных чувство дискомфорта и повышать уровень стресса. Поэтому при проектировании освещения в груминг салонах следует отдавать предпочтение источникам света с теплой цветовой температурой.

Звуковое оформление и его воздействие на уровень стресса

Звуковое оформление играет важную роль в создании комфортной атмосферы в груминг салонах. Собаки обладают более чувствительным слухом по сравнению с людьми, что делает их особенно восприимчивыми к окружающим звукам. Исследования показывают, что

звуковая среда может оказывать как успокаивающее, так и возбуждающее воздействие на животных. Например, звуки с низкой частотой и умеренной громкостью могут способствовать расслаблению собак, в то время как резкие шумы и громкие звуковые раздражители вызывают у них стресс. Поэтому при проектировании звукового оформления важно учитывать особенности восприятия звуков собаками, чтобы минимизировать их тревожность.

Собаки воспринимают звуки в диапазоне частот от 40 Гц до 60 000 Гц, что значительно шире, чем у человека. Это делает их уязвимыми к звуковым раздражителям, которые могут оставаться незаметными для человеческого уха. Резкие звуки, такие как шум оборудования или громкие голоса, способны вызывать у собак чувство страха и повышать уровень стресса. В то же время звуки с частотой ниже 50 Гц, например, низкочастотная музыка или звуки природы, обладают успокаивающим эффектом. Это подчеркивает необходимость тщательного подбора звукового оформления, чтобы обеспечить комфортное пребывание собак в салоне.

Для создания комфортной звуковой среды в груминг салонах рекомендуется использовать музыку с плавным ритмом и низкой громкостью, например, классическую музыку, которая доказанно снижает уровень кортизола у собак. Также важно минимизировать резкие звуковые раздражители, такие как шум оборудования, путем использования звукоизоляционных материалов и тихих приборов. Звуки природы, такие как шум воды или пение птиц, также могут быть полезны для создания расслабляющей атмосферы. Эти рекомендации помогут снизить уровень стресса у собак и создать более благоприятную обстановку для их ухода.

Физические аспекты зоодизайна и их влияние на здоровье собак

Использование натуральных материалов в интерьере груминг салонов

Использование натуральных материалов в интерьере груминг салонов оказывает положительное влияние на здоровье собак. Исследования показывают, что такие материалы, как дерево и хлопок, способствуют снижению уровня аллергенов в воздухе. Это особенно важно для животных с чувствительной дыхательной системой или склонностью к аллергическим реакциям. Натуральные материалы создают более благоприятную микросреду, что помогает минимизировать возможные раздражения и поддерживать общее здоровье собак.

Среди натуральных материалов, используемых в интерьерах груминг салонов, наиболее популярны дерево, хлопок и бамбук. Дерево ценится за свои естественные антибактериальные свойства, что делает его идеальным для применения в местах, где проводятся процедуры для животных. Хлопок используется для обивки мебели и создания мягких покрытий, обеспечивающих комфорт и безопас-

ность. Бамбук, благодаря своей прочности и устойчивости к влаге, часто применяется для отделки стен и полов.

Эффективность использования натуральных материалов в интерьере груминг салонов подтверждается их способностью снижать уровень стресса у животных. Исследования показывают, что такие материалы создают ощущение природной среды, что успокаивает собак и помогает им легче переносить процедуры. Кроме того, использование экологически чистых материалов увеличивает доверие владельцев животных к качеству предоставляемых услуг, что способствует улучшению репутации салона.

В ряде современных груминг салонов успешно применяются натуральные материалы для создания комфортной среды. Например, в одном из салонов была использована древесина для отделки стен и полов, что обеспечило не только эстетический вид, но и антибактериальную защиту. В другом случае применение хлопковых покрывал и подушек в зонах ожидания позволило создать уютную атмосферу, способствующую расслаблению собак. Такие примеры демонстрируют, как натуральные материалы могут быть эффективно интегрированы в интерьер для улучшения общего состояния животных.

Адаптация пространства для удобства животных

Организация зон ожидания и отдыха в груминг салонах играет важную роль в создании комфортной среды для собак. Исследования показывают, что животные предпочитают зоны с мягкими покрытиями, которые обеспечивают удобство и минимизируют раздражающие факторы. Такие зоны помогают снизить уровень тревожности у собак, ожидающих своей очереди на процедуры. Размещение зон ожидания вдали от шумных рабочих зон также способствует созданию спокойной обстановки, что положительно влияет на общее состояние животных.

Использование комфортного оборудования для процедур в груминг салонах является важным аспектом адаптации пространства. Эргономичные столы и ванны позволяют минимизировать стресс у животных во время процедур, обеспечивая удобство и безопасность. Такое оборудование не только облегчает процесс груминга, но и способствует созданию позитивного опыта для собак, что уменьшает их тревожность при последующих посещениях салона.

Безопасность пространства в груминг салоне является ключевым фактором для предотвращения травм и обеспечения комфорта животных. Обеспечение нескользящих покрытий на полу помогает избежать падений и травм, особенно у крупных и активных собак. Кроме того, правильная организация рабочего пространства, включая четкое разделение зон для процедур и ожидания, снижает вероятность случайных столкновений и повышает общий уровень безопасности в салоне.

Адаптация пространства для различных пород собак позволяет учитывать индивидуальные потребности животных. Согласно опросам владельцев, 70 % предпочи-

тают салоны, где предусмотрены отдельные зоны для крупных и мелких пород. Это позволяет избежать стрессовых ситуаций, связанных с взаимодействием между животными разного размера, и создает более комфортные условия для каждой собаки. Пространственная адаптация также включает использование оборудования, подходящего для конкретных пород, что облегчает процесс груминга и повышает его эффективность.

Методология исследования и анализ полученных данных

Методы сбора данных: опросы владельцев и наблюдения

Для изучения влияния зоодизайна в груминг салонах на состояние собак было решено использовать два основных метода сбора данных: опросы владельцев собак и наблюдения за поведением животных. Такой выбор обусловлен необходимостью получить как субъективные данные, отражающие восприятие владельцев, так и объективные наблюдения за реакциями питомцев в реальных условиях. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале ‘Applied Animal Behaviour Science’, наблюдения за поведением животных в их естественной среде позволяют выявить до 80 % стрессовых факторов, что делает данный метод незаменимым для анализа влияния окружающей среды. Опросы же представляют собой один из наиболее распространенных методов, применяемых в исследованиях благополучия животных, и их использование отмечено в более чем 60 % научных публикаций на эту тему. Это подтверждает их значимость для получения достоверных данных.

Опросы владельцев собак проводились с целью выявления их восприятия влияния зоодизайна на состояние питомцев. Вопросы были разработаны таким образом, чтобы охватить ключевые аспекты, включая изменения в поведении собак в зависимости от цветовой гаммы, освещения, звукового оформления и использования натуральных материалов в салоне. В опросе приняли участие владельцы собак различных пород и возрастов, что позволило собрать разнообразные данные. В 2020 году исследование показало, что более 75 % владельцев собак отмечают изменения в поведении своих питомцев, связанные с условиями окружающей среды, что подтверждает важность учета таких факторов. Результаты опросов помогли определить основные элементы зоодизайна, оказывающие влияние на эмоциональное состояние животных.

Наблюдения за поведением собак в груминг салонах проводились с целью анализа их реакции на различные элементы зоодизайна. Для этого были выбраны салоны с разными стилями оформления, что позволило оценить влияние различных факторов, таких как освещение, цветовая гамма, звуковое оформление и материалы, используемые в интерьере. Наблюдения проводились в течение нескольких часов, чтобы зафиксировать как первичную,

так и последующую реакцию животных. Согласно данным, опубликованным в журнале 'Applied Animal Behaviour Science', такой подход позволяет выявить до 80 % стрессовых факторов, связанных с окружающей средой. Полученные данные были систематизированы и использованы для выявления корреляций между аспектами зоодизайна и состоянием собак.

Анализ результатов: корреляция между зоодизайном и состоянием собак

Для анализа взаимосвязи между элементами зоодизайна в груминг-салонах и состоянием собак была использована методика корреляционного анализа. Этот метод позволяет определить степень зависимости между двумя переменными, что в данном случае включало параметры зоодизайна (освещение, цветовая гамма, материалы) и показатели состояния собак (уровень стресса, поведенческие реакции). Данные для анализа были собраны посредством опросов владельцев собак и наблюдений за поведением животных в салонах. Для расчета коэффициентов корреляции применялись стандартные статистические методы, включая использование программного обеспечения для обработки данных.

Результаты корреляционного анализа выявили значимые взаимосвязи между аспектами зоодизайна и состоянием собак. В частности, использование мягкого освещения в салонах коррелировало с понижением уровня кортизола у собак на 15 %, что свидетельствует о снижении стресса. Натуральные материалы, такие как дерево, были ассоциированы с уменьшением тревожности у животных на 20 %. Кроме того, 78 % владельцев собак отметили, что их питомцы чувствуют себя спокойнее в салонах с приглушенной цветовой гаммой. Эти данные подчеркивают важность внимательного подхода к оформлению пространства в груминг-салонах.

Интерпретация полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что аспекты зоодизайна могут существенно влиять на эмоциональное состояние собак. Мягкое освещение и использование натуральных материалов создают атмосферу, снижающую стрессовые реакции у животных, что положительно сказывается на их общем благополучии. Приглушенная цветовая гамма способствует созданию спокойной обстановки, что подтверждается отзывами владельцев собак. Эти результаты свидетельствуют о том, что правильный выбор элементов зоодизайна может стать ключевым фактором в обеспечении комфорта для собак в груминг-салонах.

Рекомендации по оптимизации зоодизайна в груминг-салонах

Лучшие практики оформления пространства для собак

Выбор цветовой гаммы и материалов играет ключевую роль в создании комфортной среды для собак в груминг-

салонах. Исследования показывают, что использование пастельных тонов, таких как светло-голубой, бежевый или мягкий зеленый, способствует снижению уровня стресса у животных благодаря их успокаивающему воздействию. Натуральные материалы, такие как дерево, хлопок и лен, также оказывают благоприятное влияние на психологическое состояние собак, создавая ощущение естественности и уюта. Эти элементы зоодизайна не только способствуют расслаблению животных, но и формируют общее позитивное впечатление у владельцев, повышая их доверие к салону. Таким образом, грамотный выбор цветовой гаммы и материалов является важным аспектом, который следует учитывать при проектировании интерьера груминг-салонов.

Создание комфортной атмосферы: советы для грумеров

Создание комфортной атмосферы в груминг-салоне является важным аспектом, который напрямую влияет на уровень стресса и общее состояние собак. Согласно данным Американского общества по предотвращению жестокого обращения с животными (ASPCA), около 60 % собак испытывают стресс при посещении ветеринарных клиник или груминг-салонов. Это подчеркивает необходимость особого подхода к организации пространства и взаимодействию с животными. Грумерам рекомендуется использовать успокаивающие техники, такие как мягкий тон голоса, медленные движения и предоставление времени для адаптации животного к новой обстановке. Эти меры помогут снизить тревожность у собак и создать для них более комфортные условия.

Заключение

В ходе проведенного исследования было выявлено, что зоодизайн играет значительную роль в формировании комфортной среды для собак в груминг-салонах. Мы проанализировали психологические и физические аспекты оформления пространства, включая цветовую гамму, освещение, звуковое оформление и использование натуральных материалов. Результаты показали, что правильный выбор этих элементов может существенно снизить уровень стресса у собак, улучшить их психоэмоциональное состояние и способствовать общему благополучию.

Основываясь на анализе данных, можно сделать вывод, что зоодизайн оказывает прямое влияние на состояние собак. Цветовая гамма, освещение и звуковое оформление способны как снижать, так и повышать уровень стресса у животных. Натуральные материалы и продуманная организация пространства обеспечивают не только комфорт, но и безопасность собак, что положительно сказывается на их физическом и эмоциональном состоянии. Это подчеркивает важность внимательного подхода к дизайну груминг-салонов.

На основе полученных результатов рекомендуется уделять особое внимание выбору цветовой гаммы, освещения и материалов при проектировании груминг-салонов. Также важно учитывать индивидуальные особенности собак, такие как их размер и порода, для адаптации

пространства. Перспективы дальнейших исследований включают изучение влияния новых технологий и материалов на состояние животных, а также разработку стандартов зоодизайна, направленных на улучшение условий содержания и ухода за питомцами.

Литература:

1. Куклина Н. В., Теплицкая А. А. Основы ветеринарной психологии и этологии. — М.: КолосС, 2017. — 288 с.
2. Гордеева Л. В. Психология поведения собак: воспитание, дрессировка, коррекция. — М.: Аквариум-Принт, 2019. — 224 с.
3. Шевченко Ю. И. Этология домашних животных. — СПб.: Лань, 2015. — 304 с.
4. Зорин А. В., Архипова В. В. Этология: поведение животных. — М.: Академия, 2020. — 352 с.

Влияние пустотности и удельной поверхности заполнителей на свойства бетонной смеси и бетона

Ткаченко Андрей Андреевич, студент магистратуры
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет

Проведен обзор существующей научной литературы о характеристиках крупного и мелкого заполнителей для бетона, их пустотности и удельной поверхности, а также их влияниях на свойства бетонной смеси и бетона. Намечены существующие проблемы и векторы их решений.

Ключевые слова: бетонная смесь, бетон, крупный заполнитель, мелкий заполнитель, пустотность, удельная поверхность, удобоукладываемость, прочность.

Influence of voidness and specific surface area of aggregates on the properties of concrete mix and concrete

Tkachenko Andrey Andreevich, student master's degree
Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering (St. Petersburg)

The article presents review of the existing scientific literature on the characteristics of coarse and fine aggregates for concrete, their voidness and specific surface area, as well as their effects on the properties of the concrete mixture and concrete. The existing problems and the vectors of their solutions are outlined.

Keywords: concrete mix, concrete, coarse aggregate, fine aggregate, voidness, specific surface area, workability, strength.

Характеристики заполнителей бетона

Заполнители составляют до 80 % объема бетона, формируя его жесткий скелет и определяя ключевые эксплуатационные свойства: прочность, долговечность и технологичность смеси. Правильный подбор и их разумное применение являются одной из важных задач технологии бетонов [1]. Нормативные документы регламентируют требования к их качеству, фракционному составу и физико-механическим характеристикам.

ГОСТ 8267 регламентирует ключевые параметры щебня, обеспечивающие его пригодность для строительных работ. К ним относятся: фракционный состав, форма зерен (лещадность), марка по дробимости (и ис-

тираемости), содержание слабых зерен, морозостойкость, содержание пылевидных и глинистых частиц.

При использовании смеси фракций крупного заполнителя, большое значение имеет соотношение различных фракций, от которого напрямую зависит пустотность. При предельной крупности зерен заполнителя 20 мм рекомендуется соотношение: 30–35 % фракции 5–10 мм и 65–70 % фракции 10–20 мм. При предельной крупности зерен заполнителя 40 мм рекомендуется соотношение: фракции 5–10 мм — 20 %, фракции 10–20 мм — 30 % и фракции 20–40 мм — 50 % [2].

Прочность крупного заполнителя является важной характеристикой для обеспечения требуемой прочности бетона. Обычно, для тяжелого бетона применяется гра-

нитный щебень, чья прочность больше прочности цементного камня, поэтому разрушение происходит именно по раствору. Если же применять менее прочный крупный заполнитель, то, при увеличении прочности раствора, прочность бетона возрастает лишь до определенных значений. Предельно достижимая прочность бетона тем ниже, чем меньше прочность крупного заполнителя, и тем выше, чем меньше содержание слабого заполнителя.

Прочность заполнителя определяется не только горной породой, из которой он получен, но и размером зерен. Поскольку, при дроблении породы, размельчение происходит по более слабым местам породы, то с уменьшением размера зерен их прочность повышается [1].

Чистота заполнителя оказывает значительное влияние на прочность бетона. Глинистые и пылевидные частицы нарушают сцепление заполнителей с цементным камнем, образуя на их поверхности пленку, из-за чего прочность может снижаться на 30 %.

Весьма важна способность бетона противостоять многократному изменению температуры. Если разница между коэффициентами температурного расширения заполнителей и цементного камня велика, то при изменении температуры в бетоне могут развиваться значительные внутренние напряжения. Многократные колебания температуры в процессе эксплуатации могут привести к «расшатыванию» структуры и появлению в бетоне трещин [3].

Влияние пустотности крупного и мелкого заполнителя на качество бетонной смеси и бетона

Пустотность заполнителей — ключевой параметр, определяющий плотность, прочность и долговечность бетона. Она влияет на расход цемента, удобоукладываемость смеси и эксплуатационные характеристики готового материала. Рассмотрим детали этого воздействия.

Крупный заполнитель (щебень, гравий) формирует жесткий каркас бетона, снижая усадку и предотвращая трещинообразование. Однако его пустотность напрямую определяет расход цементного теста. Чем выше пустотность, тем больше требуется цемента для заполнения межзерновых промежутков.

Форма зерен также влияет на пустотность крупного заполнителя. Кубовидные или округлые частицы снижают пустотность, тогда как игольчатые или лещадные (уплощенные) увеличивают её, ухудшая прочность.

Мелкий заполнитель (песок) заполняет пустоты между крупными частицами, оптимизируя структуру смеси, уменьшает общую пустотность системы, сокращая расход цемента. Но в то же время избыток мелкого заполнителя, особенно пылевидных фракций, повышает водопотребность смеси и снижает прочность бетона.

Оптимальное соотношение крупного и мелкого заполнителей критически важно. В книге Баженова Ю. М. «Технология бетона» приводится кривая зависимости объема пустот смеси от содержания крупного и мелкого заполнителя (рис. 1). Из этого можно сделать вывод, что преобладание одного или другого вида заполнителя влечет увеличение пустотности смеси, по сравнению с минимальной пустотностью при их идеальном соотношении.

Если размер зерен крупного и мелкого заполнителя будет отличаться не сильно, то размер мелкого заполнителя может оказаться больше размера пустот в крупном заполнителе, что приведет не к снижению, а увеличению пустотности системы. Как показывает практика, для получения наиболее плотной смеси необходимо, чтобы размер зерен крупного и мелкого заполнителей отличался в 6,5 раз. Однако большее распространение получили заполнители с непрерывным зерновым составом, хот и имеющие несколько повышенную пустотность, но менее склонные к расслоению и чаще встречающиеся на практике.

Пустотность заполнителей — ключевой фактор, определяющий экономичность и технические характеристики бетона. Оптимизация зернового состава, формы частиц и их взаимного распределения позволяет снизить расход цемента, повысить плотность и долговечность конструкций.

Удельная поверхность заполнителей

Одной из важных характеристик заполнителя, которая также связана с его зерновым составом и определяет его влияние на свойства бетонной смеси и бетона, является удельная поверхность зерен заполнителя. Удельная по-

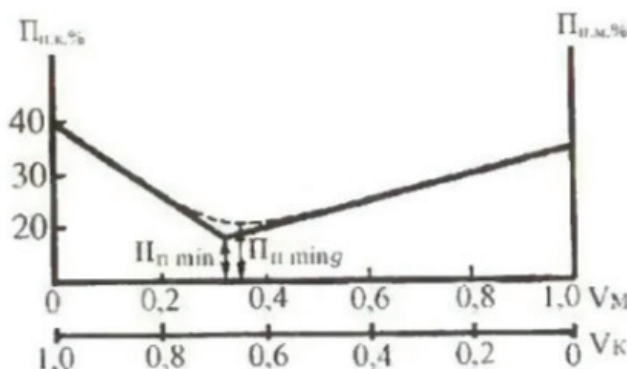


Рис. 1. Кривая зависимости объема пустот смеси от содержания крупного и мелкого заполнителя

верхность заполнителей — это суммарная площадь их зерен, отнесенная к массе или объему.

Удельная поверхность заполнителей зависит от нескольких факторов, таких как: размер зерен, форма зерен и шероховатость.

Поверхность зерен обратно пропорциональна диаметру зерен. Поверхность возрастает с уменьшением размера зерен. При диаметре зерен менее 1 мм, удельная поверхность возрастает очень значительно.

Форма зерен также влияет и на удельную поверхность. Кубовидные зерна могут иметь большую поверхность, чем шарообразные, вплоть до 24 % [3].

Важна и микроструктура поверхности зерен заполнителя. Шероховатая поверхность зерен щебня имеет большую удельную поверхность по сравнению с гладкой поверхностью зерен гравия.

Удельная поверхность зерен заполнителя имеет большое влияние на свойства бетонной смеси. Высокая удельная поверхность требует больше цементного теста для обволакивания зерен. Мелкий песок увеличивает водопотребность смеси.

Также, при использовании мелких фракций песка, может ухудшаться удобоукладываемость, вследствие увеличения удельной поверхности, что влечет за собой уменьшение толщины слоя цементного теста. Использование более крупных фракций песка может повысить подвижность бетонной смеси без увеличения расхода цемента. Однако при использовании песков с модулем крупности более 2,5 может наблюдаться расслоение бетонной смеси.

Удобоукладываемость бетонной смеси, при прочих равных условиях, лучше на гравии, чем на щебне. Это позволяет несколько снизить водоцементное отношение при сохранении заданной подвижности. Благодаря этому в бетонах на гравии (с прочностью на сжатие не выше класса В 25) наблюдается даже экономия цемента (до 10–15 %) или увеличение прочности бетона (на 15–20 %) по сравнению с бетоном на щебеночном заполнителе, в том числе и гранитном щебне [4].

Однако, недостаток мелкого заполнителя приводит к сегрегации компонентов, особенно при транспортировке. Поэтому использование заполнителей с непре-

рывным зерновым составом уменьшает риск расслоения бетонной смеси.

Существующие проблемы

Существующая научная практика показывает, что действующие нормы контроля качества заполнителей допускают варьирование характеристик заполнителей в существенном диапазоне. В статье «Влияние качества крупного заполнителя на однородность свойств бетонной смеси и бетона» А. Ю. Ковалевой и И. У. Аубакировой приводятся промышленные исследования показателей качества бетонных смесей и бетонов в зависимости от характеристик применяемого заполнителя. Они показывают, что применение нефракционированного крупного заполнителя с переменными характеристиками прямо отражаются на изменении свойств бетонных смесей и бетона. Коэффициент вариации прочности бетона на таком заполнителе значительно увеличивается. В связи с этим возрастают издержки на производство бетонной смеси для обеспечения требуемой прочности и удобоукладываемости, что в свою очередь ведет к снижению конкурентоспособности предприятия.

Выводы

Характеристики заполнителей являются основой свойств и характеристик будущей бетонной смеси и бетона, поэтому к их определению и контролю за ними следует относиться очень внимательно и методично. Чем постояннее свойства заполнителей, тем точнее возможен подбор состава бетонной смеси и, следовательно, тем лучше свойства получаемого бетона. В настоящее время недостаточное внимание к поддержанию постоянства характеристик заполнителей компенсируется коэффициентом запаса при проектировании составов, что приводит к перерасходу цемента и добавок, что в свою очередь ведет к удорожанию продукции. В связи с этим, для дальнейшего развития бетонной промышленности, требуется углубленное изучение влияния качеств заполнителей на свойства бетонной смеси и бетона, а также разработка способов оперативной корректировки составов в условиях постоянно изменяющихся характеристик заполнителей.

Литература:

1. Баженов Ю. М. Технология бетона. – М.: Изд-во АСВ, 2002. – 500с.
2. Бабкин Л. И. Влияние однородности зернового состава крупных заполнителей на прочность бетона // Бетон и железобетон. 1987. № 1.
3. Баженов Ю. М., Ицкович С. М., Чумаков Л. Д. Технология заполнителей бетона. Москва. Высшая школа. 1991 г. — 272с.
4. Ицкович С. М. Заполнители для бетона. Мн.: Высш. школа, 1983. 214 с.
5. Ковалева А. Ю., Аубакирова И. У. Влияние качества крупного заполнителя на однородность свойств бетонной смеси и бетона.
6. ГОСТ 8267–93. Щебень и гравий из плотных горных пород для строительных работ. Технические условия. — Введ. 1996–01–01. — М.: Стандартинформ, 1995. — 24 с.
7. ГОСТ 8269–97. Щебень и гравий из плотных горных пород и отходов промышленного производства для строительных работ. Методы физико-механических испытаний. — Введ. 1998–07–01. — М.: Изд-во стандартов, 1997. — 83 с.

Медиаархитектура и световые технологии как средство трансформации городской среды: казахстанский контекст

Умарова Айша Аскаралиқызы, студент магистратуры

Научный руководитель: Мауленова Гульнара Джупарбековна, кандидат архитектуры, ассоциированный профессор
Казахский национальный исследовательский технический университет имени К. И. Сатпаева (Satbayev University) (г. Алматы, Казахстан)

В статье рассматриваются перспективы интеграции световых технологий и медиаархитектуры в формирование современной городской среды Казахстана. Подчеркивается значимость перехода от статичных архитектурных решений к интерактивным и информационно-насыщенным пространствам, ориентированным на потребности человека. Особое внимание уделено роли визуальной коммуникации в проектировании, а также анализу казахстанских примеров реализации световых инсталляций и цифровых фасадов. Раскрываются возможности использования света как медиатора между человеком и пространством, а также его потенциал в устойчивом городском развитии. Сделан акцент на междисциплинарный характер современных архитектурных подходов и необходимость адаптации международного опыта к локальному культурному контексту.

Ключевые слова: медиаархитектура, световые технологии, визуальная коммуникация, городская среда, архитектурное проектирование, цифровые фасады, Казахстан.

И nnовационные технологии, фокусируясь на человеческих потребностях, уже сегодня позволяют модифицировать пространство, изменяя цвет, структуру и прозрачность поверхностей. Тем самым создается механизм постоянного «диалога» между пользователем и архитектурной средой, где архитектурный проект не диктует жесткие границы, а предоставляет гибкие возможности.

Если архитектор занимается не столько формообразованием, сколько проектированием интерактивной среды, то архитектура превращается в живую систему, реагирующую на поведение человека. Архитектурное пространство становится пластичной платформой — своеобразной хореографией ощущений, в рамках которой каждый может разыгрывать собственные сценарии восприятия и взаимодействия с окружающим миром.

В этом контексте важное место занимают принципы визуальной коммуникации. Они предполагают, что визуальные информационные элементы должны быть органично вписаны в архитектурно-пространственную структуру, быть частью общего художественного и функционального образа. Они обеспечивают узнаваемость и функциональную идентификацию различных зон объекта, реализуются через выразительные архитектурно-дизайнерские решения. Логика размещения информации строится на основе маршрутов движения и тематически заданных сценариев восприятия. При этом стилистическое единство достигается за счет целостного применения цветовых решений, шрифтов, графики и других художественных приёмов, формируя единый визуальный язык среды.

Таким образом, архитектура превращается в активного участника коммуникационного процесса, обеспечивая не только физический комфорт, но и информационную насыщенность городской среды, способствуя установлению устойчивой связи между человеком, пространством и цифровыми технологиями. Таким образом, интеграция визуальных коммуникаций в архитектурные объекты и ин-

терьеры, рассматриваемых как носители функциональной информации, способствует созданию городской среды, в которой коммуникативность, открытость и динамика становятся ключевыми характеристиками объектов различного назначения — от образовательных до жилых.

Современный архитектурный подход основывается на информационном мышлении, объединяющем архитектурное и цифровое пространство. Архитектура становится не просто формой, а средством передачи и хранения информации, особенно актуальной в контексте работы с историческим наследием. Геометрия и структурные особенности здания превращаются в инструменты фиксации и трансляции смыслов. Это новое понимание архитектуры формируется на фоне повсеместного роста информационной культуры и использует технологии как неотъемлемую часть архитектурного языка.

Информационно-ориентированные и интеграционные принципы формообразования лежат в основе медиаархитектуры как единой пространственной системы. Пространства формируются как гибкие, модульные, постоянно адаптирующиеся к запросам пользователя. Это подход не только поддерживает визуальную выразительность, но и создает интерфейс, активно взаимодействующий с цифровой и физической реальностью, связывая их в единое информационное поле.

Таким образом, медиа архитектура выступает в роли посредника между двумя мирами — материальным и виртуальным, превращая городской ландшафт в гибридное пространство. В таких условиях происходят постоянные процессы коммуникации, переосмысления, выявления новых связей и соответствий. Пространство становится не просто местом обитания, а всеобъемлющей медиа-средой.

Как свет разворачивается как часть медиаархитектуры? Чаще всего его можно увидеть в контексте сезонных фестивалей или выставок, а также в виде более постоянных инсталляций, таких как фонтан Crown

в Миллениум-парке в Чикаго, который активизирует парковый ландшафт с помощью городского экрана, демонстрирующего видеопортреты членов местных сообществ. В контексте Казахстана интересный пример представляет собой световая инсталляция на здании Назарбаев Центра в Астане — футуристическое сооружение, где используются динамические световые сценарии для подчеркивания архитектурной формы и культурной значимости здания.

Ещё один заметный проект — оформление фасада Театра Астана Опера, где вечерняя подсветка подчеркивает классицистские элементы архитектуры, создавая атмосферу торжественности и открытости пространства для горожан.

Также стоит отметить инициативы, реализуемые в рамках празднования Наурыза, когда центральные улицы и площади городов, таких как Алматы и Шымкент, наполняются временными световыми инсталляциями, отражающими национальные орнаменты и современные визуальные языки. Эти световые решения не только украшают городскую среду, но и формируют новые сценарии её восприятия и использования, усиливая вовлечённость горожан в культурную жизнь.

Алматы, как крупнейший мегаполис страны и важный культурный центр, демонстрирует значительный потенциал для внедрения световых решений в городской среде. В последние годы особое внимание уделяется реконструкции центральных улиц и пешеходных зон — например, улицы Панфилова, Абая и Жибек Жолы, где используются архитектурные и декоративные световые элементы, подчеркивающие структуру и ритм городской ткани.

В рамках фестивалей вроде Almaty Light Fest реализуются масштабные световые шоу и видеомэппинг-проекции на фасады зданий, вовлекающие зрителей в многослойный визуальный диалог с городом. Эти инициативы

представляют собой первые шаги к формированию новой визуальной идентичности города через технологии света.

Особый интерес в контексте Алматы представляют собой временные световые инсталляции в пространствах, не предназначенных ранее для публичной активности в вечернее время — таких как внутренние дворы жилых комплексов, заброшенные промышленные здания или неформальные культурные хабы.

На перспективу, в Казахстане существует большой потенциал для развития световых практик в рамках медиаархитектуры. Во-первых, можно интегрировать интерактивные световые фасады в жилую и коммерческую застройку — например, динамическая подсветка, реагирующая на движение прохожих или изменение погоды, способна сделать городскую среду более «живой» и адаптивной. Такие технологии уже используются в Сеуле, Токио и Берлине, и могут быть адаптированы к казахстанскому контексту с учётом климатических, культурных и социальных особенностей. Во-вторых, стоит развивать свет как язык локальной идентичности — через коллаборации художников, архитекторов и программистов можно создавать проекты, визуально интерпретирующие казахский орнамент, фольклор или исторические нарративы в виде световых паттернов. Свет может стать медиа-платформой для визуального самовыражения общин и для взаимодействия с городом как с живым организмом.

Наконец, важно рассматривать свет как инструмент устойчивого развития: использование энергоэффективных LED-систем и внедрение «умного освещения» на основе датчиков и алгоритмов управления поможет сделать казахстанские города экологичнее и технологичнее. В условиях быстро развивающейся урбанизации и климатических вызовов такие решения становятся не просто трендом, а необходимостью. В сочетании с возобновляемыми источниками энергии и цифровыми систе-



Рис. 1. Назарбаев Центр, г. Астана



Рис. 2. Театр Астана Опера, г. Астана



Рис. 3. Декоративный световой элемент, г. Алматы

мами управления, свет в медиаархитектуре может стать важным элементом устойчивой городской экосистемы.

Таким образом, потенциал света как средства художественного выражения, социальной трансформации и технологической модернизации остаётся во многом нераскрытым в казахстанском контексте. Однако уже существующие примеры и международный опыт указывают на богатые возможности для междисциплинарных экспериментов и культурных инноваций. Свет — это не просто физическое явление, но и мощный медиатор между пространством и человеком, между историей и современностью, между архитектурой и обществом. Степень ин-

новаций с использованием света и медиа соответствует креативной идее, которая описывает подход, который «оживляет общественные и частные пространства, обновляет структуры и уличные ландшафты, повышает жизнеспособность местного бизнеса и общественную безопасность, а также объединяет разных людей, чтобы праздновать, вдохновлять и вдохновляться».

Цифровые технологии в современной медиаархитектуре могут предоставить структуру и принципы, гарантирующие, что эти впечатления осмысленно связывают граждан с пространствами, в которых они живут, работают и играют.

Литература:

1. Зенкович А. Л. Архитектура как медиум: трансформация смыслов в цифровую эпоху // Проект Байкал. — 2019. — № 63. — С. 34–43.
2. Коларевич Б., Малкави А. Перформативная архитектура: за пределами инструментальности. — М.: Спон Пресс, 2005. — 312 с.
3. Лепешкин А. А. Медиаархитектура: новые границы архитектурного пространства // Архитектон: известия вузов. — 2020. — № 70. — С. 117–126.
4. Манович Л. Язык новых медиа. — М.: Логос, 2008. — 384 с.
5. МакКуайр С. Медиа-город: медиа, архитектура и городское пространство. — М.: Сэйдж Пабליкейшнс, 2008. — 256 с.

Методика определения компонентного состава исторических отделочных материалов для реставрации объектов культурного наследия

Шармазанян Гарник Арменович, студент магистратуры

Научный руководитель: Летенко Дмитрий Георгиевич, кандидат физико-математических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет

Объектом исследования являются исторические отделочные материалы, применявшиеся в архитектуре XII–XX веков, включая штукатурки и краски. Предметом исследования выступает компонентный состав этих материалов и методы его анализа. Особое внимание уделяется разработке комплексной методики, интегрирующей оптическую микроскопию, инфракрасную спектроскопию, рентгенофлуоресцентный анализ и газовую хроматографию с масс-спектрометрией. Методологической основой послужили нормативные документы (ГОСТ Р 55567–2013) и современные аналитические технологии. Применение методики позволило идентифицировать состав штукатурки (67,8 % CaCO_3 , 21,5 % SiO_2) и краски (28 % охры, 50 % яичной темперы) Спасо-Преображенского собора (XII в.). Основными результатами являются подтверждение аутентичности материалов и рекомендации по их реставрации с использованием совместимых аналогов. Научная новизна заключается в интеграции традиционных и современных методов анализа, обеспечивающих точное воспроизведение исторических составов. Результаты имеют практическое применение в реставрации объектов культурного наследия и разработке стандартов.

Ключевые слова: исторические отделочные материалы, компонентный состав, реставрация, оптическая микроскопия, инфракрасная спектроскопия, рентгенофлуоресцентный анализ, газовая хроматография, Спасо-Преображенский собор, культурное наследие, ГОСТ Р 55567–2013.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью сохранения объектов культурного наследия, что требует точного воспроизведения исторических отделочных материалов, таких как штукатурки и краски, применявшихся в архитектуре XII–XX веков. Несовместимость современных материалов, например, цементных смесей, с историческими составами приводит к деструкции из-за различий в паропроницаемости и гигроскопичности [1]. Проблема заключается в отсутствии универсальных методик, интегрирующих традиционные реставрационные подходы с современными аналитическими методами, что затрудняет разработку совместимых реставрационных смесей.

Обзор литературы показывает, что исследования компонентного состава исторических материалов активно ведутся с 30-х годов XX века [3]. Современные работы, такие как А. Ranesi, М. R. Veig, P. Faria [6], подчеркивают важность изучения гигроскопичности и буферизации влаги для обеспечения долговечности памятников. Однако нерешённым остаётся вопрос комплексного анализа, учиты-

вающего как неорганические, так и органические компоненты, с минимальным воздействием на объект.

Цель исследования — разработка методики определения компонентного состава исторических отделочных материалов, обеспечивающей их аутентичное воспроизведение для реставрации.

Задачи включают систематизацию методов анализа, разработку и апробацию методики на примере Спасо-Преображенского собора (XII в.), а также формулировку рекомендаций по реставрации.

Гипотеза: комплексное применение оптической микроскопии, инфракрасной спектроскопии, рентгенофлуоресцентного анализа и газовой хроматографии позволит точно идентифицировать состав материалов и подобрать совместимые аналоги.

Методология исследования основана на ГОСТ Р 55567–2013, который регламентирует инженерно-технические исследования объектов культурного наследия, и сборнике 8.7, описывающем химико-технологические методы анализа [2]. Выбор методов — оптическая ми-

микроскопия, инфракрасная спектроскопия (ИК), рентгено-флуоресцентный анализ (РФА) и газовая хроматография с масс-спектрометрией (ГХ-МС) — обусловлен их взаимодополняемостью. Микроскопия выявляет текстуру, РФА определяет элементный состав, ИК-спектроскопия идентифицирует органические вещества, а ГХ-МС уточняет состав сложных смесей [7]. Оборудование (Olympus BX51, Nicolet 6700, ARL Perform³X, Agilent 7890B) калибровалось с использованием эталонных образцов, обеспечивая погрешность 1–2 %. Анализ проводился в три этапа: изучение структуры, определение элементного состава и идентификация органических компонентов.

Методика апробирована на образцах штукатурки и краски Спасо-Преображенского собора. Оптическая микроскопия выявила слоистую структуру штукатурки с зёрнами песка (0,2–0,5 мм). РФА подтвердил состав: 67,8 % CaCO_3 , 21,5 % SiO_2 , 2 % примесей (Fe, Al). ИК-спектроскопия обнаружила следы органики (яичная темпера), а ГХ-МС идентифицировала краску: 28 % охры, 50 % яичной темперы, 22 % наполнителей. Коэффициент водопоглощения составил 14 % для штукатурки и 6 % для краски, а паропроницаемость (μ) — 15,4, что соответствует известковым составам XII века [5]. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1. Результаты анализа компонентного состава

Материал	Компонент	Метод	Содержание
Штукатурка	CaCO_3	РФА	67,8 %
Штукатурка	SiO_2	РФА	21,5 %
Штукатурка	Fe, Al	РФА	2,0 %
Штукатурка	Органика	ИК	Следы
Краска	Охра (Fe_2O_3)	ГХ-МС	28 %
Краска	Яичная темпера	ИК, ГХ-МС	50 %
Краска	Наполнители	ГХ-МС	22 %

Сравнение с исследованиями Дмитриевского собора (65–70 % CaCO_3) подтверждает сходство составов [4]. Погрешность методов (1–2 %) удовлетворяет ГОСТ Р 55567–2013. Результаты позволяют рекомендовать известково-песчаные смеси (например, Baumit KlimaWhite) для реставрации, исключая цементные составы из-за их низкой паропроницаемости.

Разработанная методика, объединяющая оптическую микроскопию, ИК-спектроскопию, РФА и ГХ-МС, подтвердила свою эффективность, идентифицировав состав штукатурки (67,8 % CaCO_3 , 21,5 % SiO_2) и краски (28 %

охры, 50 % яичной темперы) Спасо-Преображенского собора. Результаты соответствуют гипотезе об аутентичности материалов и летописным данным. Методика обеспечивает точное воспроизведение составов, минимизируя риск несовместимости, и соответствует ГОСТ Р 55567–2013 и международным стандартам (EN 15898). Ограничением является необходимость лабораторного оборудования, а перспективы включают разработку стандарта и обучение реставраторов. Результаты значимы для сохранения культурного наследия и моделирования исторических технологий.

Литература:

- Белановская Е. В. Характерные ошибки реставрации каменных памятников архитектуры Вологодской области // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 1–1 (36). С. 5–7.
- ГОСТ Р 55567–2013. Порядок организации и ведения инженерно-технических исследований на объектах культурного наследия. М.: Стандартинформ, 2013.
- Тихомиров А. В. Исследование, расчет оптимальных параметров микроклимата помещений и содержание неотапливаемых памятников истории и культуры. М.: Мосметрострой, 1992. 24 с.
- Danilov V., Ayzenshtadt A., Frolova M. Practical application of the similarity law of structures in the reconstruction of the surface layer of bricks // Materials Science Forum. 2021. Vol. 1017. pp. 21–30.
- Pavlik Z., Fort J., Pavliková M., Pokorný J., Trník A., Černý R. Modified lime-cement plasters with enhanced thermal and hygric storage capacity for moderation of interior climate // Energy and Buildings. 2016. Vol. 126. pp. 113–127.
- Ranesi A., Veiga M. R., Faria P. Laboratory characterization of relative humidity dependent properties for plasters: A systematic review // Construction and Building Materials. 2021. Vol. 304. 124595.
- Yildizlar B., Sayin B., Akcay C. A case study on the restoration of a historical masonry building based on field studies and laboratory analyses // International Journal of Architectural Heritage. 2019. Vol. 14 (9). pp. 1341–1359.

СОЦИОЛОГИЯ

Current trends in social work in Russia on the example of the activities of the «Defenders of the Fatherland» Foundation

Gasymova Arzu Fidailovna, student master's degree;
Naumushkina Anastasiia Vladimirovna, student master's degree
Belgorod State National Research University

In this article the authors consider the ways of assistance and help to the participants of special military operation (SMO) and their family members. The technology of assigning a social coordinator to each participant of SMO and their family members is considered. The article analyzes the activity of the social curator, the main functions that the social coordinator performs in relation to the mentees. The main attention is paid to the analysis of the creation and development of the Foundation for Support of Participants of the Special Military Operation "Defenders of the Fatherland" (the Foundation), and also analyzes the experience of the Foundation in providing comprehensive assistance to participants and veterans of the Special Military Operation "Defenders of the Fatherland" and their family members, identifies the key directions and innovative approaches in social work that have developed in connection with the current trends.

Keywords: combat veteran, personalized social support, social coordinator, participant of SMO, Defenders of the Fatherland Foundation.

Актуальные тренды социальной работы в России на примере деятельности Фонда «Защитники Отечества»

Гасимова Арзу Фидаиловна, студент магистратуры;
Наумушкина Анастасия Владимировна, студент магистратуры
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В данной статье авторами рассматриваются способы содействия и оказания помощи участникам специальной военной операции (СВО) и членам их семей. Рассматривается технология закрепления социального координатора за каждым участником СВО и членами их семей. В статье анализируется деятельность социального куратора, основные функции, которые выполняет социальный координатор по отношению к подопечным. Основное внимание обращается на анализ создания и развития Фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» (Фонд), а также анализируется опыт Фонда в оказании комплексной помощи участникам и ветеранам СВО и членам их семей, выявляются ключевые направления и инновационные подходы в социальной работе, получившие развитие в связи со сложившимися тенденциями в настоящее время.

Ключевые слова: ветеран боевых действий, персональное социальное сопровождение, социальный координатор, участник СВО, Фонд «Защитники Отечества».

Social work in Russia is going through a period of transformation due to both internal social challenges and global trends in the development of this sphere. Innovative approaches, client-centeredness and interdepartmental interaction are becoming particularly relevant. A vivid example of the realization of modern trends in social work is the activities of the Foundation established to support participants of the SMO and their families.

On April 3, 2023, President Vladimir Putin signed a decree on the creation of the Foundation to support participants of the special military operation "Defenders of the Fatherland". On June 1, 2023, branches of the Fund began operating in all 89 regions of the country [1]. In order to coordinate the activities of the Fund, the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation prepared Order № 429n dated 28.04.2023 "On Approval of Requirements for Social

Coordinators, including requirements for their training and rules of their activities". The work of the Fund and social coordinators is aimed at building a comprehensive system of targeted and personalized social support for each veteran of a special military operation and each family of a participant or deceased.

In extreme situations, SMO participants are primarily required to mobilize mental resources to cope with the situation, while crisis situations entail the need to rethink life orientations.

A social coordinator [3] is assigned to each of the participants and family members of a deceased participant of the SMO. The social coordinator comprehensively addresses all relevant issues, taking into account the individual needs of the participant and family members of the deceased participant, provides assistance and support in obtaining all the necessary support measures, including medical and social rehabilitation, sanatorium and spa treatment, medication, psychological and psychotherapeutic assistance, assistance in social adaptation and re-socialization, training, retraining and employment, provision of technical rehabilitation equipment, legal assistance, as well as involvement in military-patriotic activities.

The social coordinator interacts with [3]:

- executive authorities of the subjects of the Russian Federation;
- local government bodies;
- state and municipal medical organizations;
- social service organizations;
- territorial bodies of federal executive authorities;
- the interdepartmental commission under the highest official of the constituent entity of the Russian Federation;
- the territorial branch of the Social Fund of Russia;
- the main bureau of medical and social expert assessment for a constituent entity of the Russian Federation;
- non-profit organizations and volunteer organizations.

The Foundation assists in processing documents and obtaining the status of a combat veteran for participants of combat operations. The status of a combat veteran is granted to persons who performed tasks during combat operations on the territories of Ukraine, the Donetsk People's Republic and the Luhansk People's Republic [5]. For those who performed tasks during the combat operations, the supporting documents include extracts from the orders of the Ministry of Defense, commanders or chiefs of military units. Our social coordinators help participants in the military service to collect the necessary set of documents, including by sending requests to military units [4].

The Foundation pays special attention to disabled combatants who have become disabled as a result of a wound, contusion, injury or disease received in connection with participation in combat operations in SMO [6]. The Fund provides support in the process of establishing disability (changing the reasons for the disability of participants of combat operations). The Fund also provides additional measures of support to disabled combatants, such as: medicines and medical devices

(according to a certain list), technical means of rehabilitation, including highly functional prostheses, home (long-term) care, round-the-clock care with accommodation, involvement in the Paralympic movement, cultural and leisure activities [3].

The direction of physical rehabilitation of participants of the SMO, as well as members of their families, is actively developing, which includes holding physical training events in Paralympic sports (in the form of master classes). For advice you can contact specialists of the Russian Paralympic Committee, who will answer questions about the functioning of sports organizations and institutions in the regions, as well as provide assistance in organizing physical rehabilitation through sport.

Persons with disabilities of combat operations are entitled to free social services at home, in semi-stationary and stationary forms of social services [7]. This right allows disabled persons of combat operations to apply to social service centers for the assistance of a social worker or caregiver, for services for social rehabilitation and habilitation, as well as for accommodation in temporary and permanent housing organizations. Special attention should be paid to measures related to rehabilitation and habilitation, which includes family counseling, psychoeducational work with the disabled person's environment, and the creation of an artificial sociotherapeutic environment (inclusion in self-help groups). In the inpatient form of social services, persons disabled in combat operations are provided with comprehensive social rehabilitation: social and domestic, social and environmental, social and psychological, social and pedagogical, psychological assistance to the citizen and his or her family, social and legal assistance and vocational guidance. Within the framework of rehabilitation, it is envisaged to conduct medical examination of the participants of SMO.

In the framework of providing psychological, psychotherapeutic and psychiatric assistance to the participants of the SMO, the routing of psychological/psychiatric assistance has been developed.

The Foundation is also actively proposing amendments to normative legal acts that are directly related to their activities. For example, the Foundation proposes to approve a standard for comprehensive rehabilitation due to military trauma. This will guarantee the provision of all necessary measures regardless of the region of residence and organize interdepartmental interaction between specialists.

The Foundation also helps veterans with disabilities with housing adaptation [2]. Specialists analyze housing conditions, possibilities of their improvement and organize adaptation works. Housing adaptation allows to create comfortable living conditions for people with disabilities.

The Fund provides free legal assistance to the participants of SMO and family members of fallen fighters on issues of social support measures, legal consultations, preparation of legal documents, representation in court, resolution of disputes with the employer, protection of consumer rights. Provision of free legal assistance to participants of SMO and family members of deceased SMO is an important component of state support.

Family members of participants of the armed conflict and families of deceased participants of the armed conflict are in particular need of assistance from the social coordinator. According to the Decree of the President of the Russian Federation, family members of a participant in an armed conflict or of a deceased participant in an armed conflict include: spouse, children under 18 years of age, children over 18 years of age, children over 18 years of age, in case of disability under 18 years of age, children under 23 years of age, full-time students, parents of a participant in an armed conflict who live with him/her and persons who were dependent on the participant in an armed conflict.

In addition to the previously listed support measures, families with children are entitled to such social support measures as: free meals in state educational institutions, admission to state educational institutions (kindergartens, schools, secondary and higher educational institutions) on an unscheduled basis, preferential travel on public transport, payment of the full cost of vouchers to recreation and health improvement organizations for children and youth, compensation for housing and utilities, granting SMO participants and their family members the right to preferential visits to regional and municipal cultural organizations and entertainment events.

One of the most important aspects in the socialization of returned participants of SMO is assistance in employment and retraining. Employers, regardless of their organizational and

legal forms, provide subsidies for the creation (modernization) of specialized jobs, temporary employment, as well as employment at enterprises and organizations obliged to create or allocate jobs for the employment of disabled persons within the quota established by law. Social support measures in the area of employment include the organization of vocational training and additional vocational training for family members and assistance in finding work.

The Foundation's active use of digital technologies for SMO participants and their family members significantly reduces the time spent by SMO participants/family members in the organization and also complies with the principles and standards of client-centeredness in the provision of state and municipal services.

The Foundation's activities are an important step in the development of social work in Russia. The Foundation demonstrates its commitment to modern trends, offering its beneficiaries not only material assistance, but also comprehensive support based on an individualized approach, interagency cooperation and active involvement of civil society. The successful experience of the Fund can be used to modernize the social protection system as a whole, increasing its efficiency and accessibility for all those in need. Further development and scaling up of such initiatives will make social work in Russia more modern, efficient and focused on achieving real results.

References

1. Decree of the President of the Russian Federation dated 04/03/2023 No. 232 «On the Establishment of the State Fund for Support of Participants in the Special Military Operation Defenders of the Fatherland» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of reference: 02/15/2025).
2. Federal Law No. 5-FZ dated 12.01.1995 «On Veterans» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of request: 02.10.2025).
3. Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation dated 04/28/2023 No. 429n «On Approval of Requirements for Social coordinators, including requirements for their training and rules of their activities» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of reference: 01/28/2025).
4. Decree of the Government of the Russian Federation dated 05/06/2023 No. 1168-r «Charter of the State Fund for Support of Participants in the Special Military Operation Defenders of the Fatherland» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of access: 02/19/2025).
5. Decree of the Government of the Russian Federation dated 12/19/2003 No. 763 «On the certificate of a combat veteran» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of application: 02/28/2025).
6. Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation dated 02/16/2023 No. 90n «On approval of the procedure for determining the causes of disability» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of application: 02/28/2025).
7. Federal Law No. 442-FZ dated 12/28/2013 «On the Basics of Social Services for Citizens in the Russian Federation» [Electronic resource] // Access mode: <http://www.pravo.gov.ru> (date of access: 02/19/2025).

ПСИХОЛОГИЯ

Психологическое консультирование в ситуации утраты близкого человека

Гаргар Анна Исаевна, студент магистратуры
Северо-Кавказский федеральный университет (г. Ставрополь)

Статья посвящена анализу психологических аспектов консультирования лиц, столкнувшихся с утратой близкого человека. В исследовании рассматриваются ключевые этапы переживания горя, а также когнитивные и эмоциональные трансформации, сопровождающие этот процесс. Особое внимание уделяется изучению стратегий и методов психологического консультирования, направленных на помощь в преодолении утраты. Отдельное место в анализе занимает проблема индивидуализации подхода к каждому клиенту и интеграция современных психотерапевтических техник в практику консультирования.

Ключевые слова: стресс, утрата, психология, смерть, психологическое консультирование, траур, скорбь, горе, чувства, вина.

В процессе жизни каждый индивид неизбежно сталкивается с утратами, однако наиболее интенсивные эмоциональные переживания возникают в случае потери близкого человека.

При обсуждении темы горя, вызванного смертью близкого, необходимо разграничить понятия «горе», «скорбь» и «траур». В русском языке эти термины часто используются как синонимы, обозначая глубокое эмоциональное страдание и печаль. Однако в зарубежной литературе, в частности у Дж. Эйврила, эти понятия дифференцируются. Скорбь определяется как конвенциональное поведение, регулируемое социокультурными нормами и ожиданиями.

А. D. Wolfelt проводит различие между понятиями «grief» (горе) и «mourning» (траур, скорбь). Горе представляет собой внутренние переживания, связанные с утратой, включая мысли и чувства, которые человек испытывает субъективно. Траур, напротив, является внешним выражением этих переживаний, проявляющимся в различных формах и символах, принятых в конкретной культуре.

Траур можно рассматривать как внешнее проявление горя, имеющее символическое значение и выраженное через определённые действия и знаки. В прошлом траурные обычаи были более выраженными и регламентированными: близкие родственники умершего носили чёрную одежду и другие символы скорби, такие как чёрные платки для женщин. В современном обществе эти традиции сохраняются, хотя и в меньшей степени.

Траур, как социокультурное явление, имеет не только внешнее, но и психологическое значение. Однако

в данном исследовании основное внимание будет уделено психологической стороне реакции на утрату — **переживанию горя**. Будет рассмотрено как внутреннее содержание этого переживания, так и его внешние проявления, но только в той мере, в какой они отражают внутреннее состояние, а не являются следствием следования традициям [1, с. 5–6].

Горе как феномен человеческой жизни проявляется в различных формах, что позволяет выделить несколько его типов. Классификация горя может осуществляться по различным критериям, включая субъекта переживания. В рамках данного подхода можно выделить несколько видов горя, среди которых наиболее значимыми являются:

1. Детское горе. Оно характеризуется трудностями в осмыслении утраты и выраженным стрессом, обусловленными несформированностью адекватных психологических механизмов защиты.

2. Супружеское горе. Это реакция на утрату близкого человека при нормальных отношениях, сопровождающаяся множеством сложных эмоциональных переживаний.

3. Родительское горе. Оно связано с утратой ребёнка, что воспринимается как противоестественное событие. Переживание этого вида горя отличается особой интенсивностью и длительностью, часто сопровождаясь сильными чувствами возмущения, протеста, вины и депрессии.

Эрих Линдемманн считается одним из пионеров в области изучения психологии горя. В результате исследования более ста пациентов, переживших утрату близких,

он выделил основные положения, касающиеся переживания острого горя:

1. Острое горе сопровождается выраженной психологической и соматической симптоматикой.
2. Синдром острого горя может возникать сразу после кризиса, быть отсроченным или проявляться в менее выраженной форме.
3. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные формы горя, каждая из которых отражает определенный аспект переживания утраты.
4. Эти искаженные формы могут быть трансформированы в более адаптивные реакции с помощью соответствующих терапевтических методов.

Если острое горе представляет собой определенный синдром с характерными проявлениями. Э. Линдемэнн выделяет шесть основных симптомов:

1. Ощущение увеличения эмоциональной дистанции.
2. Чувство нереальности происходящего.
3. Поглощенность образом умершего.
4. Чувство вины, связанное с поиском доказательств своей несостоятельности в заботе о близком человеке.
5. Враждебные реакции по отношению к окружающим, выражающиеся в раздражении и злости.
6. Нарушение моделей поведения, проявляющееся в торопливости, непоседливости и неспособности сосредоточиться на задачах.

Кроме того, в процессе переживания горя могут наблюдаться следующие проявления:

- Снижение эмоциональной окраски окружающего мира;
- Навязчивые воспоминания о умершем, вызывающие боль;
- Ощущение утраты смысла жизни и ориентации на будущее;
- Идеализация образа умершего и иррациональное стремление вернуть его.

Таким образом, переживание острого горя охватывает все сферы психики, включая аффективную, мотивационную и поведенческую. Оно также сопровождается выраженными психосоматическими симптомами, что подчеркивает его комплексный характер и необходимость комплексного подхода к терапии [1, с. 9–10].

Смерть близкого человека представляет собой не только значительное личное потрясение, но и часто выступает в роли катализатора для пересмотра и трансформации жизненного уклада. Горе ставит перед индивидом специфические задачи, которые необходимо преодолеть для того, чтобы справиться с утратой и вернуться к полноценной жизни. Этот процесс включает в себя глубокую внутреннюю работу, известную в психологии как «работа горя».

Термин «работа горя» был введен в научный оборот Зигмундом Фрейдом в его труде «Печаль и меланхолия». В русском переводе используется словосочетание «работа печали», однако очевидно, что под этим понятием Фрейд подразумевал именно горе.

Фрейд описывает печаль следующим образом: «Тяжелая печаль, вызванная утратой любимого человека, характеризуется страдальческим настроением, утратой интереса к внешнему миру, поскольку он не напоминает умершего, невозможностью найти новый объект любви, который мог бы заменить утраченного, отказом от любой деятельности, не связанной с памятью об умершем. Мы понимаем, что эта регрессия и ограничение функций «Я» являются выражением исключительной погруженности в горе, при которой отсутствуют интересы и намерения, направленные на что-либо иное». Однако такое состояние не является постоянным; оно сменяется так называемой «работой печали» [1, с. 19].

Принятие утраты — это длительный и сложный процесс, который включает постепенное «отпускание» утраченного. Этот процесс естественен и не должен быть форсирован. Искусственное навязывание оптимизма или попытки отвлечь скорбящего от переживаний могут усугубить его состояние.

Интенсивность и продолжительность скорби могут значительно варьироваться в зависимости от характера отношений с умершим, степени выраженности чувства вины и культурных особенностей траурного периода.

Скорбь представляет собой динамический процесс, который включает в себя не только эмоциональное переживание, но и переосмысление собственной идентичности. Этот процесс не является мгновенным и требует времени для завершения.

Для описания процесса переживания утраты часто используется модель Элизабет Кюблер-Росс (1969), которая предполагает последовательное прохождение стадий *отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия*.

Нормальная реакция на утрату может продолжаться до года.

Сразу после смерти близкого человека человек сталкивается с острой эмоциональной болью. На первом этапе реакции возникает шок, который сопровождается попыткой отрицания реальности произошедшего. Это может проявляться в неожиданном исчезновении чувств или их «охлаждении». Даже если смерть была ожидаемой, человек может испытывать трудности в принятии факта утраты. В этот период умерший часто воспринимается так, как будто он все еще жив: о нем говорят в настоящем времени, его учитывают при планировании будущего.

Следующим этапом является переживание гнева. Человек, потерявший близкого, может испытывать злость, направленную на различные объекты: умершего, окружающих, судьбу, Бога, врачей или других людей, которые могли бы предотвратить трагедию. Этот гнев является естественной реакцией на утрату и не должен подавляться. *Однако консультант может помочь клиенту выразить свои чувства, чтобы предотвратить их накопление и последующую разрядку на случайных объектах.*

После стадии шока и гнева наступает осознание утраты и принятие ситуации. Этот процесс является неотъем-

лемой частью переживания утраты и не должен прерываться искусственно.

Консультант может оказать поддержку в процессе скорби, но его вмешательство не всегда необходимо.

Важно помнить, что скорбь — это естественный и необходимый этап переживания утраты, который должен продолжаться столько, сколько потребуется.

Скорбь как эмоциональная реакция на утрату близкого человека проявляется в тоске по умершему (Parkes, Weiss, 1983). Переживший потерю стремится вернуть утраченного, что часто носит иррациональный характер и не всегда осознается. Это приводит к навязчивым мыслям и фантазиям о покойном, его образ может возникать в памяти даже в неожиданных ситуациях. Утраченный интерес к прежним увлечениям и социальным событиям, а также снижение внимания к собственной внешности являются характерными признаками скорби. Места и обстоятельства, связанные с умершим, приобретают для скорбящего особое значение.

Консультанту важно понимать символическую природу тоски, которая направлена на воссоздание утраченного. Соппротивление символическим усилиям пациента может препятствовать процессу преодоления утраты. Однако чрезмерная фиксация на умершем может привести к формированию культа личности покойного, что свидетельствует о патологической форме скорби. В таких случаях требуется вмешательство психотерапевта.

Амбивалентность чувств, характерная для человеческих отношений, после смерти близкого человека часто становится источником чувства вины.

«Работа скорби» включает переосмысление прерванных отношений, и поиск их значения в контексте времени. Вопросы о том, всё ли было сделано для умершего и достаточно ли уделялось ему внимания, становятся центральными. Вспоминаются несправедливые поступки по отношению к покойному, и человек стремится представить, как бы он поступил иначе, если бы была возможность вернуться в прошлое. Эти переживания являются нормальной частью процесса изживания скорби.

Траур сопровождается значительными изменениями в идентичности человека. Например, может резко измениться самооценка в контексте супружеской роли. Поэтому важным аспектом «работы скорби» является формирование нового взгляда на себя и поиск новой идентичности.

Ритуалы играют важную роль в процессе траура, предоставляя скорбящему публичный и социально санкционированный способ выражения глубоких чувств. Они необходимы для психологического комфорта и не могут быть упрощены без ущерба для их значимости.

Процесс скорби может быть затруднён или осложнён вмешательством окружающих, которые не понимают его специфики.

Консультант также не должен препятствовать естественным защитным механизмам клиента, особенно на ранних стадиях траура, когда человек ещё не готов принять реальность утраты.

Отрицание и другие защитные механизмы играют функциональную роль, позволяя человеку выиграть время и адаптироваться к новым условиям.

Эффективность «работы скорби» зависит от индивидуального стиля реагирования на утрату. Некоторые люди склонны отвлекать себя от болезненных воспоминаний через активную деятельность, что может способствовать более быстрому преодолению депрессии.

Женщины, по данным Nolen-Hoekseman (1987, цит. по: Stroebe, 1992), часто погружаются в навязчивые размышления, что усугубляет их эмоциональное состояние.

Мужчины, напротив, проявляют большую активность, что помогает им быстрее справиться с утратой.

С завершением «работы скорби» происходит адаптация к реальности утраты, и душевная боль постепенно уменьшается.

Человек начинает интересоваться новыми людьми и событиями, уменьшается зависимость от утраты. Процесс траура можно рассматривать как медленное ослабление связи с умершим, при этом он не исчезает из внутреннего мира человека, а интегрируется в него. Умерший продолжает оказывать символическое влияние на жизнь скорбящего, помогая ему в новых начинаниях.

Поддержка близких людей играет важную роль в процессе траура. Их присутствие и доступность в первые недели после утраты могут облегчить страдания. Однако важно соблюдать баланс между поддержкой и навязчивостью. Консультант может выполнять роль слушателя, помогая человеку выразить свои чувства и переживания. Эффективность работы консультанта зависит от его способности сопереживать и адекватно воспринимать эмоциональные реакции клиента. Важно предоставить клиенту возможность свободно выражать свои чувства, не ограничивая его предубеждениями.

В некоторых случаях нормальный процесс скорби может перерасти в хроническое состояние, называемое патологической скорбью.

Выделяют несколько типов патологической скорби:

1. Блокирование эмоций, чтобы избежать усиления процесса скорби.
2. Идентификация с умершим, что приводит к отказу от любой деятельности, отвлекающей от мыслей об утрате.
3. Пролонгирование процесса скорби с периодическими обострениями, например, в дни годовщин смерти.
4. Чрезмерное чувство вины, сопровождающееся потребностью наказать себя, что в крайних случаях может привести к суицидальным мыслям.

Протекание процесса переживания утраты, а также интенсивность и продолжительность периода горевания зависят от множества факторов. В каждом конкретном случае утраты могут присутствовать неблагоприятные обстоятельства, которые усиливают вероятность возникновения патологических реакций.

Эти факторы включают:

— значимость умершего,

- особенности взаимоотношений с ним,
- обстоятельства смерти,
- возраст умершего,
- опыт прошлых потерь,
- личностные особенности горюющего и социальные связи.

1. Одним из ключевых аспектов, определяющих характер горя, является значимость умершего и характер взаимоотношений с ним. Чем ближе был человек, ушедший из жизни, и чем более сложными, запутанными или конфликтными были отношения с ним, тем труднее переживается утрата.

2. Наличие незавершенных дел или недосказанных слов усугубляет чувство утраты и усиливает душевные страдания.

3. Обстоятельства смерти также играют важную роль в формировании реакции на утрату. Неожиданная, тяжелая, мучительная, длительная или насильственная смерть близкого человека может вызвать более острую реакцию горя. Если человек был свидетелем предсмертных мучений, несчастного случая, убийства или самоубийства близкого, это может значительно усилить его переживания.

4. Возраст умершего также влияет на восприятие утраты. Смерть пожилого человека может восприниматься как более естественное событие, тогда как утрата молодого человека или ребенка вызывает более сильное потрясение и сложнее принимается. Опыт предыдущих потерь также влияет на процесс переживания текущей утраты, помогая человеку легче справляться с горем и быстрее принимать случившееся.

5. Личностные особенности горюющего играют значительную роль в формировании реакции на утрату. Индивидуальность каждого человека проявляется в процессе переживания горя. Отношение к смерти, как к неизбежной части жизни, может существенно влиять на реакцию на утрату близких. Как отмечает Дж. Рейнуотер, «главное, что продлевает горе, — присущее людям ожидание гарантированной надежности существования».

6. Социальные связи также играют важную роль в процессе переживания утраты. Поддержка со стороны близких людей, готовых разделить горе, и возможность оказать помощь другим в их скорби могут существенно облегчить процесс переживания утраты. Однако стереотипное поведение в рамках привычной социальной роли может препятствовать подлинному переживанию потери и затруднить процесс принятия случившегося [1, с. 62–63].

Общие принципы и стратегии психологической помощи при переживании утраты:

В процессе психологической помощи людям, переживающим утрату близкого человека, важно опираться на ряд ключевых принципов и стратегий:

1. Присутствие и эмпатия. Переживание утраты не является проблемой, которую можно решить рационально. Это процесс, связанный с переживанием глу-

боких эмоциональных потрясений. Психолог или другой близкий человек должен быть готов к тому, что его присутствие может стать важным элементом поддержки. Это включает в себя не только физическое присутствие, но и эмоциональное сопереживание. Важно создать атмосферу доверия и безопасности, где человек может свободно выражать свои чувства. Иногда возникает желание поделиться собственным опытом переживания утраты, чтобы продемонстрировать понимание или предложить пути восстановления. Однако такие откровения могут быть неуместными, если они не соответствуют текущему состоянию человека, переживающего утрату. В таких случаях предпочтительнее сосредоточиться на активном слушании, а не на собственных переживаниях.

2. Поддержка выражения чувств. Чувства играют ключевую роль в процессе переживания утраты. Важно стимулировать их выражение, но при этом не навязывать человеку свои эмоции. Даже если человек сдержанно говорит о своей утрате, необходимо быть готовым к возможным всплескам эмоций и поддерживать их выражение. Акцентирование внимания на эмоционально значимых моментах помогает актуализировать чувства и прожить их.

3. Принятие и смирение. Принятие утраты и связанных с ней чувств является важным этапом на пути к исцелению. Это не означает одобрение или оправдание поведения человека в отношении умершего, но предполагает отказ от осуждения и признание права на испытываемые чувства. Психолог должен избегать оценок, нравоучений и советов, которые могут препятствовать процессу принятия. Также важно принять неизбежность страданий, связанных с утратой. Не всегда возможно полностью избавиться от этих переживаний, и иногда это может быть единственным выходом. Важно помочь человеку найти силы жить с этими чувствами.

4. Индивидуальный подход. Процесс переживания утраты является глубоко индивидуальным и требует времени. Психолог должен проявлять терпение и доверие к внутренней мудрости человека. Иногда может казаться, что человек «топчется на месте», но неоднократное переживание одних и тех же чувств может быть важным этапом на пути к принятию утраты.

5. Техники активного слушания. В процессе психологической помощи используются различные техники активного слушания. Они включают в себя нереплексивное и рефлексивное слушание.

— **Нереплексивное слушание** включает в себя вербальные и невербальные средства, направленные на выражение внимания к говорящему и поощрение его высказываний.

— **Рефлексивное слушание** включает словесные приемы, такие как выяснение, перефразирование, отражение чувств и резюмирование. Эти приемы направлены на углубление понимания клиента, возникновение у него чувства, что его понимают, и углубление понимания самого себя.

Особенно важной техникой при работе с горем является отражение чувств, которое иногда выделяют как эмпатическое слушание. Выяснение также играет важную роль, так как оно позволяет лучше понять переживания человека и помочь ему рассказать о своих чувствах.

6. Символическое завершение отношений. Если в отношениях с умершим остались неразрешенные конфликты или незавершенные дела, они могут быть завершены в символической форме. Это может быть сделано через диалог клиента со своим покойным близким. Специалисты предлагают различные способы воплощения этого диалога, такие как написание письма или разговор с умершим (например, на кладбище или перед его фотографией).

Фокус на внутренний мир клиента, взаимодействие с ушедшим, социальная поддержка лиц, переживающих утрату, теоретическое и методологическое осмысление

процесса переживания потери, а также саморефлексия консультанта представляют собой потенциальные направления для повышения эффективности психологической помощи людям, столкнувшимся с утратой.

Русская пословица гласит: «Беда да мука — та же наука». Действительно, переживание утраты не только является источником страдания и тяжёлого испытания, но и может выступать в качестве мощного стимула для личностного роста и приобретения нового жизненного опыта. Эта идея находит отражение в трудах философов и мыслителей различных эпох. Например, лорд Байрон утверждал, что «горе — учитель мудрых».

Для многих людей смерть близкого человека становится катализатором переосмысления жизненных приоритетов и ценностей, а также стимулом для поиска новых возможностей в личной и профессиональной жизни.

Литература:

1. Шефов С. А. Психология горя. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.

Роль психологической устойчивости в преодолении трудностей: как находить внутренние ресурсы

Дилам Анжела Александровна, психолог-преподаватель (г. Москва)

В статье автор рассматривает роль психологической устойчивости в преодолении трудностей, а также приводит статистику наиболее популярных инструментов повышения психологической устойчивости.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, внутренние ресурсы, стрессоустойчивость, адаптация, копинг-стратегии, эмоциональная грамотность, личностный рост, осознанность.

Актуальность теоретико-методологических изысканий и эмпирической проверки феномена психологической устойчивости, обусловленная совокупностью факторов, не утрачивает своей значимости в научном поле. Современный социальный контекст неминуемо сопряжён с множеством стрессовых воздействий, сопровождающихся интенсивным эмоциональным напряжением, что, в свою очередь, становится предпосылкой к развитию психосоматических патологий, различного рода психических и поведенческих дисфункций. Дискуссия вокруг определения конструкта «психологическая устойчивость», равно как и разграничения данного понятия от схожих по феноменологии категорий, остаётся открытой и по сегодняшний день.

Психологическая устойчивость — это способность адекватно реагировать на стрессы, трудности и негативные события, сохраняя или быстро восстанавливая своё эмоциональное равновесие [1].

Исследовательская литература в области психологии фиксирует богатый спектр терминов, фигурирующих в рамках дискурса о психологической устойчивости: к их

числу относят такие, как стабильность, стрессоустойчивость, самоконтроль, толерантность к фрустрациям, устойчивость к неопределённым обстоятельствам, сопротивляемость внешним помехам, сохранение целостности при нарушении привычных рамок и границ, противостояние конфликтам и ряд других [1]. Указанные понятия, обсуждаемые в рамках психологической науки, охватывают личностную, эмоциональную, социальную, конфликтную и множество иных разновидностей устойчивости.

Экстенсивное использование многочисленных понятий как частично пересекающихся, так и идентичных по смыслу, ведёт к заметному усложнению сравнения эмпирических данных, получаемых разными исследовательскими группами, а нередко и затрудняет верное выделение феноменальных характеристик того или иного явления. К тому же, каждый из названных выше конструктов требует применения собственной методики психодиагностики, что лишь усложняет общую исследовательскую картину. Дополнительное затруднение вносит существование множества самостоятельных теоретических подходов к анализу самой сущности «психологиче-

ской устойчивости», что формирует ещё более сложное поле для научной рефлексии и интерпретации данных.

Категория психологической устойчивости тесно связана с понятиями, описывающими родственные по сущности психологические процессы, что требует их сравнительного анализа. В инженерных дисциплинах устойчивость системы обычно определяется как её способность противостоять воздействию факторов внешней среды без разрушения структуры. Универсальность системного подхода позволяет экстраполировать данный критерий к различным объектам, охватываемым научным знанием, где нарушение упорядоченности поведения трактуется как проявление дезорганизованных, не соответствующих условиям моделей функционирования.

Термин «эмоциональная устойчивость», введённый Г. Ю. Айзенком в рамках его трёхфакторной конструкции личности, обозначает такую характеристику, как способность индивида сохранять структурированное поведение и направленность действий при столкновении как с повседневными, так и с экстремальными ситуациями [2]. В рамках поведенческого аспекта к проявлениям эмоциональной устойчивости относят отсутствие выраженного беспокойства, напряжения, коммуникативную лёгкость и повышенную адаптируемость к изменяющейся среде. В оппозиции этому противостоит феномен нейротизма, описанный Айзенком как нарушенное равновесие между процессами возбуждения и торможения центральной нервной системы, являющийся ключевым индикатором эмоциональной неустойчивости [3]. В контексте анализа эмоциональных реакций и способов регуляции эмоциональных состояний в ответ на значимые для личности события, компонент устойчивости оказывается фундаментальным.

Значительный вклад в теоретическую и эмпирическую разработку этой проблематики обеспечили отечественные исследователи, среди которых выделяются Л. М. Аболин, М. И. Дьяченко, Л. А. Китаев-Смык, В. Л. Марищук, В. А. Пономаренко и другие [4]. Так, Л. М. Аболин определял эмоциональную устойчивость как характеристику субъекта, проявляющуюся в процессе деятельности, сопряжённой с необходимостью мобилизации усилий; суть данного качества заключается, по его мнению, во взаимодействии разнообразных эмоциональных механизмов, способствующих достижению целей [5]. В современной научной традиции психологическая и эмоциональная устойчивость часто рассматриваются сквозь призму профессионального развития и деятельности индивида. Сам Аболин анализировал специфику устойчивости на примере спортсменов, однако результаты подобных исследований значимы не только для оценки эффективности или результативности труда, но и для более глубокого понимания социальных и личностных аспектов функционирования человека. Ограничиваться исключительно показателями продуктивности и успеха в профессии было бы неоправданным с точки зрения комплексной оценки значимости устойчивости в различных жизненных сферах.

Эмоциональная устойчивость является антонимом к термину «напряженность», которая, в свою очередь, понимается как изменение устойчивости психических и психомоторных процессов, а также снижение продуктивности деятельности человека под влиянием стрессовых факторов и в связи с проявлением сильных эмоций. Е. П. Ильин специально обращает внимание, что к различным эмоциогенным факторам психологическая устойчивость будет различной. Значит, эмоциональную устойчивость стоит понимать, как устойчивость к конкретному стрессогенному фактору [3].

При столкновении с разнообразными трудностями, психологическая устойчивость выступает определяющим фактором сохранения эмоционального равновесия и душевного спокойствия, обеспечивая личность внутренними ресурсами для сопротивления стрессу и быстрой мобилизации адаптивных механизмов. Те индивиды, которые характеризуются развитой устойчивостью, обычно демонстрируют выраженную веру в собственные силы, ощущение внутреннего контроля, способность сознательно управлять своей жизненной траекторией и принимать решения в ситуациях недостатка информации.

Из набора личностных характеристик, способствующих эффективному преодолению сложных жизненных обстоятельств, наиболее значимыми выделяются следующие компоненты:

- самоконтроль — сложная способность, позволяющая человеку координировать свои реакции и эмоциональные проявления даже тогда, когда внешние условия провоцируют внутренний дисбаланс;

- адаптивность — гибкость мысли и поведения, проявляющаяся в своевременной корректировке стратегий и методов реагирования в ответ на переменчивые обстоятельства окружающей среды;

- оптимизм — фундаментальная вера в возможность осознанно влиять на собственную ситуацию и преобразовывать негативные сценарии в перспективу развития;

- ответственность — сформированная склонность брать на себя обязательства, признавать последствия личного выбора, а также проявлять активное поведение в неопределённых, нестабильных условиях [5].

Современные теории личности всё чаще акцентируют внимание на субъектной природе человека, его потенциале к саморегулированию и самоусовершенствованию — эта точка зрения чётко прослеживается в материалах Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А. В. Брушлинского [10]. Личностные внутренние ресурсы, включающие настроенность на успех, уровень самооценки и доминирующую мотивацию, оказываются краеугольным камнем психологической устойчивости индивида. Формирование уверенности в себе детерминруется, прежде всего, переживанием положительных результатов и систематическим обретением поддержки, что способствует более эффективной адаптации при столкновениях с трудностями. Как отмечает М. А. Одинцова, применение сказкотерапевтических методик демонстри-

рует потенциал для развития веры в собственные возможности в различных возрастных группах [6].

Непоколебимость эмоционального состояния — важный фактор сохранения ментального равновесия в условиях кризиса: чем выше эмоциональная устойчивость, тем успешнее индивиды преодолевают стрессовые последствия и тем быстрее восстанавливают психосоматический баланс. Способность испытывать стрессовые нагрузки без потери внутренней структуры и при этом трансформировать напряжение в стимул для личностной динамики квалифицируется как стрессоустойчивость. Н. А. Корягина, анализируя специфику психологического общения, подчёркивает, что совершенствование коммуникативных навыков и углубление взаимодействия с социумом эффективно поддерживают рост стрессоустойчивости [4].

Приёмов для развития психической устойчивости известно множество. Например, целенаправленная работа с осознанностью способствует регулированию эмоциональных состояний и значительному уменьшению

влияния стрессовых факторов. Выстраивание прочных социальных связей и опора на эмоциональную поддержку со стороны социального окружения потенцируют личностные силы. Чёткое структурирование целей, поэтапное движение к их реализации поддерживают уровень мотивационной активности даже в периоды турбулентности.

Оптимистическое восприятие жизненных обстоятельств рассматривается в качестве эффективной стратегии интерпретации трудностей как преходящих, а формирование подобных установок возможно посредством внедрения техник позитивного мышления и культивирования чувства благодарности. Сказка, используемая для работы с эмоциональными процессами, становится инструментом взросления личности, усиления внутренней стойкости и веры в свои возможности [2].

В рамках данного исследования мы составили статистику наиболее популярных инструментов повышения психологической устойчивости среди 150 человек в возрасте 18–25 лет (Рис.1).

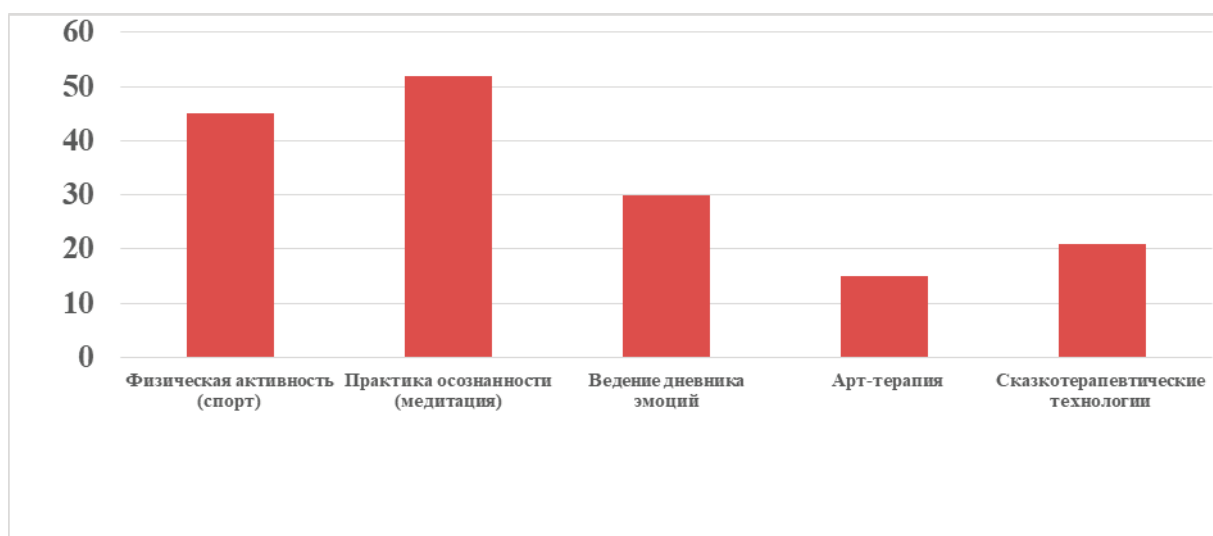


Рис. 1. Статистические данные популярных инструментов повышения психологической устойчивости

Согласно проанализированной выборке, значительная доля молодых людей — 52 респондента — предпочли методы осознанности, к которым относится и медитация, выделяя данный подход как наиболее востребованный для укрепления психологической устойчивости. Не менее примечателен и тот факт, что физическая активность, в первую очередь занятия спортом, задействует 45 опрошенных, указывая на тесную взаимосвязь между поддержанием физического состояния и благополучием в психоэмоциональной сфере. Дневниковые практики, фокусирующиеся на самоанализе эмоциональных процессов, оказались актуальны для 30 участников исследования, что демонстрирует тенденцию к углублению саморефлексии среди молодежи. Креативные интервенции, например, сказкотерапевтические технологии, привлекают 21 человека, что может свидетельствовать о уме-

ренной заинтересованности в инновационных способах работы с личностными переживаниями. Наименьшее число респондентов — 15 — проявили интерес к арт-терапии, что может говорить о сравнительно низкой распространенности данного метода в целевой группе. Полученные результаты позволяют заострить внимание на широте современных стратегий развития психологической устойчивости, при этом выделяя доминирование осознанной практики и спортивной активности как наиболее значимых способов самопомощи.

Психологическая устойчивость, таким образом, выступает фундаментальным элементом не только личностного роста, но и способности преодолевать многозначные жизненные вызовы. Интеграция подходов на базе тренировки осознанности, укрепления социальных отношений и формирование внутренней мотивации способствует ста-

новлению личности, обладающей высокой степенью адаптивности к переменам и внешнему давлению. В быстро меняющейся социокультурной среде обеспечение и под-

держка психического здоровья воспринимаются необходимыми условиями для гармоничного существования и достижения личностного и профессионального благополучия.

Литература:

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Издательство Казанского университета; 1987.
2. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С. 141–148.
3. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния. В кн.: Психические состояния. СПб.: Питер; 2001. С. 73–83.
4. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 493 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования. В кн.: Эмоциональный стресс. Л.; 1970. С. 178–208.
6. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 309 с.
7. Селье Г. Что такое стресс. Оптимальный уровень стресса. В кн.: Психические состояния. СПб.: Питер; 2001. С. 424–430.
8. Фарапонова О. В. Проблема изучения психологической устойчивости личности // Российский психологический журнал. 2007. № 4. С. 90–92.
9. Фрейдджер Р., Фендимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. М.: Прайм-Еврознак; 2006.
10. Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского: в 3-х томах, Москва, 10–11 октября 2013 года / Ответственные редакторы: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. Том 1. — Москва: Институт психологии РАН, 2013. — 584 с.
11. Широкоступова А. О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 45–52.

Основы эффективного общения и мастерство ведения переговоров: стратегии, тактики и психологические приемы

Игнатъева Ксения Сергеевна, студент

Научный руководитель: Зиборова Елена Игоревна, кандидат социологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассмотрена теория и практика эффективного общения и переговоров, подробно рассказывается о ключевых элементах успешной коммуникации: активное слушание, эмпатия, ассертивность и разрешении конфликтов. Рассмотрены стадии переговорного процесса и основные стратегии («выиграл-проиграл», «выиграл-выиграл»). Приведены распространенные тактики переговоров и даны рекомендации по повышению их эффективности.

Ключевые слова: эффективное общение, искусство переговоров, активное слушание, эмоциональный интеллект, ассертивность, конфликтология, тактика, компромисс, психологическая техника, разрешение споров.

Общение и переговоры занимают центральное место в жизни современного человека. Будь то деловые встречи, семейные разговоры или дружеские беседы, от умения грамотно строить диалог зависит успех любого начинания. Сегодня эффективное общение становится важнейшим инструментом профессиональной и личной эффективности, помогая достигать поставленных целей, укреплять партнерские отношения и разрешать конфликты.

Актуальность вопроса данной темы заключается в том, что современный мир предъявляет высокие требования

к уровню владения искусством коммуникации. Умение правильно вести переговоры и эффективно общаться необходимо представителям практически всех профессий — менеджерам, предпринимателям, специалистам HR, политикам, педагогам и многим другим. Отсутствие необходимых навыков коммуникации нередко приводит к недопониманию, конфликтам и потерям ресурсов, что значительно снижает продуктивность команд и организаций.

Кроме того, современная культура стала более требовательной к качеству общения. Простых стандартных

методов недостаточно, необходимы новые подходы и инструменты, которые позволяют учитывать психологические нюансы и тонкости человеческого взаимодействия. Именно поэтому знание основ эффективных переговоров и приемов грамотного общения приобретает особую актуальность.

По определению А. В. Петровского, «общение — это процесс установления и развития контактов между людьми, обусловленный потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека» [8].

Ниренберг Джерард (2009) подчеркивает многогранность понятия переговоров: любое стремление удовлетворить личную потребность или реализовать желание автоматически создает повод для возможного начала переговорного процесса. Каждый случай обмена мнениями, направленного на изменение отношений или достижение соглашения, считается переговорами [3].

Шатин Ю. В. (2002) добавляет, что основным способом решения жизненных сложностей выступают процедуры согласования и поиска компромисса, реализуемые в ходе переговоров. Он сравнивает переговоры с задачей разделения торта: поверхностно кажется невозможным поделить его абсолютно ровно, ведь даже самые точные измерители покажут разницу между частями. Тем не менее, помимо простого механического деления существуют другие пути решения подобной проблемы, базирующиеся на применении логики и психологии [7].

В Словаре русского языка С. И. Ожегова дано такое определение: «Переговоры — обмен мнениями, осуществляемый с определенной практической целью» [4].

Панфилова А. П. (2004) подчеркивает, что переговоры представляют собой особый вид деловой коммуникации, обладающий особыми правилами и закономерностями, предполагающими применение различных способов достижения договоренностей и совместного анализа существующих проблем. Основная задача переговоров состоит в поиске решения, устраивающего обе стороны, и предотвращении возникновения острых конфликтных ситуаций [5].

Ю. В. Шатин (2002) полагает, что переговоры являются главным механизмом регулирования различий и примирения интересов в демократичном обществе [7].

Основные составляющие эффективного общения

Чтобы успешно вести переговоры и устанавливать качественные контакты, необходимо владеть несколькими ключевыми компетенциями:

1. **Активное слушание** — основа эффективного общения. Оно предполагает полное погружение в разговор, внимательность к словам и чувствам партнера, использование уточняющих вопросов и демонстрации интереса к сказанному. Использование этого приема помогает установить доверие и взаимопонимание, уменьшает напряжение и улучшает качество принимаемых решений.

2. **Эмпатия и эмоциональный интеллект** — умение распознавать и адекватно реагировать на эмоции других

людей позволяет выстраивать прочные отношения и добиваться желаемого результата. Высокая эмоциональная компетентность облегчает понимание скрытых мотивов партнеров и делает переговоры более предсказуемыми и управляемыми.

3. **Ассертивность** — это способность уверенно и уважительно защищать свои права и интересы, не задевая при этом чувств других людей. Важно научиться ясно формулировать свои пожелания и аргументированно отстаивать позицию, сохраняя доброжелательность и спокойствие.

4. **Управление конфликтами** — ведение переговоров неизбежно связано с возможными спорами и разногласиями. Грамотное урегулирование конфликтов позволяет не только предотвратить эскалацию напряженности, но и найти оптимальное решение, удовлетворяющее обе стороны. Важнейшие принципы успешного урегулирования конфликтов — честность, прозрачность намерений и конструктивный подход к обсуждению возникших трудностей.

С. М. Емельянов (2004) предлагает следующую четырехэтапную структуру переговорного процесса [1]:

1. Подготовка. На данном этапе ведется подготовка к переговорам, собирается информация о партнерах, рассматриваются возможные сценарии исхода и их последствия.

2. Открытие переговоров. На этом этапе участники начинают обмениваться сведениями и представлениями о проблеме, заявляют свои позиции, оценивают ситуацию и раскрывают возможные пути решения.

3. Выработка решения. Данный этап посвящен обсуждению предложенных вариантов выхода из ситуации. Стороны уточняют свои аргументы и мотивы, ищут компромиссные пути и разрабатывают альтернативные решения.

4. Заключительная фаза. Участники фиксируют достигнутые договоренности, оговаривают порядок исполнения обязательств, сроки выполнения и механизмы контроля соблюдения договоренностей. Обычно соглашение оформляется письменно в виде договора, контракта, протокола или иного документа (кроме случаев заключения джентльменского соглашения).

Стратегия переговоров представляет собой общий план действий, направленный на реализацию долгосрочных целей и определяющий направление продвижения к конечному результату. Она задаёт основные рамки и ориентиры, которыми руководствует переговорщик в ходе взаимодействия (С. М. Емельянов, 2004) [1].

Все возможные стратегии сводятся к четырём возможным результатам переговоров:

1. **Односторонний выигрыш («выиграл-проиграл»)** — победа одной стороны за счёт поражения другой.

2. **Односторонний проигрыш («проиграл-выиграл»)** — поражение одной стороны, несмотря на успехи другой.

3. **Двусторонний проигрыш («проиграл-проиграл»)** — неудача обеих сторон.

4. Двусторонний выигрыш («выиграл-выиграл») — достижение выгодного результата обеими сторонами.

Рассмотрим подробнее каждую из перечисленных стратегий:

1. Стратегия «выиграл-проиграл»: Главная цель — обеспечить свою победу за счёт ущемления интересов партнёра. Факторы, способствующие выбору такой стратегии:

- Завышение оценки сложности ситуации;
- Поддержка со стороны третьих лиц, провоцирующих конфликт;
- Склонность переговорщика к конфронтации.

2. Стратегия «проиграл-выиграл»: Цель — уйти от столкновения интересов, сдав свои позиции сопернику. Факторы, подтверждающие такую стратегию:

- Заниженная оценка серьёзности ситуации;
- Угрозы и манипуляции со стороны противника;
- Низкая сила воли и зависимость от чужой оценки.

3. Стратегия «проиграл-проиграл»: Целей стратегия направлена на разрушение обеих сторон, жертвуя собой ради уничтожения конкурента. Факторы, характерные для данной стратегии:

- Неправильная оценка реальной ситуации;
- Невозможность увидеть иные пути решения проблемы;
- Агрессивность переговорщика, вызванная личными или ситуационными причинами.

4. Стратегия «выиграл-выиграл»: Цель — достижение выгодных условий для обоих участников. Основные факторы, способствующие реализации такой стратегии:

- Реалистичная оценка существующей ситуации;
- Наличие благоприятных условий для сотрудничества;
- Способность видеть конструктивные выходы из сложной ситуации.

Тактика — это конкретный приём, методика или набор взаимосвязанных методов, используемых для воплощения избранной стратегии переговоров. Выбор тактики зависит от общей стратегии и текущих условий, складывающихся в процессе переговоров. Каждая выбранная стратегия реализуется через соответствующую тактику [1].

Литература предлагает большое разнообразие переговорных тактик, среди которых выделяются наиболее распространённые (С. М. Емельянов, 2004):

1. «Видимое сотрудничество» — используется в стратегиях «выиграл-проиграл» и «проиграл-проиграл». Суть тактики в создании видимости партнёрства и готовности к сотрудничеству, притворной готовности договариваться. В действительности переговорщик затягивает процесс, оттягивая заключение соглашения, чтобы подготовиться к решающему наступлению.

2. «Дезориентация партнёра» — применяется в стратегиях «выиграл-проиграл» и «проиграл-проиграл». Эта тактика более агрессивна и требует предварительного планирования. Включает приёмы, направленные на запутывание партнёра: критику его предложений, предоставление ложной информации, угрозы, блеф и т. д. Партнёр

попадает в затруднительное положение и действует в интересах манипулятора.

3. «Провокация чувства жалости» — характерна для стратегий «выиграл-проиграл» и «проиграл-проиграл». Её цель — ослабить активность партнёра и вынудить его сделать уступки. Переговорщик создаёт образ жертвы, жалуется на трудности, пытаясь вызвать сочувствие. После этого проводит решительные шаги, заключая сделку на выгодных для себя условиях.

4. Ультимативная тактика — это жёсткая тактика, применяемая в стратегиях «выиграл-проиграл» и «проиграл-проиграл». Уже на старте переговоров выставляется ультиматум — конкретные требования с установленным сроком выполнения и угрозой санкций в случае отказа. Применяются угрозы, шантаж, демонстрация силы. Дополнительно используются приёмы «альтернатив» и «затвора». Первый вынуждает партнёра выбрать из неблагоприятных вариантов, второй имитирует кризисную ситуацию, делая выполнение требований обязательным.

5. Тактика постепенного выжимания уступок — эта тактика отличается от ультимативной тем, что требования выдвигаются поэтапно.

Среди её элементов:

— «Закрытая дверь» — переговорщик отказывается вступать в диалог, вынуждая вторую сторону пойти на уступки.

— «Пропускной режим» — первая уступка делается предварительным условием для старта переговоров.

— «Визирование» — соглашение почти готово, но перед подписанием выясняется, что нужны дополнительные санкции руководства. Противоположная сторона вынуждена вновь уступить.

— «Внешняя опасность» — партнёр готов согласиться, но тут вводится условие, что реализация соглашения угрожает вмешательством третьей стороны.

— «Чтение в сердцах» — высказывания оппонента истолковываются особым образом, обвиняя его в скрытой мотивации. Избежать оправдания крайне трудно.

— «Последнее требование» — применяется ближе к концу переговоров, когда усталый собеседник соглашается ещё на одну дополнительную уступку.

6. Тактика лавирования резервами уступок — успешное завершение переговоров требует знания собственного резерва уступок, количества и условий их предоставления. Предварительный качественный анализ помогает оценить и выявить аналогичные ресурсы у противоположной стороны.

7. Принцип контраста — Патрик Форсайт (2004) иллюстрирует этот принцип детской историей: чтобы получить морскую свинку, ребёнок просит лошадь. Принцип гласит, что запросы начинаются с большего, чтобы потом отступить на меньшее и достигнуть промежуточного положительного результата [6].

Важнейшим элементом успешных переговоров является умение эффективно коммуницировать. Общение —

это не просто обмен репликами, а сложный процесс, объединяющий вербальные и невербальные компоненты, активное слушание и правильную постановку вопросов.

Почему важны навыки общения?

Коммуникация в переговорах выходит далеко за пределы простой передачи информации. Чтобы переговоры были успешными, важно глубоко понимать своего собеседника, учитывать не только сказанное вслух, но и подтекст, интонацию, мимику и жесты. Настоящий мастер общения способен ясно изложить свои мысли, верно интерпретировать услышанное и влиять на ход диалога, учитывая всю полноту нюансов общения.

Эффективный коммуникатор легко адаптируется к разным стилям общения и ситуации. Он выбирает правильный подход: твёрдо и уверенно ведет дискуссию там, где это уместно, и проявляет гибкость и терпение, когда обстоятельства требуют большей деликатности. Способность уловить тонкие оттенки общения и подобрать оптимальный стиль — залог успеха [2].

Вербальная и невербальная коммуникация

Общение включает не только произнесённые слова, но и многочисленные невербальные знаки: жесты, интонацию, позу, мимику. Хотя наши слова передают основную мысль, невербальные сигналы порой несут куда больше смысла, позволяя точнее определить отношение говорящего и его истинные намерения.

Выбор правильного тона и скорости речи важен для построения доверительных отношений. Говорящий слишком быстро может выглядеть неловким или неуверенным, а замедленная речь может казаться признаком скуки или отсутствия вовлеченности. Главное для хорошего коммуникатора — уметь регулировать манеру подачи информации, исходя из контекста.

Помимо звучания голоса, выбор слов также играет значительную роль. Одни и те же слова могут передавать совершенно разное послание в зависимости от интонации и акцента. Нужно подбирать слова, учитывая

их смысловую нагрузку и эмоциональную окраску, иначе можно невольно спровоцировать нежелательную реакцию.

Вероятно, самое важное в переговорах — умение активно слушать. Слушатель должен не просто слышать слова, но и воспринимать весь комплекс сигналов, идущих от собеседника. Открытость и искренность делают коммуникацию глубокой и продуктивной, способствуя установлению доверительных отношений [2].

Значение открытых вопросов и активного слушания

Открытые вопросы — мощный инструмент эффективного общения. Позволяют собрать максимум информации, выявить глубинные потребности и мотивы собеседника. Они помогают не только уточнить детали, но и выявить неявные интересы, скрытые нужды и опасения.

Важно ставить вопросы так, чтобы они помогали разобраться в сути дела, а не создавали дискомфорт. Открытые вопросы, начинающиеся с «что», «как», «почему», открывают простор для подробных ответов и предоставляют необходимую глубину понимания ситуации.

Также не стоит забывать о внимательной реакции на ответы. Правильное реагирование включает в себя технику повторения услышанной информации, задавание уточняющих вопросов и подтверждения вашего понимания. Это формирует атмосферу доверия и стимулирует дальнейшее откровенное общение.

Особое значение имеет чтение между строк. Порой люди выражают свои мысли намеками или полунамёками, используя метафоры или уклончивые формулировки. Только опытный переговорщик сможет разглядеть скрытые смыслы и подтексты, что обеспечит преимущество в переговорах [8].

Таким образом, можно подвести итог, что эффективное общение в переговорах — это целостный процесс, включающий вербальные и невербальные средства, умение задавать полезные вопросы и активно слушать. Навык правильного общения позволяет построить глубокие доверительные отношения, разрешить споры и конфликты, продвинуться к выгодным соглашениям.

Литература:

1. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. — СПб.: Питер, 2000. — 360 с.
2. Миллиардов, А. Мастерство переговоров. Как заключать сделки и достигать выгодных соглашений / А. Миллиардов. — Москва, 2025. — 100 с.
3. Ниренберг, Д. Гений переговоров / Д. Ниренберг. — Минск: Попурри, 2009. — 507 с.
4. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н.Ю Шведова. — Москва: Азбуковник, 1997. — 939 с.
5. Панфилова, А. П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учебное пособие / А. П. Панфилова. — СПб.: Знание, 2005. — 493 с.
6. Форсайт, П. Управление временем / П. Форсайт; пер. с англ. Д. Лях. — Москва: АСТ, 2022. — 224 с.
7. Шатин, Ю. В. Искусство переговоров / Ю. В. Шатин. — Москва: Бератор-Пресс, 2002. — 119 с.
8. Яковлева, Н. Ф. Деловое общение [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. Ф. Яковлев. — Москва: ФЛИНТА, 2014. — № 2. — 269 с.

Особенности качества жизни современных женщин и их отношение к беременности

Косарева Дарья Сергеевна, студент

Научный руководитель: Кудашев Азат Ришатович, доктор психологических наук, профессор
Уфимский университет науки и технологий

В статье рассмотрены аспекты качества жизни женщин, а также типы психологического компонента гестационной доминанты. Приводится корреляционный анализ результатов тестирований, выявляющих уровень качества жизни и отношений к беременности.

Ключевые слова: беременность, качество жизни, психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД), диада «мать-дитя».

Беременность как кризисный этап в жизни женщины, в становлении ее как личности позволяет подтвердить собственную половую идентичность, обрести новые ценностные ориентиры [1; 3; 6]. Способы переживания беременности и принятие нового образа «я в положении» разнятся. В. И. Брутман, Г. Г. Филиппова, И. Ю. Хамитова [2], исследовавшие диаду «мать-дитя», отмечают, что нормы материнского отношения нет, однако можно отметить отклоняющееся отношение матери. Авторы выделяют взаимосвязь типа переживания беременности и готовности к материнству, ценностное отношение к ребенку. Типы переживания беременности формируют поведенческие стереотипы, отношение к беременности, саморегуляцию.

Добряков И. В. выделяет несколько типов психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) [4]. Оптимальный тип представляет собой адекватный стиль переживания беременности: женщина сохраняет активность, не стесняется своего положения, следит за своим здоровьем, активно сотрудничает с врачами. Женщины с таким типом переживания беременности эмоционально стабильны, могут конструктивно справиться с проблемами, беременность, как правило, входила в ее жизненные планы.

Гипогестогнозический вариант ПКГД характерен для женщин сознательно или бессознательно не принимающих свою беременность. Такие женщины игнорируют проявления беременности, их раздражают расспросы об их положении, повышенное внимание, попытки особого отношения. Беременность рассматривается как помеха жизненным планам, характерно несоблюдение рекомендаций врачей, нерегулярное посещение женской консультации, отмечается подавленный фон настроения, уровень эмоционального дискомфорта увеличивается с приближением родов.

Эйфорический вариант ПКГД. Этот тип психологического компонента делает женщину нечувствительной к объективной реальности. Наблюдаются рентные установки, манипулирование с помощью своего состояния, трудности преувеличиваются, от чего они нередко впадают в панику.

Тревожный вариант ПКГД характеризуется страхами за развитие пренейта, исход родов, женщинам важно, что о них думает ближайшее окружение, беременность трактуется как соматически болезненное состояние. Нередко у женщин отмечается амбивалентное отношение.

Депрессивный тип ПКГД характеризуется резко сниженным эмоциональным фоном, беременность представляется как угроза счастливой жизни, женщина не верит в свои силы и считает, что не сможет стать хорошей матерью, считает, что беременность изуродовала ее, отчего ждут ухудшения отношений с супругом.

Целью исследования стало: выявление взаимосвязи типа отношения женщины к своей беременности и ее качество жизни.

Основная гипотеза исследования: тип отношения женщины к своей беременности взаимосвязан с качеством ее жизни.

Для исследования отношений беременной выбрана методика ТОВ(6), предложенный И. В. Добряковым [4].

Качество жизни является интегративной характеристикой физического, психологического и социального функционирования индивида, основанная на субъективном восприятии. Ощущение удовлетворенности жизнью зависит не только от общего благополучия в экономической и социальной сфере, но и от личностных характеристик: стабильная и адекватная самооценка, интернальный локус контроля, самопринятие, оптимистичный взгляд на свое будущее, умение его обеспечить [5].

Для процедуры оценки КЖ была выбрана анкета качества жизни «SF-36», опросник охватывает физическое и психологическое состояние, связанное с физическим и социальным функционированием.

Исследование осуществлялось на базе ГКБ № 13, Женская консультация № 3. при поддержке акушеров-гинекологов и медицинского персонала. Все участницы дали добровольное согласие на участие в исследовании. В исследование были включены беременные женщины в возрасте от 19 до 39 лет; численность выборки составила 25 женщин.

По результатам исследования установлено, что в выборке у женщин преобладает оптимальный тип ПКГД

(60 % респондентов), следующий по частоте встречаемости — эйфорический (28 %), гипогестогнозический встречается у 8 %, менее выражен тревожный 4 %, депрессивный тип ПКГД не был выявлен как доминирующий ни у одного из респондентов.

Для определения взаимосвязи типа отношения к беременности и качества жизни был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. В таблице 1 представлены коэффициенты корреляции.

Таблица 1

Тип ПКГД	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
оптимальный	-0,47**	-0,3*	0,11*	0,41*	-0,19*	0,18*	0,31*	0,34*
гипогестогнозический	-0,3*	0,38*	-0,06*	-0,19*	0,24*	-0,07*	-0,08*	-0,09*
эйфорический	0,38*	0,11*	0,08*	-0,21*	0,17*	0*	-0,24*	-0,2*
тревожный	-0,02*	-0,11*	-0,34*	-0,43*	-0,23*	-0,27*	-0,1*	-0,23*
депрессивный	0*	0,04*	0,25*	0,27*	0,1*	0,38*	0,32*	0,2*

Условные обозначения: PF — физическое функционирование; RP — ролевое физическое функционирование; BP — интенсивность боли; GH — общее здоровье; VT — жизненная сила; SF — социальное функционирование; RE — ролевое эмоциональное функционирование; MH — психическое здоровье. * — $p=1$. ** — $p=0,764$.

По результатам корреляционного анализа не было выявлено статистически значимых взаимосвязей между типом ПКГД и показателями качества жизни ($p > 0,05$). Тем не менее, были обнаружены тенденции: для оптимального типа наблюдается положительная корреляция с показателями общего здоровья (GH 0,41), ролевого эмоционального функционирования (RE 0,31), психического здоровья (MH 0,34). Для тревожного типа прослеживаются отрицательные связи с параметрами: интенсивность боли (BP -0,34), общее здоровье (GH -0,43), социальное функционирование (SF -0,27), психическое здоровье (MH -0,23), что может отражать снижение субъективной оценки соматического и психологического самочувствия у женщин с данным типом ПКГД. Женщинам с тревожным типом ПКГД свойственны ипохондрические черты, постоянное переживание за здоровье пренейта, патологическая тревога заставляет чаще прислушиваться к сигналам тела, замечать малейшие изменения, как правило, ощущения субъективно воспринимаются как негативные, как угроза — такое эмоциональное состояние может служить найденной тенденцией снижения оценки соматического состояния. Параметр SF — социальное функционирование обозна-

чает степень, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность. Для женщин с тревожным типом ПКГД свойственно полагать, что беременность станет поводом ухудшения отношений с супругом; присутствует страх неприятия нового положения, страх осуждения окружающими — этим можно объяснить отрицательную взаимосвязь с параметром SF. Ограничение социальных контактов, сниженный фон настроения — следствие руминации (связь с параметром MH). В проведенном исследовании (2017 г.) итальянские авторы также выявили непосредственную взаимосвязь между тревожной и депрессивной симптоматикой матери во втором и третьем триместрах, с одной стороны, и низким уровнем последующей постнатальной привязанности матери к своему ребёнку — с другой [7]. Авторы предлагают для такой категории рожениц назначать заранее специальные психопрофилактические процедуры по формированию позитивной привязанности к плоду.

Полученные данные указывают на необходимость дальнейшего изучения на более обширной выборке для подтверждения наблюдаемых тенденций и разработке на их основе практических рекомендаций.

Литература:

1. Батуев, А. С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня. Ежегодник — 2006. — Т. 2. — 4. С. 69–70.
2. Брутман, В. И. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов / В. И. Брутман, Г. Г. Филиппова, И. Ю. Хамитова // Вопросы психологии. 2002. № 1, с. 59–68.
3. Гавриченко, О.В., Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста / О. В. Гавриченко, Д. А. Семенова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 50–69.
4. Добряков, И. В. Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010.
5. Леонтьев, Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. Т 41. № 6. С. 86–95.

6. Федорова, А. И. Сексуальное здоровье и качество жизни женщины в современном мире. Ивановский государственный университет, 2023. — С. 365–372.
7. Petri E. et al. Maternal — foetal attachment independently predicts the quality of maternal-infant bonding and postpartum psychopathology // The Journal of Maternal — Fetal & Neonatal Medicine. 2018. V. 31. № 23. P. 3153–3159.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков

Кравченко Елена Владимировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Егоренко Татьяна Анатольевна, доктор психологических наук, доцент, зав. кафедрой
Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье автор исследует влияние психолого-педагогического сопровождения на профессиональное самоопределение подростков.

Ключевые слова: подростки, профессиональное самоопределение.

В условиях быстро меняющегося мира и динамики социально-экономических процессов вопросы профессиональной ориентации подростков приобретают всё большее значение.

Подростки, находясь на пороге выбора жизненного пути, сталкиваются с необходимостью определения собственных интересов, способностей и перспектив будущей профессиональной деятельности [1].

В этом контексте важное значение приобретает психолого-педагогическое сопровождение, которое помогает подросткам осознанно подойти к процессу самоопределения, снизить тревожность перед будущим и успешно адаптироваться к требованиям современного общества.

Исследование ценностных ориентаций российской молодежи, педагогов и родителей в рамках мониторинга в 2024 году, проводимого Институтом изучения детства, семьи и воспитания во всех федеральных округах и субъектах Российской Федерации показывает, что 85 % педагогов и 67 % родителей считают, что родители в первую очередь должны помогать ребенку с выбором профессии, 49 % педагогов и 18 % родителей считают, что на выбор ребенка должен влиять педагог и 51 % педагогов и 67 % родителей считают, что ребенок должен определиться самостоятельно. [4]

Профессиональному самоопределению подростков препятствуют несколько ключевых факторов: ограниченное представление о мире профессий, отсутствие четких интересов, недостаточное понимание собственных возможностей и требований, предъявляемых различными видами деятельности, а также внешнее давление со стороны родителей или сверстников. Чтобы избежать разочарования в будущем, выбор профессии должен быть осознанным и поэтапным: необходимо определить свои профессиональные интересы и склонности, оценить свои возможности и профессиональную пригодность, а также учитывать востребованность профессии на рынке труда.

В исследовании с участием обучающихся 10 классов в количестве 97 человек (40 девушек и 57 юношей), выборка была разделена на две группы: Контрольная группа — 68 человек; Экспериментальная группа — 29 человек.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивается использованием комплекса валидных психодиагностических методик, применением адекватных методов математической статистики и репрезентативностью выборки подростков. Были применены следующие методики: «Мотивы выбора профессии» С. С. Гриншпуна [2], «Дифференциально-диагностический опросник» Е. А. Климова [3] и «Профессиональная готовность» А. П. Чернявской [5].

В ходе формирующего этапа были сформированы экспериментальная группа участников, прошедших курс сопровождения, и контрольная группа, не получавшая такой поддержки. Результаты до и после реализации программы демонстрируют значительное улучшение показателей в экспериментальной группе по ряду критериев, включая уровень профессиональной осведомленности, уверенность в профессиональном выборе, мотивацию к обучению и самооценку.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп по итогам проведения эксперимента (таблица 1).

По результатам реализации программы были установлены следующие статистически значимые различия ($p < 0,05$):

1. Профессиональная информированность ($p = 0,035$): в экспериментальной группе, прошедшей программу, наблюдается статистически значимо более высокий уровень профессиональной информированности ($M = 12,4$) по сравнению с контрольной группой ($M = 11,0$). Соответственно, программа эффективно повысила осведомленность участников о различных профессиях, требованиях к ним, возможностях обучения и карьерного роста.

Таблица 1. Результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп по итогам проведения эксперимента

		Экспериментальная группа		Контрольная группа		U	p
		М	SD	М	SD		
Профессиональная готовность	Информированность	12,4	2,5	11,0	2,7	719,500	0,035
	Принятие решений	15,2	3,6	14,0	3,1	741,500	0,053
	Планирование	16,1	3,2	14,5	3,2	677,000	0,014
	Эмоциональное отношение	16,8	3,8	14,9	5,0	775,000	0,096
	Автономность	17,0	3,4	13,9	3,1	431,500	<0,001
Дифференциально-диагностический опросник	Человек — техника	3,2	1,7	3,1	2,1	937,000	0,696
	Человек — знаковая система	4,8	2,4	4,5	1,9	900,000	0,492
	Человек — художественный образ	2,6	2,0	3,1	2,2	863,000	0,325
	Человек — человек	4,6	2,0	4,7	1,8	965,000	0,867
	Человек — природа	4,2	2,2	4,1	2,2	966,000	0,873
Мотивы выбора профессии	Престиж	14,5	5,0	14,1	3,4	926,500	0,637
	Мат.благополучие	18,2	4,4	19,4	2,5	841,000	0,250
	Деловое отношение	20,2	2,8	19,7	2,8	872,000	0,365
	Творческое отношение	18,8	3,3	17,2	2,9	718,000	0,033

2. Планирование ($p=0,014$): экспериментальная группа также демонстрирует значительно более высокий уровень навыков планирования ($M = 16,1$) по сравнению с контрольной группой ($M = 14,5$), что указывает на то, что программа способствовала развитию у участников умения ставить цели, разрабатывать планы для их достижения и оценивать свои ресурсы и возможности.

3. Автономность ($p<0,001$): наиболее значимые различия наблюдаются по показателю «Автономность». В экспериментальной группе этот показатель значительно выше ($M = 17,0$), чем в контрольной группе ($M = 13,9$). Данный результат свидетельствует о том, что программа в наибольшей степени повлияла на развитие самостоятельности, уверенности в своих силах и способности принимать решения, касающиеся профессионального будущего.

4. Творческое отношение ($p=0,033$): в экспериментальной группе наблюдается статистически значимо более высокий уровень творческого отношения ($M = 18,8$) по сравнению с контрольной группой ($M = 17,2$). Вероятно, программа помогла стимулировать интерес к творчеству

в профессиональной деятельности, стремление к самовыражению и инновациям.

На основании проведенного анализа результатов сравнительного исследования можно сделать вывод о значительной эффективности программы, направленной на повышение уровня профессиональной ориентации школьников.

Проведенное исследование позволило теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков 10-х классов, основанного на учете структуры мотивации, направленности и уровня готовности к профессиональному выбору. Результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами, классными руководителями и другими специалистами, занимающимися вопросами профориентации подростков, для разработки и реализации эффективных программ сопровождения, способствующих формированию у подростков осознанного и ответственного подхода к выбору будущей профессии.

Литература:

1. Гайдамашко, И. В. Готовность к профессиональному выбору старшеклассников на этапе их допрофессионального развития / И. В. Гайдамашко, Т. А. Егоренко // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2024. — № 1(66). — С. 51–59. — DOI 10.26456/vtspyped/2024.1.051. — EDN WIBQDA.
2. Гриншпун С. С. Оценка личностно-делового потенциала учащихся в профориентационной работе // Школа и производство. — 1994. — № 6. — С. 11–12.
3. Климов Е. А Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 304 с.
4. Мониторинг ценностных ориентаций молодежи: результаты, выводы, предложения: аналитический отчет. — М.: ФГБНУ «ИИДЦВ», 2024. — 32 с.

5. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. — М.: ВЛАДОС-Пресс, 2003. — 96 с.

Склонность к интернет-зависимости у студентов и ее взаимосвязь с психологическим благополучием

Малкина Вероника Владимировна, студент магистратуры

Научный руководитель: Забродина Ольга Владимировна, кандидат психологических наук, старший преподаватель
Самарский государственный социально-педагогический университет

Исследования в области психологии, связанные с интернетом, имеют важное значение, хотя их количество может быть ниже, чем в других гуманитарных дисциплинах. Изучение взаимодействия людей с компьютерами начало развиваться в 70-х и 80-х годах XX века и переросло в исследование различных аспектов деятельности в Интернете. Психология Интернета охватывает множество подразделов, включая когнитивную, социальную и возрастную психологию, а также кросс-культурные исследования.

Проблема интернет-зависимости активно обсуждается с 80-х годов, а термин «интернет-зависимость» был введен доктором Айвенгом Голдбергом в 1996 году. Он описывает это явление как пагубное влияние на различные сферы жизни. В настоящее время термин «патологическое использование компьютера» (ПКИ) охватывает более широкий спектр поведения, включая несоциальное использование [3].

Американские психологи К. Янга и Д. Гринфилд рассматривают интернет-зависимость как многомерное явление, связанное с эскапизмом, поиском новизны и эмоциональной привязанностью. Проблема возникает, когда желание уйти от реальности становится доминирующим и приводит к отчуждению от жизни. Зависимость постепенно превращается из средства в цель, мешая решать важные проблемы и тормозя личностное развитие [7].

Разрушительная природа зависимости проявляется в том, что она поглощает время и энергию, заменяя дружбу и другие занятия. Это приводит к неспособности поддерживать жизненный баланс и развивать эмоциональные связи с окружающими [5].

Интерес к изучению психологического здоровья возник у исследователей в середине XX века и продолжает развиваться. Понятия «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» близки к понятию здоровой личности. Согласно словарю С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведова, благополучие — это уравновешенное течение жизни и достижение желаемого результата [1]. В повседневной жизни оно ассоциируется с счастьем и хорошим физическим и психическим состоянием.

Психологическое благополучие — это стремление человека к внутреннему равновесию и счастью, охватывающее различные аспекты жизни и не привязанное к возрасту. Интерес к этому феномену возник в отечественной

психологии возник в конце XX века [1; 2]. Однако единое определение психологического благополучия до сих пор не сформулировано.

Научная категория психологического благополучия основывается на принципах гуманистической психологии, где человек является творцом своей жизни и реализует индивидуальность через социальные роли [4].

Существует два подхода к пониманию благополучия: гедонистический, акцентирующий счастье как главную цель существования, и эвдемонистический, рассматривающий благополучие как процесс реализации потенциала [2]. Последние исследования показывают, что психологическое благополучие включает оба компонента — гедонию и эвдонию. Р. М. Райан разделил концепции на эти направления, связывая гедонизм с работами Динера и Брэдберна, а эвдемонизм — с концепциями К. Риффе и А. Ватермана.

К. Риффе разработала структуру психологического благополучия, выделив шесть компонентов: личностный рост, автономию, позитивные отношения с другими, принятие себя, целеустремленность и управление окружающей средой, формирующие его основу [2].

Как же зависимость от интернета влияет на психологическое благополучие студентов?

В последние годы интернет стал неотъемлемой частью жизни студентов, предоставляя доступ к информации и образовательным ресурсам, но также способствуя росту интернет-зависимости, что негативно сказывается на их психологическом благополучии. Студенты, формируя свою личность и социальные навыки, становятся уязвимыми к последствиям чрезмерного использования интернета. Интернет-зависимость проявляется в постоянном влечении к виртуальным активностям, что может приводить к снижению учебной успеваемости, ухудшению межличностных отношений и повышению уровня стресса. Исследования показывают, что студенты с интернет-зависимостью чаще испытывают симптомы депрессии, тревожности и социальной изоляции. В условиях высокой конкуренции и давления учебного процесса многие молодые люди ищут утешение в онлайн-пространстве, что может усугубить их психологические проблемы.

Интернет является мощным инструментом, способным изменять эмоциональное состояние и способствующим

аддиктивному поведению. Исследования показывают, что пользователями Интернета в основном являются молодые люди в возрасте 18–24 лет, включая студентов. Постоянные возможности Интернета приводят к его чрезмерному использованию и формированию интернет-зависимости.

Студенты по всему миру подвергаются риску интернет-зависимости, которая связана с психологическими расстройствами, такими как депрессия, стресс и низкая самооценка. Современные условия жизни заставляют молодежь искать убежище от сложных переживаний в виртуальной реальности, что усугубляет проблему.

Интернет активно используется студентами для учебы и общения, однако это может привести к недостатку навыков межличностного взаимодействия. Социально-психологические характеристики студентов, обусловленные их возрастом и стадией формирования ценностей, делают их уязвимыми к интернет-зависимости.

И. А. Зимняя подчеркивает, что студенчество — это специфическая социальная категория с высоким уровнем образования и познавательной мотивацией. Л. В. Мардахаева отмечает, что студенческая молодежь имеет как социальные, так и психологические особенности, что делает её предрасположенной к различным зависимостям, включая интернет-зависимость. Также она отмечает, что студенческая молодежь обладает специфическими социальными и психологическими чертами, определяемыми возрастными особенностями и социально-экономическим положением, что делает их предрасположенными к зависимостям, включая интернет-зависимость. Студенты чаще используют интернет по нескольким причинам:

- Необходимость в поиске информации для учебы (семинары, экзамены, домашние задания).
- Ограниченное время для встреч с друзьями, что приводит к общению через социальные сети (VK, WhatsApp, Facebook и др.).
- Высокая познавательная мотивация и интерес к самообразованию, удовлетворяемые возможностями интернета [3].

Интернет также позволяет молодежи создавать новый образ «Я» и взаимодействовать в виртуальной среде, что может привести к негативным изменениям в личности: снижению интеллектуальных способностей, ухудшению физического состояния и изменению эмоционально-аффективной сферы. Исследования А. Ю. Егоровой, Н. А. Кузнецовой и Е. А. Петровой показали, что среди интернет-аддиктов преобладают акцентуированные типы личности (шизоидный и истероидный) [13]. Шизоидные черты связаны с интернет-активностью, а истероидные — с фрустрацией потребностей в реальном мире [6].

Н. В. Чудова выделяет следующие черты личности интернет-зависимых: сложности в принятии себя, трудности общения, склонность к интеллектуализации, чувство одиночества, агрессивность, эмоциональная напряженность, фрустрированные потребности, завышенные представ-

ления об идеальном «Я», заниженная самооценка и избегание ответственности [6].

Также, компьютерные аддикты имеют низкую адаптивность и застенчивость, что отражается на их коммуникативных навыках. Но несмотря на высокую потребность в социальном общении, они все же предпочитают виртуальное взаимодействие [5].

Однако необходимо отметить, что интернет сам по себе не является аддиктивным или пагубным. Проблема заключается в том, как человек использует интернет и с какими целями он приходит в сеть. Интернет может быть полезным инструментом для образования, коммуникации и развлечения, если используется с умеренностью и сознательностью.

В нашем исследовании мы изучали психологическое благополучие, которое может выступать в качестве одного из факторов интернет-зависимости. Гипотеза исследования заключалась в том, что степень выраженности интернет-зависимости влияет на уровень психологического благополучия студентов.

В исследовании принимало участие 52 студента в возрасте 18–24 лет, и использовались следующие методики: Тест на интернет-зависимость (К. С. Янг, адаптация В. А. Буровой) и методика «Шкала психологического благополучия» (ТТТПБ) (К. Рифф)

Респондентам было предложено анонимно оценить степень выраженности интернет-зависимости. Испытуемым были предложены 20 ситуаций, связанных с частотой использования интернет-ресурсов, а также влиянием интернета на их повседневную жизнь. Методика позволяет обнаружить три степени выраженности интернет-зависимости: обычный пользователь Интернета, есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, Интернет-зависимость.

Вследствие чего, было выявлено две группы: обычные пользователи сети Интернет и студенты с проблемами, связанными с чрезмерным увлечением сетью Интернет (Таблица № 1).

Результаты данного теста показывают, что большинство респондентов (78 %) не проявляют признаки интернет-зависимости и могут считаться обычными пользователями сети Интернет. У 22 % участников наблюдаются определенные проблемы, связанные с излишним увлечением интернетом, что может привести к негативным последствиям. Испытуемых с выраженной интернет-зависимостью выявлено не было. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство участников теста не страдают от интернет-зависимости, что является позитивным результатом. Однако наличие проблем с чрезмерным увлечением интернетом у некоторых респондентов указывает на необходимость проведения дополнительных мероприятий по профилактике и коррекции данной проблемы.

Далее нами были определены две группы студентов: «Обычные пользователи сети интернет» и «Пользователи с признаками чрезмерного увлечения сетью Интернет»,

Таблица 1. Результаты теста на интернет-зависимость Кимберли-Янг

Характеристика	Процент испытуемых
Обычный пользователь сети Интернет	78 % (41 ч)
Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением сети Интернет	22 % (11 ч)
Интернет- зависимость	-

и исследованы отличия между данными двумя группами по общему показателю психологического благополучия и уровню выраженности его показателей с помощью мето-

дики «Шкала психологического благополучия» (ТТТПБ) (К. Рифф).

Полученные данные представлены на рис. 1

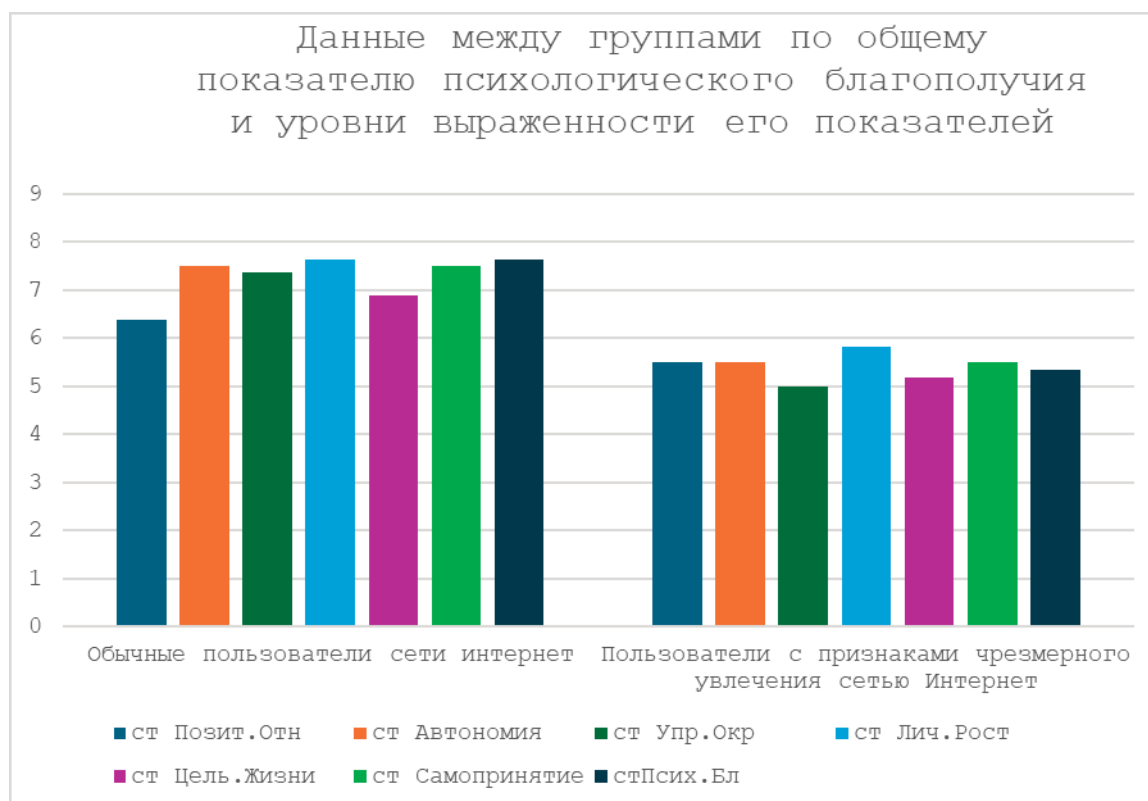


Рис. 1

Исходя из данных средних значений шкал методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» для обычных пользователей сети интернет и пользователей с признаками чрезмерного увлечения интернетом, можно сделать следующие выводы:

1. Обычные пользователи сети интернет демонстрируют более высокие значения по всем шкалам, что свидетельствует о их позитивных отношениях с другими, высокой автономии, способности к управлению окружением, стремлении к личностному росту, определенных целях в жизни, хорошем самопринятии и высоком психологическом благополучии.

2. Пользователи с признаками чрезмерного увлечения интернетом, наоборот, демонстрируют более низкие значения по всем перечисленным шкалам, что указывает на возможные нарушения в отношениях с окружающими, ограниченную автономию, трудности в управлении окружением, нестабильность в целях жизни, проблемы со сте-

пенью самопринятия и низкое психологическое благополучие.

Из данных, представленных в Диаграмме 1, видно, что у группы «Обычные пользователи сети интернет» общий показатель психологического благополучия и такие его компоненты, как «Позитивные отношения с другими людьми», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие», имеют более высокий уровень выраженности чем у группы «Пользователи с признаками чрезмерного увлечения сетью Интернет».

Следовательно, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что чрезмерное увлечение интернетом может негативно сказываться на психологическом благополучии индивидов.

Пользователи с признаками интернет-зависимости испытывают трудности во взаимоотношениях с окружающими, имеют ограниченную автономию и испытывают проблемы в управлении своим окружением. Они также

выражают нестабильные цели в жизни, имеют проблемы со степенью самопринятия и низкий уровень психологического благополучия.

В то же время, обычные пользователи интернета демонстрируют более высокие значения по всем шкалам психологического благополучия, указывающим на их позитивные отношения с другими, высокую автономию,

умение управлять своим окружением, стремление к личностному росту, определенные цели в жизни, хорошее самопринятие и высокое психологическое благополучие.

Таким образом, необходимо уделить внимание проблеме интернет-зависимости и разработать меры по ее предотвращению и лечению, чтобы обеспечить психологическое благополучие индивидов.

Литература:

1. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1.- <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov>
2. Водяха С. А. Психометрические показатели опросника психологического благополучия // Педагогическое образование в России. 2017. № 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihometricheskie-pokazateli-oprosnika-psihologicheskogo-blagopoluchiya>
3. Войскунский А. Е., Митина О. В., Гусенова А. А., Рустамова Н. Э. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России. 2015. № 4 (33). <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-zavisimosti-ot-interneta-sravnenie-metodicheskikh-sredstv>
4. Мельник Ю. И. Психологическое благополучие личности / Ю. И. Мельник, В. Н. Колесников; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозавод. гос. ун-т. — Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2018. — 125 с. <https://elibrary.petrso.ru/books/31504>
5. Мингазов А. Х., Кузнецова Е. В., Муслимова Л. М. Интернет зависимость у пользователей социальных сетей // Вестник СМУС74. 2016. № 4 (15). <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-polzovateley-sotsialnyh-setey>
6. Шаталина М. А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. С. 188–192.-<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-faktorov-vliyayuschih-na-formirovanie-internet-addiktzii>
7. Янг К. С. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. № 2. 2000. С. 24–29

Психологические механизмы формирования коррупционных схем и стратегии их пресечения

Махмудов Мурад Камильевич, студент;

Пивоваров Кирилл Максимович, студент

Научный руководитель: Домнина Ольга Викторовна, кандидат юридических наук, доцент
Саратовская государственная юридическая академия

В данной статье предпринимается попытка систематизировать современные научные представления о психологических механизмах формирования коррупционных схем и разработать эффективные стратегии их пресечения, основанные на междисциплинарном анализе проблемы.

Ключевые слова: психология коррупционного поведения, антикоррупционная культура, профилактика коррупции.

Коррупция как социально-экономический феномен представляет собой сложное системное явление, глубоко укорененное в институциональных структурах и психологических особенностях человеческого поведения. Современные исследования демонстрируют, что коррупционные практики обладают высокой степенью адаптивности к изменяющимся условиям, что требует комплексного подхода к их изучению и противодействию.

Психологические основы коррупционного поведения формируются под влиянием сложного взаимодействия личностных, социальных и организационных факторов.

Корпоративная коррупция представляет собой особый вид девиантного поведения, характеризующийся злоупотреблением служебным положением в целях личной выгоды. В корпоративной среде такие практики проявляются в различных формах — от коммерческого подкупа и откатов до манипуляций с тендерами и инсайдерской информацией. Важно подчеркнуть, что эти явления не только наносят значительный экономический ущерб, но и разрушительно влияют на организационную культуру, подрывая доверие внутри коллектива и формируя искаженные ценностные ориентации.

Механизмы формирования коррупционных сетей в организациях обладают определенной динамикой и этапностью. Процесс вовлечения в коррупционную деятельность часто происходит по принципу так называемого «скользящего склона», когда первоначально незначительные этические нарушения постепенно перерастают в системные злоупотребления [1, с. 238]. На начальных этапах сотрудники могут вовлекаться в коррупционные схемы под давлением коллег или руководства, испытывая при этом определенные моральные сомнения. Однако со временем, благодаря механизмам психологической рационализации, происходит адаптация к противоправной деятельности, которая начинает восприниматься как норма или даже необходимость. Особую роль в этом процессе играет групповая динамика — чем более сплоченной является коррупционная сеть, тем сильнее ее влияние на отдельных членов организации.

Психологический портрет участников коррупционных процессов, по данным А. А. Максименко, О. С. Дейнеки и Д. В. Крыловой, характеризуется рядом специфических черт [2, с. 35]. Коррупционеры демонстрируют повышенный уровень экстраверсии, что позволяет им эффективно устанавливать необходимые связи и манипулировать окружающими. Одновременно они обладают достаточно высокой эмоциональной стабильностью, что помогает сохранять хладнокровие в рискованных ситуациях. Важной особенностью является развитая способность к рационализации своих действий — большинство коррупционеров не считают себя преступниками, находя различные оправдания своему поведению. Среди наиболее распространенных когнитивных искажений можно выделить убеждения типа «все так делают», «иначе не выжить в этой системе» или «я всего лишь беру то, что мне положено».

Мотивационная структура коррупционного поведения отличается сложностью и многослойностью. В работе Н. А. Подольного и Н. Н. Подольной подчеркивается доминирование материальных ценностей над социальными у большинства участников коррупционных схем [3, с. 67]. Однако было бы упрощением сводить мотивацию исключительно к меркантильным интересам. Не менее важную роль играет так называемая социальная фрустрированность — состояние психологического дискомфорта, вызванное несоответствием между ожиданиями индивида и его реальными возможностями в рамках существующей системы. В условиях, когда законные пути достижения желаемого статуса или уровня жизни кажутся недоступными, коррупционные практики начинают восприниматься как единственно возможный способ решения проблем.

Организационные факторы играют ключевую роль в формировании и поддержании коррупционных сетей. Профессиональная деформация, особенно среди государственных служащих и управленцев, выражается в постепенном привыкании к злоупотреблению властными полномочиями. Длительное пребывание в системе, где коррупционные практики стали нормой, приводит к ис-

кажению ценностных ориентаций и профессиональной этики. Особенно опасным является феномен конформизма, когда новые сотрудники подстраиваются под существующие коррупционные практики из страха изоляции, увольнения или других санкций. В таких условиях даже изначально добросовестные работники могут быть вовлечены в противоправную деятельность.

Гендерный аспект коррупционного поведения заслуживает особого внимания. Считается, что мужчины чаще вовлекаются в коррупционные схемы, чем женщины. Это связано с целым комплексом факторов, включая более высокую склонность к риску, ориентацию на доминирование и карьерные амбиции. Однако следует отметить, что гендерные различия проявляются преимущественно в открытых формах коррупции, тогда как в скрытых, институционализированных практиках эта разница менее выражена.

Анализ уязвимых точек коррупционных сетей позволяет разработать более эффективные стратегии противодействия. Одной из ключевых психологических особенностей коррупционеров является их зависимость от социального одобрения и опасение потерять репутацию. Как показало проведение государственной итоговой аттестации обучающихся в школах и вузах, присутствие наблюдателей даже без реальных полномочий наказания существенно снижает вероятность коррупционных действий [4, с. 24]. Этот феномен может быть эффективно использован в профилактической работе. Другой важной уязвимостью является потребность участников коррупционных схем в моральном оправдании своих действий. Разрушение этих когнитивных конструкций через целенаправленную информационную работу может существенно ослабить устойчивость коррупционных сетей.

Современные стратегии пресечения коррупции должны сочетать правовые и психологические подходы. Правовые меры, включающие ужесточение наказаний за коррупционные преступления и создание прозрачных механизмов контроля, безусловно остаются необходимым элементом антикоррупционной политики. Однако без учета психологических аспектов они часто оказываются недостаточно эффективными. В этом контексте особое значение приобретает формирование антикоррупционной культуры через систему образования и СМИ. Речь идет не просто об информировании о негативных последствиях коррупции, а о целенаправленном формировании ценностных ориентаций, делающих коррупционное поведение психологически неприемлемым.

Психологическая профилактика коррупции должна включать несколько ключевых направлений. Во-первых, это разработка и внедрение специализированных тренингов по этике для государственных служащих и корпоративных сотрудников. Такие программы должны быть ориентированы не только на формальное соблюдение правил, но и на развитие моральной устойчивости и способности противостоять групповому давлению. Во-вторых, важным элементом является создание эффек-

тивных каналов для анонимного сообщения о коррупционных фактах («горячих линий»), которые позволяют преодолеть барьер страха перед разоблачением. В-третьих, особое внимание должно уделяться работе с молодыми специалистами, еще не вовлеченными в коррупционные сети, но находящимися в зоне риска.

Гражданское участие в противодействии коррупции, по мнению М. А. Кротовой и Д. А. Коноваленко, является важнейшим условием эффективности антикоррупционной политики [5, с. 208]. Вовлечение общественности в работу антикоррупционных комиссий, поддержка института информаторов через систему правовых гарантий и защиты, развитие общественного контроля за деятельностью государственных органов — все эти меры создают среду, в которой коррупционные практики становятся все более рискованными и менее привлекательными. Особое значение имеет формирование в общественном сознании

представления о коррупции не как о неизбежном зле, а как о проблеме, которая может и должна быть решена совместными усилиями.

Таким образом, коррупционные схемы представляют собой сложные социально-психологические системы, обладающие значительной устойчивостью. Их пресечение требует комплексного подхода, учитывающего как институциональные, так и психологические факторы. Современные стратегии противодействия коррупции должны включать не только совершенствование законодательства и контрольных механизмов, но и целенаправленную работу по изменению ценностных ориентаций, разрушению психологических механизмов рационализации и созданию социальной среды, нетерпимой к любым проявлениям коррупции. Только такой многоуровневый подход может обеспечить устойчивые результаты в долгосрочной перспективе.

Литература:

1. Крылова Д. В., Максименко А. А. Есть ли у российского коррупционера совесть? Особенности принятия этических решений российскими государственными служащими // Мониторинг. 2022. № 3 (169). С. 230–253.
2. Максименко А. А., Дейнека О. С., Крылова Д. В. Этико-психологическое портретирование российского коррупционера // Национальный психологический журнал. 2020. № 4 (40). С. 31–47.
3. Подольный Н. А., Подольная Н. Н. Корпоративная коррупция: понятие, тенденции развития // Вестник ЧелГУ. 2013. № 17 (308). С. 65–70.
4. Дамм И. А., Шишко И. В. Предупреждение коррупционных рисков при проведении государственной итоговой аттестации в школе и вузе: правовой аспект // Юридические исследования. 2018. № 12. С. 11–29.
5. Кротова М. А., Коноваленко Д. А. Профилактика коррупции: правовой и гражданско-институциональный аспект // Вестник Академии знаний. 2024. № 1 (60). С. 206–209.

Исследование уровня социальных навыков у подростков

Михайлова Наталья Валентиновна, студент

Научный руководитель: Лыдкова Галия Михайловна, кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой
Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета (Республика Татарстан)

В статье автор рассматривает исследование уровня социальных навыков у подростков, акцентируя внимание на факторах, влияющих на их развитие, таких как семейные условия и сверстники. Автор анализирует различные методики оценки социальных навыков. Результаты исследования подчеркивают важность социальной адаптации подростков и необходимость интеграции программ, способствующих развитию этих навыков, в учебный процесс.

Ключевые слова: социальные навыки, подростки.

Изучение уровня социальных навыков у подростков играет ключевую роль в осмыслении процессов социального формирования личности и в разработке эффективных программ образования и воспитания. Это исследование становится особенно важным в контексте необходимости создания условий, способствующих социальной адаптации подростков и их успешной интеграции в различные социальные группы, а также в профилактике таких проблем, как конфликтность, изоляция и агрессивное поведение.

Термин «социальный навык» был впервые введен в научный оборот голландским ученым С. Николасом. Он описывал социальные навыки как набор методов и приемов социального взаимодействия, которые человек приобретает на протяжении своей жизни и применяет для успешной адаптации в обществе, создавая баланс в отношениях с окружающими [3].

Изучением коммуникативных способностей детей активно занимался Л. С. Выготский. Коммуникативная деятельность у Л. С. Выготского определяется как «взаи-

модействие двух (и более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата» [2].

Ключевым фактором, влияющим на формирование социальных навыков у подростков, является семья. А. Н. Леонтьев отмечал, что стабильные семейные отношения, эмоциональная поддержка и активное участие родителей в жизни ребенка способствуют формированию у подростков уверенности в себе, способности проявлять эмпатию и навыков разрешения конфликтов.

Важным фактором в этом процессе также является образовательная среда. Известный педагог П. С. Коваленко в своих исследованиях акцентировал внимание на том, что наличие специализированных программ по развитию коммуникативных и эмоциональных навыков в школе способствует снижению агрессии и конфликтности среди учащихся.

Третьим значимым компонентом, который оказывает значительное влияние на формирование социальных навыков, является социокультурный контекст и воздействие сверстников. Л. С. Выготский в своих работах подчеркивал важность социокультурной среды, где ребенок не только получает знания, но и усваивает нормы поведения, присущие его окружению. В подростковом возрасте особенно актуальна роль сверстников: взаимодействие в группе, участие в коллективных мероприятиях и совместное решение задач способствуют развитию навыков взаимопонимания и кооперации [1].

Эмпирическое исследование уровня социальных навыков у подростков было проведено на базе 7 класса ОШ «Университетская» Елабужского института КФУ. В исследовании участвовали 30 обучающихся, включая мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 13 лет.

В ходе исследования использовались следующие диагностические методики: опросник социальных навыков подростка (А. П. Гольдштейн) и «Социальные умения личности», СУМ-60 (Е. А. Васина).

В результате исследования по методике опросник социальных навыков подростка (А. П. Гольдштейн) были получены следующие результаты, представленные на рисунках 1 и 2.

В ходе анализа было установлено, что наивысшие результаты (приблизительно 85 %) наблюдаются в области «Начальных навыков». Чуть ниже, около 80 %, находятся показатели в категории «Самовыражение в разговоре», а наименьший уровень (приблизительно 75 %) зафиксирован по параметру «Альтернатива агрессии». Это свидетельствует о том, что ученики в основном уверенно осваивают базовые коммуникативные навыки, необходимые для налаживания контакта и ведения беседы. В то же время навыки эмоционального самовыражения развиты несколько слабее, а методы предотвращения агрессии и конструктивного разрешения конфликтов требуют большего внимания.

Типологический анализ социальной компетенции показывает, что 50 % подростков обладают адекватной самооценкой, 30 % имеют завышенную самооценку, а 20 % — заниженную. Эти данные свидетельствуют о том, что в целом среди семиклассников преобладают средний и высокий уровни развития социальных навыков.

В ходе анализа было установлено, что наивысшие результаты (приблизительно 85 %) наблюдаются в области «Начальных навыков». Чуть ниже, около 80 %, находятся показатели в категории «Самовыражение в разговоре», а наименьший уровень (приблизительно 75 %) зафиксирован по параметру «Альтернатива агрессии». Это свидетельствует о том, что ученики в основном уверенно осваивают базовые коммуникативные навыки, необходимые для налаживания контакта и ведения беседы. В то же время навыки эмоционального самовыражения развиты несколько слабее, а методы предотвращения агрессии и конструктивного разрешения конфликтов требуют большего внимания.

Результаты по ключевым шкалам методики «СУМ-60» представлены на рисунке 3.

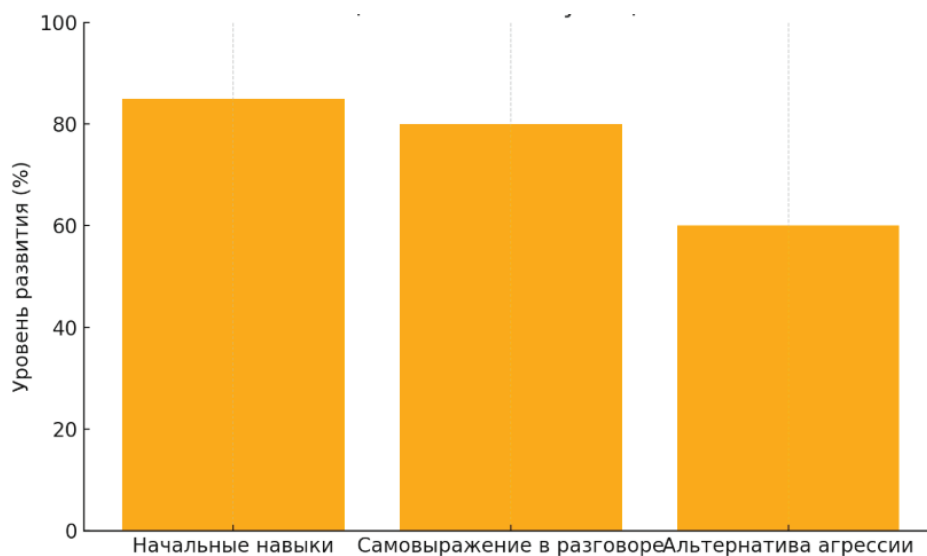


Рис. 1. Оценка навыков учащихся

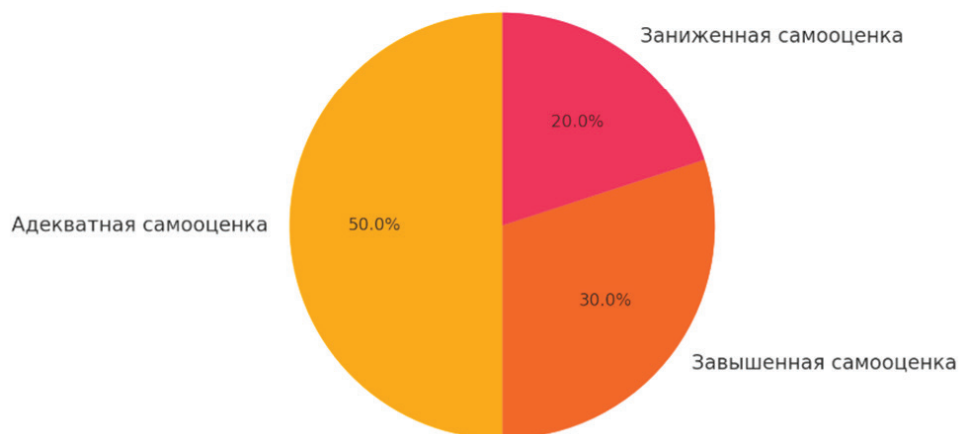


Рис. 2. Типология социальной компетентности подростков

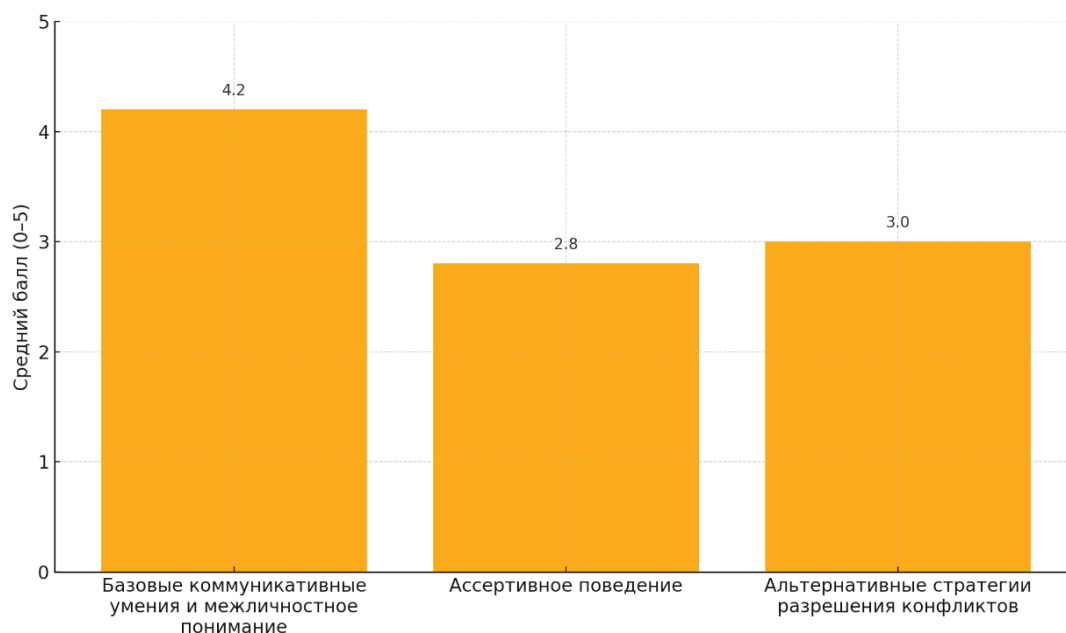


Рис. 3. Результаты по ключевым шкалам методики «СУМ-60»

Анализ показал, что средний балл по шкале базовых коммуникативных умений и межличностного понимания составляет 4,2 из 5, что указывает на высокий уровень этих навыков. В то же время, по шкале ассертивного поведения участники получили в среднем 2,8, что говорит о среднем и низком уровне способности защищать свою позицию и конструктивно выражать несогласие. Средний балл по шкале альтернативных стратегий разрешения конфликтов равен 3,0, что отражает умеренный уровень применения дипломатичных

приемов и гибких подходов к разрешению конфликтных ситуаций.

Таким образом, полученные результаты подчеркивают важность создания и реализации специализированных тренинговых программ, которые будут направлены на улучшение альтернативных стратегий поведения в конфликтных ситуациях, а также на развитие адекватной самооценки и ассертивности. Это, в свою очередь, будет способствовать гармоничному развитию социальной компетентности подростков.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Психология развития высших психических функций / Л. С. Выготский. — М.: Изд-во Акад. пед. наук, 1960. — 500 с. 6
2. Выготский Л. С. Проблема возрастной периодизации детского развития. Вопросы психологии. М., 1972. С. 114–123.
3. Сабирова М. М. Научно-педагогические проблемы понимания формирования социальных навыков дошкольников / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 3–2.

Как студенты используют психологические защиты в профессиональной сфере: влияние совмещения учебы и трудовой деятельности

Нарейко Ксения Дмитриевна, студент
Дальневосточный федеральный университет (г. Владивосток)

Введение

Совмещение учебы и трудовой деятельности становится для многих студентов неотъемлемой частью жизни, особенно в условиях современных экономических и социальных реалий. Студенты, выполняющие профессиональные обязанности наряду с учебными, сталкиваются с дополнительными нагрузками, что часто приводит к повышенному уровню стресса и напряжения. В этой ситуации активируются различные механизмы психологической защиты, помогающие справляться с эмоциональными и когнитивными трудностями.

Психологическая защита — это бессознательные процессы, которые помогают личности уменьшить тревогу и справиться с внутренними конфликтами, возникающими в ответ на стрессовые ситуации. В условиях совмещения учебы и работы защита может проявляться в самых разных формах: от адаптивных, поддерживающих успешную интеграцию в профессиональную сферу, до дезадаптивных, затрудняющих работу и личностное развитие.

Данная статья направлена на исследование механизмов психологической защиты у студентов, совмещающих учебу и работу. Рассматриваются как зрелые защитные стратегии, так и менее эффективные реакции, которые могут затруднить успешную профессиональную адаптацию. Ожидается, что понимание этих механизмов позволит не только лучше понять психологическую динамику студентов в условиях многозадачности, но и предложить пути для улучшения их адаптации и профессионального благополучия.

1. Теоретические подходы к механизмам психологической защиты в условиях совмещения учебы и работы

Механизмы психологической защиты представляют собой бессознательные психические процессы, направленные на уменьшение стресса и преодоление внутренних конфликтов, вызванных внешними обстоятельствами. Они играют ключевую роль в сохранении психоэмоционального баланса личности, особенно в условиях многозадачности, характерных для студентов, совмещающих учебу и трудовую деятельность.

Первоначально концепция психологической защиты была предложена Зигмундом Фрейдом, который выделил защитные механизмы как способ справиться с тревогой и внутренними конфликтами. В его теории защита рассматривалась как бессознательное искажение реальности,

позволяющее человеку снизить психологическое напряжение. В дальнейшем эта концепция была развита другими психологами, такими как А. Фрейд, Э. Эриксон, К. Хорни, а также в рамках когнитивно-поведенческой и гуманистической психологии.

В контексте студентов, совмещающих учебу и работу, психологическая защита может проявляться в различных формах. Основные механизмы, активируемые в ответ на стрессы учебы и трудовой деятельности, включают:

Рационализация — процесс, при котором человек объясняет свои действия или неудачи с помощью логических, но часто неадекватных причин. Например, студент может оправдать свою неэффективность на работе отсутствием времени из-за учёбы, несмотря на реальные проблемы в организации работы.

Вытеснение — защитный механизм, при котором человек бессознательно удаляет неприятные или тревожные воспоминания, мысли или чувства из сознания. Студент, переживающий сильный стресс на работе, может «вытеснять» проблемы на учебу, сосредотачиваясь исключительно на учебных заданиях, чтобы не думать о сложностях на рабочем месте.

Проекция — механизм, при котором человек приписывает свои неприемлемые мысли или чувства другим. Например, студент, испытывающий фрустрацию из-за требований на работе, может обвинить коллег в недостаточной помощи или поддержке, проецируя свои собственные чувства недостаточности.

Регрессия — возвращение к более ранним, менее зрелым формам поведения в ответ на стресс. Студент, столкнувшийся с перегрузкой на работе и учёбе, может начать действовать как ребёнок, избегая ответственности и проявляя беспокойство, нуждаясь в поддержке [2].

Компенсация — механизм, при котором человек пытается компенсировать недостатки в одной сфере своей жизни за счет успехов в другой. Например, студент, не справляющийся с трудовыми обязанностями, может усиленно компенсировать это отличной учебной деятельностью.

Для студентов, совмещающих несколько ролей — ученика и работника, эти механизмы защиты могут выполнять как адаптивную, так и дезадаптивную функцию. Адаптивные механизмы защиты позволяют студентам справляться с внутренними противоречиями и стрессами, облегчая процесс адаптации к новым условиям. В то же время чрезмерное использование дезадаптивных защит может приводить к снижению эффективности работы, увеличению стресса и ухудшению качества учебы [6].

Важным аспектом является и связь между уровнем развития личностной зрелости и применением различных за-

щитных стратегий. Например, зрелые механизмы защиты (как компенсация или зрелая рационализация) позволяют студентам более эффективно справляться с трудными ситуациями, тогда как незрелые механизмы (например, вытеснение или регрессия) могут препятствовать личностному и профессиональному росту.

2. Основные типы психологических защит, активирующиеся у студентов в профессиональной сфере

Студенты, совмещающие учебу и работу, сталкиваются с высоким уровнем стресса и перегрузок. В этих условиях активируются разные механизмы психологической защиты. Ниже выделены наиболее характерные для этой категории студентов:

Рационализация. Этот механизм позволяет студентам оправдывать свою неэффективность или ошибки, создавая логические, но не всегда обоснованные объяснения. Например, студент может оправдать свою низкую производительность на работе чрезмерными требованиями учебы или нехваткой времени, тем самым снижая уровень внутренней тревоги и напряжения.

Проекция проявляется в том, что студенты приписывают свои собственные тревоги и беспокойства окружающим. Например, студент, испытывающий фрустрацию из-за нагрузки на работе, может обвинять коллег в несправедливости или недостаточной поддержке, в то время как истинная причина его стресса лежит в его собственных страхах и беспокойствах [4].

Студент может «вытеснять» трудности на работе, сознательно или бессознательно игнорируя их, чтобы избежать стресса. Например, он может перенаправить внимание на учебу или личные дела, избегая решения проблем, связанных с профессиональной деятельностью. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение, но также может привести к накоплению нерешенных проблем.

Компенсация заключается в попытке компенсировать трудности в одной сфере (например, на работе) достижениями в другой (например, в учебе). Студенты, сталкивающиеся с проблемами на рабочем месте, могут усиленно работать над учебными задачами, чтобы чувствовать себя успешными и избежать чувства неудачи в профессиональной сфере.

3. Влияние психологических защит на профессиональную адаптацию студентов

Совмещение учебы и работы накладывает серьезную нагрузку на студентов, что неизбежно вызывает активацию различных психологических защит. Эти защитные механизмы могут как способствовать успешной профессиональной адаптации, так и препятствовать ей в случае чрезмерного или дезадаптивного использования.

Адаптивное влияние психологических защит Рационализация и компенсация, будучи зрелыми механизмами

защиты, могут способствовать успешной адаптации студентов в профессиональной сфере. Например, рационализация помогает студентам эффективно справляться с непредвиденными трудностями, создавая разумные оправдания для тех или иных ошибок, что позволяет им не терять уверенности в себе и продолжать работать. Студенты, активно использующие рационализацию, способны сохранять мотивацию, даже несмотря на препятствия и стресс, и это помогает им не только справляться с нагрузкой, но и достигать высоких профессиональных результатов.

Компенсация также играет важную роль в профессиональной адаптации. Студенты, компенсируя трудности в одной сфере успешными достижениями в другой (например, улучшением учебных результатов при трудностях на работе), не только сохраняют чувство собственного достоинства, но и развивают навыки управления временем и многозадачности, что крайне важно в условиях работы и учебы одновременно [1].

Дезадаптивное влияние психологических защит Однако использование незрелых механизмов защиты, таких как вытеснение и проекция, может негативно сказаться на профессиональной адаптации. Студенты, склонные к вытеснению, могут игнорировать проблемы на работе, что влечет за собой накопление нерешенных задач и стрессовых ситуаций, которые в дальнейшем могут привести к снижению производительности и эмоциональному выгоранию [2].

Проекция, в свою очередь, может приводить к конфликтам с коллегами и начальством, так как студент может обвинять других в своих проблемах, вместо того чтобы анализировать и решать свои собственные трудности. Это снижает способность к конструктивному взаимодействию в профессиональной сфере и препятствует успешной адаптации в коллективе.

Общее влияние на профессиональную адаптацию Использование зрелых защитных механизмов помогает студентам не только сохранять эмоциональный баланс, но и эффективно справляться с задачами, возникающими в профессиональной среде. В то время как незрелые механизмы защиты могут создавать дополнительные трудности, препятствующие развитию профессиональных навыков и улучшению результатов работы [5].

Таким образом, влияние психологических защит на профессиональную адаптацию студентов зависит от их зрелости и соответствия ситуации. Адаптивные механизмы защиты, такие как рационализация и компенсация, могут способствовать успешной адаптации, в то время как дезадаптивные защиты, такие как вытеснение и проекция, могут стать преградой на пути к профессиональному успеху.

Заключение

В данной статье рассмотрены механизмы психологической защиты студентов, совмещающих учебу и тру-

довую деятельность. Проанализированы теоретические подходы к защите, а также выявлены ключевые механизмы, которые активно проявляются у студентов в профессиональной сфере. Мы выделили рационализацию, проекцию, вытеснение и компенсацию как основные защитные стратегии, которые влияют на процесс профессиональной адаптации.

Целью исследования было изучение роли психологических защит в условиях совмещения учебы и работы. В ходе работы было установлено, что использование зрелых механизмов защиты, таких как рационализация и компенсация, способствует успешной профессиональной адаптации студентов, позволяя им эффективно справляться с нагрузкой и стрессом. В то же время, избыточное применение незрелых защит, таких как вытеснение и проекция,

может затруднить адаптацию, приводя к снижению производительности и возникновению конфликтных ситуаций на рабочем месте.

Задачи исследования — проанализировать теоретические подходы к механизмам психологической защиты, выявить типы защит, активирующиеся у студентов, и оценить их влияние на профессиональную адаптацию — были успешно выполнены. В результате можно сделать вывод, что адекватное использование психологических защит в профессиональной среде является ключом к успешной адаптации студентов, совмещающих учебу и работу. Тем не менее, важно развивать осознанное использование этих механизмов для минимизации возможных негативных последствий, таких как выгорание или ухудшение отношений с коллегами

Литература:

1. Вахрамеева, Т. В. Психологические защиты личности: теоретический анализ / Т. В. Вахрамеева // Студенческая наука и XXI век. — 2022. — Т. 19, № 1–2(22). — С. 49–51.
2. Виноградова, А. В. Защитные механизмы психики студентов / А. В. Виноградова // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 6–1. — С. 77.
3. Демченко, К. С. Феномен психологической защиты в психологии / К. С. Демченко // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». — 2021. — Т. 2, № 13–2. — С. 57–62.
4. Зыкова, Н. А. Защитные механизмы личности в юношеском возрасте / Н. А. Зыкова, Н. А. Гавриленко // Психология обучения. — 2009. — № 2. — С. 44–58.
5. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева; Эдуард Киршбаум, Алина Еремеева. — 3-е изд. — Москва: Смысл; 2005. — 175 с.
6. Комарова, Н. Г. Защитные механизмы психики / Н. Г. Комарова, А. С. Шахватова, А. Ю. Кирюхин // Наука через призму времени. — 2019. — № 8(29). — С. 131–133.
7. Лыков, С. В. Формирование защитных механизмов психики в рамках опасных ситуаций / С. В. Лыков // Общество: социология, психология, педагогика. — 2016. — № 5. — С. 60–62.
8. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. — М.: Эксмо-Пресс, 2022. — 560 с.

Особенности эмоционального состояния обучающихся средних классов, потребляющих игровой виртуальный контент

Степанова Олеся Сергеевна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

В статье рассматриваются особенности эмоционального состояния обучающихся средних классов, потребляющих игровой виртуальный контент. Субъекты: 88 человек учащихся средней общеобразовательной школы, в возрасте от 11–14 лет, средний возраст 12,4 года. В ходе исследования установлено, что по ряду психодиагностических методик для выявления различий в эмоциональном состоянии в зависимости от потребляемого ими игрового виртуального контента (агрессивного и нейтрального).

Ключевые слова: игровой контент, виртуальная среда, игровая зависимость, эмоциональное состояние подростков, особенности эмоционального состояния.

Современное общество тесно связано с цифровыми технологиями и такой их разновидностью, как виртуальные развлечения и игры. Исследователи указывают, что использование человеком возможностей виртуальной ре-

альности с одной стороны дает ему преимущество в процессе обучения, овладения новыми знаниями и навыками [1], а с другой связано со значительными негативными последствиями [6]. Как отмечается Всемирной органи-

заций здравоохранения, при проведении исследования осенью 2024 г. установлено, что каждый десятый подросток в мире имеет зависимость от виртуальных игр [3]. Обучение в младших и средних классах — это период интенсивных по темпам и значимых по своему содержанию изменений в психоэмоциональном развитии ребенка [12]. Подростки устанавливают новые социальные связи, формируются ценности, развивается способность к саморегуляции. При этом развитие цифровых технологий в ряде случаев оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние школьников [10], особенно в контексте отсутствия или нарушений в психологической безопасности образовательной среды [7].

Подростки, имея возможность погрузиться в игровую виртуальную среду, уходят от реальности. Для них становится характерным сужение круга интересов, они чаще испытывают снижение настроения [2]. Увлечение игровым виртуальным контентом связано с риском серьезных изменений в структуре их личности, особенно это касается игр, содержащих сцены насилия и агрессии [5]. Исследователи отмечают, что чрезмерное количество агрессии в цифровой среде приводит к росту личностной тревожности и риску проявления агрессии в реальной жизни [4]. И если для взрослых потребителей игрового виртуального контента — это средство снижения агрессивности, которую они проявляют в рамках игры, т. е. игры выступают как инструмент эмоциональной разрядки [9], то для детей и подростков это средство ухода от реальности [11], которое может быть связано с невозможностью удовлетворить актуальные потребности [8], риском формирования зависимого поведения и сложно корректируемых изменений в структуре личности.

Цель исследования — выявить и описать особенности эмоционального состояния обучающихся средних классов, потребляющих игровой виртуальный контент.

Гипотеза исследования: обучающиеся средних классов потребляющие агрессивный игровой виртуальный контент, который содержит сцены насилия и агрессии, демонстрируют рост тревоги, эмоциональную подавленность, снижение фона настроения, в отличие от обучающихся потребляющих нейтральный игровой виртуальный контент.

Методы исследования:

1. методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс);

2. опросник детской депрессии М. Ковач (адаптация лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии);

3. вычисление статистического U-критерия Манна-Уитни для двух групп.

Эмпирическая база: исследование проходило на базе ООО «школа Будущего» Испытуемые. В исследовании приняли участие 88 испытуемых в возрасте от 11–14 лет, средний возраст 12,4 года. Группа подростков, потребляющая агрессивной игровой виртуальный контент, составила — 42 человека, потребляющих нейтральный игровой виртуальный контент — 46 человек.

В рамках данного исследования мы понимаем под агрессивным игровым виртуальным контентом увлечение играми следующего содержания: агрессивный игровой виртуальный контент: шутеры (стрелялки от первого лица с динамичным сюжетом), хорроры (страшилки, где необходимо убежать от монстров, зомби), файтинг (все что связано с боевыми искусствами: бокс, карате). Нейтральный игровой виртуальный контент: симуляторы (футбол, хоккей, самолет, гонки на автомобилях), квесты (необходимость решения головоломок и загадок), аркады и казуальные игры (тетрис, Zuma, змейка, выбивание шариков в замкнутом пространстве).

Результаты исследования. Проведенный сравнительный анализ особенностей выявил значимые различия по следующим переменным методики «Самооценка эмоциональных состояний»: спокойствие/тревожность, энергичность/усталость (Таблица 1). По остальным показателям различий не выявлено.

По опроснику детской депрессии М. Ковач выявлены значимые различия по шкалам: негативное настроение, межличностные проблемы, общий показатель детской депрессии (Таблица 2). По остальным показателям различий не выявлено.

Сравнительный анализ по методике «Самооценка эмоциональных состояний» в двух группах обучающихся средних классов, потребляющих агрессивный и нейтральный игровой виртуальный контент, указывает на то, что существует значимое различие по шкале «Спокойствие/тревожность» и «Энергичность/усталость». Так респонденты из группы обучающихся средних классов потребляющие агрессивный игровой виртуальный контент переживают более низкий уровень спокойствия

Таблица 1. Сравнительный анализ по методике «Самооценка эмоциональных состояний»

Переменные	Среднее значение		U-критерий	Общий уровень значимости (p)
	Агрессивный игровой контент	Нейтральный игровой контент		
Спокойствие / тревожность	3,7	5,5	406,500	0,000
Энергичность / усталость	3,9	3,1	731,500	0,046
Приподнятость / подавленность	3,8	3,9	964,500	0,990
Чувство уверенности в себе / чувство беспомощности	3,3	2,5	812,500	0,190
Суммарная оценка	14,8	15,1	895,000	0,551

и больше тревожатся, чем обучающие потребляющие нейтральный игровой виртуальный контент. Также участники из группы потребляющих агрессивный игровой виртуальный контент отмечают у себя более высокий уровень энергичности, однако, по нашему мнению, это скорее общее перевозбуждение, чем именно энергичность. Таким

образом можно сказать, что регулярное потребление агрессивного игрового виртуального контента подростками негативно сказывается на их эмоциональном состоянии, они чаще испытывают тревожность и перевозбуждены, чем их сверстники, потребляющие нейтральный игровой контент.

Таблица 2. Сравнительный анализ по опроснику детской депрессии М. Ковач

Переменные	Среднее значение		U-критерий	Общий уровень значимости (p)
	Агрессивный игровой контент	Нейтральный игровой контент		
Негативное настроение	68,6	50,8	385,500	0,000
Межличностные проблемы	71,0	63,5	568,500	0,001
Неэффективность	54,8	48,9	769,500	0,100
Ангедония	54,1	50,7	821,000	0,225
Негативная самооценка	54,5	56,1	916,500	0,679
Общий показатель	303,1	270,3	401,00	0,000

Сравнительный анализ по опроснику детской депрессии М. Ковач показал, что существуют значимые различия по шкалам: «Негативное настроение», «Межличностные проблемы» и «Общий показатель детской депрессии». Респонденты из группы обучающихся средних классов, потребляющие агрессивный игровой виртуальный контент, чаще отмечают у себя негативное настроение, а также наличие межличностных проблем в общении со сверстниками, в отличие от респондентов, потребляющих нейтральный игровой виртуальный контент. Кроме того, общий показатель детской депрессии, как интегральное значение всех ее компонентов выше в группе тех, кто потребляет агрессивный контент. В данном случае можно говорить, что увлечение подростков играми, содержащими сцены насилия или ориентированные на вызывание чувства страха и тревоги в процессе игры, оказывают негативное влияние на эмо-

циональную сферу личности ребенка и провоцируют рост депрессивной симптоматики.

Таким образом проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что обучающиеся средних классов потребляющие агрессивный игровой виртуальный контент, который содержит сцены насилия и агрессии, демонстрируют рост тревоги, эмоциональную подавленность, снижение фона настроения, в отличие от обучающихся потребляющих нейтральный игровой виртуальный контент. По нашему мнению, разработка специальных программ, направленных на формирование у обучающихся средних классов навыков осознанного управления своим эмоциональным состоянием и снижения негативных эмоциональных реакций, как результата потребления агрессивного игрового виртуального контента является актуальной и перспективной задачей для отечественной психологической науки.

Литература:

1. Березина Т. Н., Литвинова А. В., Кошелева С. Н. Психолого-педагогическая безопасность виртуальных игр, рекомендуемых для младших школьников // Перспективы науки и образования. 2022. № 3 (57). С. 565–581.
2. Бостанова, С. Н. Влияние компьютерных технологий на личность подростка / С. Н. Бостанова, М. К. Тетуева, Ф. А. Байбанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 10(212). — С. 525–531.
3. ВОЗ: каждый 10-й подросток страдает из-за зависимости от соцсетей и компьютерных игр [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/obschestvo/21948057> (Дата обращения: 29.04.2025).
4. Вонг-Ло М., Буллок Л. М., Гейбл Р. А. Кибер-издевательства: Практика сталкиваться с цифровой агрессией // Эмоциональные и поведенческие трудности. 2011. — Т. 16. № 3. С. 317–325.
5. Ельников, О. Е. Компьютерные игры как фактор агрессивности студентов в эпоху цифровизации / О. Е. Ельников, Л. Ю. Комлик, И. В. Фаустова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9, № 3. — С. 2–11.
6. Жидяева, Т. П. Влияние виртуального пространства на современную молодежь и ее жизненные ценности / Т. П. Жидяева, А. Ю. Хазов // Молодежь в меняющемся мире: траектории самоопределения: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, преподавателей и молодых ученых, Екатеринбург, 14 апреля 2023 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. — С. 123–126.
7. Иванова А. О., Степанова О. С. Особенности тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1, № 3. С. 20–35.

8. Иванова, И. А. Профилактика игровой компьютерной зависимости у младших школьников в рамках образовательного процесса / И. А. Иванова, Ю. Б. Гуднинова // XLIX Самарская областная студенческая научная конференция: Тезисы докладов, Самара, 10–21 апреля 2023 года. — Санкт-Петербург: ООО «Эко-Вектор», 2023. — С. 240–241.
9. Рошин, Ф. И. Психологический портрет геймера / Ф. И. Рошин // Студент и наука (гуманитарный цикл) — 2018: Материалы международной студенческой научно-практической конференции, Магнитогорск, 21–23 марта 2018 года. — Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2018. — С. 698–700.
10. Сидорова, С. Н. Особенности влияния компьютерных игр на личность / С. Н. Сидорова, В. С. Ельчанинов, Н. К. Габдулхакова // Молодой ученый. — 2014. — № 7 (66). — С. 294–296.
11. Чувашова, Ю. Ю. Исследование влияния виртуальных игр на формирование интернет-зависимости у молодежи / Ю. Ю. Чувашова // Ratio et Natura. — 2024. — № 2(10).
12. Экстремальная психология: интеграция науки и практики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. М. И. Марьина, В. Е. Петрова. — Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. — С. 259–267.

Психологическое благополучие родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья

Хрусталёва Ольга Германовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Егорова Марина Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент
Московский государственный психолого-педагогический университет

В исследовании изучены особенности психологического благополучия родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в сравнении с родителями ребенка без особенностей в развитии. В исследовании использовались методы теоретического анализа; эксперимент; количественная и качественная обработка данных. Полученные данные могут применяться для диагностики структурно-функциональных особенностей семей, воспитывающих ребенка с нарушениями в развитии, и оптимизировать диагностическую процедуру по выявлению проблемных зон семейной системы. Полученные в ходе исследования результаты могут быть применены в деятельности специалистов психологических служб образовательных организаций.

Ключевые слова: психологическое благополучие, родители, психологическое благополучие родителей, система «субъект-субъект».

Psychological well-being of parents raising children with disabilities health

The study examined the peculiarities of the psychological well-being of parents raising a child with disabilities. It has been empirically confirmed that there are differences in the psychological well-being of parents of children with disabilities and parents without developmental disabilities. The research used methods of theoretical analysis; experiment; quantitative and qualitative data processing. The data obtained can be used to diagnose the structural and functional characteristics of families raising a child with developmental disabilities and optimize the diagnostic procedure for identifying problem areas of the family system. The results obtained in the course of the research can be applied in the activities of specialists of psychological services of educational organizations.

Keywords: psychological well-being, parents, psychological well-being of parents, subject-subject system.

Психологическое благополучие — это многогранное и динамичное состояние индивида, характеризующееся высоким уровнем жизненной удовлетворенности, адаптивностью к жизненным обстоятельствам и способностью справляться с эмоциями и стрессами. Работа с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — это отдельное направление, которое до

сих пор остаётся на периферии профессионального внимания. В образовательной системе основной фокус чаще всего направлен на сопровождение самого ребёнка, его развитие, коррекцию и обучение. При этом состояние мам, пап, бабушек, дедушек и других членов семьи зачастую остаётся вне зоны профессионального интереса, хотя именно их ресурсы — эмоциональные, психоло-

гические, физические — напрямую влияют на качество жизни и самочувствие ребёнка [4]. И гармоничность системы «субъект-субъект» в контексте родительских отношений и детского развития является ключевым аспектом. Глубокое понимание и проработка этих взаимосвязей открывает новые горизонты для дальнейших исследований и практического применения в области поддержки семей с ребенком с ОВЗ.

Эмпирическое исследование проводилось среди родителей младших школьников обучающихся ГКОУ СКОШИ № 73 и ГБОУ Школа № 1404 «Гамма». Общий объем выборки составил 59 человек в возрасте 30–50 лет. Для исследования использовались следующие методики: опросник психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой [6], методика диагностики родительской тревожности (А. М. Прихожан) [5], опросник семейной адаптации и сплоченности (Д. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави) [5].

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи критериев Манна-Уитни и коэффициента корреляции Спирмена в программе IBM SPSS Statistics.

По результатам был сделан вывод, что большинство респондентов имеют средние показатели по всем 3 методикам. Поэтому для определения степени различий между родителями четырех подгрупп:

- родители возраста 30–40 лет
- родители возраста 40–50 лет
- родители ребенка с ОВЗ
- родители ребенка без особенностей в развитии

Использовался U-критерий Манна Уитни. Полученные данные по четырем подгруппам родителей подверглись математической обработке при помощи U-критерия Манна-Уитни с целью проверки значимости различий между группами родителей с переменной ребенок с ОВЗ (рис. 3, 4) и группами родителей с переменной возраст (рис. 1, 2).

Применен уровень значимости $p > 0,05$. Результаты сравнительного анализа по методике психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой представлен на рисунке 1.

По результатам на рисунке 1 видно, что средний ранг у респондентов в возрасте 40–50 лет по шкалам личностный рост, самопринятие и психологическое благополучие значительно выше, чем у респондентов в возрасте 30–40 лет.

Перейдем к результатам сравнительного анализа по методике диагностики родительской тревожности (А. М. Прихожан), представленной на рисунке 2.

По результатам на рисунке 2 видно, что средний ранг у респондентов в возрасте 30–40 лет по шкалам общий уровень тревожности и эмоциональное неблагополучие значительно выше, чем у респондентов в возрасте 40–50 лет.

Сравнительный анализ результатов опросника семейной адаптации и сплоченности (Д. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави) ничего не выявил.

В результате интерпретации выявлено, различия средних значений между двумя подгруппами по шкалам личностный рост, самопринятие, психологическое благополучие, общий уровень тревожности и эмоциональное неблагополучие. И наиболее выражены признаки: личностный рост, психологическое благополучие.

Для респондентов возраста 30–40 лет характерно разногласия между личными планами в жизни и возможностями в реальности. Отсюда и рост тревожности и эмоционального неблагополучия, вместе с тем противоречия в себе и в своем развитии в жизни. Следствие снижение психологического благополучия.

Для респондентов возраста 40–50 лет — кризис средней жизни — характерно накопление опыта, переоценка ценностей, обретения нового смысла в жизненном пути и интерес к будущему, к новым поколениям. Отсюда повы-

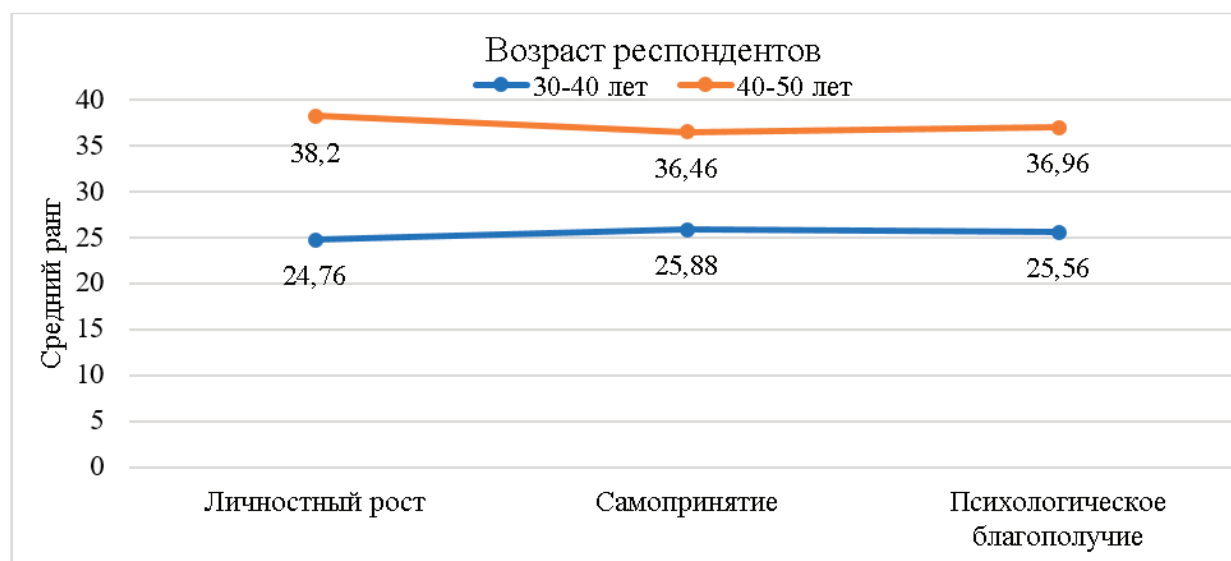


Рис. 1. Различия между группами родителей с переменной возраст по методике психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой

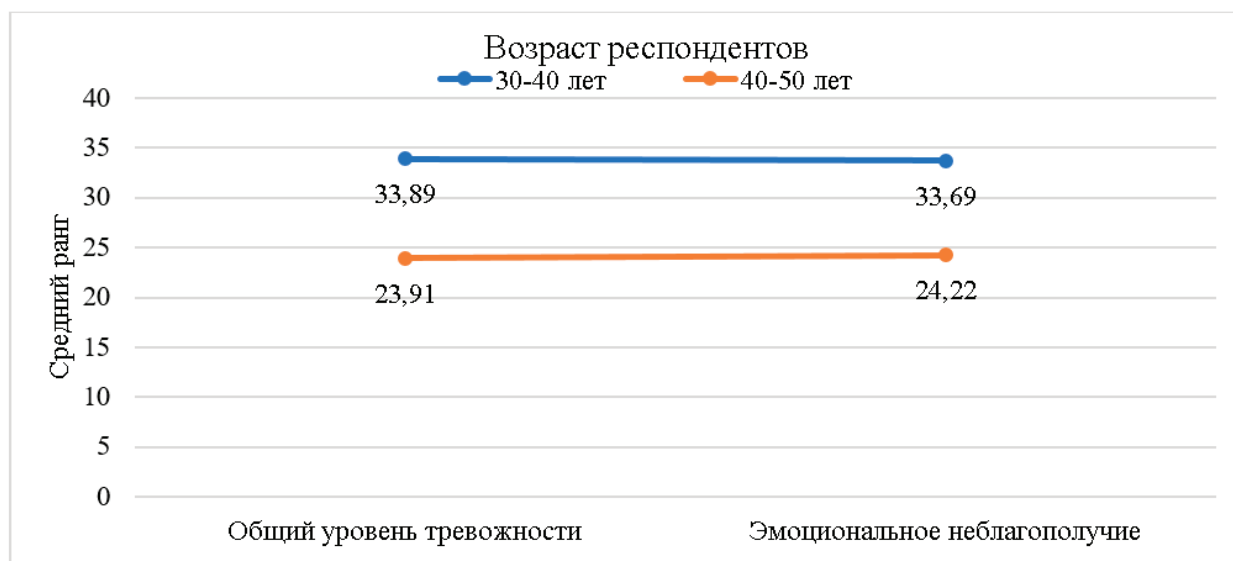


Рис. 2. Различия между группами родителей с переменной возраст по методике диагностики родительской тревожности (А. М. Прихожан)

шение личностного роста, самопринятия и снижение тревожности и эмоционального неблагополучия. Следствие повышение психологического благополучия.

Результаты сравнительного анализа между группами родителей с переменной ребенок с ОВЗ по методике психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой представлен на рисунке 3.

Перейдем к результатам сравнительного анализа опросника семейной адаптации и сплоченности (Д. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави), представленной на рисунке 4.

По результатам на рисунке 4 видно, что средний ранг у родителей ребенка с ОВЗ по шкалам семейная сплочен-

ность и семейная адаптация значительно выше, чем у родителей ребенка без особенностей.

В результате интерпретации выявлено, различия средних значений между двумя подгруппами по шкалам положительное отношение с другими, личностный рост, самопринятие, психологическое благополучие, семейная сплоченность и семейная адаптация. И наиболее выражены признаки: личностный рост, самопринятие.

Для респондентов с ребенком с ОВЗ характерно контролировать собственное поведение, формировать личное мировоззрение вне зависимости от того, что транслирует окружающее общество. Данная группа родителей постоянно

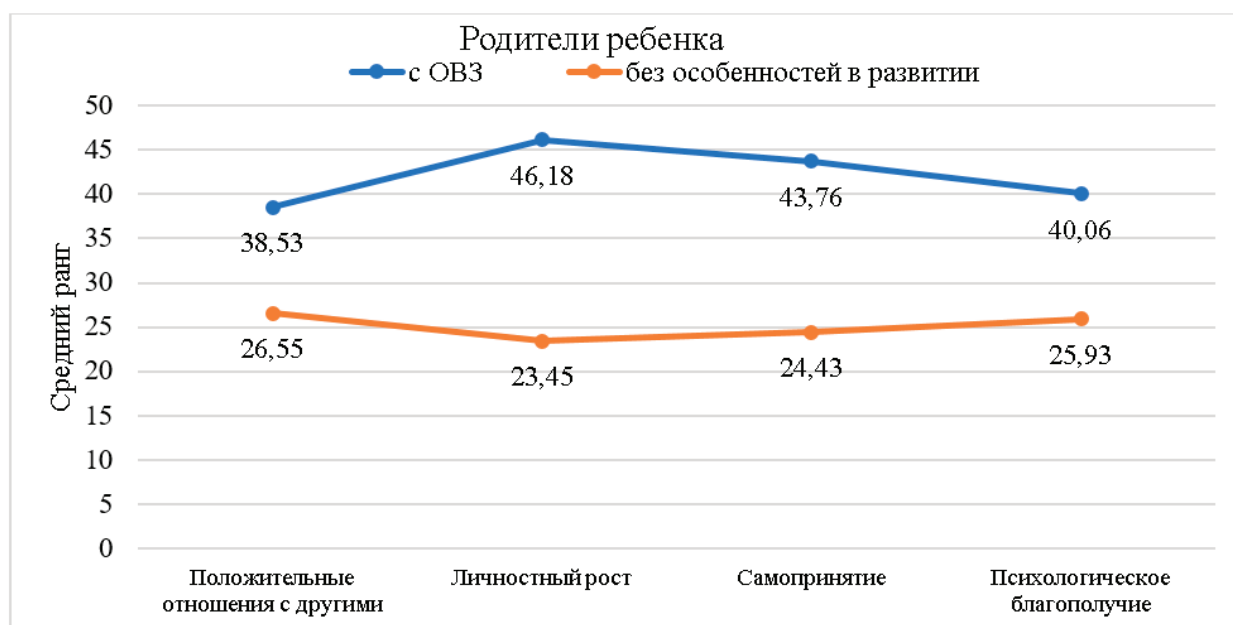


Рис. 3. Различия между группами родителей с переменной ребенок с ОВЗ по методике психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой

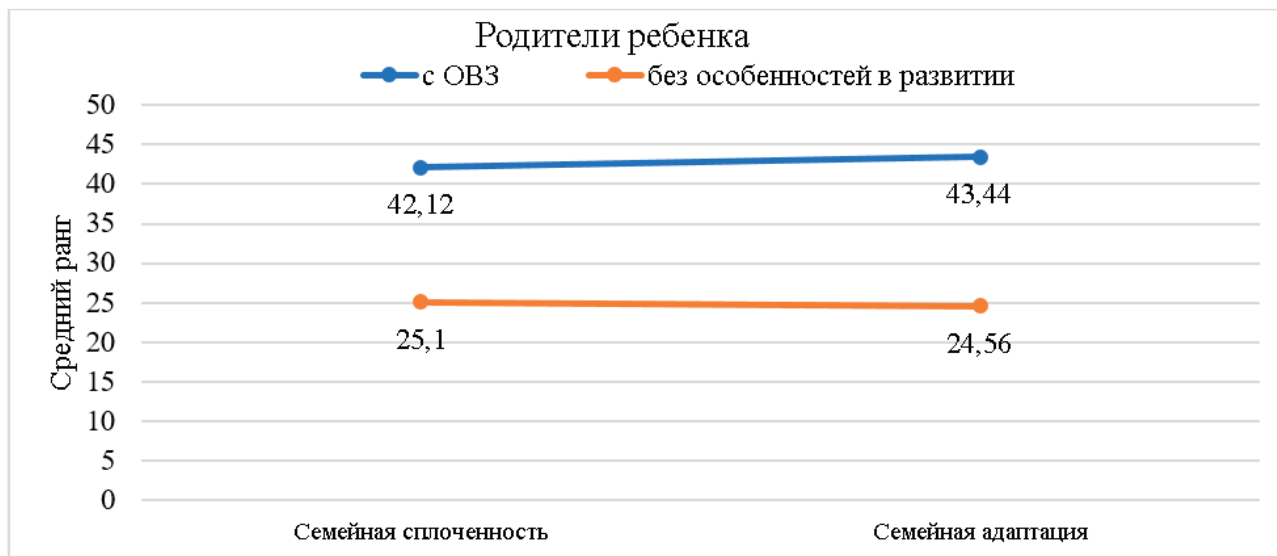


Рис. 4. Различия между группами родителей с переменным ребенком с ОВЗ по опроснику семейной адаптации и сплоченности (Д. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави)

развивается, совершенствуется, открывает новые грани своих способностей, целенаправленно реализовывают свой потенциал, отслеживают свои эмоции, состояния, занимаются рефлексией, углубляют свои познания. У них наблюдается более позитивное отношение к себе, к окружающим, а также принятие своих различных сторон поведения, качеств личности. Семья более сплоченная, чем у другой группы.

Для респондентов с ребенком без особенностей в развитии характерно завесить от мнения и оценки окружающего общества, поэтому поддаются влиянию и действиям окружающих. У данной группы наблюдается некоторые проявления, выражающиеся в нежелании изменять свое

мнение, поведение, личностному развитию, а также меньше целей, будущих намерений. Испытуемые показали результаты недовольства собой, прошлыми жизненными ситуациями и событиями их жизни.

Для выявления степени взаимосвязанности факторов психологического благополучия у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, между собой мы использовали ранговую корреляцию Спирмена (рис. 5).

С помощью анализа математически обработанных данных, полученных в ходе эксперимента, удалось установить, что феномен психологического благополучия родителей, имеет прямую связь с семейной адаптацией. От

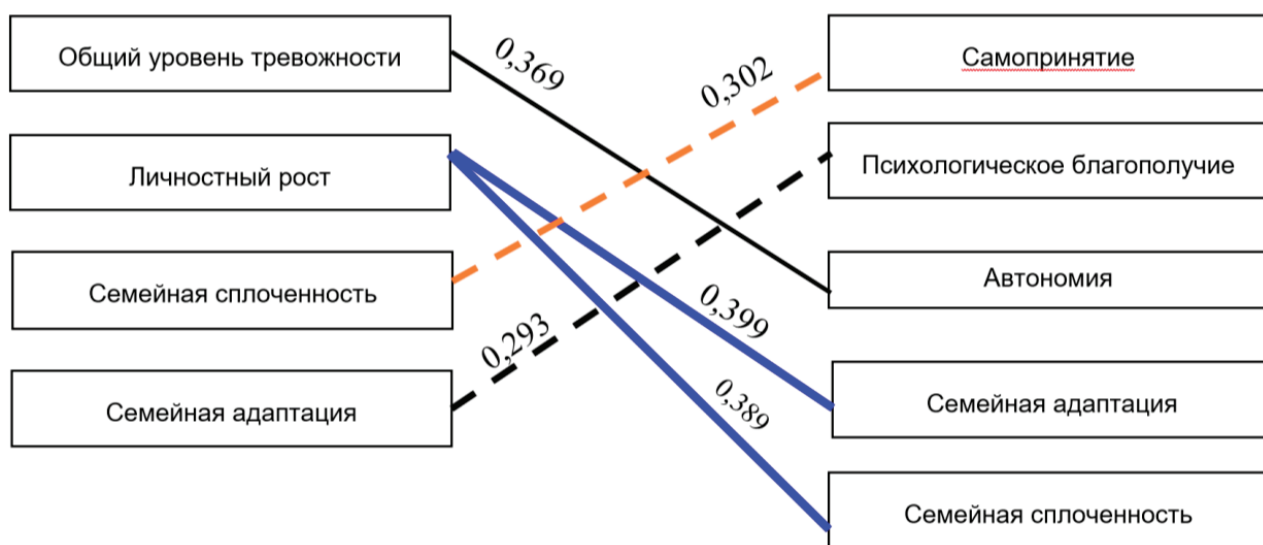


Рис. 5. Значимые связи факторов психологического благополучия родителей, воспитывающих детей с ОВЗ

Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя) — пунктирная черта
Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя) — сплошная черта

семейной адаптации зависит личностный рост, предполагающий постоянный и непрерывный процесс саморазвития, достигать поставленных целей и задач, повышать качество жизни и уровень удовлетворённости ею. А также личностный рост зависит от семейной сплоченности. В свою очередь семейная сплоченность зависит от самопринятия, представляющее собой реалистичную (но субъективную) оценку сильных и слабых сторон.

Для повышения уровня психологического благополучия родителей рекомендуется:

1. Реализация тренинговых программ, направленных на семейную адаптацию родителей и своего ребенка.

2. Организация мероприятий, направленных на развитие психологического благополучия родителей, включая межкультурные семинары, мастер-классы и обмен опытом.

Психологическое благополучие — это важная составляющая повседневной жизни. Оно имеет многокомпонентную структуру, включающую в себя ряд ключевых аспектов, отражающих общее состояние личности и её способность функционировать в условиях повседневной жизни.

Литература:

1. Брынза И. В., Будиянский Н. Ф. Психологическое благополучие родителей как индикатор представлений ребенка о системе семейных взаимоотношений
2. Савельева, О. С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Текст] / О. С. Савельева. — Москва, 2008.
3. Сагдулаев А. А. О проблемах отношений в семьях, имеющих детей с отклонениями в развитии / А. А. Сагдулаев // Дефектология. — 1996. — № 5. — С. 75–79.
4. Хазова С. А., Ряжева М. В. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2012. Т.18, № 3. С. 203–209.
5. Хорошева Е. В. Структурно-функциональные особенности семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации: Дис. ... канд. псих. наук. — Москва, 2012. — 238 с.
6. Шкала психологического благополучия Рифф. — Текст: электронный // Psylab.info — энциклопедии психодиагностики: [сайт]. — URL: https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F_%D0%A0%D0%B8%D1%84%D1%84 (дата обращения: 09.01.2025).
7. Morrow V, Mayall B. What is wrong with children's well-being in the UK? Questions of meaning and measurement. Journal of Social Welfare & Family Law [serial online]. September 2009; 31 (3): 217–229.

Одиночество как социальное явление

Чепелёва Валерия Евгеньевна, студент

Научный руководитель: Благорожева Жанна Олеговна, старший преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассматривается одиночество как социальное явление. Особая актуальность темы заключается в том, что одиночество в условиях стремительных перемен в обществе, смежных с глобализацией, развитием технологий и изменением социальных норм, становится не только личной, но и общественной проблемой. Оно затрагивает различные аспекты жизни человека, включая его психическое здоровье, социальные связи и культурные идентичности. В статье представлены результаты социологического исследования на тему «Одиночество как социальное явление».

Ключевые слова: одиночество, урбанизация, индивидуализм, социальная структура, социальная мобильность.

Молодёжь часто сталкивается с высокими требованиями по отношению к себе, в то время как их индивидуальное мнение и стремления могут оставаться незамеченными. Современные угрозы, такие как быстрое развитие технологий, также влияют на данное явление. С одной стороны, интернет дает возможность общаться

и поддерживать связи, тогда как с другой стороны приводит к формированию виртуального общения, зачастую менее устойчивого и интенсивного, ограничивая от реальных социальных взаимодействий. Но также стоит обратить внимание на то, что одиночество может быть следствием социального изменения, где устоявшиеся со-

циальные группы распадаются, а новая модель взаимодействия не всегда может удовлетворять потребности индивидов.

Работы многих исследователей посвящены изучению темы одиночества (П. М. Козырев, А. И. Смирнов, Ж. В. Пузанова, В. А. Гневашева и т. д.)

Одиночество может быть вызвано такими факторами, как: социальное отчуждение, потеря близких, межличностные конфликты и изменения в системе ценностей. Но в то же время нужно понимать, что одиночество не всегда является признаком недостатка социальных контактов, так как это состояние может возникать даже в окружении людей, если отсутствуют тесные эмоциональные связи.

Современные изменения в социальном устройстве общества, такие как урбанизация и рост индивидуализма, оказывают воздействие на природу одиночества. В условиях быстрого информационного обмена и повышения мобильности, люди зачастую становятся более замкнутыми, что приводит к повышению уровня одиночества. Этот процесс может рассматриваться как результат социальных катаклизмов, которые влияют на отношения между людьми и меняют традиционный социальный строй.

С целью проанализировать отношение жителей Белгородской области к феномену одиночества, было проведено комплексное исследование на тему «Одиночество как социальное явление» среди жителей Белгородской области. В качестве основного метода сбора информации выступило заочное анкетирование по рассылке в социальных сетях, в ходе которого было опрошено 100 человек. Респондентам был предоставлен множественный вариант ответа.

Первый вопрос нашей анкеты был нацелен на понимание респондентами смысла слова «одиночество». В результате, большее количество ответов получил вариант: внутреннее состояние человека — 66 %, на втором месте: социальная изоляция — 49 %, недостаток общения (44 %) —

на третьем месте, как и отсутствие близких отношений (42 %). Отсутствие поддержки окружающих выбрали 34 % респондентов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что одиночество воспринимается респондентами не только как объективная нехватка социальных контактов, но и как субъективное переживание, связанное с внутренним состоянием. Это подчеркивает двойственность феномена: внешние (социальные) и внутренние (психологические) факторы играют равнозначную роль (см. рис. 1).

На следующий вопрос «Чувствуете ли Вы себя одиноким человеком?» респонденты ответили таким образом: 32 % опрошенных ответили «Да», 16 % — «Скорее да», 13 % — «Нет», 22 % — «Скорее нет», а 17 % затруднились с ответом.

Так, почти половина участников исследования осознает себя одинокими, что указывает на распространенность проблемы. При этом значительная часть респондентов либо не идентифицирует себя с одиночеством, либо не решается дать однозначный ответ, что может говорить о стигматизации темы (см. рис. 2).

Вопрос «Что помогает Вам избегать чувства одиночества?» предполагал выбор не более 3-х вариантов ответов, поэтому основные стратегии преодоления одиночества были указаны в таком порядке: «активная социальная жизнь» — 45 %, «крепкие семейные связи» — 38 %, «широкий круг общения» — 35 %, «профессиональная занятость/учеба» — 25 %, «хобби и увлечения» — 20 % (см. рис. 3).

Респонденты в основном полагаются на внешние социальные ресурсы для борьбы с одиночеством. Примечательно, что профессиональная деятельность и хобби играют менее значительную роль по сравнению с межличностными отношениями, что подчеркивает важность развития и поддержания социальных связей как основного защитного фактора против одиночества.

В анкете также был вопрос: «В каком возрасте, по Вашему мнению, одиночество ощущается острее всего?». Распределение ответов на него следующее: в пожилом

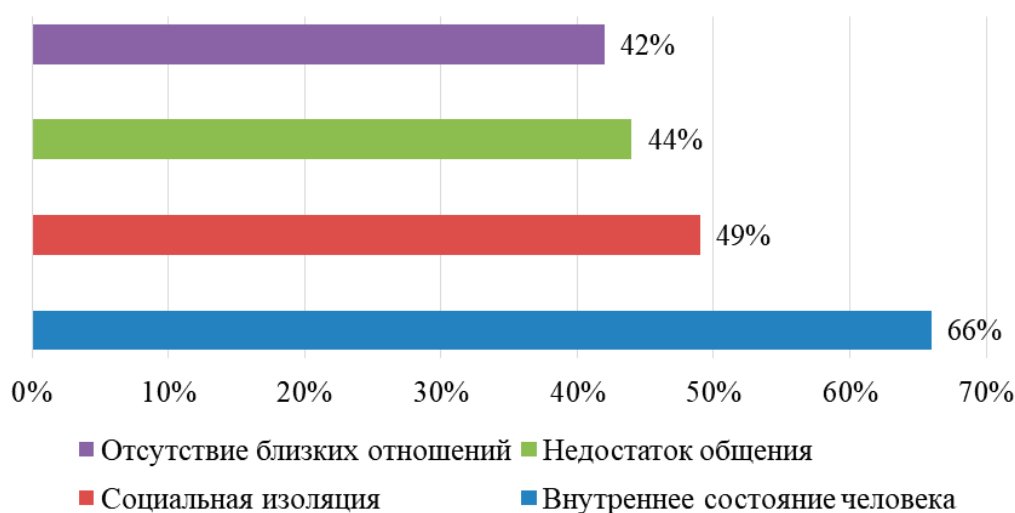


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: Что Вы понимаете под смыслом слова «одиночество»?

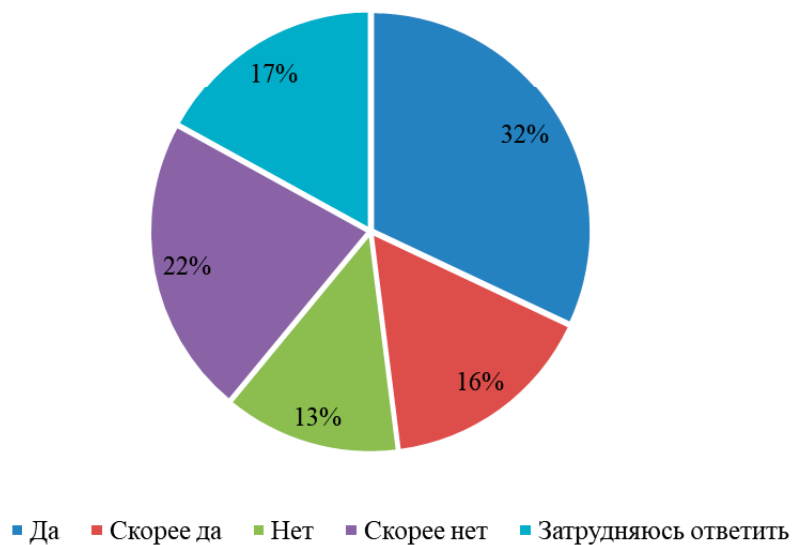


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Чувствуете ли Вы себя одиноким человеком?»

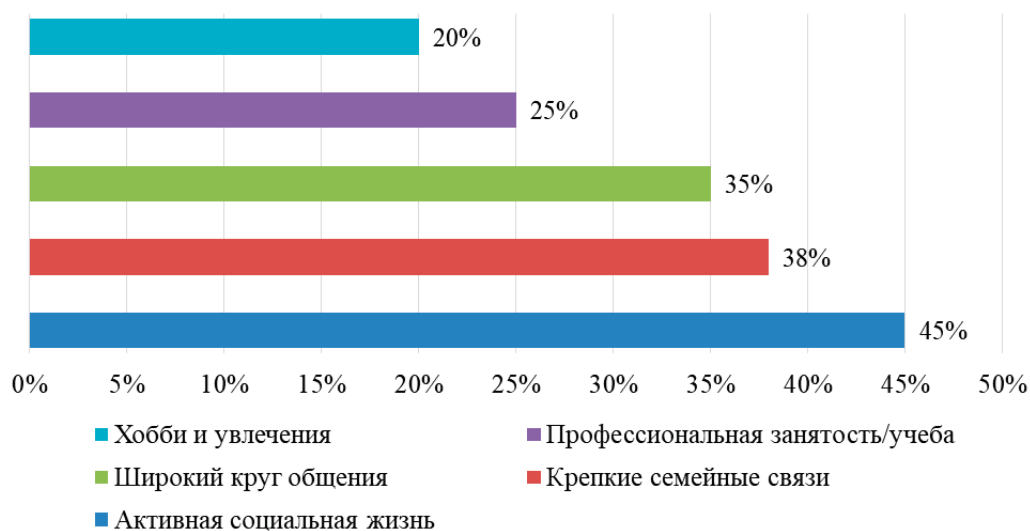


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Что помогает Вас избегать чувства одиночества?»

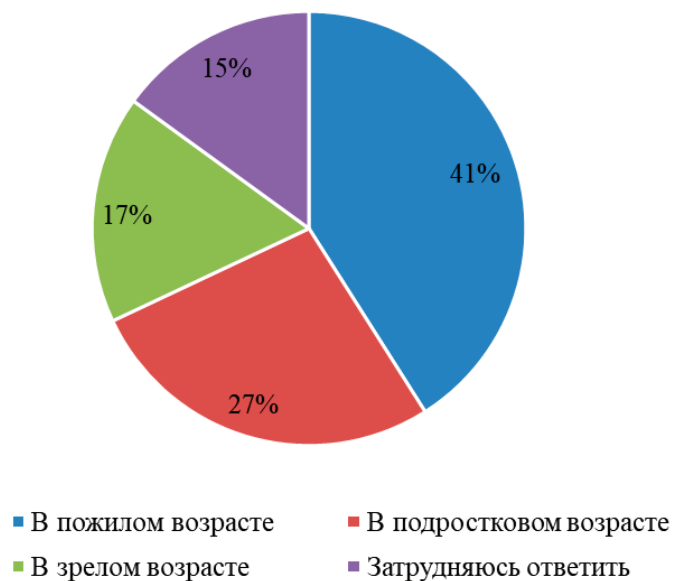


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос: «В каком возрасте, по Вашему мнению, одиночество ощущается острее всего?»

возрасте (41 %), в подростковом возрасте (27 %), в зрелом возрасте (17 %), затруднились ответить (15 %). Большинство респондентов считают пожилой возраст наиболее уязвимым перед одиночеством, что соответствует данным многих исследований. Однако значительная часть отмечает остроту проблемы в подростковом и зрелом возрасте, что расширяет традиционные представления о группах риска (см. рис. 4).

Данный анализ выявил глубокое понимание респондентами многообразных негативных последствий одино-

чества, особенно в психологической и социальной сферах. Полученные результаты убедительно демонстрируют, что одиночество представляет собой сложный многогранный феномен, требующий комплексного подхода. Для его преодоления необходимы как меры социальной поддержки (развитие коммуникативных навыков, программы адаптации, создание условий для социализации), так и индивидуальная психологическая помощь. Особое внимание следует уделять наиболее уязвимым группам населения, включая не только пожилых людей, но и подростков.

Литература:

1. Козырева, П. М. Особенности возрастной структуры одиночества / П. М. Козырева, А. И. Смирнов // Социологические исследования, 2020. — № 9. — С. 56–69.
2. Пузанова, Ж. В. Социологическое исследование одиночества: проблема построения концептуальной модели / Ж. В. Пузанова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология, 2009. — № 2. — С. 42–46.
3. Ростовская, Т. К. Одиночество в условиях пандемии: страновой обзор / Т. К. Ростовская, А. Сулейманлы, В. А. Гневашева, Д. П. Толмачев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология, 2022. — № 22. — С. 17–22.

Алекситимия и методы ее диагностики

Юрченко Елена Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

В статье раскрывается понятие алекситимии в научно-психологической литературе. Анализируются основные теории происхождения и развития данного феномена. Представлены основные диагностические методы выявления алекситимии.

Ключевые слова: алекситимия, диагностика, психосоматика, эмоции.

Название алекситимия произошло от слияния греческих слов: «а — отсутствие, lexis — слово, thymos — чувство» [1, с. 39]. Можно сказать, что на сегодняшний день данный термин является относительно молодым в психологической науке. Истоки изучения феномена алекситимии берут свое начало в рамках работ ученых занимающихся исследованиями индивидуально-психологических особенностей личности у психосоматических пациентов, страдающих различными типами расстройств [8, с. 505]. Исследования Дж. Руша (1948 год) способствовали разработке концепции алекситимии.

После ряда ранних проведенных другими учеными исследований Питером Сифнесом в 1973 году впервые был предложен сам термин «алекситимия». Именно эту дату можно считать начальной точкой отсчета, когда изучение феномена алекситимии стало проводиться не только в качестве смежного с медициной (в частности с психиатрией) понятия, а как отдельного определения в психологической науке.

Так, на современном этапе алекситимия — это состояние психики, характеризующееся трудностью распознавания собственных эмоций, ограниченностью способности выражать чувства словами и отсутствием фантазии [6, с. 22]. Люди с алекситимией испытывают трудности,

как с интерпретацией, так и с использованием языка тела и других невербальных знаков. У людей с выраженной алекситимией изменения в аффективной, когнитивной и личностной сферах переходят на соматический уровень. Выразить свое эмоциональное состояние алекситимики могут, только используя язык тела [1, с. 40].

В. В. Соложенкин и Е. С. Гузова — авторы статьи ««Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции» вышедшей в 1992 году представили в своей работе подробную классификацию алекситимии. Так, в ней отражены следующие виды:

1. Стабильные:

— Культуральная. Обусловлена культурально-специфическими моделями коммуникации.

— Конституциональная. Возникает по некоторым предположениям вследствие нарушения межполушарных взаимодействий.

2. Переходящие (они же адаптационные):

— Ситуативная. Фрустрирующие обстоятельства могут временно блокировать способность человека выражать свои чувства вербально.

— Защитная. Сопряжена со страхом перед содержанием эмоций и неумением понимать себя.

Принято выделять первичную и вторичную алекситимию. Первичная — представляет собой конституциональную особенность личности. Вторичная алекситимия — следствие различных по своему происхождению расстройств.

Можно выделить несколько основных научных теорий рассматривающих причины возникновения и развития алекситимии:

1. Теория травматической соматизации. Рассматривает **алекситимию как приобретённую в ходе травматического события модель поведения**. Согласно этой теории, алекситимичные черты часто встречаются у лиц с посттравматическими стрессовыми расстройствами, они могут выражаться в патологической форме горя или скрытой депрессии [2, с. 61].

2. Биологическая теория. Анализирует **это психологическое расстройство как первичный процесс, обусловленный генетическими механизмами, дефектами или особенностями развития головного мозга**. [3, с. 386] Среди таких особенностей и дефектов выделяют нарушение взаимодействия между правым и левым полушарием, нарушение процесса передачи импульсов от лимбической системы к коре головного мозга и другие [5, с. 86].

3. Социологическая теория. Изучение алекситимии представлено в рамках изучения следующих компонентов: воспитание в семье (в особенности это касается деструктивных изменений), общество в котором находится индивид (в том числе это относится к обществу с высокой степенью эмоционального сдерживания) и т. д.

Следует отметить, что, несмотря на обилие существующих теорий развития алекситимии в научно-исследовательской литературе на текущий момент нет единой, которая могла бы с точностью назвать и описать механизмы и причины возникновения и формирования данного феномена у индивидов. Однако следует признать, что имеющиеся концепции не противоречат друг другу, а скорее напротив — дополняют.

Джон Х. Кристалл пишет о том, что алекситимию трудно оценить [3]. Однако, с помощью определенных средств диагностики существует возможность оценки данного состояния.

В 1973 году Питер Сифнеос представил свой опросник алекситимии (SAQ). Позднее он был переформулирован в анкету больницы Бет Исраэль (BIQ-1). Терапевт на основе собственных наблюдений должен был сам заполнять ее. Сегодня, опросник представляет собой 17 пунктов, заполняемых опрашиваемым.

Опросник регистрирующий ответы, провоцируемые алекситимией (APRQ) создал Генри Кристалл (вместе с соавторами в 1983 году). Целью данного структурированного интервью, разработанного на основе предыдущей методики, является выявление аффективных реакций испытуемого в потенциально стрессовых ситуациях. Для этого испытуемому предлагается представить себя в 17 по-

добных сценариях, а исследователь, избегая эмоционально окрашенной лексики, использует зондирующие вопросы для уточнения аффективного характера ответов.

Исследователи пытались объективизировать оценку алекситимии с помощью проективных методик, используя количественные системы анализа ответов в тестах Роршаха и ТАТ. Целью было сравнить способность к фантазированию и выражению эмоций у психосоматических пациентов и контрольной группы. Тем не менее, отсутствие нормативных данных и значительные временные затраты ограничивают применение этих методов в клинической практике.

Так же выявление алекситимии возможно с помощью специальной одноименной шкалы в Миннесотском многоаспектном личностном опроснике (MMPI). Существует несколько вариаций данной методики. Однако важно, что «как ирвинская так и денверская шкалы уязвимы для критики в отношении критериев исключения, применявшихся для критики в отношении критериев исключения, применявшихся в их исследованиях» [4, с. 101].

Личностная шкала Шаллинга-Сифнеоса (SSPS) представляет собой опросник из 20 пунктов, оценивающийся по 4-х балльной шкале. Низкие результаты по данной методике указывают на наличие алекситимии. Согласно П. Сифнеосу, результат в 50 баллов или меньше считается признаком этого состояния. Исследование Дж. Б. Мартина и его коллег (1984) подтвердило, что эту методику можно использовать для выявления алекситимии. А. Ю. Третьяков (2006) в своем исследовании, используя эту методику вместе с Торонтской алекситимической шкалой (TAS), обнаружил, что средние значения, полученные обоими методами, совпадают [7, с. 67].

На сегодняшний день наиболее популярным средством диагностики алекситимии является Торонтская алекситимическая шкала (TAS) состоящая из 26 пунктов. Эмпирические данные, полученные в ходе многочисленных исследований с использованием TAS, позволили выявить высокую достоверность выявляемых результатов, а так же надежность и валидность ее структуры. Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева разработал собственную адаптацию TAS.

Подводя итоги, следует сказать, что алекситимия представляет собой неспособность распознавать, описывать и различать собственные чувства, а также отличать их от телесных ощущений. Она также связана с бедностью фантазии и ориентацией на внешние события. Знание компонентной структуры алекситимии является основой для разработки научно обоснованных и эффективных программ психологической реабилитации и коррекции, ориентированных на воздействие на ключевые элементы данного феномена.

Литература:

1. Брель Е. Ю. Алекситимия в норме и патологии: психологическая структура и возможности превенции: автореф. дис. д-ра психол. наук. — Томск. 2018. 39 с.

2. Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. статей по материалам LIII междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск.: СибАК, 2015. № 6 (52). С. 59–68.
3. Кристал Г., Кристал Дж. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 425с.
4. Малкина-Пых И. Г. Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии // Сибирский медицинский журнал (Иркутск) — 2009. Т. 86. № 3. С. 99–107.
5. Николаева В. В. О психологической природе алекситимии // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М. 1993. С.84–93.
6. Соложенкин В. В., Гузова Е. С. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции // Социальная и клиническая психиатрия. 1998. Т. 8, № 2. С. 18–24.
7. Потапова Н. А., Грехов Р. А., Сулейманова Г. П.. Проблемы изучения алекситимии в психологии // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. 2016. С. 66
8. Lumley M. A, Stettner L., Wehmer F. How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. Journal of psychosomatic research, 1996, v. 41(6), p. 505–518

ФИЛОСОФИЯ

Комическое как объект философской рефлексии: критический аспект

Сиразетдинова Юлия Олеговна, студент;

Андреева Дарья Сергеевна, студент

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Комическое как объект философского исследования представляет собой многогранный феномен, выполняющий значимые социальные и психологические функции. Смех даёт нам возможность акцентировать внимание, сглаживать конфликты, критиковать общество и поучать молодое поколение. Его функции столь многочисленны, сколь значительны в своём проявлении. В данной статье рассматриваются ключевые концепции комического, предложенные Аристотелем, И. Кантом и Т. Липпсом, с целью выявления их сильных и слабых сторон. Актуальность исследования обусловлена необходимостью систематизации философских подходов к пониманию комического и его роли в человеческой культуре. В целях прослеживания эволюции взглядов на комическое рассмотрим различные концепции его восприятия в хронологическом порядке.

В первую очередь обратимся к трактовке определения античным философом Аристотелем. Согласно Аристотелю, «Смешное — частица безобразного. Смешное — это какая-нибудь ошибка или уродство, не причиняющее страданий и вреда, как, например, комическая маска. Это нечто безобразное и уродливое, но без страдания» [1]. Аристотель полагает, что комическое воспроизводит худших людей в смешном виде, при этом отражая безобразную сторону жизни. Комическое у Аристотеля есть отражение неполноценности человека, будь то неполноценность духовная или физическая. Аристотель противопоставляет комедию трагедии, что вполне естественно в связи с значением трагедии в античности. Философ противопоставляет комическое трагическому, отождествляя комическое с чем-то низменным и уродливым, и возводя трагическое на пьедестал возвышенного.

Данная трактовка комического представляется не вполне полной, для пояснения данного тезиса мы можем обратиться к следующим аргументам. Во-первых, позиция отсутствия «вреда» в комическом не всегда правдива. Так, для объекта смешного комическое вполне может стать причиной для вреда и страданий (например, подвергнутый смеху за трусость может вполне страдать от своего

порока, при этом не находя в себе сил для борьбы с ним), в то же время для субъекта смешного комическое может быть сопряжено со страданием, о чём будет сказано далее. Есть комическое и есть некомическое, серьёзное, при этом то самое «серьёзное» не обязательно является «трагическим». Аристотель полагает, что смешное, априори не содержит страдания. В этой связи актуальным является обращение к творчеству писателя Н. В. Гоголя, на страницах которого зачастую наблюдается сочетание трагического и комического в тандеме.

Следом рассмотрим концепт комического у немецкого философа Иммануила Канта. Кант отмечает, что «смех есть аффект от внезапного превращения напряженного ожидания в ничто» [2]. Согласно философу, комическое представляет собой неожиданность и обман, вызывающие у человека быструю смену напряжения и расслабления, душевные колебания, а затем и внутренние телесные движения — смех. Таким образом, по Канту основа комического представляет собой своего рода неожиданность. При этом Кант считает, что весёлость, склонность к юмору, умение создавать комическое отражает оригинальность духа, но не талант в области изящных искусств. В связи с этим Кант характеризует данную склонность как «приятное искусство», отмечая, что «изящное искусство <...> требует определенной серьёзности в изложении подобно тому как вкус требует этого при суждении» [2]. При этом И. Кант не считает, что стремление к удовольствию каким-либо образом умаляет высокодуховные стремления человека.

Концепция И. Канта, основанная на идее неожиданности и обмана, предлагает иную перспективу, связывая комическое с психологическим механизмом снятия напряжения. Тем не менее, эмпирические данные, такие как повторное восприятие комического, ставят под сомнение универсальность кантовского подхода. Известно, что люди могут неоднократно посещать одни и те же комедийные выступления, перечитывать юмористические или сатирические рассказы, пересматривать любимые комедии, и при этом их наслаждение при повторном погружении в комическое будет вполне сравнимо с тем, каким

оно было впервые. В такой ситуации весьма сложно говорить именно о «неожиданности» комического.

Собственную трактовку комического выдвигал также другой немецкий философ, Теодор Липпс. Он писал следующее: «Комично то, что выражает притязание быть великим и значительным, что принимает внешний вид великого, чтобы потом внезапно обратиться в ничто» [3]. Получается, что по Липпсу комическое возникает благодаря неожиданной замене ценности: происходит нечто, не соответствующее ситуации. Благодаря этой совокупности факторов концентрируется «психическая энергия», образующая «психический затор». Высвобождение этой энергии при разрешении своеобразной комической «загадки» приносит чувство облегчения, а вместе с ним вызывает смех. Липпс выделяет чувство возвышенного и чувство весёлого, лёгкого, играющего. В середине этого спектра Т. Липпс ставит чувство изящного. Отсюда следует, что возвышенное и комическое у Липпса не стоит в одном ряду, при этом, в отличие от Аристотеля, Липпс не отождествляет комическое с низшим и порочным. В связи с этим Липпс добавляет, что юмор и искусство являются видами прекрасного. При этом Т. Липпс отмечает, что комическое осуществляет особое воздействие на человека именно благодаря тому, что возбуждает в нём внимание обманчивым способом, а затем сталкивает человека с бессодержательностью. Липпс полагает, что комичное обладает эстетической ценностью благодаря выделению «возвышенных» характеристик.

В некотором смысле понимание комического у Липпса представляется близким к пониманию Канта. Однако трактовка Липпса имеет ряд важных особенностей, отличающих его от предшественника. Дело в том, что Кант фокусируется на определении комического как на обмане, строящемся на эффекте неожиданности. При этом Липпс сосредоточен скорее на самом факте замены понятия, нетипичном поведении или проявлении. Дополнительно следует отметить упоминание Липпсом эффекта облегчения, связанного с прояснением комической ситуации: в природе комического психологическое играет весьма важную роль, а потому упоминание одного в определении считается довольно значимым. Так, Липпс расширяет по-

нимание комического, виде чего его подход, сочетающий эстетические и психологические аспекты, представляется наиболее комплексным среди рассмотренных. Если Аристотель акцентирует морально-этический аспект, а Кант — психологический, то Липпс объединяет оба измерения, предлагая более целостную модель.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что комическое представляет интерес для исследователей ещё со времён античности. При этом его природа до сих пор является не до конца изученной и ясной для исследователей: ни одно из рассмотренных нами определений нельзя считать исчерпывающим, несмотря на наличие весьма важных упомянутых в них свойств. Как показал сравнительный анализ концепций комического в диахронии философии, основой понятия являются противоречие и контраст. При этом результат этого противоречия и контраста требует от субъекта комического определенных умственных усилий, «перезарядка» которых в результате получения разгадки приносит человеку определённого рода удовольствие. Функции комического, в целом, могут быть весьма разнообразными, и могут быть нацелены как на высмеивание безобразного (о чём говорил, например, Аристотель), так и на поддержку добродушных взаимоотношений и разрядку обстановки. При этом его восприятие весьма индивидуально и зависит от огромного числа факторов, будь то широта кругозора или возраст индивида.

Подводя итоги исследования, предложим собственный вариант концептуализации комического, который может послужить основой для дальнейших теоретических и эмпирических изысканий: комическое — форма выражения мысли, которая выходит за рамки ожидаемого в определенной обстановке, и при этом в своём выражении опирается на интеллектуальные способности субъекта, а результатом высказывания приносит ему психологическое облегчение. Безусловно, данное определение является лишь одним из возможных и не обязательно отражает всю совокупность комического, представляющего собой плодородную почву для исследований в рамках целого ряда дисциплин. В частности, перспективным направлением представляется изучение комического в контексте современных медиа и цифровой культуры.

Литература:

1. Аристотель. Этика. Политика. Риторика. Поэтика. Категории. / Аристотель. — Минск: Литература, 1998. — 1391 с. — Текст: непосредственный.
2. Кант, И. Сочинения в шести томах. Т. 5. / И. Кант. — Москва: Мысль, 1966. — 567 с. — Текст: непосредственный.
3. Липпс, Т. Эстетика / Т. Липпс. — Москва: Территория будущего, 2006. — 360 с. — Текст: непосредственный.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 19 (570) / 2025

Выпускающий редактор Г. А. Письменная
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова
Художник Е. А. Шишков
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 21.05.2025. Дата выхода в свет: 28.05.2025.

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.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.