

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



18 2026
ЧАСТЬ IX

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 18 (621) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображен *Петр Леонидович Капица* (1894–1984), советский физик, инженер и инноватор.

Петр Леонидович Капица родился в Кронштадте в дворянской семье. Его отец отвечал за возведение кронштадтских крепостных сооружений и дослужился до чина генерал-майора, а мать была известным педагогом, знатоком русского фольклора.

С детства Петр проявлял смекалку в технических вопросах и интерес к мудреным конструкциям. В 1912 году 18-летний Петр Капица с отличием окончил реальное училище. Отсутствие гимназического аттестата закрыло ему доступ в университет, и он поступил в Политехнический институт.

Главную роль в формировании физических идей Петра Капицы сыграл профессор Абрам Иоффе. Он привлек способного ученика к работе в лаборатории, привил навыки исследовательской деятельности.

Студенческие годы Капицы совпали с переломными моментами в истории России. Первая мировая война застала Петра Леонидовича в Шотландии. Только в конце 1914 года он смог вернуться в Россию, чтобы тут же отправиться на фронт. В январе — марте 1915 года Капица служил под Варшавой в составе добровольного санитарного отряда в качестве водителя, но в апреле того же года вернулся в Петроград и продолжил учебу.

Летом 1916 года по семейным делам Капица совершил поездку в Китай и Японию. В том же году в печати появились первые публикации молодого ученого: «Инерция электронов в амперовых молекулярных токах» и «Приготовление волластоновских нитей». По методу Капицы их тут же изготовили для лаборатории Иоффе. В 1917–1918 годах Капица принимал деятельное участие в образовании физико-механического факультета при Политехническом институте и Физико-технического института (ФТИ) при Академии наук. Несмотря на тяготы Гражданской войны, в сентябре 1919 года молодой человек окончил институт и получил специальность инженера-электрика. Он устроился научным сотрудником в ФТИ и параллельно начал преподавать в родном институте.

В апреле 1921 года Петр Капица вошел в состав делегации, собранной для восстановления научных связей с Европой. Летом он прибыл в Лондон, посетил знаменитую Кавендишскую лабораторию. По просьбе Иоффе Капицу приняли туда стажером. С Кавендишской лабораторией связаны следующие 13 лет жизни Капицы. Первым лабораторным исследованием Капицы стало измерение потери энергии α -частицы в конце ее движения. Вскоре Петр Леонидович стал доктором философии Кембриджского университета, а также членом Тринити-колледжа. В то же время Академия наук СССР присвоила Капице степень доктора физико-математических наук и избрала его членом-корреспондентом.

В 1930 году ученый стал профессором-исследователем Лондонского королевского общества, специально для

него построили современную лабораторию. Аппараты Капицы по сжижению водорода и гелия заставили пересмотреть сами принципы сжижения газов в промышленности, в первую очередь кислорода. Основное направление научной деятельности Капицы в 1930-е годы — природа жидкого гелия. В результате экспериментов в пределах критических температур ему удалось обнаружить потерю вязкости и появление сверхтекучести гелия. Опираясь на эти данные, Лев Ландау впоследствии разработал квантовую теорию жидкого гелия.

В 1934 году Капица по традиции приехал на родину, чтобы прочесть курс лекций и повидать близких, однако вернуться в Лондон не смог: по личному распоряжению Сталина ученого решили не выпускать из страны. Спустя полгода ученый принял предложение советского правительства о сотрудничестве. Он согласился возглавить специально учрежденный под его исследования Институт физических проблем (ИФП), который и стал местом работы Капицы на многие десятилетия. Разработанные Капицей методы сжижения воздуха стали революционными в разделении воздуха на азот, кислород и инертные газы.

В январе 1939 года Капицу избрали действительным членом Академии наук СССР. Во время Великой Отечественной войны он входил в Научно-технический совет при Государственном комитете обороны.

В августе 1945 года Капица получил назначение в Спецкомитет по разработке атомной бомбы, но, не сработавшись с председателем комитета Берией, вскоре попросил освободить его от работы. Этот поступок вызвал недовольство Сталина. Петра Леонидовича освободили от должности директора ИФП, а в 1950 году уволили из МГУ.

Годы опалы Капица переживал на своей подмосковной даче на Николиной горе. Он организовал небольшую лабораторию из двух комнат, кухни и гаража, прозванную им и его коллегами «Избой физических проблем». Ученый разрабатывал мощные СВЧ-генераторы и с их помощью получал стабильный плазменный шнур. Физика плазмы и электроника больших мощностей оставались приоритетной темой исследований Капицы последующие три десятилетия.

В январе 1955 года Капицу восстановили в должности директора ИФП, и этот пост он занимал до самой смерти. В конце жизни заслуги Петра Леонидовича Капицы получили наивысшее признание в научном мире: в 1978 году ему присудили Нобелевскую премию по физике. В числе наград ученого — шесть орденов Ленина, Сталинская премия, Орден Трудового Красного Знамени.

22 марта 1984 года Капица почувствовал себя плохо, и его увезли в больницу, где диагностировали инсульт. 8 апреля, не приходя в сознание, Капица скончался. Похоронен ученый в Москве, на Новодевичьем кладбище.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Балыков В. А.

Личностные детерминанты аддиктивного поведения студентов-старшекурсников 589

Власова Е. Е.

Анализ субъективного переживания одиночества у активных пользователей сети Интернет..... 592

Галеева К. И.

Особенности работы с чувством вины у родственников реабилитантов..... 595

Давлетбердина С. В.

Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста с помощью методики рисования на воде эбру..... 597

Дымова М. А., Преснов Д. О.

Психологические факторы формирования аддиктивного поведения..... 600

Ерохина Е. А.

Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте 602

Иванова Ю. Ю.

Когнитивная реструктуризация как метод снижения академической прокрастинации: теоретико-методологический анализ 604

Ионова М. М.

Влияние тревожности родителей на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста 608

Ковешников М. В.

Интеграция когнитивной модели и терапии, сфокусированной на сострадании: концептуальные основы программы коррекции самооценки в организационной среде..... 611

Кузнецова А. А.

Тип привязанности клиента как фактор формирования рабочего альянса в психологическом консультировании 613

Назарова Н. В.

Метафорические ассоциативные карты как инструмент работы с ценностями в терапии принятия и ответственности: теоретический обзор 615

Назарова Ю. В.

Трансформация переноса и контрпереноса при дистанционном консультировании: аналитический обзор и концепция расщеплённого присутствия 620

Пьянкова Н. В.

Психологические факторы социально-психологической адаптации сотрудников органов внутренних дел, находящихся на начальном этапе профессионального обучения 622

Рамушкевич С. С.

Эмоциональная дистанция и слияние в парных отношениях: интегративный анализ 625

Румянцева К. С.

Эмоциональное выгорание психологов в сфере образования на примере городов с разной численностью населения..... 630

Стальнова А. В.

Деструктивное поведение личности: многофакторный анализ причин возникновения 632

Трейлоб Н. В.

Копинг-стратегии как условие психологического здоровья адвокатов: постановка проблемы 634

Удовиченко А. В.

Экзистенциальное одиночество как ресурс личностного роста: интеграция концепций И. Ялома и Р. Мэя..... 637

Хайхан М. В.

Психозэмоциональное состояние жен офицеров, принимающих участие в боевых действиях 641

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Баташова А. С.

Роль музыкального сопровождения на занятиях физической культурой в снижении стресса у студентов медицинского вуза 643

Мороз А. А.

Профилактика миопии (близорукости)
у студентов младших курсов с помощью
ежедневных комплексов ЛФК, включающих
аккомодационную гимнастику и самомассаж
шейно-воротниковой зоны 647

Новайкина Е. Д.

Особенности развития физических
способностей человека 650

Новайкина Е. Д.

Понятие и сущность скоростно-силовых
способностей тяжелоатлетов 653

Шипунова А. И.

Роль физической культуры в условиях
снижения двигательной активности
населения: социальные, физиологические
и педагогические аспекты 655

ПРОЧЕЕ**Селезнёва И. В.**

Формирование современной городской
среды в муниципальном образовании
(на примере посёлка городского типа
Белоярский) 658

ПСИХОЛОГИЯ

Личностные детерминанты аддиктивного поведения студентов-старшекурсников

Балыков Владимир Александрович, студент магистратуры

Научный руководитель: Шарапов Вячеслав Викторович, доктор психологических наук, профессор

Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье представлены результаты исследования специфических личностных черт, предрасполагающих к формированию различных типов аддиктивного поведения в студенческой среде. На основе эмпирических данных выявлены и проанализированы психологические профили студентов с табачной, пищевой и цифровой зависимостью, а также со смешанным типом аддикций. Результаты подчеркивают необходимость разработки дифференцированных психопрофилактических и коррекционных программ с учетом выявленных личностно-типологических особенностей.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, студенчество, личностные черты, табачная зависимость, пищевая зависимость, цифровая аддикция, экстраверсия, интроверсия, ригидность, тревожность.

Формирование аддиктивного поведения является одной из наиболее острых и актуальных проблем современного общества, затрагивающих различные социальные группы, в том числе и студенчество. Студенческий возраст — это период активного личностного развития, адаптации к новым условиям жизни, профессионального становления, что делает его особенно уязвимым для воздействия деструктивных факторов. Стресс, повышенный уровень тревожности, неудовлетворенность межличностными отношениями, поиск новой идентичности, а также высокая доступность различных аддиктивных средств и форм поведения создают благоприятную почву для формирования зависимого поведения [1].

Аддиктивное поведение, согласно современным представлениям, рассматривается как комплексное, обусловленное множеством причин, деструктивное поведение, характеризующееся формированием навязчивого стремления к определенной деятельности или объекту, а также развитием зависимости от них [2]. В основе аддиктивного поведения лежит комплекс психологических механизмов, направленных на снижение внутреннего напряжения и достижение комфортного эмоционального состояния. Важную роль в этом процессе играют такие механизмы, как отрицательные эмоциональные переживания, поисковые механизмы решения ситуаций, приводящие к снятию дискомфорта, и устойчивая фиксация на аддиктивных (триггерных) ситуациях [3].

Развитие аддиктивного поведения часто связано с нарушением адаптивных механизмов личности, неспособностью адекватно справляться со стрессовыми ситуациями и удовлетворять свои потребности социально приемлемыми способами. В таких случаях аддикция выступает как деструктивный способ адаптации, позволяющий временно уйти от реальности, избежать негативных переживаний и почувствовать себя лучше [2, 3]. Особую уязвимость к формированию аддикций демонстрируют студенты, испытывающие повышенный уровень стресса, тревожности, академические и межличностные трудности, а также студенты с низким уровнем самооценки и дефицитом навыков совладания.

В последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция к росту аддиктивных расстройств среди молодого поколения. Студенты, как наиболее социально активная и подверженная внешним влияниям группа, оказываются в зоне риска. Аддиктивное поведение проявляется не только в употреблении психоактивных веществ, но и в разнообразных нехимических формах зависимости, таких как игровая, интернет-, пищевая, сексуальная, трудовая и другие [1]. Это обусловлено сложным комплексом причин, включающим биологические, психологические и социальные факторы. Понимание детерминант и механизмов формирования аддикций, их специфики в студенческой среде является необходимым условием для разработки эффективных мер профилактики и коррекции.

В нашем исследовании мы обратились к изучению личностных детерминант, лежащих в основе различных видов аддикций. В исследовании принимали участие 100 человек, являющиеся обучающимися на старших курсах ведущих ВУЗов г. Самары.

Для изучения типов зависимостей была использована методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, автор Г. В. Лозовая. Результаты диагностики отражены в таблице 1.

Таблица 1. Соотношение типов зависимостей в абсолютных значениях

Тип зависимости	Кол-во человек	Группа
ЗОЖ и компьютерная	20	Смешанная (4)
Табачная	20	Табачная (1)
Пищевая	19	Пищевая (2)
Трудовая, табачная и пищевая	16	Смешанная (4)
Игровая	15	Цифровая (3)
Игровая и табачная	5	Смешанная (4)
Компьютерная	5	Цифровая (3)
Итого	100	-

Для оптимизации дальнейшей работы было принято решение объединить студентов по типам зависимости в большие группы. В результате такого объединения мы получили четыре подгруппы: подгруппа 1 — студенты, имеющие табачную зависимость, подгруппа 2 — студенты, имеющие выраженную пищевую аддикцию, студенты, демонстрирующие выраженные компьютерную и игровую зависимости были объединены в подгруппу 3 — цифровая зависимость, подгруппу 4 составили студенты, имеющие различные сочетания аддиктивного поведения, на основании чего данная подгруппа получила название «смешанный тип зависимости». Численный состав подгрупп различен, что отражено в таблице 2.

Таблица 2. Характеристика выборки по типам зависимостей

Группа	Кол-во человек
Табачная (1)	20
Пищевая (2)	19
Цифровая (3)	20
Смешанная (4)	41
Итого	100

Для поиска личностной детерминанты в формировании аддиктивного поведения был выбран Индивидуально-типологический опросник личности (ИТО), автор: Л. Н. Собчик (1995 г.). Результаты диагностики по подгруппам представлены ниже на рисунке 1.

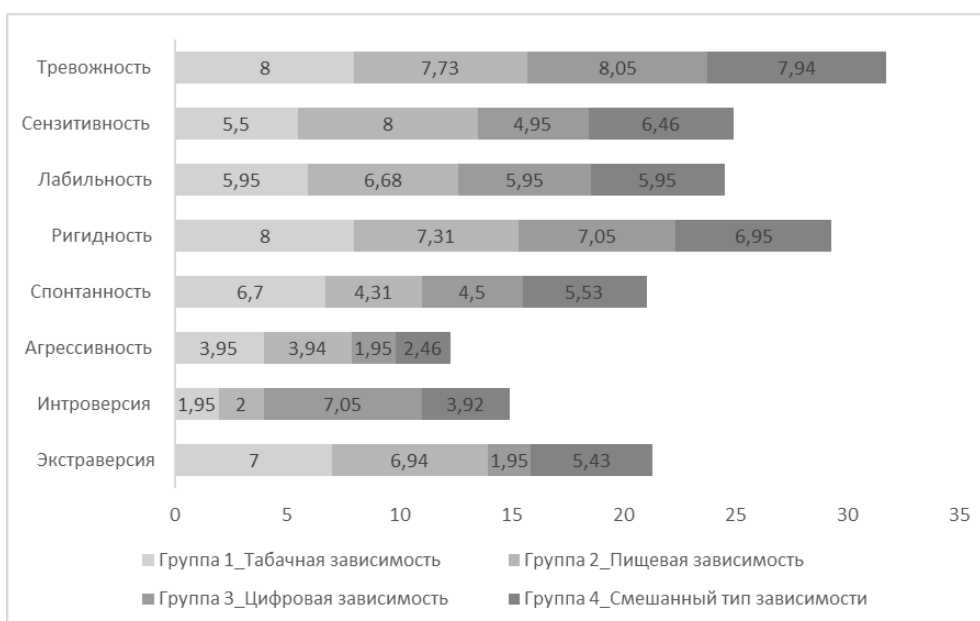


Рис. 1. Соотношение выраженности индивидуально-типологических черт личности среди студентов с разным типом аддикции

Полагаясь на данные рисунка 1, можно утверждать, что каждому типу зависимости сопутствуют специфические личностные черты, которые выступают как фактором, предрасполагающим к аддикции.

У студентов с табачной зависимостью (подгруппа 1) экстраверсия стимулирует начало курения через поиск новизны и социализации, а импульсивность приводит к быстрому формированию привычки без учета последствий. Внешне-ориентированная активность и поиск социального поощрения являются основой на начальном этапе. Устойчивость зависимости обусловлена выраженной ригидностью психических процессов, проявляющейся в инертности поведения, трудностях переключения и стереотипизации. Это закрепляет ритуальные модели курения, интегрированные в жизнь, что затрудняет отказ даже при наличии физиологической потребности, поскольку требует адаптации к новым стратегиям совладания со стрессом. Ригидность трансформирует зависимость в устойчивый поведенческий стереотип. Эмоциональный фон (высокая тревожность, умеренная лабильность и сензитивность) делает курение компенсаторным механизмом. Постоянная тревожность требует быстрого снижения, которое обеспечивает никотин, действуя как «эмоциональный стабилизатор». Умеренная лабильность и сензитивность поддерживают восприимчивость к стрессорам, усиливая потребность в таком регуляторе. Низкая агрессивность, при переключении переживаний на себя, делает курение формой аутоагрессии — саморазрушительным, но социально приемлемым поведением.

У студентов с пищевой зависимостью доминирование экстраверсии, снижающее интроверсию, стимулирует поиск внешних ресурсов для эмоциональной стабилизации. Это, в сочетании с культурой совместного потребления пищи, приводит к компульсивному питанию. Экстраверсия способствует интернализации групповых норм, где еда становится актом солидарности, маскируя дезадаптивность. Импульсивность, присущая экстравертам, снижает самоконтроль, облегчая переживание как реакцию на стимулы или дискомфорт. Ригидно-лабильный аффективный паттерн также играет роль. Ригидность закрепляет пищевое поведение как стереотипный механизм совладания. Лабильность же, создавая эмоциональную неустойчивость, поддерживает применение этого шаблона. Тревно-сензитивный комплекс способствует генезу и хронификации зависимости. Высокая сензитивность усиливает реакцию на стрессоры, а тревожность создает напряжение. Компульсивное питание временно снижает это напряжение через сенсорный и гедонистический отклик. Социальная приемлемость пищевого поведения в студенческой среде делает этот механизм устойчивым.

Студенты с цифровой аддикцией характеризуются глубокой интроверсией и дефицитом экстравертных стратегий. Цифровая среда воспринимается ими как безопасное коммуникативное пространство с низкими психологическими рисками. Она предлагает контролируемые сценарии взаимодействия, компенсируя трудности в реальных социальных контактах. Избыточная личностная тревожность, особенно в период завершения обучения, усугубляет зависимость. Цифровые технологии предоставляют быстрый, но кратковременный способ эмоциональной саморегуляции. Важную роль играет сочетание ригидности и лабильности. Эмоциональная неустойчивость и потребность в новых впечатлениях (лабильность) сталкиваются с инертностью и стереотипностью реакций (ригидность). Цифровая среда, с ее потоком стандартизированных, но эмоционально насыщенных стимулов, становится закрепленным решением этого внутреннего конфликта. Низкий уровень агрессивности и интроверсия также мотивируют выбор виртуальных сред, где отсутствует необходимость в открытом противостоянии и жестком отстаивании границ.

В подгруппе студентов, обнаруживших смешанный тип аддикций также представляет собой следствие специфической личностной организации. Она возникает как патологическая интеграция потребности в аффективной регуляции, социальной дезадаптации, ригидности мышления и эмоциональной неустойчивости.

Таким образом, несмотря на различия, всем типам зависимостей присущи общие личностные предпосылки. К ним относятся ригидность психических процессов, высокий уровень тревожности и эмоциональная неустойчивость, а также дефицит навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Изучение как специфических, так и общих черт в развитии зависимого поведения позволит создать целенаправленные программы профилактики и терапии, адаптированные для различных групп людей.

Литература:

1. Баширова, Т. Н. Факторы аддиктивного поведения студентов вуза / Т. Н. Баширова, А. Н. Грязнов // КПЖ. — 2011. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-addiktivnogo-povedeniya-studentov-vuza> (дата обращения: 14.02.2026).
2. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
3. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. — Новосибирск: Олсиб, 2001. — 263 с.

Анализ субъективного переживания одиночества у активных пользователей сети Интернет

Власова Екатерина Евгеньевна, студент
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского (г. Симферополь)

В статье рассматривается взаимосвязь между субъективным переживанием одиночества и интернет-зависимостью у активных пользователей сети. На выборке из 60 респондентов в возрасте 18–25 лет с использованием шкалы интернет-зависимости Чена (CIAS) и шкалы субъективного переживания одиночества С. В. Духновского (СПО) обнаружено, что респонденты с выраженной интернет-аддикцией значительно более остро переживают одиночество по сравнению с контрольной группой ($p < 0,01$). Полученные результаты подтверждают гипотезу о сопряжённости данных феноменов и указывают на необходимость учёта интернет-аддикции как фактора усиления переживания одиночества в молодёжной среде.

Ключевые слова: одиночество, субъективное переживание одиночества, интернет-зависимость, интернет-аддикция, молодые люди, шкала Чена, шкала Духновского.

Одиночество как психологический феномен привлекает внимание исследователей уже не одно десятилетие, однако его связь с бурным развитием цифровых технологий стала особенно заметной в последние годы. Ещё Б. Г. Ананьев указывал, что по мере роста городов и массовых коммуникаций «возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения» [1, с. 28]. Современные работы подтверждают: активное использование Интернета, в особенности социальных сетей, способно не только предоставлять иллюзию включённости, но и усугублять чувство изолированности [2]. Цель данной работы — на эмпирическом материале проанализировать, насколько остро субъективное переживание одиночества выражено у активных пользователей сети и существует ли его статистически значимая связь с интернет-зависимостью. В основу исследования положена гипотеза о том, что молодые люди с выраженными признаками интернет-аддикции демонстрируют более высокий уровень субъективного одиночества по сравнению со сверстниками с низкой вовлечённостью в интернет-среду.

Теоретические предпосылки. В психологической науке одиночество традиционно отличают от физической изоляции и уединения. Если изоляция представляет собой внешнюю пространственную ограниченность контактов, то одиночество — это глубинное внутреннее переживание, сопровождающееся негативной эмоциональной окраской и не зависящее напрямую от количества социальных взаимодействий [3; 4]. Д. Янг в рамках когнитивного подхода определял одиночество как «отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства» [5, с. 554]. К. Роджерс, развивая личностно-ориентированную модель, связывал это состояние с расхождением между внутренним (истинным) «Я» и «Я», социально предъявляемым [6]. С. Г. Корчагина выделила четыре вида одиночества — отчуждающее, диффузное, диссоциированное и уединённость, подчеркнув, что лишь последнее может переживаться субъектом как ресурсное [7]. Е. Н. Осин и Д. А. Леонтьев на основе дифференциального опросника описали три фактора (переживание одиночества, зависимость от общения и позитивное одиночество) и построили типологию, включающую четыре типа переживающих одиночество лиц, различающихся по степени адаптированности и субъективному смыслу одиночества [8]. Таким образом, при всех различиях подходов большинство исследователей сходятся в признании того, что субъективное одиночество — это именно болезненное психическое состояние, сопровождающееся чувством внутренней опустошённости и неудовлетворённости имеющимися контактами.

Параллельно с изучением одиночества в психологии активно разрабатывается проблематика интернет-зависимости. Сам термин был введён А. Голдбергом в 1996 году и описывает навязчивое стремление к пребыванию в сети, характеризующееся потерей контроля над временем и нарастающими негативными последствиями в реальной жизни [9; 10]. К. Янг выделила пять типов интернет-аддикции, среди которых особое внимание привлекает киберкоммуникативная зависимость — пристрастие к общению в чатах, групповых играх и социальных сетях, способное вытеснять реальные межличностные связи виртуальными [11]. А. Ю. Егоров с соавторами указывают, что предпосылками к чрезмерному использованию Интернета в молодёжной среде выступают потребность в учебной информации, дефицит времени на живое общение и высокая познавательная мотивация [11]. Однако выход за пределы адаптивного пользования часто ведёт к накоплению усталости, психоэмоциональным перегрузкам и прогрессирующему отстранению от реальной социальной жизни [12; 13]. А. А. Ильин в рамках модели социально-информационных практик описал две формы зависимости — обратимую, при которой сохраняются интересы в реальности, и необратимую, означающую полный уход в виртуальное пространство и отказ от социальной активности [14].

В ряде работ высказывается предположение о двусторонней связи между одиночеством и интернет-зависимостью. Так, Н. А. Цой описывает ситуацию, когда мучительное чувство одиночества провоцирует уход в виртуальные контакты,

а избыточное пребывание в сети, в свою очередь, сужает круг реальных знакомств и усугубляет изоляцию [2]. Проверка этой гипотезы эмпирическими методами на отечественной выборке и стала задачей настоящего исследования.

Методы и организация исследования. Эмпирическое исследование проводилось в формате онлайн-тестирования. Выборку составили 60 респондентов — 39 девушек и 21 юноша в возрасте от 18 до 25 лет, отобранных по критерию активного использования Интернета. Все участники дали добровольное согласие на прохождение тестирования.

Для диагностики интернет-зависимости применялась «Шкала интернет-зависимости Чена» (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина и К. А. Феклисова. Методика содержит 26 пунктов, оцениваемых по 4-балльной шкале, и позволяет зафиксировать как ключевые симптомы аддикции (компульсивность, толерантность, симптомы отмены), так и интегративные показатели — общий балл интернет-зависимости, выраженность интегральных симптомов и негативных последствий. Субъективное переживание одиночества измерялось с помощью «Шкалы субъективного переживания одиночества» (СПО) С. В. Духновского [15]. Опросник включает 17 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале, и даёт интегральный показатель, отражающий степень остроты переживания одиночества.

Процедура исследования состояла из двух этапов. На первом этапе все респонденты прошли тест CIAS. По итогам первичного анализа результатов были сформированы две контрастные группы: экспериментальная группа — 30 участников, показавших выраженные признаки интернет-зависимости (общий балл CIAS > 60), и контрольная группа — 30 участников с низкими значениями по той же шкале (общий балл < 45). Указанные пороговые значения выбраны на основании нормативных данных методики. На втором этапе обе группы заполнили опросник СПО. Полученные данные обрабатывались с помощью компьютерной программы Microsoft Excel; для сравнения средних значений использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

Результаты. Средние значения показателей по шкале CIAS в двух группах приведены в таблице 1.

Таблица 1. Средние показатели интернет-зависимости в группах

Показатель CIAS	Экспериментальная группа (n=30)	Контрольная группа (n=30)
Общий балл интернет-зависимости	74,07	38,33
Интегральные симптомы	43,10	22,90
Негативные последствия	30,97	15,60

Различия между группами по всем трём показателям высоко статистически значимы ($p < 0,001$), что подтверждает корректность разделения испытуемых на полярные категории по выраженности интернет-аддикции.

Далее были сопоставлены результаты опросника СПО. Средние баллы субъективного переживания одиночества составили: в экспериментальной группе — 8,20 (стандартная ошибка среднего $m = 0,32$); в контрольной группе — 6,60 ($m = 0,44$). Эти данные суммированы в таблице 2.

Таблица 2. Средние значения субъективного переживания одиночества (СПО)

Группа	Средний балл	Стандартная ошибка среднего
Экспериментальная (n=30)	8,20	0,32
Контрольная (n=30)	6,60	0,44

Результаты статистической проверки с применением t-критерия Стьюдента представлены в таблице 3.

Таблица 3. Сравнение средних по шкале СПО с помощью t-критерия Стьюдента

Параметр	Значение
Среднее экспериментальной гр	8,20
Ошибка среднего m_1	0,32
Среднее контрольной гр. M_2	6,60
Ошибка среднего m_2	0,44
Эмпирическое значение p	0,0047

При критическом значении t-критерия Стьюдента, равном 2,002 для $df = 58$ и $\alpha = 0,05$, полученное $p = 0,0047$ свидетельствует о статистически значимом различии между группами. Иными словами, молодые люди с выраженной интер-

нет-зависимостью значимо острее переживают одиночество, нежели их сверстники с низкой вовлечённостью в интернет-среду. Разница в средних баллах составляет 1,6 пункта, что, с учётом шкалы опросника, соответствует клинически заметной разнице в остроте переживания.

Обсуждение. Обнаруженная закономерность хорошо согласуется с теоретическими представлениями о том, что интенсивное погружение в виртуальное общение, сопровождающее интернет-аддикцию, не компенсирует глубинной потребности в доверительных межличностных связях, а в ряде случаев лишь усиливает чувство изоляции. Виртуальные контакты, как правило, лишены той эмоциональной насыщенности и безусловного принятия, которые характерны для близких отношений в реальной жизни. В итоге индивид, переживающий дефицит таких отношений, стремится восполнить его за счёт всё более частого и длительного нахождения в сети, что закрепляет порочный круг: одиночество → уход в интернет → ещё большее одиночество. На поведенческом уровне это подтверждается данными о том, что у лиц с интернет-аддикцией нарастают трудности в установлении и поддержании реальных социальных контактов, снижается способность к самораскрытию, а круг офлайн-знакомств неуклонно сужается [2; 9].

Практическое значение полученных данных состоит в том, что они подчёркивают необходимость включения компонентов, направленных на распознавание и коррекцию интернет-аддикции, в программы психологической помощи молодым людям, жалующимся на переживание одиночества. Работа с такой категорией должна быть нацелена не только на снижение времени, проводимого в сети, но и на развитие коммуникативных навыков, повышение толерантности к уединению и формирование реального круга поддержки.

Выводы. Проведённое эмпирическое исследование показало, что у молодых активных пользователей Интернета с выраженной интернет-аддикцией уровень субъективного переживания одиночества статистически значимо выше, чем у их сверстников без признаков зависимости ($p < 0,01$). Этот результат подтверждает исходную гипотезу о взаимосвязи двух феноменов и указывает на то, что чрезмерная вовлечённость в интернет-среду сопряжена с более острым чувством одиночества. Учёт данного обстоятельства представляется важным как в диагностической, так и в коррекционной работе с молодёжью, сталкивающейся с трудностями в межличностной сфере.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Под ред. А. А. Бодалева. — М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж, 1996. — 384 с.
2. Цой Н. А. Феномен Интернет-зависимости и одиночество // Социальная психология. — 2011. — № 15. — С. 98–107.
3. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 1989. — С. 114–128.
4. Пепло Л. Э., Мораш М. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 1989. — С. 169–191.
5. Янг Д. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение // Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 1989. — С. 552–593.
6. Роджерс К. К науке о личности. — М., 1986. — 432 с.
7. Корчагина С. Г. Психология одиночества. — М.: МПСИ, 2008. — 228 с.
8. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 55–81.
9. Конарева Я. П. Интернет-зависимость у детей и подростков // Символ науки. — 2022. — № 9–1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 23.04.2024).
10. Ускова Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости // Материалы III Всеукраинской научно-практической конференции «Феномен зависимости». — Днепропетровск, 2008. — С. 131–137.
11. Егоров А. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Е. А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2005. — Т. 5, № 2. — С. 91–98.
12. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2011. — Т. 8, № 4. — С. 35–58.
13. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.
14. Ильин А. А. Модель системы социально-информационных практик и типология интернет-зависимости // ИСОМ. — 2015. — № 6–1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-sistemy-sotsialno-informatsionnyh-praktik-i-tipologiya-internet-zavisimosti> (дата обращения: 23.04.2024).
15. Духновский С. В. Шкала субъективного переживания одиночества. Руководство. — Ярославль: НПП «Психодиагностика», 2008. — 17 с.

Особенности работы с чувством вины у родственников реабилитантов

Галеева Ксения Игоревна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема чувства вины как одного из центральных психологических феноменов, возникающих у близких родственников лиц, проходящих реабилитацию (реабилитантов). Анализируются основные причины возникновения вины: созависимость, прошлые ошибки воспитания, ощущение недолжного контроля. Описаны специфические проявления вины на разных этапах реабилитации. Предлагаются практические методы психологопедагогической работы с родственниками в рамках комплексной реабилитации. Делается вывод о необходимости включения психообразования и эмоциональной поддержки семьи в процесс реабилитации.

Ключевые слова: чувство вины, родственники реабилитантов, психологическая реабилитация, созависимость, работа с семьей, эмоциональная регуляция.

Введение

Реабилитационный процесс — будь то восстановление после химической зависимости, тяжёлого заболевания, травмы или психического расстройства — традиционно фокусируется на самом реабилитанте. Однако практика показывает, что члены его семьи не пассивные наблюдатели, а активные участники системы, нередко сами нуждающиеся в психологической помощи [2; 3].

Одно из наиболее деструктивных и трудно прорабатываемых переживаний родственников — чувство вины. Оно отличается от чувства вины у самих пациентов: если последние винят себя за болезнь или поступки, то близкие часто винят себя за то, что не предотвратили проблему, «не доглядели», «не так» воспитывали или недостаточно поддерживали [1; 5].

Цель данной статьи — описать особенности возникновения, динамики и коррекции чувства вины у родственников реабилитантов.

Основные причины и механизмы формирования вины у родственников

На основе анализа практического опыта и литературных данных (Э. Берн, Дж. Брэшоу, работы по созависимости) можно выделить несколько ключевых причин возникновения чувства вины у родственников:

1. Ретроспективная вина «по делам прошлого». Родители или супруги реабилитанта убеждены, что именно их действия (гиперопека, холодность, насилие, развод, алкоголизация в семье) стали причиной проблемы. Даже при отсутствии объективной причинной связи чувство вины закрепляется в когнитивной схеме «я плохой родитель → у ребёнка проблема» [3; 4].

2. Вина за «неправильную помощь». В процессе реабилитации родственники получают инструкции: не давать денег, не решать проблемы за реабилитанта, выстраивать границы. Нарушение этих правил (из жалости) порождает новую вину — «я ему снова навредил». А соблюдение правил — вину за «предательство» и отказ в поддержке [2].

3. Вина за собственное бессилие и гнев. Реабилитация — длительный процесс с рецидивами. Родствен-

ники испытывают гнев на реабилитанта, затем испуг перед этим гневом и вину за «нелюбовь». Особенно часто это встречается у матерей пациентов с зависимостями [5].

4. Культурнообусловленная вина. В российской ментальности ответственность за судьбу близкого часто иррационально перекладывается на семью. Социальное осуждение («куда смотрели родители») усиливает первичную вину [4].

Динамика чувства вины на этапах реабилитации

Анализ позволяет выделить три основных этапа работы с виной в зависимости от стадии реабилитационного процесса [1; 2]:

— **Этап поступления / кризиса.** На этом этапе доминирует вина за прошлые ошибки и стыд перед специалистами. Основные риски — самообвинение и отказ от сотрудничества.

— **Этап активной реабилитации.** Здесь преобладает вина за установление границ, которая часто переживается как «предательство» реабилитанта. Риски связаны со срывом границ и тайной помощью реабилитанту.

— **Этап постреабилитации / ресоциализации.** Доминирует вина за рецидив (реального или мнимого). Риски выражаются в тотальном контроле и возврате в созависимые отношения.

Особенность работы именно с родственниками реабилитантов состоит в том, что их вина вторично влияет на реабилитанта: он считает вину близких и либо использует её для манипуляции («ты меня довела»), либо испытывает собственную гипертрофированную вину, что снижает его реабилитационный потенциал [3; 5].

Методы и приёмы работы с чувством вины

На основе существующих подходов (когнитивноповеденческая терапия, системная семейная терапия, программы для созависимых) можно выделить эффективные направления работы [1; 2; 3]:

1. Психообразование (самый важный этап):

— объяснение, что вина — нормальная реакция на травматичную ситуацию, но застревание в ней деструктивно;

— разграничение ответственности (за свои действия здесь и сейчас) и тотальной вины (за прошлое, которое не изменить). Пример: «Вы не можете взять на себя вину за то, что ваш взрослый сын сделал выбор употребить алкоголь 5 лет назад» [3; 5].

2. Письменные техники дифференциации вины и ответственности. Упражнение «Долг/Ответственность/Вина»: родственник составляет три списка — за что он реально отвечает сегодня, за что чувствует вину иррационально, что должен сделать конструктивно [1].

3. Техника «Письмо реабилитанту» (не отправляемое). Пишется два варианта:

- из позиции вины («я во всём виновата, прости»);
- из позиции принимающей ответственности («я сожалею о некоторых своих действиях в прошлом, сейчас я выбираю поддержку без разрушения себя»).

Анализ различий проводится с психологом [5].

4. Работа с телесными маркерами вины. Родственников учат замечать напряжение, опущенные плечи, «сжимание» при мыслях о реабилитанте — и использовать дыхательные техники для остановки навязчивого прокручивания вины [1; 4].

5. Групповые встречи для родственников. В группе снижается изоляция стыда («не только у меня так») и появляется возможность получить обратную связь о реальной степени ответственности [2; 3].

Важно подчеркнуть: работа с виной у родственников должна проводиться параллельно, но не смешиваться с терапией самого реабилитанта, так как их вина взаимно запускает друг друга, создавая замкнутый круг [5].

Результаты и выводы

Практика работы с семьями реабилитантов показывает, что чувство вины — это барьер, который либо не по-

зволяет начать реабилитацию (родственник саботирует госпитализацию из страха подтверждения своей вины), либо разрушает её результаты [2; 3].

Современные исследования подтверждают, что чувство вины у членов семей с зависимостью не связано с принятием реальной ответственности, а, напротив, коррелирует с избегающим поведением и усугубляет состояние «семейной боли» [5]. Это указывает на необходимость целенаправленной психологической работы именно с родственниками, а не только с самим реабилитантом.

Основные выводы:

1. Чувство вины у родственников реабилитантов имеет качественную специфику: оно носит ретроспективный, морально окрашенный и ригидный характер. От «обычной» вины оно отличается высокой степенью генерализации («я виноват во всём, что происходит с ним») [4; 5].

2. Эффективная работа требует различения вины и ответственности через когнитивные и нарративные техники. Глубокая экзистенциальная вина может требовать более длительной терапии, выходящей за рамки краткосрочного сопровождения [1; 3].

3. Организационно работа с виной родственников должна включать обязательное психологическое просвещение на старте реабилитации и поддерживающие группы в постреабилитационный период [2].

4. Перспективным направлением является создание краткосрочных программ для родственников (4–6 встреч), центрированных именно на вине как основном дезадаптивном чувстве, что позволит повысить эффективность реабилитации в целом [5].

Таким образом, работа с чувством вины у родственников реабилитантов — не второстепенная, а необходимая составляющая комплексной помощи, без которой риск срыва и возврата в дисфункциональную систему остаётся крайне высоким [1; 2; 3; 4; 5].

Литература:

1. Браун Д., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. — СПб.: Питер, 2021. — 352 с.
2. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: Пер Сэ, 2019. — 216 с.
3. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. — М.: Класс, 2018. — 300 с.
4. Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии: / Ред. Е. В. Щедрина. — 1999. — № 2 март-апрель 1999. — с. 61–75.
5. Спиваковская А. С., Луценко А. М. Взаимосвязь переживания чувства вины и ответственности у лиц, выросших в алкогольной семье // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2022. — Т. 45, № 1. — С. 323–343. DOI: 10.11621/vsp.2022.01.14.

Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста с помощью методики рисования на воде эбру

Давлетбердина Светлана Вагизовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Бондаренко Геннадий Викторович, кандидат философских наук, доцент
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

В статье рассматривается актуальность развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста. Дана информация о разработке коррекционно-развивающей программы по развитию эмоционального интеллекта с применением методики рисования на воде эбру.

Описано эмпирическое исследование применения программы в условиях дошкольного учреждения, включая методы оценки результатов и достигнутые показатели.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, развитие, эмоциональный интеллект, эбру, методика, арт-терапия, дети, программа, исследование.

Актуальность. Воспитание и развитие детей испытывают современные социальные вызовы. Ускорение темпов жизни, цифровизация, изменение семейных моделей создают риски для гармоничного развития детей. Экранное время снижает коммуникацию между взрослыми и детьми, тем самым снижает уровень эмоционального развития детей [8].

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет социально-коммуникативное развитие как одну из ключевых областей. В нём прямо указано на необходимость формирования эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Это закрепляет развитие эмоционального интеллекта как обязательную задачу дошкольной педагогики [2].

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также эмоциями окружающих. В дошкольном возрасте закладываются основы этого навыка, и особую роль здесь играют творческие методы, позволяющие ребёнку выразить свои чувства, снизить тревожность и повысить самооценку [1].

К старшему дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страх, радость) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется, сердится, восторгается, удивляется, грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных реакций.

Особенно важным для развития дошкольника является появление таких эмоций, как сочувствие другому, сопереживание (эмпатия), без них невозможны совместная деятельность детей. [1]

Для развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста, в рамках исследовательской работы, была разработана программа с применением методики рисования на воде эбру. [6]

Программа направлена на формирование умения распознавать свои эмоции чувства, овладевать и управлять ими; развитие способности к сопереживанию и осмыслению эмоций другого посредством методики рисования на воде эбру.

Программа состоит из 12 занятий, проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия 25–30 минут.

Применение методики эбру в работе с детьми старшего дошкольного возраста возможно для развития когнитивных функций, совершенствование мелкой моторики, развитие зрительно-моторной координации, внимания воображения и творческого мышления.

Кроме этого, применение методики эбру положительно влияет на эмоционально-личностное развитие дошкольников, а именно, снимает тревожность и агрессию, развивает эмоциональный интеллект, формирует навыки саморегуляции, повышает самооценку и уверенность в себе. [7]

С целью определить эффективность влияния метода рисования на воде эбру на развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста было проведено исследование.

В исследовании участвовали 70 детей дошкольного учреждения старшего дошкольного возраста (возраст 5–7 лет). Участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 35 детей.

На констатирующем этапе была проведена психодиагностика детей с применением следующих методик:

1. Анкета для родителей и воспитателей (М. А. Нгуен);
2. Методика «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций» (М. А. Нгуен);
3. Методика «Три желания» (А. М. Прихожан и Н. Н. Толстых, адапт. М. А. Нгуен);
4. Методика «Что- почему –как» (М. А. Нгуен). [4].

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

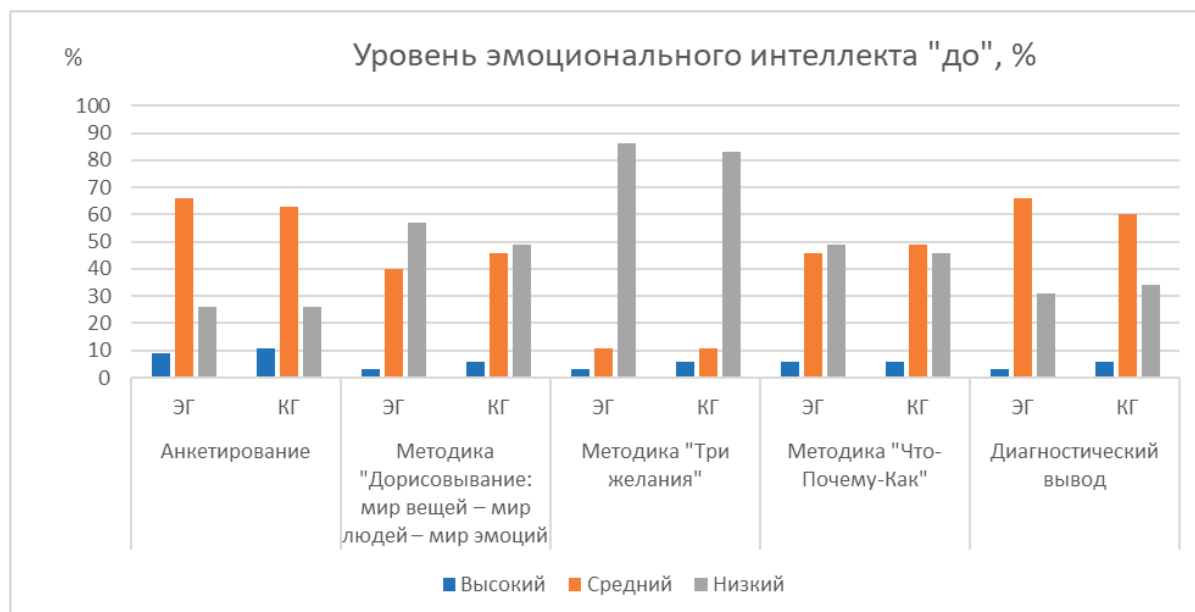


Рис. 1. Гистограмма по результатам диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 1, можно сделать вывод, что на начальном этапе эксперимента низкий и средний уровни эмоционального интеллекта в обеих группах.

На констатирующем этапе была проверена однородность выборок с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни. По результату U-критерия Манна-Уитни была подтверждена гипотеза H_0 , что уровень эмоционального интеллекта экспериментальной группы статистически не отличается от уровня эмоционального интеллекта контрольной группы.

Для развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста была применена разработанная программа с применением методики рисования на воде эбру, которая описана выше.

После проведения программы, на контрольном этапе эксперимента проведена повторная психодиагностика детей с помощью соответствующих методик. (рис. 2)

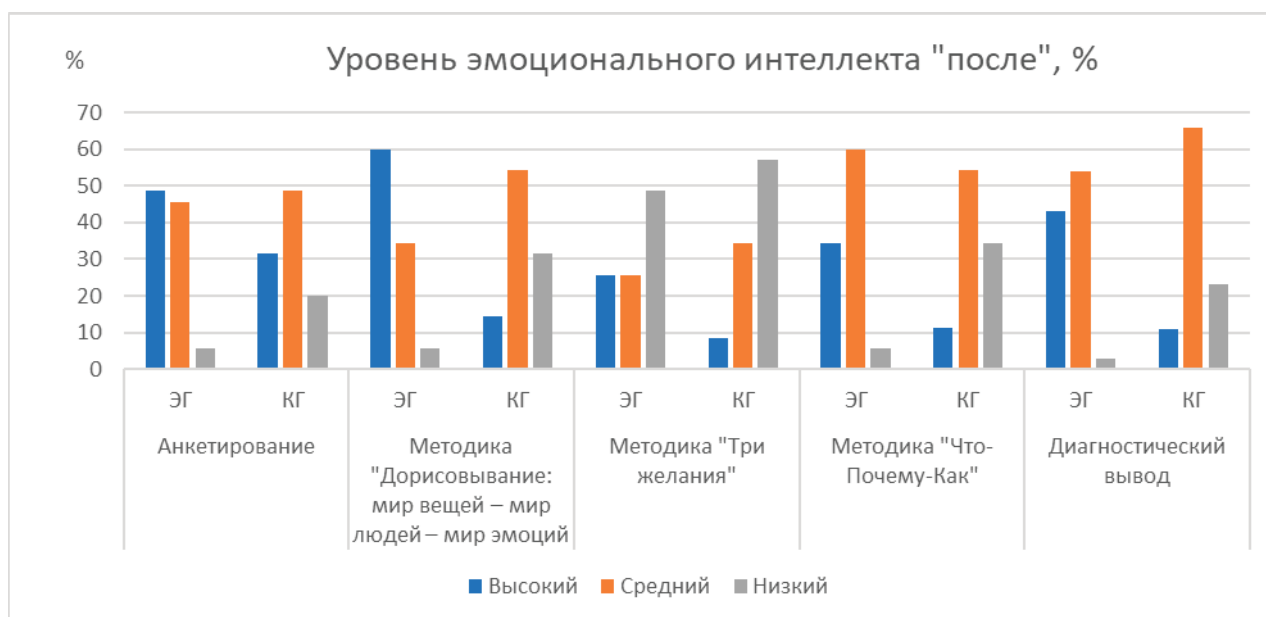


Рис. 2. Гистограмма по результатам диагностики на контрольном этапе эксперимента

По результатам гистограммы рисунка 2 в сравнении с результатами гистограммы рисунка 1 видно, что средние и высокие показатели стали выше в обеих группах. Однако показатели уровня эмоционального интеллекта экспериментальной группы, выше чем у контрольной группы.

По результатам проведенных методик в таблице 1 показана динамика развития эмоционального интеллекта с помощью методики рисования на воде эбру. Результаты приведены в процентах.

Таблица 1. Динамика развития эмоционального интеллекта

Уровень ЭИ	Анкетирование, %			Методика «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций», %			Методика «Три желания», %			Методика «Что-Почему-Как», %		
	До	После	Динамика	До	После	Динамика	До	После	Динамика	До	После	Динамика
Экспериментальная группа												
Высокий	9	49	+40	3	60	+57	3	26	+23	6	34	+28
Средний	66	46	-20	40	34	-6	11	26	+15	46	60	+14
Низкий	26	6	-20	57	6	-51	86	49	-37	49	6	-43
Контрольная группа												
Высокий	11	31	+20	6	14	+8	6	9	+3	6	11	+5
Средний	63	49	-14	46	54	+8	11	34	+23	49	54	+5
Низкий	26	20	-6	49	31	-18	83	57	-26	46	34	-12

Сильный скачок высокого уровня эмоционального интеллекта произошел у экспериментальной группы по результатам анкетирования на 49 %, методикам «Дорисовывание». — на 60 % и «Что-Почему-как» — на 34 %. Тогда как контрольная группа увеличила на 31, 14 и 11 % соответственно.

Низкий уровень эмоционального интеллекта уменьшился у экспериментальной группы по результатам методики «Дорисовывание»: на 51 %, по методике «Три желания» — на 37 % и «Что-Почему-как» — на 43 %. Тогда как контрольная группа уменьшила на 18, 12 и 16 % соответственно.

Для обработки результатов были применены статистические методы: непараметрический U-критерий Манна-Уитни и T-критерий Вилкоксона. По результату U-критерия Манна-Уитни была подтверждена гипотеза H_1 , что уровень эмоционального интеллекта экспериментальной группы статистически отличается от уровня эмоционального интеллекта контрольной группы. интенсивность отрицательных сдвигов не превосходит интенсивность положительных сдвигов.

T-критерий Вилкоксона подтвердил гипотезу H_1 в экспериментальной группе: интенсивность отрицательных сдвигов превосходит интенсивность положительных сдвигов.

T-критерий Вилкоксона подтвердил гипотезу H_0 в контрольной группе: интенсивность отрицательных сдвигов не превосходит интенсивность положительных сдвигов.

В результате математического анализа полученных результатов, можно сделать вывод, что проведенная программа по развитию эмоционального интеллекта положительно повлияла на детей старшего дошкольного возраста. Эффективность программы и применение методики рисования на воде эбру доказана.

Таким образом, можно говорить о том, что эмоциональный интеллект возможно развивать с дошкольного периода, эффективным инструментом для его развития является методика рисования на воде эбру.

Литература:

1. Савенкова, Т. Д. Развитие социального интеллекта дошкольников: учебник для вузов / Т. Д. Савенкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13640-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588388>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) — Правовая система Гарант — URL <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582739>

4. Нгуен М. А. Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — 2008 — Томбовский государственный университет им.Державина — 24 л.
5. Давлетбердина, С. В. Применение методики рисования на воде эбру в работе психолога дошкольного учреждения / С. В. Давлетбердина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 23 (574). — С. 512–515. — URL: <https://moluch.ru/archive/574/126342>.
6. Кучегашева, П. П. Использование эбру-рисования в психологической коррекции тревожности подростков, имеющих травматический опыт [Текст]/ П. П. Кучегашева, Е. Ю. Колотеева. //Вестник практической психологии образования — Том 17. № 3. — С. 98–103.
7. Трофимова, Е. И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 34 (376). — С. 170–172. — URL: <https://moluch.ru/archive/376/83699>.

Психологические факторы формирования аддиктивного поведения

Дымова Марина Александровна, студент магистратуры;
Преснов Дмитрий Олегович, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассмотрены психологические факторы, оказывающие влияние на формирование аддиктивного поведения.
Ключевые слова: зависимость, аддикция.

Проблемы, связанные с химической зависимостью, остаются одной из острых социальных, психологических и медицинских задач в России. Зависимость негативно влияет на различные стороны жизни человека и общества: здоровье, семейные и социальные отношения, работоспособность, финансовую стабильность, саморазвитие и другие.

Аддикция (зависимость) — деструктивная модель поведения, которая проявляется в желании избежать столкновения с реальностью путем изменения психического состояния через использование психоактивных веществ или посредством чрезмерной увлеченности определенной деятельностью [1]. В современных классификациях термины «аддикция» и «зависимость» являются синонимами и включают в себя такие понятия как «алкоголизм», «наркомания», «лудомания» и т. д.

Психологические факторы играют важную роль в развитии химических аддикций. Причины и условия, способствующие появлению и прогрессированию зависимости, связаны с рядом психологических особенностей и жизненных обстоятельств.

Прежде всего стоит отметить личностные свойства, которые могут являться преморбидными для развития зависимости к ПАВ. К ним относят высокую степень неуверенности в себе, аффективную неустойчивость, социальную неадаптивность и низкий уровень невротического сверхконтроля [6].

Склонность к рискованному поведению, часто связанная с импульсивностью и потребностью в новых ощущениях, также играет существенную роль в развитии зависимостей. Люди, склонные к поиску острых ощущений,

с большей вероятностью будут экспериментировать с психоактивными веществами и другими потенциально аддиктивными видами деятельности, не до конца осознавая возможные негативные последствия.

Личностные особенности, например, такие как импульсивность, низкая стрессоустойчивость, эмоциональная дисрегуляция, увеличивают риск развития зависимости, поскольку эти характеристики способствуют трудностям в контроле над поведением, избеганию неприятных состояний и поиску быстрых способов облегчения [5].

Также в исследованиях установлено, что наиболее подвержены риску формирования аддиктивной патологии индивидуумы с низкой фрустрационной толерантностью, перманентным дистимическим фоном настроения, гипотимией (отсутствием хорошего настроения) [4].

Кроме этого, люди часто используют ПАВ как средство временного снятия напряжения, избавления от внутренних конфликтов или эмоционального дискомфорта [1]. Особенно это актуально для тех, кто испытывает трудности в эмоциональной сфере и не умеет справляться с негативными чувствами.

Особенности когнитивной сферы, которые могут предшествовать употреблению ПАВ или развиваться параллельно с ним, могут демонстрировать склонность к катастрофизации, генерализации негативных событий и селективному вниманию к негативной информации, что формирует искаженное восприятие реальности, провоцируя чувство безысходности и отчаяния. В таком состоянии ПАВ может казаться единственным способом справиться с невыносимыми переживаниями, что, в свою очередь, усиливает риск развития зависимости.

Необходимо учитывать и роль коморбидных психических расстройств. Тревожные, депрессивные, личностные, органические расстройства, часто сопутствуют зависимостям и могут как усугублять их, так и являться факторами, предрасполагающими к их развитию. Самолечение психоактивными веществами может стать способом справиться с симптомами этих расстройств, однако оно приводит к формированию замкнутого круга: зависимость усугубляет психическое состояние, а ухудшение психического состояния провоцирует дальнейшее употребление веществ.

Формирование зависимости через «петлю вознаграждения» так же является важным фактором. Употребление вещества активирует участки мозга, отвечающие за удовольствие [2]. Положительные ощущения от действия ПАВ вызывают желание испытать их снова. Повторение аддиктивного действия приводит к его закреплению и формирует привычку к употреблению.

Семейная история зависимостей также может влиять на вероятность развития аддиктивной патологии, возможно, через генетическую предрасположенность или усвоенные поведенческие паттерны. Негативные семейные условия, недостаток внимания, конфликтные отношения, а также наличие зависимости среди родителей или близких могут способствовать формированию привычки к употреблению ПАВ у детей и подростков [7].

Социальные факторы в формировании зависимости проявляются в том, что на формирование аддикции значительно может повлиять окружение, связанное с культурой употребления ПАВ, а также реклама и романтизация употребления в СМИ, т. к. эти аспекты создают определённую социальную среду, в которой употребление может восприниматься как норма или даже необходимость для достижения определённых целей [3].

Взаимодействие личностных особенностей с факторами окружающей среды может создать почву для зарождения и прогрессирования зависимостей. Например, человек с высокой импульсивностью, проживающий в среде

с легким доступом к наркотикам или азартным играм, подвергается большему риску развития зависимости, чем человек с аналогичными характеристиками, но живущий в более контролируемой и поддерживающей среде.

В конечном итоге зависимость приводит к деградации социально адаптивного поведения. Употребление психоактивных веществ снижает значимость социальных контактов для больного, приводит к огрублению личности, снижению морально-этических норм, снижается устойчивость к стрессовым ситуациям [6]. Ощущая бессилие перед влечением к ПАВ, а также социальное давление и осуждение, зависимые теряют навыки, важные для функционирования в обществе, и мотивацию к выздоровлению.

Важным аспектом является и нарушение когнитивных функций: на фоне употребления ухудшается память, внимание, способность к обучению и анализу информации. Это создает сложности для критичной оценки своего состояния, так как человек с зависимостью оказывается не в состоянии задействовать когнитивные ресурсы, необходимые для поддержания трезвости и адаптации к жизни вне зависимости. Таким образом происходят серьёзные изменения личности зависимого.

Таким образом, развитие химической зависимости — это сложный многофакторный процесс, в котором личностные особенности (например, импульсивность, низкая стрессоустойчивость, эмоциональная дисрегуляция), наличие коморбидных психических расстройств, семейные условия, а также социальная среда и культурные установки существенно влияют на предрасположенность к зависимости и её прогрессирование. Зависимость глубоко проникает в психику и социальное функционирование человека, вызывая деградацию личностных и социальных аспектов жизни, ухудшение когнитивных функций и снижение способности к самостоятельному преодолению ситуации. Понимание данных психологических аспектов имеет ключевое значение для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения аддиктивных расстройств.

Литература:

1. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирского университета. 2013. Т. 18, № 1. С. 232–235.
2. Каменская В. Г. Психологические и психобиологические подходы к изучению поведения подростков в цифровой среде // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21, № 1. С. 168–183.
3. Лукина В. С., Федотов А. А. Психологические причины потребления алкоголя и наркотиков: от социального взгляда к экзистенциальному // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. Т. 7. № 2 (94). С. 153–158.
4. Распопова Н. И., Джамантаева Е. Ш., Мархабаева Р. А. Роль социальных и личностных факторов в генезе аддиктивных расстройств // Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2019. № 1. С. 225–232.
5. Романенко А. Р. Проблематика коморбидности аффективных расстройств и алкогольной зависимости // Вестник магистратуры. 2024. № 5–4 (152). С. 80–81.
6. Степанова О. П., Слепухина Г. В., Безенкова Т. А. Психологические особенности людей, зависимых от психоактивных веществ // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4(25). С. 355–357.
7. Щукина М. А., Белов А. А. Психологические особенности самоотношения взрослых, выросших в семьях, отягощённых родительским алкоголизмом // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14, № 4. С. 713–730.

Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте

Ерохина Елена Алексеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Полухина Ольга Петровна, кандидат педагогических наук, доцент

Воронежский экономико-правовой институт

В статье авторы исследуют социальную тревожность у студентов и возможности её коррекции. Доказано, что высокая тревожность связана с низкой самооценкой и самоуважением. Разработанная программа психолого-педагогической поддержки прошла апробацию в ходе эмпирического исследования и подтвердила свою эффективность в снижении социальной тревожности и повышении личностных ресурсов.

Ключевые слова: социальная тревожность, студенческий возраст, когнитивно-поведенческий подход, программа коррекции.

Актуальность исследования обусловлена уязвимостью студенческого возраста к проявлениям социальной тревожности. Образовательная среда вуза, несмотря на возможности для развития социальных навыков, часто сама становится источником стресса из-за высокой нагрузки, необходимости адаптации и ситуаций постоянного оценивания. Социальная тревожность у студентов проявляется в снижении академической успеваемости, трудностях публичных выступлений, избегании групповых проектов, а в долгосрочной перспективе ограничивает профессиональную самореализацию. Своевременная диагностика и коррекция социальной тревожности необходима для предотвращения перерастания ситуативных страхов в хроническое состояние.

Несмотря на наличие исследований в этой области, комплексных программ, целенаправленно укрепляющих личностные ресурсы студентов в условиях вуза, недостаточно.

Цель исследования — выявить взаимосвязь социальной тревожности с самооценкой и самоотношением у студентов, а также апробировать авторскую программу психолого-педагогической поддержки, снижающую уровень тревожности и укрепляющую личностные ресурсы.

В когнитивно-поведенческом подходе тревожность рассматривается как результат иррациональных мыслей, когнитивных искажений и дезадаптивных поведенческих паттернов, которые закрепляются по механизму условно-рефлекторной связи между нейтральным стимулом и реакцией, а также через отрицательное подкрепление избегания. К основным когнитивным искажениям относятся: катастрофизация, черно-белое мышление, ожидание негативной оценки и перфекционистские требования к себе и собственной деятельности [1].

С позиций психологии отношений (В. Н. Мясищев), устойчивая тревожность отражает нарушения в системе субъективных отношений личности — к себе, к другим и к социальной деятельности [3]. Истоки социальной тревожности чаще всего берут своё начало в проживании негативного опыта в детстве и (или) подростковом возрасте: систематическая критика, эмоциональная депривация, наличие травли или буллинга в прошлом. Как показывают данные Т. М. Харламовой и М. К. Секериной, у студентов,

переживших школьный буллинг, снижена самооценочность, они менее уверены в себе и испытывают трудности с защитой собственной личности от негативного влияния социума [4].

К моменту обучения в вузе подобные реакции трансформируются из ситуативных в устойчивый автоматизированный паттерн реагирования на широкий круг социальных взаимодействий. Тревога закрепляется по принципу замкнутого круга. Негативные мысли вызывают телесные реакции, которые воспринимаются как знак опасности или стыда, заставляя избегать контактов и тем самым только укрепляя иррациональные убеждения и дезадаптивные поведенческие паттерны [2].

Также важно провести границу между социальной тревожностью и интроверсией. Различие заключается в том, что интроверсия предполагает предпочтение уединения без сопутствующего страха. Социальная тревожность, напротив, характеризуется интенсивным напряжением, которое может возникать даже при мысленном проигрывании предстоящего контакта.

Для эмпирического исследования данной проблемы на базе АНОО ВО «Воронежский экономико-правовой институт», была сформирована выборка из 90 респондентов. В качестве диагностических средств были использованы валидные методики: опросник для выявления страха в социальных ситуациях (LSAS, Либовиц), шкала для изучения уровня самооценки со шкалами уверенности в себе (Дембо-Рубинштейн в адаптации Прихожан), а также тест самоотношения (МИС), разработанный В. В. Столиным и С. Р. Пантелеевым. Участие в исследовании являлось добровольным. Каждый респондент был предварительно ознакомлен с его целями и задачами, после чего дал согласие на обработку персональных данных.

Первичная диагностика показала, что социальная тревожность среди студентов встречается довольно часто. Умеренный уровень (55–65 баллов LSAS) обнаружился у 33 человек (36,7 % от общей выборки), выраженный (66–80 баллов) — у 19 (21,1 %), а тяжелый (81 и выше) — у 9 (10 %). Лишь 29 студентов (32,2 %) показали низкие значения, не мешающие нормальному общению.

Сравнивая данные по группам с разным уровнем тревожности, была замечена связь с самоотношением и уровнем

уверенности. В группе с высокой тревожностью (более 66 баллов) показатели уверенности в себе, самоуважения и аутосимпатии оказались заметно ниже (29,8, 41,9 и 40,2 балла соответственно), чем в группе с низкой и умеренной тревожностью (52,8, 57,3 и 56,0 балла). Разрыв составил от 15 до 23 баллов, что говорит о наличии взаимосвязи.

Наиболее показательной стала шкала «внутренняя конфликтность» МИС: у тревожных студентов она была выше на 42 %, что указывает на выраженное внутреннее напряжение и склонность к самокритике. Критически значимые различия выявлены по шкале «внутренняя конфликтность» МИС: в группе высокой тревожности показатель оказался выше на 42 %, что говорит о сильном внутриличностном напряжении и склонности к самокритике.

Это подтверждает, что именно негативное самоотношение является центральным психологическим предиктором. Результаты подтверждают гипотезу, что негативное самоотношение и низкий уровень уверенности в себе являются факторами влияния на развитие и устойчивость социальной тревожности.

На основе полученных данных из числа респондентов с умеренным, выраженным и тяжёлым уровнем тревожности ($n=61$) методом попарного отбора были сформированы две сопоставимые по исходным характеристикам группы: экспериментальная (ЭГ, $n=30$) и контрольная (КГ, $n=30$). Критериями отбора выступали пол, возраст и исходные диагностические параметры. Один респондент с умеренным уровнем тревожности не был включён в экспериментальную выборку в связи с отсутствием полностью совпадающей диагностической пары, что позволило сохранить строгость процедуры уравнивания групп.

Авторская программа «Снижение уровня социальной тревожности в студенческом возрасте», апробированная в экспериментальной группе, была нацелена на преодоление самоподдерживающегося механизма тревоги. Воздействие носило комплексный характер и затрагивало когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни функционирования личности.

Ожидалось, что в результате произойдет не только ослабление тревожных реакций, но и активизация личностных ресурсов. Методологической базой послужило объединение положений концепции отношений В. Н. Мясищева с инструментарием когнитивно-поведенческого подхода. Программа состояла из трех модулей. Первый был нацелен на развитие самопринятия через психообразование, дневники мыслей и технику «Внутренний поддерживающий диалог» с целью замещения самокритичных установок на поддерживающие.

Второй модуль фокусировался на отношениях с окружающими, где страх оценки прорабатывался с помощью

поведенческих экспериментов и тренинга общения. Третий модуль, включал составление личных «планов смелости» и освоение приемов саморегуляции. Контрольная группа тем временем занималась в обычном режиме.

По завершении программы была проведена повторная диагностика. С целью установления достоверности различий между результатами первичного и повторного тестирования был использован t -критерий Стьюдента для зависимых выборок. Данный метод позволяет определить, насколько статистически значимыми являются установленные изменения, и исключить влияние случайных факторов. В экспериментальной группе зафиксирована выраженная положительная динамика по всем ключевым параметрам. Средний балл социальной тревожности по шкале LSAS снизился с 68,2 до 54,8 (p меньше 0,001), что свидетельствует о качественном уменьшении страха и тревоги в социальных ситуациях, а также снижении тенденции к их избеганию.

Показатели уверенности в себе по методике Дембо-Рубинштейн возросли с 35,2 до 48,6 балла (p меньше 0,001). По методике МИС зафиксирован рост самоуважения с 44,3 до 53,5 балла (p меньше 0,001) и аутосимпатии с 42,8 до 51,6 балла (балла, p меньше 0,001). Особенно важно отметить снижение показателя внутренней конфликтности в экспериментальной группе на 31 % (p меньше 0,001), что указывает на уменьшение внутриличностной напряжённости и самокритики.

В контрольной группе, не подвергавшейся воздействию, статистически значимых изменений не произошло. Отсутствие динамики в КГ подтверждает, что зафиксированные положительные изменения в экспериментальной группе являются прямым следствием реализации разработанной программы, а не влияние сторонних факторов или эффектом повторного тестирования.

Таким образом, социальная тревожность в студенческом возрасте имеет связь с нарушениями в системе самоотношения, проявляющимися в низкой самооценке, дефиците самоуважения и аутосимпатии, а также в высокой внутренней конфликтности. Разработанная интегративная программа психолого-педагогической поддержки доказала свою высокую эффективность. Полученные результаты вносят вклад в понимание психологических механизмов социальной тревожности, подтверждая теоретические положения концепции отношений о единстве личности и среды. Разработанная в ходе исследования программа может быть адаптирована к условиям не только высших учебных заведений, но и учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования, что определяет её практическую значимость.

Литература:

1. Бек Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Д. С. Бек. — М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2006. — 400 с.
2. Залевский Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебник для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2026. — 194 с.

3. Мясичев В. Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / В. Н. Мясичев. — М.: Модэк МПСИ, 2004. — 158 с
4. Харламова Т. М. Специфика самоотношения студентов с разным опытом школьного буллинга / Т. М. Харламова, М. К. Секерина // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2023. — № 1(7). — С. 155–161.

Когнитивная реструктуризация как метод снижения академической прокрастинации: теоретико-методологический анализ

Иванова Юлия Юрьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен теоретико-методологический анализ возможностей применения когнитивной реструктуризации для снижения академической прокрастинации у студентов. Рассматриваются основные подходы к пониманию прокрастинации в зарубежной и отечественной психологии, выделяются когнитивные механизмы её формирования и поддержания. Особое внимание уделяется иррациональным убеждениям (катастрофизация, долженствование, низкая толерантность к фрустрации, глобальная оценочная установка), которые, согласно рационально-эмотивно-поведенческой терапии А. Эллиса, лежат в основе откладывающего поведения. Обосновывается теоретическая модель, связывающая когнитивные искажения с поведенческим паттерном прокрастинации, и анализируется потенциал когнитивной реструктуризации как метода психолого-педагогической интервенции в образовательной среде.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, когнитивная реструктуризация, иррациональные убеждения, рационально-эмотивно-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческий подход, студенты.

Введение

Академическая прокрастинация — систематическое откладывание выполнения учебных задач, несмотря на осознание негативных последствий такого поведения, — является одной из наиболее распространённых проблем в образовательной среде. По данным метаанализа Р. Steel, до 80–95 % студентов в той или иной степени прокрастинируют, а около 50 % делают это регулярно и в объёме, который они сами оценивают как проблемный [1]. В отечественном контексте аналогичные данные получены Н. Н. Карловской и Р. А. Барановой, зафиксировавшими высокую распространённость академической прокрастинации среди российских студентов [2]. Прокрастинация ассоциирована со снижением академической успеваемости, повышением уровня тревожности и стресса, ухудшением субъективного благополучия и снижением качества жизни в целом [3; 4].

Несмотря на значительный объём исследований, посвящённых описанию и диагностике прокрастинации, вопрос о её коррекции остаётся сравнительно менее разработанным, особенно в отечественной психологии образования. Существующие интервенции преимущественно опираются на тайм-менеджмент и организационные стратегии, которые воздействуют на поведенческий уровень проблемы, но не затрагивают её когнитивных корней. Между тем когнитивно-поведенческий подход, и в особенности рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) А. Эллиса, предлагает теоретическую модель, которая связывает прокрастинацию с системой ир-

рациональных убеждений и открывает перспективу их целенаправленного изменения посредством когнитивной реструктуризации [5].

Цель настоящей статьи — представить теоретико-методологический анализ когнитивных механизмов академической прокрастинации и обосновать потенциал когнитивной реструктуризации как метода её снижения в контексте работы с обучающимися.

1. Прокрастинация: определение, типология, распространённость

Термин «прокрастинация» (от лат. *pro* — «вперёд» и *crastinus* — «завтрашний») обозначает добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, несмотря на ожидание ухудшения ситуации вследствие такого откладывания [1]. Ключевым в данном определении является указание на иррациональность: прокрастинация отличается от стратегического планирования и обоснованного переноса сроков именно тем, что субъект осознаёт вредоносность своего бездействия, однако всё равно откладывает выполнение задачи.

В зарубежной литературе принято различать несколько форм прокрастинации. Р. Steel и К. Klingsieck выделяют академическую (откладывание учебных задач), бытовую (откладывание повседневных дел) и прокрастинацию в сфере принятия решений [1; 6]. С. Н. Лау разграничивает ситуативную прокрастинацию, обусловленную характеристиками конкретной задачи, и диспозиционную, представляющую собой устойчивую личностную

черту [7]. Именно диспозиционная академическая прокрастинация представляет наибольший интерес для психолого-педагогической практики, поскольку она носит устойчивый, повторяющийся характер и в наименьшей степени поддаётся внешним организационным мерам.

Я. И. Варваричева, анализируя отечественную и зарубежную литературу, определяет прокрастинацию как «добровольное, нерациональное откладывание намеченных действий, при котором субъект осознаёт, что откладывание может привести к негативным последствиям» [8]. Н. Н. Карловская, развивая данное направление, рассматривает прокрастинацию не только как поведенческий паттерн, но и как комплексный феномен, включающий когнитивный (иррациональные убеждения и искажённые ожидания), аффективный (негативные эмоции, сопровождающие откладывание) и мотивационный (дефицит саморегуляции) компоненты [2].

Особого внимания заслуживает возрастная специфика прокрастинации. Исследования показывают, что молодые люди прокрастинируют чаще, чем представители старших возрастных групп [1]. Это объясняется продолжающимся созреванием префронтальной коры, отвечающей за функции самоконтроля и планирования, а также особенностями социальной ситуации развития — переходом к новым формам учебной деятельности, требующим более высокого уровня автономии. Для студентов-первокурсников педагогического колледжа (возраст 15–17 лет), находящихся на этапе адаптации к условиям среднего профессионального образования, эти факторы приобретают особую остроту: необходимость самостоятельной организации учебной деятельности в сочетании с недостаточно сформированными навыками саморегуляции создаёт благоприятную почву для формирования и закрепления прокрастинационных паттернов.

2. Когнитивные механизмы прокрастинации

Теоретическое осмысление прокрастинации осуществляется в рамках ряда подходов: мотивационного (теория временной мотивации Р. Steel), психодинамического, экзистенциального и когнитивно-поведенческого. Для целей настоящей статьи наибольший интерес представляет когнитивно-поведенческая парадигма, которая позволяет не только объяснить механизмы прокрастинации, но и обосновать конкретные стратегии интервенции.

В рамках когнитивно-поведенческого подхода прокрастинация рассматривается как следствие дисфункциональных когнитивных паттернов. А. Т. Вебб описал общую модель когнитивных искажений, в которой автоматические мысли, основанные на глубинных убеждениях и промежуточных убеждениях, определяют эмоциональные реакции и поведение [9]. Применительно к прокрастинации эта модель позволяет выделить типичные автоматические мысли («я не справлюсь», «это слишком сложно», «нужно сделать идеально или не делать вовсе»), которые провоцируют негативные эмоции (тревогу, страх неудачи, фру-

страцию) и приводят к избегающему поведению — откладыванию.

Более детальную модель когнитивных механизмов прокрастинации предлагает рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) А. Эллиса. Согласно модели ABC, в основе любой эмоциональной и поведенческой реакции лежит не само активирующее событие (А — Activating event), а система убеждений индивида (В — Beliefs), через призму которых это событие интерпретируется. Следствием (С — Consequences) иррациональных убеждений являются дисфункциональные эмоции и неадаптивное поведение, включая прокрастинацию [5].

А. Эллис и W. Кнаус в работе «Overcoming Procrastination» (1977) одними из первых предложили систематическое когнитивное объяснение прокрастинации, выделив четыре ключевых типа иррациональных убеждений, лежащих в её основе [10]:

1. Катастрофизация. Преувеличение негативных последствий выполнения задачи или возможной неудачи. Студент, катастрофизирующий ситуацию экзамена, воспринимает потенциальный неуспех как «ужасный», «невыносимый», что порождает интенсивную тревогу и мотивирует избегание. Парадоксально, именно попытка избежать «катастрофы» приводит к её реализации — через снижение времени на подготовку.

2. Долженствование. Жёсткие, абсолютистские требования к себе, другим людям или условиям деятельности. Долженствование в отношении себя («я должен выполнить это безупречно») приводит к перфекционизму, который, в свою очередь, тесно связан с прокрастинацией: если задача не может быть выполнена «идеально», она не выполняется вовсе. Долженствование в отношении других («преподаватель должен давать понятные задания») и мира («условия должны быть комфортными для работы») снижает толерантность к реальным условиям учебной деятельности и провоцирует откладывание.

3. Низкая толерантность к фрустрации. Убеждение в невозможности выдерживать дискомфорт, скуку, напряжение, связанные с выполнением задачи. Т. Ручи и F. Sirois связывают прокрастинацию с «приоритетом ремонта настроения»: субъект откладывает неприятную задачу ради краткосрочного эмоционального облегчения, несмотря на долгосрочные негативные последствия [11]. Именно НТФ обеспечивает когнитивную основу для такого выбора: убеждение «я не могу это выносить» делает немедленное облегчение субъективно необходимым.

4. Глобальная оценочная установка. Тенденция к глобальной негативной оценке себя как личности на основании отдельных результатов. Студент, получивший низкую оценку, заключает: «я бездарный», что приводит к генерализованному снижению мотивации и увеличению прокрастинации по принципу «зачем стараться, если я всё равно неспособный».

Связь между иррациональными убеждениями и прокрастинацией подтверждена эмпирически. В исследовании А. Bridges и S. Roig (1997) обнаружена значимая

положительная корреляция между иррациональными убеждениями и академической прокрастинацией [12]. M. Balkis и E. Durgu (2007) показали, что иррациональные убеждения являются предиктором прокрастинации у турецких студентов, причём долженствование и низкая толерантность к фрустрации демонстрируют наиболее сильную связь [13]. В метаанализе P. Steel (2007) когнитивные переменные (в том числе иррациональные убеждения и перфекционизм) вошли в число значимых корреляторов прокрастинации [1].

В отечественной психологии связь когнитивных факторов с прокрастинацией также получила подтверждение. Н. Н. Карловская и Р. А. Баранова показали, что перфекционизм и страх неудачи — когнитивно опосредованные феномены — являются значимыми предикторами академической прокрастинации у российских студентов [2]. Я. И. Варваричева, рассматривая структуру прокрастинации, указывает на роль «иррациональных ожиданий» как компонента, связывающего когнитивные искажения с поведенческим откладыванием [8].

3. Когнитивная реструктуризация: сущность, процедура, доказательная база

Когнитивная реструктуризация — центральная техника когнитивно-поведенческой терапии, направленная на выявление, оценку и замену дисфункциональных мыслей и убеждений на более реалистичные и адаптивные [9; 14]. В контексте РЭПТ эта процедура соответствует этапам D (Disputation — диспутирование иррациональных убеждений) и E (Effective new belief — формирование эффективного нового убеждения) модели ABCDE.

Процедура когнитивной реструктуризации включает несколько последовательных шагов. Первый шаг — идентификация: обучающийся учится распознавать автоматические мысли и убеждения, которые возникают в ситуациях, провоцирующих откладывание. Для этого используются дневники мыслей, протоколы ситуаций и другие инструменты самонаблюдения. Второй шаг — оценка: выявленные мысли подвергаются критическому анализу с точки зрения их логичности, эмпирической обоснованности и функциональности. Типичные вопросы для оценки: «Какие факты подтверждают эту мысль?», «Какие факты ей противоречат?», «Что самое худшее, что может случиться? Как вероятно это?», «Помогает ли мне эта мысль действовать эффективно?». Третий шаг — формулировка альтернативы: на основании критического анализа формулируется более реалистичное, сбалансированное убеждение, которое сохраняет контакт с реальностью, но не провоцирует дисфункциональные эмоции и избегающее поведение. Четвёртый шаг — поведенческое закрепление: новое убеждение проверяется на практике через поведенческие эксперименты [14].

Применительно к прокрастинации когнитивная реструктуризация предполагает работу с конкретными иррациональными убеждениями. Например, катастро-

физация («если я сдам работу плохо — это будет конец света») реструктурируется через анализ реальных последствий и их вероятности, в результате чего формируется более адекватное убеждение: «получить низкую оценку — неприятно, но это не катастрофа; это информация о том, над чем нужно работать». Долженствование («я должен сделать это идеально») замещается гибким предпочтением: «я хотел бы сделать это хорошо, но не обязан делать идеально; достаточно хорошая работа лучше, чем не сделанная вовсе». Низкая толерантность к фрустрации («я не могу выносить эту скучную работу») трансформируется в реалистичную оценку: «это неприятно, но терпимо; я справлялся с подобным раньше, справлюсь и сейчас».

Эффективность когнитивной реструктуризации в контексте прокрастинации подтверждена рядом эмпирических исследований. W. Knaus (2002) описал программу, основанную на принципах РЭПТ, которая продемонстрировала снижение прокрастинации у студентов колледжа [15]. В метаанализе L. van Eerde и K. Klingsieck (2018), охватившем 24 интервенционных исследования, когнитивно-поведенческие программы показали значимое снижение прокрастинации с умеренным и большим размером эффекта [16]. M. Rozental и соавторы (2015, 2018) разработали и апробировали интернет-программу когнитивно-поведенческой терапии прокрастинации, которая включала когнитивную реструктуризацию как ключевой компонент и продемонстрировала устойчивые положительные результаты, сохранявшиеся при отложенном измерении [17; 18].

Принципиально важно, что когнитивная реструктуризация отличается от чисто поведенческих интервенций (тайм-менеджмент, техники планирования) тем, что она воздействует на причину, а не на симптом. Если тайм-менеджмент обучает организации действий (что делать), то когнитивная реструктуризация работает с мотивационными барьерами (почему я не делаю). Это делает её особенно адекватной для случаев, когда прокрастинация носит устойчивый, привычный характер и не преодолевается простым планированием — именно такая картина типична для диспозиционной академической прокрастинации.

4. Когнитивная реструктуризация в образовательном контексте: возможности и ограничения

Применение когнитивной реструктуризации в образовательной среде требует адаптации к ряду специфических условий. Во-первых, работа ведётся не в клиническом, а в психолого-педагогическом контексте: обучающиеся, как правило, не имеют клинических диагнозов, а их трудности связаны с нормативными проблемами развития и адаптации. Во-вторых, интервенция носит групповой, а не индивидуальный характер, что требует использования структурированных, воспроизводимых процедур. В-третьих, возраст участников (15–17 лет в случае студентов-первокурсников колледжа) предполагает учёт особен-

ностей подросткового возраста: сензитивность к оценке сверстников, формирующаяся идентичность, потребность в автономии.

Вместе с тем именно подростковый и юношеский возраст может рассматриваться как сензитивный период для формирования навыков когнитивной саморегуляции. Развитие формального операционального мышления (по Ж. Пиаже) создаёт когнитивную основу для рефлексии собственных убеждений, а потребность в самоопределении — мотивационную основу для работы над саморегуляцией.

Ряд зарубежных исследований подтверждает эффективность когнитивно-поведенческих интервенций в образовательном контексте. В частности, A. Ozer, A. Demir и J. Ferrari (2013) продемонстрировали, что групповая когнитивно-поведенческая программа снижает академическую прокрастинацию у турецких студентов [19]. В отечественной практике когнитивно-поведенческие техники используются в рамках психологического сопровождения обучающихся, однако специализированных программ когнитивной реструктуризации, адресованных именно прокрастинации и адаптированных для контекста российского среднего профессионального образования, в доступной литературе обнаружить не удалось. Это обуславливает актуальность разработки и апробации подобных программ.

К ограничениям применения когнитивной реструктуризации в образовательной среде следует отнести краткосрочность воздействия (ограниченное число занятий), трудность работы с глубинными убеждениями в групповом формате, а также необходимость высокой квалификации ведущего. Отдельную проблему представляет

оценка эффективности: для корректных выводов необходим контролируемый экспериментальный или квази-экспериментальный дизайн с использованием валидного диагностического инструментария.

Заключение

Проведённый теоретико-методологический анализ позволяет сформулировать следующие положения. Академическая прокрастинация представляет собой комплексный феномен, в основе которого лежат когнитивные механизмы — иррациональные убеждения (катастрофизация, долженствование, низкая толерантность к фрустрации, глобальная оценочная установка), опосредующие связь между ситуативными факторами и поведением откладывания. Когнитивная реструктуризация — техника, направленная на выявление и изменение данных убеждений — обладает теоретически обоснованным и эмпирически подтверждённым потенциалом для снижения прокрастинации. Применение когнитивной реструктуризации в образовательном контексте требует адаптации к групповому формату, возрастным особенностям обучающихся и организационным условиям учебного процесса, однако является перспективным направлением психолого-педагогической работы по формированию академической саморегуляции.

Перспективу дальнейших исследований составляет разработка и эмпирическая апробация структурированной программы когнитивной реструктуризации для студентов среднего профессионального образования с оценкой её эффективности посредством контролируемого квазиэкспериментального дизайна.

Литература:

1. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. — 2007. — Vol. 133, № 1. — P. 65–94.
2. Карловская, Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // *Психология в вузе*. — 2008. — № 3. — С. 38–49.
3. Tice, D. M. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling / D. M. Tice, R. F. Baumeister // *Psychological Science*. — 1997. — Vol. 8, № 6. — P. 454–458.
4. Sirois, F. M. Procrastination, health, and well-being / F. M. Sirois, T. A. Pychyl. — London: Academic Press, 2016. — 290 p.
5. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмотивный подход / А. Эллис; пер. с англ. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
6. Klingsieck, K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait / K. B. Klingsieck // *European Psychologist*. — 2013. — Vol. 18, № 1. — P. 24–34.
7. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // *Journal of Research in Personality*. — 1986. — Vol. 20, № 4. — P. 474–495.
8. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопросы психологии*. — 2010. — № 3. — С. 121–131.
9. Beck, A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders / A. T. Beck. — New York: International Universities Press, 1976. — 356 p.
10. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. — New York: Institute for Rational Living, 1977. — 232 p.
11. Sirois, F. M. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self / F. M. Sirois, T. A. Pychyl // *Social and Personality Psychology Compass*. — 2013. — Vol. 7, № 2. — P. 115–127.
12. Bridges, K. R. Personality and long-term recovery from substance abuse / K. R. Bridges, R. A. Roig // *Journal of Clinical Psychology*. — 1997. — Vol. 53, № 7. — P. 659–668.

13. Balkis, M. The direct and indirect role of self-esteem and procrastination in predicting achievement / M. Balkis, E. Duru // *Education and Science*. — 2007. — Vol. 32, № 143. — P. 3–15.
14. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2018. — 416 с.
15. Knaus, W. J. The procrastination workbook / W. J. Knaus. — Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2002. — 200 p.
16. van Eerde, W. Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies / W. van Eerde, K. B. Klingsieck // *Educational Research Review*. — 2018. — Vol. 25. — P. 73–85.
17. Rozental, A. Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial / A. Rozental, P. Carlbring, G. Andersson [et al.] // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. — 2015. — Vol. 83, № 4. — P. 808–824.
18. Rozental, A. Treating procrastination using cognitive behavior therapy: A pragmatic randomized controlled trial comparing treatment delivered via the Internet or in groups / A. Rozental, S. Forsström, A. Tangen [et al.] // *Behavior Therapy*. — 2018. — Vol. 49, № 2. — P. 180–197.
19. Ozer, B. U. A group counseling intervention for procrastination / B. U. Ozer, A. Demir, J. R. Ferrari // *Handbook of Counseling Psychology* / ed. by N. A. Fouad. — Washington, DC: APA, 2013. — P. 307–319.

Влияние тревожности родителей на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста

Ионова Мария Михайловна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет

В современном быстро развивающемся мире взросление детей происходит намного быстрее, что связано не только с изменившимися за десятилетия условиями жизни человека, но и с большей загруженностью родителей, отходе роли родительства на второй план в целом (по статистике Росстата за 2024 год 8,4 рождений на 1000 в нашей стране, что говорит о неблагоприятной тенденции). Наше государство выстраивает грамотную семейную политику, но тренды на глобализацию не дают родителям до конца погрузиться в семейную жизнь и ощутить на себе все радости родительства. Зачастую матерям приходится раньше выходить на работу, совмещать в себе несколько ролей (например, мамы, жены, да еще работать на двух работах), а ребенку взаимодействовать с другими взрослыми, которые также, как семья начинают влиять на его психологическое состояние, что ведет к различным последствиям, как благоприятным, так и наоборот.

Исследованиями в данном направлении занимались советские ученые Божович Л. И., Лисина М. И., Леонтьев А. Н., В. С. Мухина, Выготский Л. С., Дубровина И. В., которые рассматривали влияние тревожности родителей на детей разного возраста, как важное условие не только успешной социализации ребенка, но и фактор развития эмоциональных нарушений. Ирина Владимировна Дубровина в особенности отмечала, что психологическое здоровье родителей и взрослых, которые окружают школьника, залог благоприятного личностного и эмоционального развития. [3,4]

В зарубежной литературе данная тема широко освещалась в конце 20 века. Среди известных опублико-

ванных работ можно встретить труды Мэри Эйнсворт, показавшие, что высокая тревожность матери ведет к негативному поведению ребенка, включая трудности с адаптацией и саморегуляцией эмоций. Также в данном направлении работали Ф. Розински, Д. Боулби, З. Фрейд и многие другие. [1,2]

В 21 веке, по нашему мнению, эта тема является особенно актуальной, так как многие исследования прошлого столетия базируются на изучении детей дошкольного возраста, что связано с ранним поступлением ребенка в сад, с первыми проявлениями различных тяжелых заболеваний и с прохождением кризисов 1 года, 3 и 5 лет. Мы же будем рассматривать влияние тревожности родителей при прохождении более поздних периодов в жизни ребенка, которые в большей степени связаны с его социализацией (посещением школы) и сменой ведущего вида деятельности (игры на учебную деятельность).

Сам термин тревожности имеет многовековую историю начиная с около 1550 года до нашей эры, и на сегодняшний день имеет четкое определение, которое отражает эмоциональное состояние взрослого или ребенка, характеризующееся беспокойством, напряжением, волнением в ожидании возможных неудач.

Выделяют несколько типов тревожности: личностная, невротическая, ситуативная. В этой работе во внимание мы принимаем только личностную тревожность, так как она не зависит от ситуации, в которую попадает индивид и проявляется как свойство личности, влияющее на его темперамент и эмоциональную сферу. [5]

Неоспоримым фактом, доказанным исследованиями М. Эйнсворт, Р. Фельдман и другими, является тезис

о том, что тревожность матери оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние ребенка дошкольного и младше школьного возраста. Эмоциональная нестабильность значимых взрослых создает неблагоприятную атмосферу для формирования личности ребенка, что отражается на его социальной жизни, обучении и самооценке. [1,2]

Научные работы в этой области показали, что уровень тревожности непосредственно связан с формой привязанности ребенка к матери. Безвредным можно назвать безопасный тип привязанности, а избегающая и амбивалентная несут в себе патологическое развитие, которое неблагоприятно скажется на дальнейшей жизни в целом.

Негативные последствия тревожности матери начинают проявляться уже в 1.5 года от рождения ребенка и могут сопровождать его всю жизнь. Среди неблагоприятных симптомов могут быть: плохая успеваемость, социальная изоляция, предрасположенность к стрессу, эмоциональные расстройства и многое другое.

Механизмы влияния на эмоциональную сферу родителей схожи между собой. Больше всего исследований касаются родительской тревожности. в частности матери детей.

Возраст родителей варьировался в значительном диапазоне: от 26 до 58 лет. Средний возраст матери составил 35,4 года ($SD = 5,1$), отцов — 40,2 года ($SD = 6,3$). Такой разброс возрастов позволяет учесть вариативность родительского опыта и личностной зрелости, что добавляет выборке дополнительную репрезентативность.

В ходе эмпирического исследования, проведенного в МОУ СОШ № 28 г.о. Люберцы с сентября 2024 по май 2026 года, были выявлены ключевые параметры влияния тревожности значимых взрослых на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Для диагностики тревожности родителей использовалась русскоязычная версия Шкалы ситуативной и личностной тревожности (STAI), разработанная Ч. Спилбергером, которая позволяет четко дифференцировать два типа тревожности: личностную — как устойчивое психологическое свойство, отражающее склонность к тревожным переживаниям, и ситуативную — как временное состояние, возникающее в ответ на конкретные стрессовые факторы. Эта методика широко признана в психологии и обладает высокой валидностью и надёжностью при оценке тревожности у взрослых.

Для более глубокого описания социального контекста, в котором существуют изучаемые диады, был собран ряд дополнительных демографических показателей. Анализ уровня образования родителей показал следующее распределение: высшее образование имели 68 % матерей и 62 % отцов; неоконченное высшее или среднее специальное — 25 % и 29 % соответственно; среднее общее образование — 7 % и 9 %. Относительно высокий уровень образования в выборке является характерным для родительского контингента, чьи дети посещают школу в крупном городском центре, и может рассматриваться как фактор, потенци-

ально влияющий на родительские установки и рефлексивность. Семейное положение: 94 % родителей состояли в зарегистрированном браке, 6 % — в незарегистрированном партнерстве. Подавляющее большинство семей (91 %) характеризовались как полные нуклеарные семьи, проживающие отдельно от старшего поколения; 9 % семей проживали расширенными семьями, включая бабушек и/или дедушек.

Данный параметр важен, поскольку присутствие представителей старшего поколения в доме может выступать как дополнительным ресурсом поддержки, так и источником повышенной напряженности и конфликта ценностей в вопросах воспитания. Социально-экономический статус семей оценивался косвенно, через показатель обеспеченности жильем и субъективную оценку финансового положения. 85 % семей проживали в собственных квартирах или домах, 15 % — в арендуемом жилье. Субъективную оценку своего материального положения как «хорошее» или «очень хорошее» дали 45 % родителей, как «среднее» — 48 %, как «затруднительное» — 7 %.

Важным аспектом структуры выборки является также состав семьи детей. 78 % детей были единственными детьми в семье, 22 % имели одного или двух сиблингов. Данный параметр может влиять на эмоциональное состояние ребенка, поскольку наличие братьев и сестер создает иную систему взаимоотношений и эмоциональных связей в семье. Кроме того, фиксировался такой параметр, как опыт раннего посещения школы: 64 % детей начали посещать подготовительные классы в возрасте до 6 лет, 36 % — в возрасте 6 лет и старше. Адаптация к школе сама по себе является значимым стрессогенным событием, и время ее начала могло накладывать отпечаток на текущее эмоциональное состояние ребенка на момент исследования.

Таким образом, сформированная выборка представляет собой достаточно гомогенную группу в ключевых для исследования параметрах (возраст ребенка, структура семьи), что повышает внутреннюю валидность, и в то же время обладает необходимой вариативностью по ряду социально-демографических показателей (возраст и образование родителей, социально-экономический статус), что позволяет говорить о ее репрезентативности для городской популяции семей с детьми младшего дошкольного возраста, посещающих школу.

Результаты исследования продемонстрировали значительный разброс по уровню личностной тревожности среди родителей, что позволило выделить две ярко выраженные группы: с низким уровнем тревожности (ниже 35 баллов) и с высоким уровнем (выше 50 баллов). Такая дифференциация важна, поскольку именно высокий уровень личностной тревожности у взрослых ассоциируется с формированием неблагоприятного эмоционального климата в семье и повышенным риском развития тревожных расстройств у детей. Ситуативная тревожность родителей варьировала в зависимости от конкретных жизненных обстоятельств, однако в среднем была ниже

личностной тревожности, что соответствует теоретическим ожиданиям и подтверждает, что ситуативная тревожность носит временный и изменчивый характер.

Кроме того, у ряда детей фиксировались устойчивые страхи и фобии, включая страх разлуки с родителями, боязнь темноты и затруднения в социальных контактах, что негативно сказывалось на их адаптации в школе и вне её. Поведенческие особенности проявлялись в регрессивном поведении (например, повторное проявление детских реакций, таких как сосание пальца или ночные страхи), агрессивных вспышек или, напротив, в апатии и снижении активности. Социальная адаптация детей оценивалась через уровень коммуникативных навыков и способность устанавливать и поддерживать контакты со сверстниками, что является важным индикатором психологического благополучия и успешности социализации. Дети из семей с высоким уровнем тревожности взрослых чаще испытывали трудности в общении и склонны к социальной изоляции.

Полученные данные подтверждают теоретические положения о том, что тревожность значимых взрослых оказывает комплексное влияние на эмоциональное состояние младших школьников, формируя у них как внутренние эмоциональные переживания, так и внешние поведенческие реакции. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к диагностике и коррекции тревожности в семейном контексте, учитывающего как личностные особенности взрослых, так и ситуативные факторы, а также эмоциональные и поведенческие проявления у детей. Данный опыт исследования в МОУ СОШ № 28 г.о. Люберцы служит важной базой для дальнейших разработок программ психологической поддержки семей и профилактики тревожных расстройств у детей младшего школьного возраста.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные связи между личностной тревожностью родителей и несколькими ключевыми параметрами у детей, что подтверждает тесную взаимосвязь эмоционального состояния взрослых и младших школьников. Так, личностная тревожность родителей была связана с ситуативной тревожностью детей с коэффициентом корреляции $r = 0.45$ ($p < 0.01$), что указывает на умеренную положительную связь и свидетельствует о том, что устойчивые тревожные черты взрослых способствуют усилению тревожных реакций у детей в конкретных стрессовых ситуациях. Аналогично, эмоциональная нестабильность детей, проявляющаяся в частых сменах настроения, раздражительности и плаксивости, коррелировала с личностной тревожностью родителей ($r = 0.39$, $p < 0.05$), что отражает влияние эмоционального климата семьи на эмоциональную регуляцию ребенка. Поведенческие проблемы, включая агрессию, апатию и регрессивные реакции, также имели значимую связь с уровнем личностной тревожности взрослых ($r = 0.33$, $p < 0.05$), что подчеркивает комплексное воздействие тревожности родителей на поведение и адаптацию детей.

Ситуативная тревожность родителей оказалась менее тесно связанной с этими показателями, что указывает на более устойчивое и долговременное влияние личностной тревожности взрослых на эмоциональное состояние ребенка. Это согласуется с современными психологическими теориями, которые выделяют личностную тревожность как базовый фактор, формирующий эмоциональный фон в семье и оказывающий длительное воздействие на развитие ребенка.

Факторный анализ позволил выделить два основных синдрома, отражающих комплексные проявления тревожности и её влияние на детей и родителей. Первый — тревожный синдром — включал высокие показатели личностной и ситуативной тревожности, эмоциональную нестабильность и страхи, что характеризует хроническое эмоциональное напряжение в семье. Этот синдром свидетельствует о постоянном состоянии внутреннего стресса и повышенной чувствительности к стрессовым факторам как у взрослых, так и у детей. Второй — поведенческий синдром — объединял агрессию, апатию, социальную изоляцию и регрессивное поведение, что отражает нарушения в поведении и социальной адаптации ребенка, обусловленные эмоциональными трудностями. Эти данные подтверждают, что тревожность родителей не только влияет на внутреннее эмоциональное состояние детей, но и проявляется во внешних поведенческих реакциях, затрудняющих их успешную социализацию.

Качественные данные, полученные в ходе полуструктурированных бесед и наблюдений, выявили важные особенности детско-родительских взаимодействий, усиливающие влияние тревожности родителей на детей. Родители с высоким уровнем личностной тревожности чаще сообщали о семейных конфликтах, недостатке взаимопонимания и эмоциональной поддержки, что создавало неблагоприятный эмоциональный климат в семье. В таких условиях дети демонстрировали замкнутость, трудности в выражении эмоций и склонность к социальной изоляции, что усугубляло их эмоциональные и поведенческие проблемы. Эмоциональное заражение проявлялось через невербальные сигналы — мимику, тон голоса, позы — и стиль общения, который мог быть либо чрезмерно контролирующим и гиперопекающим, либо холодным и эмоционально отстранённым. Эти противоположные стили взаимодействия усугубляли тревожность детей, снижая их способность к эмоциональной регуляции и адаптации. Результаты корреляционного и факторного анализа, подкреплённые качественными данными, подтверждают комплексное и многоуровневое влияние личностной тревожности значимых взрослых на эмоциональное состояние и поведение младших школьников. Это подчёркивает необходимость комплексных психологических вмешательств, направленных не только на снижение тревожности родителей, но и на улучшение качества детско-родительского взаимодействия и создание благоприятного эмоционального климата в семье.

Можно сделать вывод, что ключевыми параметрами влияния тревожности значимых взрослых на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста являются уровень личностной тревожности родителей как устойчивый фактор риска, ситуативная тревожность как менее значимый, но усугубляющий фактор, эмоциональная нестабильность и повышенная тревожность детей, качество детско-родительского взаимодействия,

выступающее медиатором влияния, а также уровень социальной адаптации ребенка, зависящий от эмоционального климата в семье. Эти данные демонстрируют сложный и многоаспектный характер влияния тревожности взрослых и служат основой для разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на снижение семейной тревожности и улучшение эмоционального благополучия ребенка.

Литература:

1. Ainsworth, S. M. D. (1973). ‘The development of infant—mother attachment.’ In Child Development and Social Policy (Review of Child Development Research, Vol. 3), ed. B. M. Caldwell and H. N. Ricciuti. Chicago: University of Chicago Press.
2. R. Feldman «Mother-infant synchrony and the development of moral orientation in childhood» 2007 Oct;77(4):582–97.
3. Выготский Л. С. Эмоции и их развитие в детском возрасте / Л. С. Выготский. Собр. Соч.: в 6 т. — Т.2. — М.: «Педагогика», 1984. — С.416.
4. Теплов Б. М. Новые данные по изучению свойств нервной системы человека. Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. Москва, 1963: 3–46.
5. Эльконин Д. Б. и Венгера А. Л. Особенности психического развития детей 6–7-летнего возраста. М., 1988. — 136 с.

Интеграция когнитивной модели и терапии, сфокусированной на сострадании: концептуальные основы программы коррекции самооценки в организационной среде

Ковешников Михаил Викторович, региональный директор
ООО «Домашний интерьер» (г. Москва)

Статья посвящена теоретическому обоснованию интегративной модели коррекции низкой самооценки и деструктивной самокритики сотрудников в условиях коммерческой организации. Рассматривается ограниченность традиционных когнитивно-поведенческих подходов при работе с глубинными схемами стыда и неполноценности. В качестве решения предлагается синергетическое объединение когнитивной модели А. Бека и терапии, сфокусированной на сострадании (Compassion-focused therapy, CFT), П. Гилберта и К. Нефф. В статье описываются методологические принципы (системность, деятельность, интегративность), структурно-содержательная модель 12-недельной групповой программы, а также обсуждаются этические аспекты и ограничения ее внедрения. Доказывается, что подобная интеграция позволяет осуществлять комплексное воздействие на когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни, формируя адаптивное профессиональное самоотношение и способствуя профилактике выгорания.

Ключевые слова: низкая самооценка, самокритика, когнитивная модель, терапия, сфокусированная на сострадании, организационная психология, интегративная программа, профессиональное выгорание, групповой формат.

Введение

Современная корпоративная среда, характеризующаяся высокой динамикой, конкуренцией и цифровизацией, предъявляет повышенные требования к психологической устойчивости сотрудников. В этих условиях внутренние психологические трудности, такие как устойчиво низкая самооценка и деструктивная самокритика, перестают быть сугубо личностной проблемой, становясь значимыми факторами, влияющими на ключевые организационные показатели: продуктивность, креативность, вовлеченность и уровень профессионального выгорания

[1]. Однако, несмотря на растущую осведомленность бизнеса о важности психического благополучия персонала, наблюдается дефицит научно обоснованных программ коррекции, адаптированных для «нормативной» популяции работающих взрослых. Существующие в российской практике тренинги уверенности в себе часто носят поверхностный, поведенчески-ориентированный характер и не затрагивают глубинные когнитивные и эмоциональные паттерны, лежащие в основе проблем самоотношения.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование концепции интегративной программы кор-

рекции самооценки и самокритики для сотрудников организаций, основанной на синтезе когнитивной модели А. Бека и терапии, сфокусированной на сострадании. В рамках диссертационного исследования предполагается, что такой синтез позволит преодолеть ограничения каждого из подходов в отдельности и создать более эффективную модель группового воздействия в корпоративном контексте.

Основная часть

Когнитивная модель А. Бека предоставляет строгую методологию для работы с самокритикой, интерпретируя ее как проявление дисфункциональных убеждений (схем) и автоматических негативных мыслей [2]. Однако, как показывает анализ, при работе с устойчивыми схемами, связанными со стыдом и чувством неполноценности, чисто когнитивные техники могут вызывать эмоциональное сопротивление. Клиент, пытаясь оспорить мысль «Я неудачник», может столкнуться с усилением внутреннего конфликта и самокритики за свою «неспособность» быстро измениться.

Именно здесь на помощь приходит терапия, сфокусированная на сострадании [3]. Опираясь на эволюционную модель регуляции эмоций, CFT объясняет самокритику как гиперактивацию системы угрозы. В ответ она предлагает целенаправленно развивать систему успокоения и удовлетворенности через культивирование самосострадания, которое, по К. Нефф, включает доброту к себе, чувство общей человечности и осознанность [4]. CFT не отменяет когнитивную работу, а создает для нее необходимый эмоционально безопасный контекст.

На основе этого теоретического синтеза была разработана концепция интегративной программы, основанной на трех методологических принципах:

1. Системность: рассмотрение проблем сотрудника во взаимодействии с организационными факторами (культура перфекционизма, качество обратной связи).
2. Деятельность: все изменения запускаются и закрепляются через актуальную профессиональную деятельность (работа с реальными рабочими кейсами).
3. Интегративность: органичное сочетание техник когнитивно-поведенческой терапии А. Бека (для когнитив-

ного переструктурирования) и CFT (для развития эмоционального ресурса самоподдержки).

Программа спроектирована как 12-недельный групповой курс, разделенный на три последовательных модуля: «Когнитивная диагностика и перестройка», «Развитие эмоционального ресурса: самосострадание» и «Поведенческая интеграция и закрепление». Гипотеза исследования состоит в том, что прохождение данной программы приведет к статистически значимому снижению показателей самокритики и повышению уровня самосострадания и адаптивного самоотношения у участников, а также к снижению косвенных индикаторов стресса и выгорания в рабочей группе.

Важным аспектом является выбор группового формата. Анализ современных исследований показывает, что для проблематики самокритики группа обладает уникальными терапевтическими факторами: нормализация опыта (разрушение иллюзии уникальности своих недостатков), социальная поддержка и экономическая эффективность для организации. Группа становится «лабораторией» для безопасного опробования новых способов мышления и поведения.

Заключение

Проведенный анализ подтверждает актуальность и перспективность разработки интегративных подходов к коррекции самооценки и самокритики в корпоративной среде. Предложенная концепция программы, синтезирующая когнитивную модель А. Бека и терапию, сфокусированную на сострадании, представляет собой теоретическую основу для создания практического инструментария организационной психологии.

Научная новизна концепции заключается в системном объединении двух мощных научно обоснованных направлений с четкой адаптацией под контекст организационной среды и неклинической популяции работающих взрослых. Ожидается, что такая программа позволит не только оказывать индивидуальную психокоррекционную помощь, но и способствовать формированию психологической культуры с более высокой степенью поддержки в организации, снижая риски профессионального выгорания и повышая эффективность человеческого капитала.

Литература:

1. Self-criticism and fear of self-compassion: associations with work engagement and burnout / Francisco L. X. S., Willian de S. R., Maycoln L. M. T. — URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-07078-y>
2. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. — Санкт-Петербург : Питер, 2003. — 304 с.
3. Gilbert, P. Compassion Focused Therapy: Distinctive Features. — London : Routledge, 2010. — 248 p.
4. Нефф, К. Самосострадание. О силе сострадания и доброты к себе. — Москва : МИФ, 2021. — 272 с.

Тип привязанности клиента как фактор формирования рабочего альянса в психологическом консультировании

Кузнецова Алеся Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается влияние типа привязанности клиента на формирование рабочего альянса в процессе психологического консультирования. На основе анализа теории привязанности и современных представлений о консультативном взаимодействии раскрываются особенности надежного, тревожного и избегающего типов привязанности во взрослом возрасте, а также их влияние на установление контакта с психологом. Особое внимание уделяется практическим аспектам работы консультанта, связанным с учетом индивидуальных особенностей клиента. Делается вывод о том, что понимание типа привязанности позволяет выстраивать более точное и эффективное консультативное взаимодействие.

Ключевые слова: привязанность, тип привязанности, рабочий альянс, психологическое консультирование, тревожность, избегание, консультативное взаимодействие.

Введение

В последние годы запрос на психологическое консультирование заметно возрастает. Это связано не только с расширением практики психологической помощи, но и с усложнением межличностных отношений, ростом эмоциональной нагрузки и увеличением числа ситуаций, требующих психологической поддержки. В этих условиях особо важно учитывать факторы, влияющие на эффективность консультативного взаимодействия.

Одним из таких факторов является тип привязанности клиента. Он во многом определяет особенности восприятия другого человека, уровень доверия, готовность к эмоциональной близости и характер реакции на поддержку. Теория привязанности, разработанная Дж. Боулби, позволяет рассматривать данные особенности как устойчивые модели отношений, формирующиеся в раннем опыте и сохраняющие своё влияние во взрослом возрасте [1].

В современной психологии теория привязанности активно применяется в консультативной практике. Это связано с тем, что особенности привязанности влияют на то, как человек выстраивает контакт, переживает дистанцию, реагирует на помощь и включается в межличностное взаимодействие. В условиях консультирования данные аспекты приобретают особую значимость, поскольку от них во многом зависит формирование рабочего альянса — одного из ключевых факторов эффективности психологической помощи [4].

Исследования показывают, что параметры привязанности, такие как тревожность и избегание, связаны с особенностями эмоциональной регуляции и взаимодействия с другими людьми [2]. Соответственно, они могут определять и специфику взаимодействия клиента с консультантом: степень доверия, готовность к самораскрытию и устойчивость контакта.

В связи с этим представляется актуальным рассмотреть тип привязанности клиента как фактор формирования рабочего альянса в психологическом консультировании.

Привязанность во взрослом возрасте

Теория привязанности была разработана Дж. Боулби как концепция, объясняющая формирование эмоциональной связи между ребёнком и значимым взрослым. Привязанность рассматривается как врождённая система, направленная на обеспечение безопасности и психологической устойчивости личности [1].

Ключевым элементом теории является понятие внутренних рабочих моделей — устойчивых когнитивно-эмоциональных схем, формирующихся в процессе взаимодействия с фигурой привязанности. Эти модели определяют представления человека о себе, других людях и характере отношений [1; 2].

В дальнейшем теория получила развитие в исследованиях взрослой личности. Было показано, что особенности близких отношений во взрослом возрасте во многом связаны с ранним опытом взаимодействия. Современные подходы, в частности модель М. Микулинсера и Ф. Шейвера, выделяют два ключевых параметра привязанности: тревожность и избегание [2; 3].

Тревожность отражает степень страха отвержения и потребность в подтверждении значимости, тогда как избегание связано со стремлением к эмоциональной дистанции и снижением доверия к другим. На основе сочетания этих параметров выделяются различные типы привязанности.

Надёжный тип характеризуется способностью к близости, доверием и эффективной эмоциональной регуляцией. Тревожный тип проявляется в повышенной чувствительности к отношениям, зависимости от одобрения и страхе утраты контакта. Избегающий тип связан с дистанцированием, сдержанностью в выражении чувств и ориентацией на автономию [2; 5].

Отечественные исследователи также подчёркивают значимость привязанности как основы формирования личности. В частности, отмечается её роль в развитии эмоциональной устойчивости, доверия и межличностного взаимодействия [6].

Таким образом, тип привязанности во взрослом возрасте можно рассматривать как устойчивую характеристику, влияющую на особенности взаимодействия с другими людьми.

Рабочий альянс в консультировании

Рабочий альянс рассматривается как один из ключевых факторов эффективности психологического консультирования. Он включает эмоциональную связь между клиентом и консультантом, согласованность целей и задач, а также готовность к сотрудничеству [4].

Многочисленные исследования показывают, что качество рабочего альянса во многом определяет результативность консультирования независимо от используемого подхода [4; 5]. В связи с этим его можно рассматривать как универсальный фактор эффективности психологической помощи.

С позиции теории привязанности рабочий альянс можно рассматривать как форму межличностного взаимодействия, в которой проявляются внутренние рабочие модели клиента. Ожидания относительно надёжности, доступности и эмоциональной отзывчивости консультанта во многом определяются предыдущим опытом отношений [3].

В зависимости от типа привязанности клиенты по-разному воспринимают консультанта и реагируют на особенности взаимодействия. Это проявляется в уровне доверия, готовности к самораскрытию и устойчивости контакта.

Таким образом, рабочий альянс выступает важным звеном, связывающим теорию привязанности и практику психологического консультирования.

Влияние типа привязанности на рабочий альянс

Тип привязанности клиента оказывает заметное влияние на процесс формирования рабочего альянса. Это связано с тем, что особенности восприятия другого человека и ожидания от взаимодействия во многом определяются ранее сформированными моделями отношений [1; 3].

Клиенты с надёжным типом привязанности, как правило, легче устанавливают контакт с консультантом, демонстрируют готовность к сотрудничеству и способны к открытому обсуждению переживаний. В таких случаях рабочий альянс формируется относительно быстро и отличается устойчивостью [4].

Клиенты с тревожным типом привязанности характеризуются повышенной чувствительностью к отношениям и потребностью в подтверждении значимости. В консультировании это может проявляться в колебаниях доверия, зависимости от реакции специалиста и тревоге, связанной с возможной утратой контакта [5].

Избегающий тип привязанности, напротив, связан со стремлением к дистанции и сниженной потребностью

в эмоциональной близости. Такие клиенты могут проявлять сдержанность, избегать глубокого самораскрытия и воспринимать консультативное взаимодействие преимущественно в рациональном ключе [4; 5].

Таким образом, тип привязанности задаёт определённую динамику консультативного взаимодействия и влияет на особенности формирования рабочего альянса.

Практические выводы для консультанта

В практической работе психолога данные особенности проявляются достаточно отчетливо. Учет типа привязанности клиента имеет важное практическое значение для организации консультативного процесса. Понимание особенностей клиента позволяет более гибко выстраивать взаимодействие и повышать его эффективность.

При работе с клиентами с тревожным типом привязанности важно обеспечивать стабильность и предсказуемость взаимодействия, поддерживать ясные границы и постепенно развивать автономность клиента. Эмоциональная поддержка должна сочетаться с сохранением профессиональной позиции.

В случае избегающего типа привязанности особое значение приобретает уважение к дистанции и индивидуальному темпу клиента. Излишнее давление может снижать доверие, тогда как постепенное формирование контакта способствует более продуктивной работе.

С клиентами с надёжным типом привязанности консультирование, как правило, проходит более стабильно, что позволяет сосредоточиться на глубокой проработке личностных проблем.

Важно подчеркнуть, что учет типа привязанности не предполагает жесткой типологизации, а выступает инструментом более точного понимания клиента и его реакций.

Заключение

Таким образом, тип привязанности клиента является значимым фактором формирования рабочего альянса в психологическом консультировании. Различия в уровнях тревожности и избегания определяют особенности установления контакта, степень доверия и характер взаимодействия.

Учет данных особенностей позволяет психологу-консультанту более эффективно выстраивать профессиональное взаимодействие и повышать качество психологической помощи. Теория привязанности в этом контексте выступает важным теоретическим и практическим основанием консультативной работы. Это подчеркивает необходимость учета индивидуально-психологических особенностей клиента в консультативной практике.

Литература:

1. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. — М.: Хёрс, 2016. — 396 с. — Текст: непосредственный.

2. Mikulincer, M. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change / M. Mikulincer, P. R. Shaver. — New York: Guilford Press, 2007. — 578 с. — Текст: непосредственный.
3. Джонсон, С. Чувство любви. Новый научный подход к романтическим отношениям / С. Джонсон. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 416 с. — Текст: непосредственный.
4. Уоллин, Д. Д. Привязанность в психотерапии / Д. Д. Уоллин. — М.: Научный мир, 2021. — 400 с. с. — Текст: непосредственный.
5. Attachment style / K. N. Levy, W. D. Ellison, L. N. Scott, S. L. Bernecker. — Текст: непосредственный // Journal of Clinical Psychology. — 2011. — № 2. — с. 193–203.
6. Смирнова, Е. О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Е. О. Смирнова. — Текст: непосредственный // Вопросы психологии. — 1995. — № 3. — С. 139–150.
7. Бриш, К. — Терапия нарушений привязанности: от теории к практике / К. — Бриш. — М.: Когито-Центр, 2012. — 316 с. — Текст: непосредственный.

Метафорические ассоциативные карты как инструмент работы с ценностями в терапии принятия и ответственности: теоретический обзор

Назарова Нелли Валерьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен теоретический обзор применения метафорических ассоциативных карт (МАК) в работе с ценностями в терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Кратко описываются основные идеи АСТ, роль ценностного процесса в формировании психологической гибкости и улучшении качества жизни, уточняются понятие ценностей и их отличие от целей. На основе отечественных и зарубежных публикаций рассматриваются теоретические основания МАК (проективность, метафоричность, ассоциативный характер, работа с визуальными образами) и ключевые механизмы их действия: внешняя опора, активация ассоциативных полей, обход когнитивных защит, усиление осознанности и соконструирование личного нарратива.

Обосновывается, почему МАК представляют особый интерес именно в ценностной работе в АСТ: они могут способствовать более аутентичному выявлению ценностей, ослаблению когнитивного слияния, укреплению контакта с настоящим моментом и работе с «заблокированными» ценностями. Отмечаются существующие подходы и косвенные данные об эффективности МАК в смежных с АСТ областях, а также основные пробелы: отсутствие стандартизированных протоколов и систематических исследований их влияния на ценностный процесс. Это подчёркивает необходимость дальнейших эмпирических работ и разработки протоколов интеграции МАК в ценностные модули АСТ.

Ключевые слова: терапия принятия и ответственности, АСТ, психологическая гибкость, ценности, цели, метафорические ассоциативные карты, метафора, визуальные образы, самопознание, мотивация, психотерапия.

Введение

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) относится к «третьей волне» когнитивноповеденческих подходов и ориентирована не столько на устранение симптомов, сколько на развитие психологической гибкости — способности оставаться в контакте с настоящим моментом и действовать в соответствии с личными ценностями, даже сталкиваясь с болезненными мыслями и чувствами [7]. Одним из центральных процессов в АСТ является ценностно-ориентированное поведение, формируемое через прояснение и актуализацию индивидуальных ценностей [1; 2; 5].

Параллельно растёт интерес к использованию креативных, в том числе арттерапевтических, методов в рамках АСТ [1]. Среди них особое внимание привлекают метафорические ассоциативные карты (МАК) как средство актуализации ценностей и снижения влияния когнитивных

защит. Однако в отечественной и международной литературе пока немного работ, в которых системно обсуждается именно специфика применения МАК для работы с процессом ценностей в АСТ.

Цель настоящей статьи — выполнить теоретический обзор возможностей использования МАК в работе с ценностями в терапии принятия и ответственности, описать потенциальные механизмы их действия и обозначить пробелы и перспективы дальнейших исследований.

Краткий обзор терапии принятия и ответственности и процесса ценностей

АСТ опирается на теорию реляционных фреймов и функциональный контекстуализм. Психопатология в этой парадигме понимается как результат психологической негибкости — сочетания процессов опытного избегания, когнитивного слияния, отрыва от настоящего мо-

мента, ригидных представлений о себе, доминирования прошлого и будущего и утраты контакта с ценностями [7]. Соответственно, терапевтическая работа строится вокруг шести базовых процессов психологической гибкости: принятие, когнитивное разделение, контакт с настоящим моментом, «Я-как-контекст», ценности и проактивность [5; 6; 7].

Работа с ценностями в АСТ — не отдельная техника, а сквозной процесс, который пронизывает все этапы терапии: от первичного запроса и формулирования целей до поддержания изменений в долгосрочной перспективе [1; 2]. Прояснение ценностей помогает клиенту перейти от попыток полного контроля над внутренним опытом к выбору направления жизни, которое для него действительно важно, и к готовности переживать неизбежный психологический дискомфорт, связанный с этим выбором [5].

Эмпирические данные показывают, что повышение психологической гибкости и ориентации на ценности связано с улучшением качества жизни и снижением дистресса при различных психических и соматических расстройствах [7; 9]. В российских работах также продемонстрирована эффективность техник АСТ для снижения тревоги и при работе с повторяющимся травмирующим поведением [18].

Понятие ценностей в АСТ и их отличие от целей

В АСТ ценности описываются как желаемые, свободно избираемые и относительно устойчивые направления жизненной активности. Их нельзя «достичь» раз и навсегда, но можно реализовывать в конкретных действиях «здесь и сейчас» [7; 9]. Ценности задают качество движения («быть заботливым родителем», «быть честным с собой», «развиваться профессионально»), а не конечный результат.

Цели, напротив, относятся к конкретным, проверяемым и ограниченным во времени исходам («провести вечер с ребёнком без гаджетов», «сдать экзамен», «закончить проект к сроку») [2; 5]. В АСТ подчёркивается, что:

— **ценности** — это «компас», который задаёт направление;

— **цели** — отдельные «шаги» или точки на пути, с помощью которых ценности реализуются на практике.

Если фокус делается почти исключительно на целях, без опоры на ценности, это может усиливать перфекционизм и жёсткое оценивание себя. Если же ценности проявлены, но не переведены в реалистичные цели и действия, это создаёт риск фрустрации и чувства беспомощности [1; 2]. Таким образом, в АСТ работа с ценностями расширяет смысловое поле и поддерживает мотивацию, а работа с целями организует практическую реализацию ценностей.

Роль ценностной работы в изменении качества жизни и психологической гибкости

Ценности в АСТ выполняют как мотивационную, так и регулятивную функции. Они создают контекст, в котором трудные мысли и чувства воспринимаются как не-

избежная часть движения к значимому, а не как сигналы к остановке и избеганию [5; 7]. Это способствует:

— снижению опытного избегания за счёт переосмысления дистресса (он воспринимается как «цена» за важное, а не как недопустимое состояние);

— повышению устойчивости к стрессу за счёт опоры на внутренние источники смысла, а не только на внешние стандарты и оценки [2; 6];

— увеличению субъективного качества жизни благодаря ощущению осмысленности и направленности повседневной активности [7; 9].

Разрабатываемые в рамках контекстуальноповеденческой традиции меры психологической гибкости (например, PsyFlex [9]) демонстрируют тесную связь между ценностно-ориентированным поведением, внимательностью к настоящему моменту и готовностью к принятию. Это подчёркивает роль ценностного процесса как «связующего звена» между когнитивными и поведенческими изменениями.

В отечественных исследованиях также акцентируется значение ценностной основы для формирования профессиональной мотивации и устойчивости в образовательной среде [17]. Эти данные созвучны концепции АСТ и стимулируют поиск инструментов, которые помогают прояснять и усиливать ценностную компоненту.

Метафорические ассоциативные карты: теоретические основы

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это наборы карточек с изображениями, словами или их сочетанием, предназначенные для того, чтобы вызывать индивидуальные ассоциации и стимулировать конструирование личных смыслов [3; 4]. В российской психологической науке ведётся активная работа по уточнению категориального статуса и методологических оснований этого инструмента [11; 12; 16], в том числе по соотносению МАК с другими проективными и арттерапевтическими методами [12; 13].

Ряд авторов рассматривает МАК как особый тип проективных методик, где акцент сделан не на диагностическом нормировании, а на развивающем и терапевтическом потенциале свободных ассоциаций [3; 11; 12]. Важным компонентом здесь является метафора: изображение выступает как «опорная метафора», которая запускает личные истории, сценарии и ценностные темы клиента [13; 14].

Проективный характер МАК проявляется в том, что неоднозначные и многозначные визуальные стимулы побуждают человека «достраивать» ситуацию, привнося в неё свои переживания, установки и ценности. В отличие от классических проективных тестов, при работе с МАК не предполагается интерпретация по жёстким нормативным схемам; значение образа вырабатывается в диалоге клиента и специалиста [3; 4; 11].

Метафора в этом контексте служит мостом между непосредственным эмоциональным опытом и его словесным оформлением [13]. Образ позволяет одновременно удерживать сложные, иногда противоречивые состояния (на-

пример, одновременно «тоску» и «надежду»), не сводя их к упрощённому линейному рассказу. Это хорошо согласуется с феноменологическим и контекстуальным подходом к внутреннему опыту, лежащим в основе АСТ [7; 10].

Исследования показывают, что работа с образами через МАК может способствовать:

- актуализации ассоциативных и символических уровней самовосприятия [13; 14];
- формированию нового «образа мира» и «образа Я» в ситуациях жизненных перемен [13; 14];
- визуализации и проработке внутриличностных конфликтов [16].

Основные механизмы действия МАК (в общем психологическом контексте)

Анализ отечественных и зарубежных работ [3; 4; 11; 12; 13; 14; 15] позволяет выделить ряд механизмов, которые могут быть особенно важны для АСТподхода:

1. Внешняя опора. Карта становится внешним фокусом внимания, благодаря чему клиенту легче сделать шаг назад от своих переживаний и посмотреть на них со стороны: «То, что со мной происходит, похоже на эту картинку» [3; 11]. Это созвучно процессу «Я-как-контекст» в АСТ [6; 7].

2. Активация ассоциативных полей. Неоднозначность изображения стимулирует разнообразные ассоциации, в том числе те, которые сложно выразить в рамках прямого, рационального разговора [13; 14]. Это создаёт условия для доступа к слабо осознаваемым аспектам самоотношения и ценностных ориентаций [13; 16].

3. Обход когнитивных защит. Метафорическая форма высказывания уменьшает сопротивление и позволяет обсуждать темы, связанные со стыдом, виной или страхом, в более безопасной для клиента форме: он говорит «про картинку», а не напрямую «про себя» [11; 18].

4. Усиление осознанности и эмоциональной дифференцированности. Описание образа, внимание к телесным и эмоциональным реакциям на него, сравнение разных карт активируют элементы осознанности: замечание, называние и исследование текущего опыта без немедленного осуждения [3; 14; 15].

5. Соконструирование нарратива. Диалог вокруг образа помогает клиенту и психологу совместно выстроить новый рассказ о себе и своей жизни [14; 16]. Это может поддерживать процессы переопределения идентичности и ценностей.

Почему МАК перспективны для работы с ценностями в АСТ

Аутентичное выявление ценностей

Практики АСТ отмечают, что одна из частых трудностей при работе с ценностями — тенденция клиентов давать социально желательные или «правильные» ответы на вопрос о том, что для них важно [1; 2; 5; 10]. МАК, как личностно

значимые и по сути неопределённые стимулы, создают условия для более спонтанного проявления ценностных тем без прямого требования «назовите ваши ценности».

Исследования применения МАК в контексте самопознания, жизненного выбора и смыслообразования [14; 17] показывают, что образы карт нередко активируют глубинные мотивационные структуры, которые труднее обнаружить через стандартные опросники или строго структурированные интервью. В этом смысле карты помогают клиенту не только сформулировать ценности, но прежде всего встретиться с тем, что уже есть в его опыте.

Обход когнитивного слияния и усиление контакта с настоящим моментом

Когнитивное слияние — склонность воспринимать мысли как буквальную реальность — затрудняет ценностную работу, когда высказывания вроде «я должен» или «я не имею права» подменяют собой контакт с подлинными желаниями и устремлениями [5; 7]. Работа с визуальными образами:

— переносит внимание с автоматических вербальных сценариев на непосредственное восприятие изображения (цвет, форма, детали), что усиливает контакт с настоящим моментом [1; 14; 15];

— создаёт пространство для разделения: одна и та же карта может вызывать разные мысли и чувства, а значит, мысли — это не факты, а события сознания [3].

В зарубежных работах, посвящённых метафорам в АСТ, подчёркивается, что метафорический язык сам по себе является мощным средством усиления психологической гибкости и ценностной активности [10]. МАК можно рассматривать как визуальную форму таких метафор, расширяющую инструментарий АСТпрактиков.

Работа с «заблокированными» ценностями

У клиентов с опытом травмы, хронического стресса или длительного внешнего контроля ценностные представления могут быть фрагментарными, конфликтующими или «замороженными» [6; 18]. Исследования использования МАК при работе с травматическим опытом и эмоциональными нарушениями [14; 16] показывают, что символическая форма позволяет мягко приближаться к болезненным темам, дозируя интенсивность контакта с ними.

Переноса это в контекст АСТ, можно предположить, что МАК помогут:

— обнаружить подавленные или отвергаемые ценности (например, потребность в близости у клиента с опытом утраты);

— различить навязанные и собственные ценности путём сопоставления образов, выбранных «для себя» и «как от меня ожидают»;

— поддержать принятие болезненных чувств (горя, сожаления, вины), возникающих при осознании ценностей [1; 6; 10].

Существующие подходы к применению МАК и данные об эффективности в смежных областях

Методические руководства по работе с МАК [3; 4; 11] и многочисленные отечественные публикации демонстрируют широкий спектр областей их использования:

1. индивидуальное и групповое консультирование взрослых и студентов [14; 16];
2. исследование внутриличностных конфликтов и образа мира [13; 16];
3. поддержка адаптации и резилентности в образовательной среде [14; 17];
4. трансформационные и игровые форматы психокоррекции [3; 11];
5. интеграция в другие психотерапевтические подходы [11; 16].

В ряде работ показано, что МАК могут:

1. способствовать развитию эмоционального интеллекта [14];
2. использоваться для оценки и коррекции психологического здоровья [15];
3. уменьшать тревожные и депрессивные проявления у студентов [16];
4. поддерживать формирование профессиональной и ценностной идентичности [17];
5. расширять коммуникативные возможности и уровень доверия в консультативном процессе [14; 16].

Особый интерес представляет исследование А. Bickovska и А. JansoneRogale [8], где метафорические карты использовались в тренинге психологической гибкости. Авторы отмечают, что включение визуальнометафорического материала улучшало усвоение ключевых АСТконцепций и повышало вовлечённость участников. При этом вопрос о том, как именно МАК влияют на процесс работы с ценностями, остаётся открытым.

В целом накопленные данные позволяют предположить, что МАК могут поддерживать те процессы, которые в АСТ рассматриваются как компоненты психологической гибкости (осознанность, принятие, ценностная ориентация), однако прямых, систематических исследований в этом направлении пока недостаточно.

Пробелы и перспективы исследований

При высоком интересе к МАК и существующей методической базе [3; 4; 11; 12; 13] в контексте АСТ можно обозначить несколько ключевых пробелов:

1. Недостаток систематических исследований влияния МАК на ценностный процесс в АСТ. На сегодняшний день практически нет рандомизированных контролируемых исследований, в которых сравнивалась бы эффективность стандартных ценностных упражнений АСТ и тех же упражнений с использованием МАК по показателям психологической гибкости, ценностной ясности и привержённого действия (например, с применением шкалы PsyFlex [9]).

2. Отсутствие стандартизированных протоколов использования МАК в АСТ. Описанные в литературе примеры чаще носят авторский и эклектический характер [1; 3; 4; 11; 18], что затрудняет их воспроизведение и сравнительный анализ. На данный момент нет широко признанных протоколов, которые бы интегрировали МАК в ценностные модули АСТ с учётом всех шести процессов психологической гибкости [1; 2; 5; 6; 7].

3. Недостаточная ясность механизмов действия. Остаётся открытым вопрос, какие именно компоненты работы с МАК вносят основной вклад в терапевтический эффект:
 - визуальный канал и сенсорная насыщенность образа;
 - метафоричность и многозначность стимула;
 - особенности стиля взаимодействия терапевта (принятие, любопытство, неоценочность);
 - структура задания (индивидуальный выбор карт, создание композиций, нарративная работа и т. п.) [11; 12; 13; 15].

4. Ограниченность данных о долгосрочных эффектах. Большинство исследований фиксируют изменения сразу после вмешательства (например, снижение тревожности, повышение рефлексии) [14; 16]. Практически неизвестно, в какой степени использование МАК в ценностной работе АСТ оказывает влияние на устойчивые изменения поведения и качества жизни [7; 9].

5. Сложности операционализации ценностей. В исследованиях МАК ценности нередко фигурируют опосредованно — через такие понятия, как «смысл жизни», «жизненные ориентации», «образ мира» [16; 17]. Для включения МАК в АСТ исследования необходима более чёткая операционализация ценностного процесса в терминах контекстуальноповеденческой науки [7; 10].

Перспективным направлением представляется разработка и апробация экспериментальных и квазиэкспериментальных дизайнов, в которых МАК будут рассматриваться как модифицирующий компонент ценностных модулей АСТ, с оценкой вклада этого компонента в изменение психологической гибкости и поведения.

Заключение

Метафорические ассоциативные карты представляются перспективным инструментом для работы с ценностями в терапии принятия и ответственности. Их теоретические основания — проективность, метафоричность, опора на ассоциации и визуальные образы — хорошо согласуются с ключевыми процессами АСТ: разделением, принятием, контактом с настоящим моментом и ценностной ориентацией [1; 5; 7; 10].

Использование МАК в ценностной работе может:

- поддерживать более аутентичное выявление ценностей, уменьшая риск воспроизведения социально желательных ответов;
- помогать ослаблять когнитивное слияние и усиливать контакт с настоящим моментом за счёт фокуса на визуальносенсорном опыте;

— создавать условия для бережного исследования «заблокированных» и неосознаваемых ценностных тем, особенно в случаях травматического опыта или сильного внешнего контроля [14; 16; 18].

Существующие данные об эффективности МАК в смежных областях — мотивации, самопознании, профориентации, работе с травмой и эмоциональными нарушениями, адаптации студентов [6; 8; 14; 15; 16; 17] — косвенно подтверждают их потенциал как средства развития психологической гибкости. В то же время:

— пока отсутствуют систематические эмпирические исследования влияния МАК именно на ценностный процесс в АСТ;

— не разработаны стандартизированные протоколы интеграции МАК в АСТинтервенции;

— мало понятно, какие именно механизмы лежат в основе их воздействия на процессы психологической гибкости.

Учитывая центральное значение ценностей в АСТ и широкое распространение МАК в практической психологии, необходима программа дальнейших исследований, направленных на:

1. разработку и апробацию протоколов ценностной работы АСТ с использованием МАК;

2. экспериментальную проверку их влияния на показатели психологической гибкости, проактивности и качества жизни;

3. анализ дифференциальной эффективности для разных групп клиентов (с учётом типа проблематики, исходного уровня психологической гибкости, особенностей ценностной структуры).

Реализация такой программы позволит более точно определить место МАК в арсенале АСТпрактиков и дополнить теоретические представления о ценностях и психологической гибкости в контекстуальноповеденческой науке.

Литература:

1. Бах П. А. АСТ на практике. Концептуализация случаев в терапии принятия и ответственности / П. А. Бах, Д. Дж. Моран; пер. с англ. — Москва: Вильямс, 2021. — 304 с.
2. Беннетт Р. Терапия принятия и ответственности. 100 ключевых особенностей и техник / Р. Беннетт, Дж. Э. Оливер; пер. с англ. — Москва: Вильямс, 2023. — 272 с.
3. Ингерлейб М. Б. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики / М. Б. Ингерлейб. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 320 с.
4. Кац Г. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. — Москва: Генезис, 2016. — 192 с.
5. Хэррис Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов / Р. Хэррис; пер. с англ. А. И. Карпухиной. — Москва: Эксмо, Бомбора, 2022. — 416 с.
6. Уолсер Р. Д. Терапия принятия и ответственности: путь к сердцу клиента. Гибкий клиентоориентированный подход на основе базовых процессов / Р. Д. Уолсер; пер. с англ. — Москва: Диалектика, 2023. — 368 с.
7. Hayes S. C. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change / S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2021. — 402 p.
8. Bickovska A. Metaphorical cards in psychological flexibility training / A. Bickovska, A. JansoneRogale // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2025. — Vol. 22, № 5. — P. 567–578.
9. Karekla M. PsyFlex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility / M. Karekla [et al.] // Journal of Contextual Behavioral Science. — 2020. — Vol. 17. — P. 123–134.
10. Villatte M. Metaphors in ACT: Enhancing values work / M. Villatte, S. C. Hayes // Behavior Therapy. — 2023. — Vol. 54, № 2. — P. 312–325.
11. Акимова Н. А. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в психологическом консультировании: теоретический обзор / Н. А. Акимова // Актуальные вопросы современной науки и образования: сб. ст. XLVI Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 марта 2025 г. — Пенза, 2025. — С. 286–290.
12. Аксютин З. А. Категориально-системный подход к терапии метафорическими ассоциативными картами / З. А. Аксютин // Сибирский психологический журнал. — 2023. — № 88. — С. 135–143.
13. Аксютин З. А. Метафорические ассоциативные карты: работа с метафорой / З. А. Аксютин // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. — 2023. — № 208. — С. 189–199.
14. Бабич О. А. Метафорические ассоциативные карты в развитии эмоционального интеллекта у IT-специалистов / О. А. Бабич // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2023. — Т. 12, № 341. — С. 7–14.
15. Ванина Е. В. МАК-карты как инструмент оценки и коррекции психологического здоровья / Е. В. Ванина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2023. — Т. 12, № 8. — С. 192–204.
16. Козлова М. А. Применение метафорических ассоциативных карт для нормализации тревожных и депрессивных состояний у студентов / М. А. Козлова, А. В. Козлов, А. В. Тарасов // Russian Journal of Education and Psychology. — 2022. — Т. 13, № 6. — С. 181–195.

17. Кузьминич И. В. Роль ценностной основы в формировании профессиональной мотивации студентов / И. В. Кузьминич // Образование. Карьера. Общество. — 2024. — № 3 (82). — С. 48–53.
18. Лучинкина И. С. Эффективность техник терапии принятия и ответственности при коррекции уровня тревоги (с использованием психологического чатбота) / И. С. Лучинкина, В. Г. Римский // VIII Международный форум Ассоциации когнитивноповеденческой психотерапии CBTFORUM: сб. науч. ст. — СанктПетербург, 2022. — С. 156–160.

Трансформация переноса и контрпереноса при дистанционном консультировании: аналитический обзор и концепция расщеплённого присутствия

Назарова Юлия Владимировна, студент магистратуры
Научный руководитель: Валиулов Айдар Абдуллович, преподаватель
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье автор анализирует современные исследования онлайн-терапии, выявляет недостаточную разработанность психодинамических механизмов взаимодействия (переноса и контрпереноса) и существующий разрыв между эмпирическими данными и теоретическим описанием контакта. На основе аналитического обзора научной литературы предлагается концепция расщеплённого присутствия, позволяющая интерпретировать изменения в структуре переживания контакта в условиях цифровой среды и уточнить понимание дистанционного консультирования как самостоятельной формы клинического взаимодействия.

Ключевые слова: дистанционное консультирование, онлайн-терапия, перенос, контрперенос, терапевтическое присутствие, расщеплённое присутствие, цифровая медиация, терапевтический альянс.

Введение

Дистанционное консультирование стало устойчивой частью психологической практики. При этом усиливается методологический разрыв: эмпирические данные об эффективности онлайн-терапии накапливаются, тогда как психодинамическое описание контакта остаётся привязанным к очному формату [3; 4; 11].

Классические концепции переноса и контрпереноса формировались в условиях совместного физического присутствия, где контакт поддерживается не только вербально, но и через телесную сонастройку, ритм, пространство [1]. В цифровой среде контакт сохраняется, но становится опосредованным, что меняет саму структуру взаимодействия.

Клиент остаётся в собственной среде, терапевт — в своей, и взаимодействие приобретает двойственный характер: «вместе» и «раздельно» одновременно. Несмотря на сопоставимый уровень терапевтического альянса, субъективное переживание контакта меняется [4; 11].

Современные исследования описывают феномен терапевтического присутствия и влияние цифровой среды [8; 10], однако переносно-контрпереносная динамика остаётся недостаточно концептуализированной. Это создаёт необходимость уточнения понятийного аппарата.

Цель работы — провести аналитический обзор исследований онлайн-терапии и предложить концепцию расщеплённого присутствия как способ описания специфики дистанционного контакта.

Под расщеплённым присутствием понимается состояние, при котором субъект одновременно включён

в физическое пространство своей среды и виртуальное пространство взаимодействия.

Методика исследования

Работа выполнена в формате аналитического обзора научной литературы за период 2014–2026 гг.

В анализ включены исследования, посвящённые:

- терапевтическому альянсу [3; 4; 11];
- терапевтическому присутствию [8; 10];
- психодинамическим аспектам цифровой терапии [5; 6];
- субъективному опыту участников [7; 9];
- особенностям онлайн-консультирования [7; 8; 10].

Исключались работы, ограниченные техническими или организационными аспектами.

Анализ включал:

1. сопоставление данных об эффективности онлайн-терапии;
2. изучение изменений в переживании контакта;
3. интерпретацию психодинамических аспектов;
4. концептуальное обобщение.

Результатом стало выявление теоретического разрыва между эмпирическими данными и уровнем их психодинамического описания.

Результаты

Исследования показывают, что онлайн-терапия может обеспечивать сопоставимый уровень альянса и результатов [4; 11]. Однако изменяется структура переживания контакта.

Выявлены ключевые тенденции:

- снижение телесно-сенсорной вовлечённости;
- усиление когнитивной переработки;
- зависимость контакта от параметров цифровой среды [8; 9; 10].

Цифровая среда становится частью терапевтической сцены, влияя на восприятие другого.

При этом перенос и контрперенос редко рассматриваются как самостоятельные процессы. Однако феномен онлайн-дезингибиции [2] указывает на усиление проективных механизмов в условиях сниженного сенсорного контакта.

Обсуждение

Онлайн-терапия представляет собой не просто модификацию очного формата, а самостоятельную форму взаимодействия.

Ключевым элементом является изменение структуры присутствия. В очной терапии оно целостно, в онлайн — расщеплено между физическим и виртуальным пространством.

Это состояние обозначается как расщеплённое присутствие.

Оно объясняет:

- усиление проективных процессов;
- чувствительность к паузам и сбоям;
- смещение контрпереноса в сторону рефлексии.

Контрперенос в дистанционном формате становится более когнитивным, что связано с необходимостью компенсировать снижение телесной информации.

Модель работы с переносом

В дистанционной работе перенос смещается в область переживания доступности и отклика терапевта.

Работа с ним включает:

1. фиксацию изменения восприятия без интерпретации;

2. вербализацию переживания «здесь-и-сейчас»;
3. прояснение условий (в том числе технических);
4. разграничение технического и психологического;
5. соотнесение с опытом отношений;
6. интеграцию в терапевтический процесс.

Ошибками являются:

- редукция реакции к технике;
- преждевременная интерпретация;
- игнорирование формы контакта.

Выводы

Проведённый аналитический обзор показывает, что онлайн-терапия выступает самостоятельной формой клинического взаимодействия, обладающей специфической структурой контакта. Несмотря на подтверждённую эффективность дистанционного формата, психодинамическое описание взаимодействия остаётся недостаточно разработанным.

Цифровая среда изменяет условия формирования терапевтического контакта: снижается телесно-сенсорная вовлечённость, усиливается роль когнитивной переработки и возрастает зависимость взаимодействия от параметров медиасреды. В этих условиях перенос не исчезает, а трансформируется, смещаясь в область переживания доступности, отклика и устойчивости присутствия терапевта. Контрперенос, в свою очередь, приобретает более рефлексивный и когнитивно-нагруженный характер.

Введение концепции расщеплённого присутствия позволяет описать данную перестройку как специфическую конфигурацию взаимодействия, при которой субъект одновременно включён в физическое и виртуальное пространство. Это даёт возможность более точно интерпретировать изменения в терапевтическом контакте и различать переносные и ситуативные реакции.

Практическая значимость работы заключается в уточнении структуры онлайн-контакта и повышении точности терапевтических интервенций, что особенно важно в условиях цифровой медиации.

Литература:

1. Винникотт Д. В. Игра и реальность. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2017. 208 с.
2. Suler J. The online disinhibition effect // *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7. No. 3. P. 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295.
3. Simpson S. G., Reid C. L. Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review // *Australian Journal of Rural Health*. 2014. Vol. 22. No. 6. P. 280–299. DOI: 10.1111/ajr.12149.
4. Norwood C., Moghaddam N. G., Malins S., Sabin-Farrell R. Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis // *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2018. Vol. 25. No. 6. P. 797–808. DOI: 10.1002/cpp.2315.
5. Roesler C. Tele-analysis: The use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship // *Journal of Analytical Psychology*. 2014. No. 59. P. 366–384. DOI: 10.1111/1468–5922.12302.
6. Lemma A. Psychoanalysis in times of technoculture: Some reflections on the fate of the body in virtual space // *International Journal of Psychoanalysis*. 2015. Vol. 96. No. 3. P. 569–582. DOI: 10.1111/1745–8315.12348.
7. Békés V., Aafes-van Doorn K. Psychotherapists attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic // *Journal of Psychotherapy Integration*. 2020. Vol. 30. No. 2. P. 238–247. DOI: 10.1037/int0000214.

8. Geller S. M. Cultivating online therapeutic presence: Strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions // *Counselling Psychology Quarterly*. 2020. Vol. 34. No. 3–4. P. 687–703. DOI: 10.1080/09515070.2020.1787348.
9. Aafjes-van Doorn K., Békés V., Luo X., Hopwood C. J. Therapists' perception of the working alliance, real relationship and therapeutic presence in in-person therapy versus tele-therapy // *Psychotherapy Research*. 2024. Vol. 34. No. 5. P. 574–588. DOI: 10.1080/10503307.2023.2193299.
10. Haddouk L., Bredart A., Monnier C., Gallois Y., Detilleux J., Briffault X. Telepsychology in Europe since COVID-19: How to foster social telepresence? // *Journal of Clinical Medicine*. 2023. Vol. 12. No. 6. Art. 2147. DOI: 10.3390/jcm12062147.
11. Seuling P. D., Fendel J. C., Spille L., Göritz A. S., Schmidt S. Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Telemedicine and Telecare*. 2024. Vol. 30. No. 10. P. 1521–1531. DOI: 10.1177/1357633X231161774.

Психологические факторы социально-психологической адаптации сотрудников органов внутренних дел, находящихся на начальном этапе профессионального обучения

Пьянкова Надежда Васильевна, студент

Научный руководитель: Новикова Ирина Альбертовна, доктор медицинских наук, профессор
Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова (г. Архангельск)

В статье рассматриваются особенности социально-психологической адаптации слушателей Центра профессиональной подготовки УМВД России. Анализируются ключевые факторы, влияющие на успешность вхождения личности в профессиональную среду, в том числе жизнестойкость, тревожность и индивидуально-типологические характеристики. Представлены результаты эмпирического исследования и выявлены основные закономерности адаптационного процесса.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, личностные ресурсы, сотрудники органов внутренних дел.

Проблема социально-психологической адаптации сотрудников органов внутренних дел (ОВД) в современных условиях сохраняет устойчивую актуальность, что обусловлено возрастающей сложностью профессиональной деятельности, высокой степенью ответственности и необходимостью функционирования в условиях постоянного эмоционального и информационного напряжения. Современная система правоохранительных органов предъявляет к сотрудникам не только высокие требования к профессиональной подготовке, но и к уровню психологической устойчивости, способности к саморегуляции и эффективному взаимодействию в стрессовых ситуациях [3]. В связи с этим, особое значение приобретает этап первичной профессиональной подготовки, в ходе которого формируются базовые профессиональные установки, ценностные ориентации и поведенческие стратегии.

Данный этап представляет собой период интенсивного включения личности в новую нормативную, организационную и социальную среду. Слушатели сталкиваются с необходимостью одновременно осваивать профессиональные знания, адаптироваться к строгой дисциплинарной системе, соблюдать иерархические отношения и выстраивать взаимодействие в новом коллективе. Подобная многоплановость требований создает значительную психологическую нагрузку, которая может при-

водить как к развитию адаптационных механизмов, так и к формированию дезадаптивных состояний.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД характеризуется высокой степенью неопределенности, необходимостью быстрого принятия решений и постоянным воздействием стрессовых факторов. Как отмечается в научных исследованиях, именно на этапе первичной подготовки закладываются основы профессионального поведения, которые в дальнейшем определяют эффективность служебной деятельности и устойчивость к профессиональному стрессу [1]. В этой связи изучение психологических факторов адаптации приобретает не только теоретическое, но и выраженное практическое значение.

В психологической науке адаптация рассматривается как динамический процесс взаимодействия личности и среды, направленный на достижение состояния равновесия между требованиями внешней ситуации и внутренними ресурсами человека. Данный процесс включает когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни регуляции и предполагает постоянную перестройку индивидуальных стратегий реагирования [2]. В условиях профессиональной подготовки сотрудников ОВД этот процесс осложняется ограничением личной автономии, повышенной регламентацией деятельности и высоким уровнем ответственности.

Цель исследования: выявление психологических факторов социально-психологической адаптации слушателей Центра профессиональной подготовки УМВД России по Архангельской области.

Материал и методы: В исследовании приняли участие 55 слушателей Центра профессиональной подготовки УМВД России по Архангельской области, находящихся на начальном этапе профессионального обучения. В выборку вошли женщины ($n = 31$; 56 %) и мужчины ($n = 24$; 44 %) в возрасте от 18 до 47 лет. Использовалась методика социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда, методика жизнестойкости С. Мадди, шкала тревожности Тейлора и индивидуально-типологический опросник (ИТО), позволяющий оценить выраженность таких личностных характеристик, как экстраверсия, интроверсия, лабильность, сензитивность и спонтанность. Полученные данные подвергались статистической обработке с исполь-

зованием корреляционного анализа Пирсона в программе SPSS Statistics. Результаты анализа были обобщены и представлены в виде корреляционной плеяды.

Результаты и их обсуждение

На рисунке 1 представлено соотношение основных психологических показателей, характеризующих уровень социально-психологической адаптации слушателей.

Анализ данных показывает, что наибольшая выраженность среди изучаемых показателей наблюдается по компонентам жизнестойкости и вовлеченности, а также по общему показателю жизнестойкости. Это свидетельствует о сформированности у слушателей способности сохранять субъективное ощущение управляемости ситуацией, а также о высокой степени включенности в образовательный процесс и профессиональную среду.

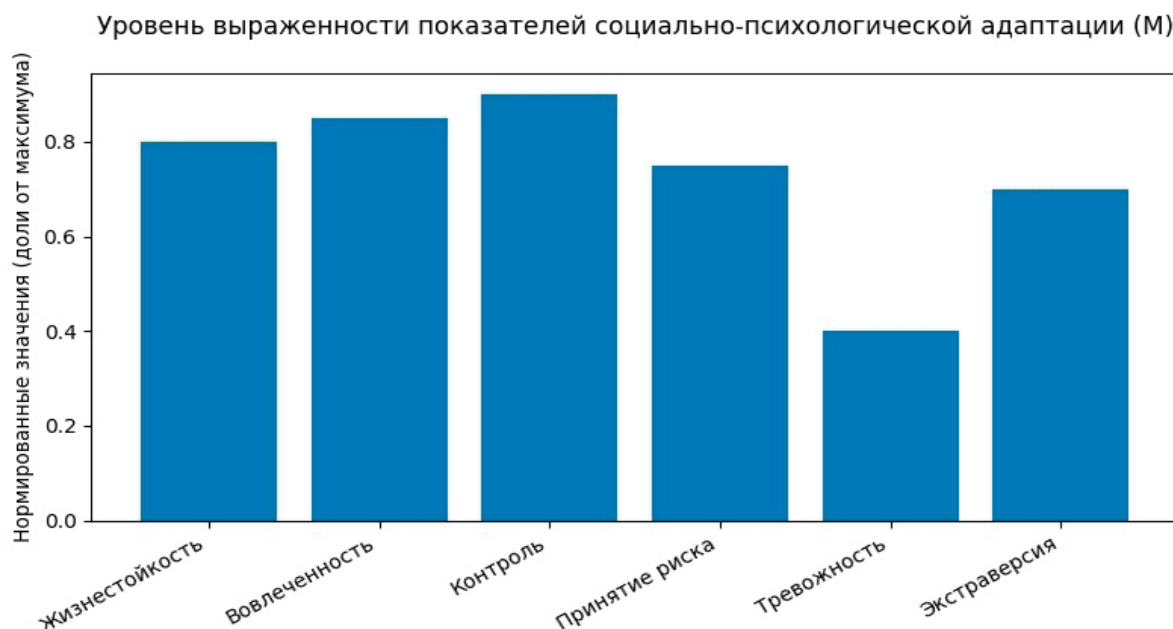


Рис 1. **Уровень выраженности основных показателей социально-психологической адаптации слушателей (нормированные значения, М)**

Показатель принятия риска находится на уровне выше среднего, что отражает готовность обучающихся к действиям в условиях неопределенности и восприятию новых требований, характерных для профессиональной подготовки в системе органов внутренних дел. Уровень экстраверсии свидетельствует о умеренной выраженности ориентации на межличностное взаимодействие. Это указывает на наличие у части слушателей коммуникативной активности, способствующей более эффективному включению в коллектив, при одновременном сохранении индивидуальных различий в стилях адаптации. Наименьшее значение зафиксировано по показателю тревожности, что в целом может свидетельствовать о относительно благоприятном эмоциональном состоянии группы. Вместе

с тем данный показатель требует осторожной интерпретации, поскольку даже умеренный уровень тревожности в условиях повышенных требований и регламентированности деятельности может оказывать влияние на эффективность адаптационного процесса.

В целом полученные результаты позволяют говорить о наличии у слушателей достаточно развитых личностных ресурсов адаптации, прежде всего за счет жизнестойкости и ее компонентов, при сохранении отдельных факторов риска, связанных с эмоциональной напряженностью и вариативностью коммуникативных характеристик.

Корреляционная структура психологических факторов социально-психологической адаптации слушателей представлена на рисунке 2. Жизнестойкость в рамках прове-

денного исследования выступила как ключевой интегративный показатель, отражающий способность личности

сохранять эффективность функционирования в стрессовых условиях.

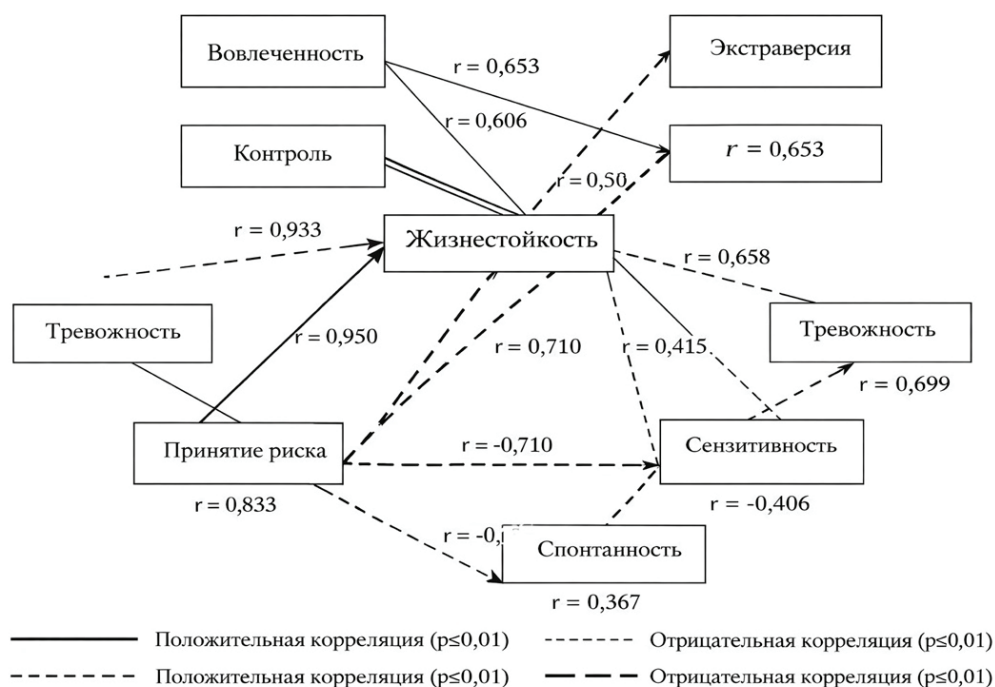


Рис 2. Корреляционная структура психологических факторов социально-психологической адаптации слушателей

Полученные результаты показали наличие выраженных положительных связей между жизнестойкостью и ее основными компонентами: вовлеченностью ($r = 0,933$), контролем ($r = 0,950$) и принятием риска ($r = 0,833$). Данные показатели отражают степень активного участия личности в происходящих событиях, убежденность в возможности влияния на ситуацию и готовность воспринимать трудности как естественную часть профессионального развития. Высокие значения корреляций свидетельствуют о том, что жизнестойкие слушатели демонстрируют более устойчивое поведение в условиях учебного стресса, быстрее адаптируются к новой социальной среде и эффективнее включаются в коллективную деятельность.

Дополнительно установлены значимые отрицательные связи жизнестойкости с тревожностью ($r = -0,658$), тревогой по шкале Тейлора ($r = -0,710$), интроверсией ($r = -0,520$) и сензитивностью ($r = -0,406$). Это позволяет сделать вывод о том, что эмоциональная нестабильность, повышенная чувствительность к внешним воздействиям и замкнутость личности существенно снижают адаптационный потенциал. Лица с выраженной тревожностью чаще испытывают трудности при принятии решений, склонны к переоценке негативных событий и демонстрируют снижение уверенности в собственных действиях.

Тревожность как самостоятельная психологическая характеристика проявила устойчивую негативную роль в процессе адаптации. Установлено, что она отрица-

тельно связана с жизнестойкостью, вовлеченностью, контролем и экстраверсией, а также положительно связана с интроверсией, сензитивностью и показателями тревоги по шкале Тейлора. Это подтверждает ее дезадаптирующую функцию, выражающуюся в снижении активности, ограничении социальных контактов и повышении эмоциональной напряженности. В условиях профессиональной подготовки это может проявляться в трудностях освоения учебного материала, снижении эффективности взаимодействия с преподавателями и нарушении включенности в коллектив.

Анализ индивидуально-типологических особенностей позволил установить, что экстраверсия имеет устойчивые положительные связи с жизнестойкостью ($r = 0,630$), вовлеченностью ($r = 0,653$) и контролем ($r = 0,606$), а также отрицательную связь с тревожностью ($r = -0,449$). Это свидетельствует о том, что коммуникативная активность и ориентация на внешнее взаимодействие способствуют более быстрому включению в новую социальную среду, облегчая процесс адаптации. Экстравертированные слушатели демонстрируют более высокую инициативность, быстрее устанавливают межличностные связи и проявляют большую устойчивость к стрессовым факторам.

В противоположность этому интроверсия характеризуется тенденцией к замкнутости, сниженной социальной активности и более длительным периодом адаптации. Однако важно отметить, что данная особенность не является негативной характеристикой сама по себе, а отражает

иной стиль переработки информации и реагирования на социальные стимулы. В условиях профессиональной подготовки такие слушатели требуют более индивидуализированного подхода и дополнительной психологической поддержки.

Особое значение в структуре адаптационного потенциала имеет показатель принятия риска, который отражает готовность личности действовать в условиях неопределенности. Установлено, что он имеет выраженные положительные связи с жизнестойкостью ($r = 0,833$), вовлеченностью ($r = 0,666$) и контролем ($r = 0,729$), а также отрицательные связи с тревожностью ($r = -0,552$). Это позволяет рассматривать принятие риска как важный компонент профессиональной готовности, обеспечивающий способность к принятию самостоятельных решений и эффективному поведению в нестабильных ситуациях.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что процесс социально-психологической адаптации слушателей представляет собой сложную систему взаимодействия личностных и средовых факторов. Центральное место в этой системе занимает жизнестойкость, выступающая как интегративный ресурс, обеспечивающий устойчивость личности, способность к саморегуляции и сохранению продуктивности в условиях стресса. Тревожность, напротив, выступает фактором риска, ограничивающим

адаптационные возможности и снижая эффективность профессионального становления.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для разработки программ психологического сопровождения слушателей. Особое внимание должно уделяться развитию жизнестойкости, формированию навыков эмоциональной саморегуляции, снижению уровня тревожности и развитию коммуникативной компетентности. Важным направлением является внедрение систем наставничества, обеспечивающих постепенное и безопасное включение слушателей в профессиональную среду.

Таким образом, социально-психологическая адаптация слушателей Центра профессиональной подготовки УМВД России представляет собой многокомпонентный процесс, определяемый взаимодействием индивидуально-психологических характеристик и особенностей образовательной среды. Результаты исследования подтверждают, что успешность адаптации в значительной степени определяется уровнем жизнестойкости, тогда как тревожность выступает ключевым фактором дезадаптации. Выявленные особенности подчеркивают необходимость комплексного психологического сопровождения на этапе профессионального обучения, направленного на развитие личностных ресурсов и повышение эффективности профессионального становления.

Литература:

1. Выготский С. Л. Психология развития человека / Выготский, С. Л. — М.: Смысл, 2018. — 512 с. — Текст: непосредственный.
2. Мадди Жизнестойкость и стрессоустойчивость личности. / Мадди, Р. С. — СПб., 2017. — 280 с. — Текст: непосредственный.
3. Психология служебной деятельности / В. Л. Цветков, А. Г. Караяни, И. О. Котенев [и др.]. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2019. — 351 с. — Текст: непосредственный.

Эмоциональная дистанция и слияние в парных отношениях: интегративный анализ

Рамушкевич Светлана Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Представлен интегративный анализ феноменов эмоциональной дистанции и слияния в диадических отношениях через призму шести теоретических парадигм. Выявлены общие и специфические механизмы формирования дезадаптивных паттернов регуляции близости. Обоснована необходимость многоуровневого подхода к диагностике и коррекции нарушений эмоциональной дистанции, учитывающего онтогенетические, когнитивные, поведенческие и системные факторы. Предложены критерии дифференциальной диагностики адаптивной и патологической регуляции близости-автономии.

Ключевые слова: эмоциональная дистанция, конфлюэнция, дифференциация Я, паттерны привязанности, межличностные границы, диадическая регуляция.

1. Введение

Регуляция психологической дистанции в романтических отношениях представляет собой динамический процесс балансирования между потребностями в близости и автономии, нарушение которого выступает одним из центральных

факторов дисфункции пары [4; 20; 33]. Клинические наблюдения демонстрируют, что запросы на психологическую помощь часто связаны с полярными дисбалансами: чрезмерной эмоциональной отдалённостью либо патологическим слиянием партнёров [13; 22].

Несмотря на обширный корпус исследований отдельных аспектов данной проблематики, в отечественной психологии ощущается дефицит работ, интегрирующих различные теоретические перспективы и предлагающих целостную модель понимания динамики близости-дистанции.

Цель исследования — интегративный теоретический анализ феноменов эмоциональной дистанции и слияния с выделением общих механизмов и специфических проявлений в контексте различных концептуальных подходов.

Методология: компаративный анализ теоретических моделей, концептуальный синтез, систематизация эмпирических данных.

2. Концептуализация эмоциональной дистанции

Эмоциональная дистанция определяется как субъективно переживаемая степень психологической отдалённости, манифестирующаяся через редукцию эмпатического резонанса, ограничение самораскрытия и обеднение совместного эмоционального опыта [9].

2.1. Теория привязанности: дистанция как деактивация

В рамках теории привязанности Дж. Боулби дистанцирование рассматривается как вторичная стратегия регуляции аффекта при избегающем типе привязанности [14; 15]. Эмпирические исследования К. Хазан и Ф. Шейвер подтвердили, что избегающий стиль привязанности во взрослом возрасте коррелирует с систематическим дистанцированием в романтических отношениях, выполняющим защитную функцию против страха отвержения [19].

Ключевое различие адаптивной и дезадаптивной дистанции заключается в степени ригидности: адаптивная дистанция гибко регулируется в зависимости от контекста, тогда как дезадаптивная представляет собой генерализованную стратегию избегания близости.

2.2. Системная перспектива: дистанция как гомеостатический механизм

М. Боуэн концептуализировал эмоциональную дистанцию как один из четырёх механизмов управления недифференцированностью в семейной системе (наряду с супружеским конфликтом, дисфункцией одного из супругов и проекцией на ребёнка) [16; 22]. Дистанцирование выступает способом редукции тревоги в системе при низком уровне дифференциации Я партнёров.

Критическим является понимание, что дистанция в системной логике — не индивидуальная характеристика, а свойство диадического взаимодействия, поддерживаемое обоими партнёрами для сохранения системного равновесия.

2.3. Паттерн «требование-отстранение»

А. Кристенсен и К. Хиви описали циклический паттерн «требование-отстранение», при котором стремление одного партнёра к обсуждению проблем провоцирует дистанцирование другого, что усиливает требовательность первого [31]. Данный паттерн демонстрирует системную природу дистанцирования: оно не является изолированным поведением, а встроено в циркулярную последовательность взаимодействий.

3. феномен слияния: утрата границ Я

Слияние (конфлюэнция) определяется как состояние недостаточной психологической дифференциации, характеризующееся проницаемостью границ Я и затруднением различения собственных переживаний от переживаний партнёра [25; 26].

3.1. Гештальт-подход: конфлюэнция как прерывание контакта

Ф. Перлз, Р. Хефферлайн и П. Гудман описывали конфлюэнцию как нарушение контактной границы, при котором индивид утрачивает способность к осознанию различий между собой и окружением [25]. В отличие от подлинного контакта, требующего ясного осознания границ, слияние представляет собой псевдоконтакт, в котором отсутствует встреча двух различных Я.

Г. Йонтеф подчёркивал, что конфлюэнция препятствует аутентичному диалогу, поскольку подлинная встреча возможна только между дифференцированными субъектами [26].

3.2. Дифференциация Я и слияние

М. Боуэн рассматривал слияние как противоположность дифференциации Я — способности сохранять автономное функционирование при эмоциональной близости [16]. Индивиды с низкой дифференциацией склонны к эмоциональной реактивности и «отдаче себя» отношениям, руководствуясь не собственными убеждениями, а эмоциональным состоянием системы.

Э. Скворон и М. Фридландер операционализировали конструкт дифференциации Я, разработав валидный инструмент измерения, включающий шкалу «Слияние с другими» [23; 24].

3.3. Модель включения другого в Я

А. Арон и Э. Арон предложили когнитивную модель, согласно которой в близких отношениях происходит расширение Я-концепции за счёт включения характеристик партнёра [38; 39]. При оптимальном функционировании это обогащает личность, однако при чрезмерной выраженности приводит к размыванию границ между Я и Другим.

4. Критерии здорового баланса

Анализ литературы позволяет выделить интегративные критерии оптимальной регуляции близости-автономии:

1. Дифференцированная близость (Д. Шнарх) — способность к подлинному самораскрытию без утраты собственной идентичности и без защитного дистанцирования [36].
2. Гибкость регуляции дистанции — адаптация степени близости к контексту и актуальным потребностям партнёров без ригидной фиксации на одном полюсе [9; 29].
3. Толерантность к различиям — признание права партнёра на отличающиеся взгляды, потребности и эмоциональные реакции без восприятия различий как угрозы связи [16; 33].
4. Баланс общего и индивидуального — наличие как совместной активности, так и автономных сфер интересов каждого партнёра [11].
5. Удовлетворение потребностей в автономии и связанности — согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, психологическое благополучие в отношениях обеспечивается одновременным удовлетворением обеих базовых потребностей [30; 32].

5. Механизмы формирования дезадаптивных паттернов

Интегративный анализ позволяет выделить пять уровней механизмов, обуславливающих формирование дисфункциональных паттернов регуляции дистанции.

5.1. Онтогенетический уровень

Внутренние рабочие модели привязанности, сформированные в раннем детстве, определяют базовые ожидания относительно доступности и отзывчивости значимых других [14; 15]. Небезопасные стили привязанности (тревожный и избегающий) предрасполагают соответственно к слиянию и дистанцированию [19].

Трансгенерационная передача паттернов эмоционального функционирования: уровень дифференциации Я родителей влияет на способность детей к формированию здорового баланса в собственных отношениях [16].

5.2. Когнитивно-эмоциональный уровень

Дисфункциональные схемы о близости («Близость опасна», «Я потеряю себя в отношениях», «Без партнёра я ничто») формируют устойчивые стратегии избегания или поиска слияния [37].

Эмоциональная реактивность — автоматическая аффективная реакция на тревогу в системе, препятствующая дифференцированному функционированию и приводящая к импульсивному дистанцированию или слиянию [16; 22].

5.3. Поведенческий уровень

Механизмы подкрепления: дистанцирование временно редуцирует тревогу, связанную с близостью, что через отрицательное подкрепление закрепляет данный паттерн [35].

Циклические паттерны взаимодействия: С. Джонсон описывает негативные циклы, в которых попытки сближения одного партнёра провоцируют дистанцирование другого, усиливая тревогу первого [20].

5.4. Системный уровень

Гомеостатическая функция: дистанцирование или слияние могут поддерживать стабильность дисфункциональной системы [16; 28].

Триангуляция: вовлечение третьего (ребёнка, родителя, работы) для редукции тревоги в диаде при одновременном дистанцировании партнёров друг от друга [16].

5.5. Социокультурный уровень

Гендерные роли: традиционные представления о маскулинности могут способствовать эмоциональному дистанцированию мужчин, тогда как феминные роли предрасполагают к слиянию [11].

6. Динамика дистанции и слияния

Критически важно понимание дистанции и слияния не как статичных состояний, а как динамических процессов, способных трансформироваться друг в друга.

Паттерн «преследователь-отстраняющийся» (Т. Фогарти) демонстрирует парадокс: оба партнёра неудовлетворены (преследователь чувствует отвержение, отстраняющийся — поглощение), при этом паттерн может инвертироваться при изменении дистанции [40].

Тревога как регулятор: М. Боуэн подчёркивал, что повышение тревоги в системе провоцирует либо слияние (попытка снизить тревогу через близость), либо дистанцирование (избегание тревоги, связанной с близостью) [16].

Слияние как предшественник дистанции: осознание утраты идентичности в слиянии может вызывать реактивное дистанцирование, часто чрезмерное и ригидное.

7. Практические импликации

Представленный анализ имеет конкретные следствия для психологической практики.

Диагностика

Многоуровневая оценка должна включать:

- Идентификацию специфических паттернов регуляции близости
- Оценку дифференциации Я (Опросник Сковрон-Фридландер)
- Определение стиля привязанности
- Анализ циклических паттернов взаимодействия
- Построение генограммы для выявления трансгенерационных паттернов

Терапевтические стратегии

В зависимости от доминирующих механизмов применяются:

- Системная терапия: повышение дифференциации Я, детриангуляция, работа с семьёй происхождения.
- Эмоционально-фокусированная терапия: реструктурирование негативных циклов, доступ к первичным эмоциям привязанности, создание безопасной эмоциональной связи.
- Гештальт-терапия: восстановление осознания контактной границы, эксперименты с границами.
- Когнитивно-поведенческая терапия: модификация дисфункциональных убеждений, развитие навыков эмоциональной регуляции.

8. Заключение

Проведённый интегративный анализ позволяет сформулировать следующие положения:

Во-первых, эмоциональная дистанция и слияние представляют собой полюса континуума регуляции близости, оба дезадаптивны при чрезмерной выраженности и ригидности.

Во-вторых, различные теоретические подходы предлагают комплементарные объяснения, что обосновывает необходимость интегративного подхода в практике.

В-третьих, оптимальное функционирование пары обеспечивается гибкой регуляцией дистанции при сохранении дифференциации Я каждого партнёра.

В-четвёртых, формирование дезадаптивных паттернов обусловлено взаимодействием механизмов пяти уровней: онтогенетического, когнитивно-эмоционального, поведенческого, системного и социокультурного.

В-пятых, дистанция и слияние — динамические процессы, способные трансформироваться друг в друга; понимание циклических паттернов и роли тревоги критично для терапевтической работы.

Перспективы дальнейших исследований включают эмпирическую проверку интегративной модели, разработку специфических диагностических инструментов и сравнительную оценку эффективности различных терапевтических подходов при работе с дисбалансом близости-автономии в диадических отношениях.

Литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / пер. с англ. — М.: Эксмо, 2014. — 576 с.
2. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ. — М.: Гардарики, 2003. — 477 с.
3. Боуэн М. О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. — М.: Когито-Центр, 2005. — С. 65–98.
4. Джонсон С. Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь / пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 320 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии / пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003. — 224 с.
6. Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. — М.: Мысль, 1989. — 204 с.
7. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погорыша В. М. Межличностное общение: учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2001. — 544 с.
8. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 304 с.
9. Духновский С. В. Субъективная оценка межличностных отношений: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2006. — 54 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: монография. — М.: Прометей, 2005. — 312 с.
11. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.
12. Greenberg L. S., Johnson S. M. Emotionally Focused Therapy for Couples. — New York: Guilford Press, 1988. — 254 p.
13. Johnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. — 3rd ed. — New York: Routledge, 2019. — 362 p.
14. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. — New York: Basic Books, 1969. — 428 p.
15. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. — New York: Basic Books, 1988. — 205 p.
16. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. — New York: Jason Aronson, 1978. — 565 p.
17. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. — 392 p.
18. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // Journal of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 61, № 2. — P. 226–244.
19. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 52, № 3. — P. 511–524.
20. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. — 2nd ed. — New York: Guilford Press, 2016. — 612 p.
21. Johnson S. M., Whiffen V. E. Attachment Processes in Couple and Family Therapy. — New York: Guilford Press, 2003. — 418 p.
22. Kerr M. E., Bowen M. Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory. — New York: W. W. Norton & Company, 1988. — 400 p.
23. Skowron E. A., Friedlander M. L. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation // Journal of Counseling Psychology. — 1998. — Vol. 45, № 3. — P. 235–246.
24. Skowron E. A., Schmitt T. A. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale // Journal of Marital and Family Therapy. — 2003. — Vol. 29, № 2. — P. 209–222.
25. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. — New York: Julian Press, 1951. — 470 p.
26. Yontef G. M. Awareness, Dialogue, and Process: Essays on Gestalt Therapy. — Highland, NY: Gestalt Journal Press, 1993. — 432 p.
27. Minuchin S. Families and Family Therapy. — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. — 268 p.
28. Minuchin S., Fishman H. C. Family Therapy Techniques. — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981. — 303 p.
29. Nichols M. P., Schwartz R. C. Family Therapy: Concepts and Methods. — 11th ed. — Boston: Pearson, 2017. — 480 p.
30. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, № 1. — P. 68–78.
31. Christensen A., Heavey C. L. Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict // Journal of Personality and Social Psychology. — 1990. — Vol. 59, № 1. — P. 73–81.

32. La Guardia J. G., Ryan R. M., Couchman C. E., Deci E. L. Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 2000. — Vol. 79, № 3. — P. 367–384.
33. Gottman J. M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. — New York: W. W. Norton & Company, 2011. — 496 p.
34. Reis H. T., Shaver P. Intimacy as an interpersonal process // *Handbook of Personal Relationships* / ed. S. Duck. — Chichester: Wiley, 1988. — P. 367–389.
35. Schaefer M. T., Olson D. H. Assessing intimacy: The PAIR Inventory // *Journal of Marital and Family Therapy*. — 1981. — Vol. 7, № 1. — P. 47–60.
36. Schnarch D. *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. — New York: W. W. Norton & Company, 1997. — 432 p.
37. Bader E., Pearson P. In Quest of the Mythical Mate: A Developmental Approach to Diagnosis and Treatment in Couples Therapy. — New York: Brunner/Mazel, 1988. — 308 p.
38. Aron A., Aron E. N. *Love and the Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction*. — New York: Hemisphere, 1986. — 268 p.
39. Aron A., Aron E. N., Tudor M., Nelson G. Close relationships as including other in the self // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1991. — Vol. 60, № 2. — P. 241–253.
40. Scharff D. E., Scharff J. S. *Object Relations Couple Therapy*. — Northvale, NJ: Jason Aronson, 1991. — 354 p.
41. Fairbairn W. R. D. *Psychoanalytic Studies of the Personality*. — London: Routledge & Kegan Paul, 1952. — 312 p.
42. Winnicott D. W. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. — London: Hogarth Press, 1965. — 276 p.
43. Hendrick S. S. A generic measure of relationship satisfaction // *Journal of Marriage and the Family*. — 1988. — Vol. 50, № 1. — P. 93–98.
44. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview // *Attachment Theory and Close Relationships* / eds. J. A. Simpson, W. S. Rholes. — New York: Guilford Press, 1998. — P. 46–76.
45. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. — New York: Guilford Press, 2017. — 756 p.

Эмоциональное выгорание психологов в сфере образования на примере городов с разной численностью населения

Румянцева Ксения Сергеевна, студент магистратуры
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

Эмоциональное выгорание специалистов помогающих профессий сохраняет высокую актуальность в современной психологии. Особое значение данная проблема приобретает в отношении психологов системы образования, чья профессиональная деятельность связана с высокой эмоциональной, педагогической, коммуникативной и организационной нагрузкой. Педагоги-психологи осуществляют сопровождение обучающихся, родителей и педагогов, участвуют в разрешении кризисных ситуаций, профилактике эмоциональных и социальных нарушений, что повышает риск развития эмоционального истощения, деперсонализации и снижения профессиональной самоэффективности.

В рамках концепции К. Маслач эмоциональное выгорание рассматривается как синдром хронического профессионального стресса, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [6]. Для специалистов образовательной сферы

данные проявления особенно значимы, поскольку непосредственно влияют на качество профессиональной деятельности, психологическую устойчивость и субъективное благополучие.

Дополнительный исследовательский интерес представляет изучение выгорания в зависимости от численности населения города. В мегаполисах профессиональная деятельность сопровождается более высокой интенсивностью труда, конкуренцией и ускоренным ритмом жизни, тогда как в городах с меньшей численностью ограниченность ресурсов и карьерных возможностей может выступать дополнительным стрессогенным фактором. Сравнительный анализ позволяет выявить влияние социально-демографических и профессиональных условий на выраженность синдрома.

Профессиональная деятельность педагогов-психологов характеризуется постоянным эмоциональным включением, работой с кризисными состояниями, взаи-

модействием с различными социальными группами и совмещением консультативных, диагностических, профилактических и педагогических функций, что делает данную профессиональную группу особенно уязвимой к хроническому стрессу.

Важную роль в профилактике выгорания играют копинг-стратегии личности. Наиболее адаптивными считаются когнитивно-ориентированные стратегии, связанные с анализом ситуации, планированием и активным решением проблем, тогда как избегательные формы поведения чаще способствуют усилению дезадаптации. Существенное значение также имеет качество жизни, поскольку снижение удовлетворенности профессиональной, социальной и эмоциональной сферами коррелирует с усилением симптомов выгорания.

Таким образом, эмоциональное выгорание психологов образовательной сферы представляет собой многофакторное явление, формирующееся под воздействием профессиональной нагрузки, индивидуальных копинг-ресурсов, качества жизни и социально-демографических условий.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей эмоционального выгорания психологов образовательной сферы в зависимости от копинг-поведения, субъективной оценки качества жизни и условий проживания в городах с разной численностью населения.

Были выдвинуты следующие гипотезы: когнитивно-ориентированный копинг снижает риск эмоционального выгорания; выраженность выгорания связана с особенностями проживания в городах различного масштаба.

Теоретическую основу исследования составили методы анализа, синтеза, сравнения, систематизации и обобщения научной литературы. В эмпирической части использовались авторская анкета, опросник MBI К. Маслач, шкала воспринимаемого стресса Коухена, методика CISS (в адаптации Т. Л. Крюковой), шкала оценки качества жизни, методика оценки стагнации и методика «Мое отношение к работе». Статистическая обработка вклю-

чала t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Спирмена.

В исследовании приняли участие 60 психологов системы образования, проживающих в Санкт-Петербурге и Петрозаводске (по 30 специалистов из каждого города). Выборка характеризовалась преобладанием женщин. Психологи Санкт-Петербурга отличались более молодым возрастом, высокой профессиональной нагрузкой и интенсивностью труда, тогда как специалисты Петрозаводска имели больший стаж работы, более стабильное семейное положение, но более низкие экономические показатели. Для обеих групп были характерны высокая эмоциональная вовлеченность и недостаточная удовлетворенность материальным положением.

Сравнительный анализ показал, что специалисты Санкт-Петербурга демонстрируют статистически более высокий уровень эмоционального истощения ($p < 0.05$), а также более выраженные показатели когнитивной, эмоциональной и экзистенциальной стагнации ($p < 0.01$). При этом различия по деперсонализации и редукции профессиональных достижений статистически значимыми не оказались. Несмотря на более высокий уровень истощения, специалисты мегаполиса продемонстрировали более высокие показатели качества жизни, что может быть связано с доступностью социальных и профессиональных ресурсов.

Общий показатель качества жизни оказался статистически выше у специалистов Санкт-Петербурга, несмотря на более выраженное эмоциональное истощение. Это может объясняться лучшей инфраструктурой, более широкими профессиональными возможностями и большей доступностью социальных ресурсов.

Корреляционный анализ подтвердил, что проблемно-ориентированный копинг связан со снижением эмоционального истощения, тогда как выраженность выгорания отрицательно коррелирует с качеством жизни.

Наиболее выраженная связь обнаружена между эмоциональным истощением и общим качеством жизни

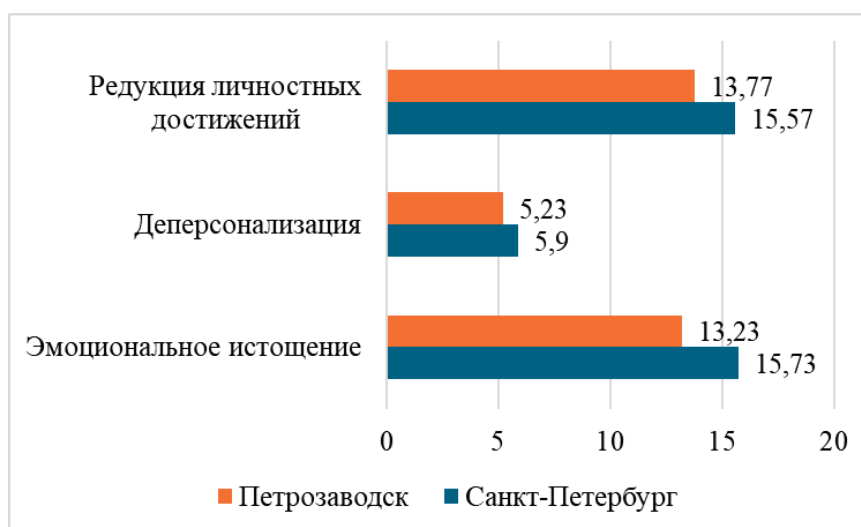


Рис. 1. Средние показатели, полученные по методике выгорания

($r = -0.69$), что подтверждает значимость профессионального выгорания как фактора субъективного неблагополучия.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии выраженных статистических связей между компонентами эмоционального выгорания и общим уровнем качества жизни. Наиболее сильная отрицательная корреляция обнаружена между эмоциональным истощением и общим показателем качества жизни ($r = -0.69$), что указывает на то, что снижение субъективной удовлетворенности жизнью сопровождается увеличением выраженности эмоционального истощения.

Показатель деперсонализации также демонстрирует отрицательную связь с общим уровнем качества жизни ($r = -0.57$), однако выраженность данной связи ниже.

В то же время редукция профессиональных достижений имеет положительную корреляцию с показателем качества жизни ($r = 0.44$), что свидетельствует о том, что более высокий уровень субъективного благополучия

связан с более выраженным ощущением профессиональной эффективности и успешности.

Полученные результаты подтверждают многофакторную природу эмоционального выгорания психологов образовательной сферы. Когнитивно-ориентированные стратегии выступают значимым защитным фактором, а социально-профессиональная среда оказывает существенное влияние на выраженность выгорания. Условия крупного города усиливают эмоциональную нагрузку, одновременно предоставляя больше ресурсов компенсации, тогда как в малых городах относительная стабильность может сочетаться с ограниченными возможностями профессионального развития.

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутые гипотезы и показали, что профилактика эмоционального выгорания психологов системы образования требует комплексного подхода, направленного на развитие адаптивных копинг-стратегий, повышение качества жизни и оптимизацию профессиональной среды.

Литература:

1. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание в профессиональном общении: фазы и профилактика // Речь, 2023. — 280 с.
2. Булгаков В. А. Современные направления изучения феномена выгорания // Современная зарубежная психология, 2023. — Том 12. — № 2. — С. 94–103.
3. Быкова М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2022. — № 4. — С. 193–208.
4. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие // М.: Юрайт, 2020. — 299 с.
5. Кириллова Ю. Г. Основные причины и следствия эмоционального выгорания психолога // Педагогика: история, перспективы, 2021. — № 4. — С. 47–53.
6. Маслач К., Джексон С. Профессиональное выгорание: теория и измерение. — Психология труда, 1981. — Т. 3, № 2. — С. 34–45.
7. Freudenberger, H. J. Staff Burnout // Journal of Social Issues. — 1974. — № 2. — pp. 159–165.

Деструктивное поведение личности: многофакторный анализ причин возникновения

Стальнова Анастасия Витальевна, студент
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

В статье рассматривается феномен деструктивного поведения как комплексной проблемы современной психологии и социологии. Автор анализирует биологические, психологические, семейные и макросоциальные детерминанты, приводящие к формированию разрушительных тенденций в поведении личности. Особое внимание уделяется интегративному подходу к пониманию деструктивности.

Ключевые слова: деструктивное поведение, агрессия, социализация, девиация, аддикция.

В условиях стремительной трансформации общественных отношений, глобализации и цифровизации социальной среды проблема деструктивного поведения приобретает особую остроту. Под деструктивностью (от лат. destructio — разрушение) в современной науке понимается форма активности, направленная на разрушение

внешних объектов (социума, материальных ценностей, природной среды) или самого себя (аутодеструкция).

Актуальность темы обусловлена ростом числа правонарушений, распространением экстремистских настроений, ростом уровня суицидальной активности и химических зависимостей. Для эффективной профи-

лактики и коррекции данных состояний необходимо глубокое понимание этиологии деструктивного поведения, которое никогда не является следствием одной причины, а представляет собой результат сложного взаимодействия биологических предпосылок и социального опыта.

1. Биологические и генетические предпосылки

Основой для изучения биологических корней деструктивности послужили работы этологов и нейрофизиологов. Эрих Фромм в своем фундаментальном труде «Анатомия человеческой деструктивности» проводит грань между «доброкачественной» агрессией (защитной) и «злокачественной» деструктивностью, присущей исключительно человеку [5].

Современные исследования в области нейробиологии указывают на роль нейромедиаторного обмена. Снижение уровня серотонина в сочетании с избытком дофамина и тестостерона зачастую коррелирует с импульсивностью и склонностью к насилию. Также значимым фактором являются органические поражения головного мозга, в частности — префронтальной коры, ответственной за волевой контроль и прогнозирование последствий своих действий. Генетическая предрасположенность, проявляющаяся через тип темперамента (высокая реактивность, эмоциональная лабильность), создает биологический фон, на котором при неблагоприятных социальных условиях формируется деструктивный паттерн [2].

2. Психологические факторы и внутриличностные конфликты

Психологический подход к деструктивности акцентирует внимание на особенностях формирования личности и ее защитных механизмах. В рамках психоаналитического направления деструктивность рассматривается как проявление влечения к смерти (Танатос), которое при невозможности интеграции направляется вовне.

Е. В. Змановская отмечает, что важным психологическим фактором деструктивного поведения является нарушение идентичности и низкая способность к рефлексии [3]. Личность, не обладающая навыками конструктивного преодоления стресса (копинг-стратегиями), прибегает к разрушению как к способу снятия внутреннего напряжения. К ключевым психологическим детерминантам относятся:

— Экзистенциальный вакуум: отсутствие жизненных смыслов и ценностей, ведущее к апатии, которая компенсируется деструктивными вспышками (В. Франкл).

— Фрустрация базовых потребностей: согласно теории Дж. Долларда и Н. Миллера, агрессия и деструкция всегда являются следствием пережитой фрустрации (невозможности достичь желаемой цели).

— Низкая самооценка и чувство неполноценности: в этом случае деструктивное поведение выступает как механизм гиперкомпенсации, способ утверждения собственного «Я» через разрушение или доминирование.

3. Микросоциальная среда и семейное воспитание

Семья является первичным институтом социализации, где закладываются модели поведения. Большинство исследователей (Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева) сходятся во мнении, что деструктивность часто уходит корнями в ранний детский опыт [4].

Существует несколько типов деструктогенных семейных условий:

1. Насилие и жесткость: физические наказания и эмоциональный абьюз формируют у ребенка убеждение, что сила — единственный способ решения конфликтов. Происходит идентификация с агрессором.

2. Гиперопека или гипоопека: в первом случае подавляется воля, что ведет к накоплению скрытой агрессии; во втором — отсутствие контроля и эмоциональная депривация порождают чувство незащищенности и враждебности к миру.

3. Противоречивое воспитание: непоследовательность требований родителей дезориентирует ребенка, лишая его внутренних опор и стабильной системы норм.

Не менее важным фактором в подростковом возрасте становится влияние референтной группы. Потребность в принадлежности заставляет индивида принимать деструктивные нормы группы (вандализм, употребление ПАВ), чтобы избежать социального исключения.

4. Макросоциальные и экономические факторы

Деструктивное поведение нельзя рассматривать в отрыве от общественной ситуации. Э. Дюркгейм ввел понятие аномии — состояния общества, при котором старые нормы уже не работают, а новые еще не сформированы [1]. В такие периоды (социальные кризисы, смены политических режимов) уровень деструктивности резко возрастает.

К макросоциальным причинам относятся:

— Социальное неравенство: выраженная дистанция между бедными и богатыми порождает чувство социальной несправедливости и зависти, что может выливаться в групповую агрессию и бунт.

— Влияние медиасреды: популяризация насилия в кино, играх и СМИ способствует десенсибилизации (снижению чувствительности) к чужой боли и романтизации антисоциального образа жизни.

— Кризис духовности и культуры: размывание моральных ориентиров в эпоху потребления лишает личность внутренних ограничителей. Как отмечал С. А. Беличева, отсутствие позитивных идеалов в молодежной среде заполняется деструктивными субкультурами [1].

5. Аутодеструктивное поведение как особый вид девиации

Говоря о деструктивности, нельзя игнорировать ее направленность на самого себя. Суицидальное поведение,

самоповреждение (селфхарм) и химические зависимости являются способами «медленного самоубийства». Психологический механизм здесь часто связан с невозможностью выразить гнев вовне (интрапунитивность). Личность направляет разрушительную энергию на собственное тело, пытаясь таким образом заглушить невыносимую психическую боль. В. Д. Менделевич подчеркивает, что аутодеструкция часто является криком о помощи в ситуации глубокой социальной изоляции [2].

Подводя итог, можно утверждать, что деструктивное поведение — это полидетерминированный феномен. Оно возникает на стыке биологической уязвимости, психо-

логических дефицитов, семейного неблагополучия и системного кризиса общества.

Профилактика деструктивного поведения должна носить системный характер. Она не может ограничиваться лишь запретительными мерами. Необходима работа по формированию психологической устойчивости личности, создание условий для позитивной самореализации молодежи, укрепление института семьи и создание четких ценностных ориентиров на государственном уровне. Только комплексный подход, объединяющий усилия психологов, педагогов, врачей и социальных работников, позволит снизить уровень деструктивности в современном обществе.

Литература:

1. Беличева, С. А. Основы превентивной психологии // С. А. Беличева. — Москва: Социальное здоровье России, 1994. — 224 с.
2. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для вузов // В. Д. Менделевич. — Москва: Медпресс, 2001. — 432 с.
3. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Е. В. Змановская. — 5-е изд., стер. — Москва: Академия, 2008. — 288 с.
4. Короленко, Ц. П. Девиантное поведение // Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. — Новосибирск: Наука, 1990. — 265 с.
5. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности: Пер. с англ. // Э. Фромм. — Москва: АСТ, 2004. — 635 с.
6. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков // Л. Б. Шнейдер. — Москва: Академический проект, 2005. — 336 с.

Копинг-стратегии как условие психологического здоровья адвокатов: постановка проблемы

Трейлб Наталья Владимировна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема совладающего поведения (копинг-стратегий) как условия сохранения психологического здоровья адвокатов. Обосновывается актуальность темы, связанная с высокой стрессогенностью адвокатской деятельности. Выделены три организационно-правовых вида деятельности (по соглашению, по назначению, в системе бесплатной юридической помощи), формирующих различные стрессогенные профили. Копинг-стратегии рассматриваются как ключевой фактор, связанный с уровнем психологического здоровья адвокатов в различных организационно-правовых контекстах деятельности. Статья посвящена теоретическому обоснованию и постановке проблемы исследования для последующей эмпирической проверки.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, психологическое здоровье, психологическое благополучие, адвокатская деятельность, профессиональный стресс.

Профессия адвоката давно и прочно занимает место в числе наиболее стрессогенных среди юридических специальностей. Колоссальная когнитивная нагрузка, постоянная работа в условиях правовой неопределенности, взаимодействие с доверителями, находящимися в кризисных ситуациях, жесткая процессуальная конфронтация и осознание высокой цены профессиональной ошибки — всё это формирует хроническую стрессогенную среду [3; 8]. В современных исследованиях фиксируют, что значительная часть практикующих специалистов демон-

стрирует те или иные симптомы профессиональной деформации. Так, по данным Л. Н. Световой, синдром эмоционального выгорания затрагивает до 75 % опрошенных адвокатов [9].

В таких обстоятельствах ключевым личностным ресурсом, обеспечивающим профессиональную эффективность и сохранение здоровья, становится способность совладать со стрессом — копинг-поведение [3]. Копинг-стратегии традиционно определяются как осознанные когнитивные и поведенческие усилия, направленные на

управление внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы личности [7; 13]. Исследователи сходятся во мнении, что выбор и эффективность копинг-стратегий являются одними из важнейших предикторов психологического здоровья и профилактики выгорания в помогающих профессиях [2; 3].

Цель настоящей статьи — обосновать постановку проблемы изучения копинг-стратегий как условия психологического здоровья адвокатов с учетом организационно-правовой специфики их деятельности.

Психологическое здоровье мы понимаем не как отсутствие симптомов или формальную адаптированность к норме, а как позитивную характеристику личности, отражающую ее способность к самореализации, личностному росту и осмысленному функционированию. Методологической опорой здесь выступает уровневая модель психического здоровья Б. С. Братуся. Автор подчеркивает, что «высший уровень психического здоровья — личностно-смысловой, или уровень личностного здоровья, который определяется качеством смысловых отношений человека» [1, с. 72]. Содержательно этот уровень близок тому, что в современной психологии принято обозначать как психологическое здоровье личности. Именно он попадает в фокус нашего внимания, когда речь заходит о совладающем поведении.

Теоретическим основанием для понимания психологического здоровья выступает трехкомпонентная модель, предложенная Е. А. Евтушенко и обобщившая подходы Б. С. Братуся, О. В. Хухлаевой, К. Рифф, О. С. Васильевой и Ф. Р. Филатова. Ее компонентами являются саморегуляция, социальная адаптация и самореализация [3]. В качестве эмпирического показателя психологического здоровья используется конструкт психологического благополучия в модели К. Рифф, фиксирующий самопринятие, автономию, управление средой, личностный рост, цели в жизни и позитивные отношения с другими [4].

Особенностью настоящей работы является то, что во внимание принимается организационно-правовой контекст адвокатской деятельности. Российская адвокатская практика структурирована на три вида, которые закреплены законодательно и кардинально различаются по условиям труда [11]:

- оказание помощи по соглашению с доверителем;
- защита по назначению органов следствия или суда в порядке ст. 50, 51 УПК РФ;
- оказание бесплатной юридической помощи (БЮП) в рамках Федерального закона «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

За каждым из этих видов стоит своя конфигурация стрессогенных факторов: уровень экономической автономии, социальных ожиданий, характер отношений с клиентом, степень внешнего контроля, специфика финансовых рисков [8; 9]. К числу универсальных стрессогенных факторов, подробно описанных в литературе, относятся высокая интенсивность межличностного взаи-

модействия, ненормированный режим работы, необходимость постоянной мобилизации, высокая моральная ответственность за результат, а также работа в условиях неопределенности [10]. Значимость и выраженность этих факторов варьируются в зависимости от организационно-правового контекста деятельности. Можно предположить, что эти различные стрессогенные профили деятельности закономерно связаны с предпочтением тех или иных копинг-стратегий. Для адвокатов по соглашению, обладающих высокой профессиональной автономией, но несущих прямые коммерческие риски, критически важны проблемно ориентированные стратегии — планирование, активное совладание, позитивное переформулирование. Адвокаты по назначению работают в условиях жесткой регламентации, краткосрочного контакта с клиентом и фиксированной компенсации. Для этой группы более характерны эмоционально ориентированные стратегии — поиск поддержки, принятие ответственности, а также стратегии избегания, особенно на фоне нарастающего выгорания. Деятельность в системе бесплатной юридической помощи, сопряженная с высокой эмоциональной вовлеченностью при работе с социально уязвимыми категориями граждан, может формировать особый паттерн, сочетающий поиск социальной поддержки с эмоционально ориентированным совладанием.

Анализ отечественных исследований показывает, что интерес к проблеме профессионального стресса, выгорания и совладающего поведения в юридической среде существенно вырос [2; 6; 8; 9; 12]. Ряд авторов подтверждает сам факт повышенной стрессогенности профессии. В частности, Л. Н. Световой на выборке адвокатов показано, что до 75 % опрошенных демонстрируют симптомы эмоционального выгорания [9]; Д. С. Минин выявил эмоционально-личностные предикторы выгорания, различающиеся в зависимости от вида судопроизводства [8].

Получены эмпирические данные о связи выгорания и копинг-стратегий у представителей юридических профессий. Так, Р. Д. Вычегжанин и Н. Н. Ершова на выборке юристов (N = 112) установили, что эмоциональное выгорание положительно коррелирует с неконструктивными стратегиями (избегание, агрессия) и отрицательно — с конструктивными (поиск социальной поддержки, планирование) [2]. Е. А. Евтушенко на выборке сотрудников полиции показал, что адаптивные копинг-стратегии выступают условием сохранения психологического здоровья, тогда как дезадаптивные связаны с повышенным риском выгорания [3].

Предприняты попытки дифференцированного анализа внутри юридической профессии. В. А. Капустина и О. А. Репп обнаружили различия в копинг-стратегиях у сотрудников правоохранительных органов в зависимости от условий деятельности (работа с документацией / реагирование на вызовы) [5]. Н. В. Кретова выявила различия в копинг-стратегиях у юристов по гражданским и уголовным делам: первые чаще используют стратегию «разрешение проблем», вторые — «поиск социальной под-

держки» и «избегание» [6]. О. А. Щербинина и Э. Р. Шаярова непосредственно на выборке адвокатов (N = 38) установили, что адвокаты по гражданским делам чаще обращаются к таким копинг-стратегиям, как «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка» [12].

Однако копинг-стратегии адвокатов до настоящего времени не рассматривались сквозь призму организационно-правового контекста их деятельности. Имеющиеся работы ограничиваются либо общим анализом юридических профессий в целом, либо дифференциацией по процессуальному признаку (уголовное или гражданское судопроизводство). Но процессуальная специализация описывает лишь категорию дела, тогда как организационно-правовой контекст фиксирует именно условия, в которых адвокат работает изо дня в день. А именно эти условия, с нашей точки зрения, гораздо сильнее влияют на стресс и психологическое здоровье.

Проведенный анализ позволяет зафиксировать противоречие: адвокатское сообщество нуждается в адресных инструментах психологической поддержки. Вместе с тем существующие исследования либо посвящены юридиче-

ским профессиям без выделения специфики адвокатуры, либо рассматривают адвокатскую деятельность исключительно через призму процессуальной специализации. Снятие этого противоречия имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Изучение копинг-стратегий на всей совокупности адвокатов позволит выявить группы с повышенным риском выгорания на основе объективного критерия — организационно-правовых условий деятельности. Это даст возможность разработать адресные рекомендации по психологической поддержке для каждой группы адвокатов: работающих по соглашению; по назначению; в системе БЮП.

Решение этой задачи требует эмпирического исследования, направленного на выявление связей между процентным соотношением видов деятельности в индивидуальной практике адвоката, предпочитаемыми копинг-стратегиями и уровнем психологического здоровья. Такой подход позволит разработать практические рекомендации, которые будут учитывать не усредненный портрет адвоката, а реальные условия его профессиональной деятельности.

Литература:

1. Братусь, Б. С. Аномалии личности. — М.: Мысль, 1988. — 304 с.
2. Вычегжанин, Р. Д., Ершова Н. Н. Особенности связи эмоционального выгорания и копинг-стратегий у юристов // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. — 2019. — № 13. — С. 214–222.
3. Евтушенко, Е. А. Совладающее поведение как условие сохранения психологического здоровья сотрудников полиции: дис.... канд. психол. наук. — М., 2023.
4. Жуковская, Л. В., Трошихина, Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82–93.
5. Капустина, В. А., Репп, О. А. Специфика проявления копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов, работающих в разных условиях // Психология и психотехника. — 2018. — № 1. — С. 91–96. — DOI: 10.7256/2454-0722.2018.1.24854. — URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=24854
6. Кретова, Н. В. Особенности копинг-стратегий у профессиональных юристов / Н. В. Кретова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 50 (549). — С. 437–440. — URL: <https://moluch.ru/archive/549/120381>.
7. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения. — Кострома: Авантитул, 2004. — 344 с.
8. Минин, Д. С. Эмоционально-личностные предикторы психического выгорания адвокатов в различных видах судопроизводства: дис.... канд. психол. наук. — СПб., 2016.
9. Светова, Л. Н. Психологические особенности профессионального выгорания адвоката // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2020. — Т. 25, № 4 (83). — С. 376–382.
10. Скабелина, Л. А. Психологические аспекты адвокатской деятельности: монография. — М.: Федеральная палата адвокатов, 2012. — 226 с.
11. Федеральный закон № 63-ФЗ от 31.05.2002 «Об адвокатской деятельности и адвокатуре в Российской Федерации».
12. Щербинина, О. А., Шаярова, Э. Р. Исследование стрессоустойчивости, тревожности и копинг-стратегий у адвокатов различных специализаций // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2023. — № 4 (240). — С. 225–234.
13. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.

Экзистенциальное одиночество как ресурс личностного роста: интеграция концепций И. Ялома и Р. Мэя

Удовиченко Алла Викторовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (г. Тольятти)

В статье рассматривается феномен экзистенциального одиночества в парадигме ресурсного подхода. Целью исследования является теоретическое обоснование тезиса о том, что конфронтация и интеграция экзистенциального одиночества, понимаемого как фундаментальная данность человеческого бытия, выступает ключевым условием для аутентичного личностного роста и творческого самоосуществления. На основе сравнительного анализа доказываем необходимость разграничения социального, психологического и экзистенциального одиночества. Методологическую основу составляет синтез концепции данностей существования, в частности, изоляции Ирвина Ялома и теории творческого мужества Ролло Мэя. В результате проведенного анализа выявлены механизмы преобразования: «пробуждающее переживание» у Ялома как точка кризиса и выбора, уединение как пространство для диалога с аутентичным «Я» и творческий акт самостроительства как практика преодоления изоляции через «волновой эффект» и поиск «красивой формы» жизни у Мэя. Делается вывод о том, что экзистенциальное одиночество, будучи принятым с мужеством, перестает быть патогенным фактором и становится источником смысла, аутентичности и глубоких отношений. Работа имеет теоретическое значение для развития экзистенциальной психологии и практическое — для консультативной работы и практик самопознания.

Ключевые слова: экзистенциальное одиночество, личностный рост, данность изоляции, творческое мужество, аутентичность, экзистенциальный кризис, пробуждающее переживание, уединение, волновой эффект.

Феномен одиночества справедливо называют одной из наиболее острых проблем XXI века, что подтверждается как статистическими данными о его распространенности [5], так и растущим количеством исследований в области психологии, социологии и философии [2]. Традиционно в общественном и научном дискурсе одиночество воспринимается как негативное, деструктивное состояние, ассоциирующееся с депрессией, тревогой, повышенными рисками для физического и психического здоровья [5; 7]. Такой взгляд находит отражение в ряде влиятельных психологических подходов — от психоанализа, рассматривающего одиночество как следствие личностных патологий, например, нарциссизма и враждебности [5], до интеракционистского у Р. Вейса и социологического, трактующих его как результат дефицита социальных связей или давления внешних факторов [5; 7].

Однако в рамках экзистенциальной парадигмы, восходящей к работам С. Кьеркегора, Ж.-П. Сартра и М. Хайдеггера, формируется принципиально иное понимание. Здесь одиночество предстает не как симптом или проблема, а как неустранимая данность человеческого существования, его онтологическая основа. Как отмечают современные исследователи, ключевым является разграничение социального одиночества, выступающего как объективная исключенность из социальных связей, психологического одиночества, как субъективного переживания дефицита общения и собственно экзистенциального одиночества, под которым понимается «разъединенность как сущностное состояние переживаний», изначальная и непреодолимая отделенность сознания индивида от других [7]. Именно этот, экзистенциальный, пласт переживания остается за скобками в большинстве исследований, ориентированных на его «преодоление»,

что приводит к редукции глубинного феномена и переводит исследования в плоскость поверхностных наблюдений.

В свете этого возникает научная проблема, заключающаяся в недостаточной разработанности ресурсного подхода к экзистенциальному одиночеству в психологической науке. Существует потребность не только в констатации его данности, но и в раскрытии конкретных психологических механизмов, благодаря которым встреча с этой данностью может перестать быть источником патологической тревоги и стать катализатором личностного роста, аутентичности и творческого самоосуществления.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование концепции экзистенциального одиночества как ресурса через синтез ключевых идей двух классиков экзистенциальной психологии Ирвина Ялома и Ролло Мэя. Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретическое разграничение экзистенциального одиночества со смежными понятиями на основе современных исследований.
2. Проанализировать роль данности изоляции в концепции И. Ялома и раскрыть понятие творческого мужества в теории Р. Мэя как ответа на экзистенциальную тревогу.
3. Смоделировать интегративный процесс перехода экзистенциального одиночества из источника страха в ресурс роста, выделив ключевые механизмы и условия.
4. Обозначить практические импликации предложенной модели для психологического консультирования и практик самопознания.

Научная новизна исследования заключается в интеграции концепций Ялома и Мэя для построения целостной модели личностного роста, в центре которой

находится не бегство от одиночества, а его творческая ассимиляция. В отличие от сравнительных анализов, акцентирующих общие и различные черты подходов [5], данная работа предлагает содержательный синтез, выводящий понимание феномена на новый уровень из сферы патологии и дефицита — в сферу потенциала и развития.

Феномен одиночества получает в экзистенциальной психологии принципиально иную интерпретацию, нежели в других парадигмах. Если в социально-психологических и когнитивных подходах он рассматривается как результат дефицита связей или искаженного восприятия [5; 7], то экзистенциализм видит в нем сущностное свойство бытия-в-мире. В рамках данной работы ключевыми являются две взаимодополняющие концепции, предлагающие не только анализ проблемы, но и путь ее преобразования — концепция экзистенциальных данностей Ирвина Ялома и теория творческого мужества Ролло Мэя.

Систематизированный взгляд на экзистенциальные проблемы в психотерапии представлен в работе И. Ялома «Экзистенциальная психотерапия». Автор выделяет четыре конечные данности существования, с которыми неизбежно сталкивается человек: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность [10]. Именно столкновение с этими данностями, по Ялому, порождает глубинный пласт экзистенциальной тревоги, лежащей в основе многих психологических трудностей.

В контексте данной статьи центральной является данность изоляции. Ялом дифференцирует три ее типа — межличностную, которую можно в определенной степени преодолеть, интраперсональную, предполагающую внутренний разрыв с частями собственного «Я», и экзистенциальную изоляцию — «непреодолимую пропасть между собой и любым другим существом» [10]. Это фундаментальное одиночество, проистекающее из осознания того, что мы приходим в мир и покидаем его в одиночестве, что наш субъективный опыт уникален и не может быть до конца передан или разделен. «Наша жизнь обречена на... уникальный личный опыт, который отдаляет нас друг от друга», — подчеркивает Ялом [9]. Страх перед этой изоляцией, желание слиться с другим, чтобы избежать встречи с собственной отделенностью, является, согласно Ялому, движущей силой многих невротических моделей поведения и неаутентичных отношений, построенных на симбиозе, а не на свободном выборе.

Однако Ялом не оставляет человека лицом к лицу с безысходностью. Он вводит критически важное для нашей модели понятие «пробуждающего переживания». Такое переживание, часто спровоцированное столкновением с другой данностью — смертью, обнажает хрупкость и условность привычного существования [9]. Оно становится мощным катализатором, который, с одной стороны, может усилить тревогу, а с другой — создать уникальную возможность для переоценки жизни. В этот момент «субъект осознает, что все его богатства лишь скрывали от него бессмысленность существования» [9, с. 3], и перед ним встает выбор — погрузиться в отчаяние

или использовать энергию кризиса для движения к аутентичности. Таким образом, Ялом предоставляет первую часть формулы — конфронтация с экзистенциальным одиночеством через пробуждающее переживание есть болезненный, но необходимый первый шаг к подлинному существованию.

Если Ялом детально описывает «диагностику» экзистенциального условия, то Ролло Мэй в работе «Мужество творить» предлагает «терапию» — активный, созидательный ответ на вызовы бытия. Центральной категорией для Мэя выступает мужество, которое он решительно отделяет от безрассудства или отсутствия страха. «Мужество — это не отсутствие отчаяния; это, скорее, способность двигаться вперед вопреки отчаянию» [3]. Это мужество не героическое, а повседневное, необходимое для поддержания и утверждения собственного «Я» перед лицом небытия, тревоги и той самой экзистенциальной изоляции.

Мэй напрямую связывает это мужество с творчеством, трактуемым в предельно широком смысле. Творчество для него — не удел избранных, а «необходимый результат бытия» и фундаментальный способ человеческого существования [3]. Каждый акт подлинного выбора, построения честных отношений, нахождения личного смысла есть творческий акт. Ключевой характеристикой такого акта Мэй считает встречу. Это активное, диалогическое взаимодействие человека с миром, в котором он не просто навязывает свою волю, но и открыт к восприятию, прислушивается к ответам. «Творец стучится к смыслу в тишину» [3]. Эта встреча требует мужества, так как предполагает прыжок в неизвестное, риск быть измененным этим взаимодействием.

Особую ценность представляет анализ связи творчества и уединения. Мэй указывает, что способность к творческому акту генетически связана со способностью конструктивно переносить одиночество, использовать уединение для углубленного диалога с самим собой и обострения чувственного опыта [3]. Именно в пространстве уединения, свободном от внешнего социального шума, может прозвучать голос аутентичного «Я». Более того, Мэй вводит эстетический критерий творческого акта, утверждая, что озарение приходит не только из-за практической полезности, но и потому, что найденное решение обладает внутренней, субъективно воспринимаемой красотой, завершенностью формы [3]. Это позволяет нам расширить понимание личностного роста. Движение к аутентичности — это не просто следование рациональным принципам, но и поиск «красивой», целостной и созвучной внутреннему миру формы для собственной жизни.

Таким образом, Мэй предлагает вторую часть формулы — ответом на экзистенциальную изоляцию и тревогу является творческое мужество, проявляющееся в акте встречи с миром и самим собой, где уединение становится лабораторией, а поиск «красивой формы» — ориентиром.

Синтез этих двух подходов создает прочный теоретический фундамент для модели, в которой экзистенциальное одиночество перестает быть тупиком и становится отправной точкой для глубинной трансформации.

Интеграция идей Ирвина Ялома и Ролло Мэя открывает возможность увидеть не статичную проблему, а живой, динамический процесс. Встреча с экзистенциальным одиночеством в этом процессе перестает быть тупиком и становится сложным, но плодотворным путем личностного становления. Этот путь можно представить как последовательное движение через три взаимосвязанные стадии: конфронтацию, интроспекцию и, наконец, творческую интеграцию.

Пусковой механизм трансформации — то, что Ялом называет «пробуждающим переживанием». Внезапное столкновение с конечностью — будь то утрата, тяжелая болезнь или крах жизненных опор — подобно мощному всплоху, освещающему фундаментальную изоляцию, скрытую за будничными делами и социальными ролями. В этот момент человек с болезненной остротой осознает, что в самом главном, в своем страдании, выборе и ответственности, он остаётся один на один с собой. Такое переживание, безусловно, является источником глубокой тревоги и может повергнуть в отчаяние, подтолкнуть к бегству в неаутентичные связи или психологические защиты. Однако в его сердцевине заключен и парадоксальный потенциал. Оно приостанавливает автоматическое течение жизни, создавая уникальное «окно возможностей» — кризисный момент выбора, который Мэй определил бы как акт базового мужества. Человек оказывается на распутье: поддаться отчаянию или, вопреки ему, начать мучительный поиск подлинности. Таким образом, пробуждающее переживание выступает не просто симптомом, а точкой выбора, решающим поворотом, отделяющим путь вглубь невроза от пути к росту.

Сделав шаг в сторону роста, человек сталкивается с необходимостью не бежать от обнажившегося одиночества, а сознательно в него войти. Здесь ключевую роль начинает играть переход от переживания одиночества как страдания к практике осознанного уединения. Если экзистенциальное одиночество — это непреложная данность, а психологическое часто мучительное чувство покинутости, то уединение представляет собой добровольную, активную и наполненную внутренней работой форму бытия наедине с собой. В этом пространстве, свободном от «шума» внешних ожиданий и социальных масок, обостряется внутренний слух. Как отмечал Мэй, именно в тишине становится возможной та творческая встреча с собой, для которой в суете повседневности нет места. Уединение превращается в лабораторию самоисследования, где можно феноменологически изучить свою изоляцию, не стремясь её немедленно устранить, отделить навязанные жизненные сценарии от подлинных, «выстраданных» ценностей и вступить в честный внутренний диалог [3; 5]. Принятие данности одиночества в таком уединении — это отнюдь не пассивная капитуляция, а ак-

тивный акт мужества, готовность «вынести» свою отдельность как основу, а не как изъян существования. Обретя такую внутреннюю опору, человек получает возможность строить отношения с миром не из страха перед пустотой, а из свободы и осознанного желания.

Завершается процесс трансформации не в капсуле уединения, а в возвращении к миру, но возвращении обновленным и на новых основаниях. На этой стадии в полную силу вступают механизмы, позволяющие преодолеть экзистенциальную изоляцию не через её отрицание, а через осмысленное творческое влияние. Концепция «волнового эффекта», предложенная Яломом, даёт ответ на вызов бессмысленности, признавая свою конечность и отделенность, человек может обрести глубокое удовлетворение в осознании того, что его аутентичные поступки, мысли и проявления заботы, подобно кругам на воде, расходятся вовне, незаметно влияя на жизни других и оставляя после себя смысловой след [9]. Таким образом, фокус смещается с тщетных попыток избежать изоляции на созидание такой жизни, которая сама по себе становится значимой.

Это созидание по своей сути является творческим актом в самом широком смысле, как его понимал Ролло Мэй. Человек, прошедший через конфронтацию и уединение, начинает проектировать свою жизнь как уникальное произведение. Критерием выбора здесь становится не только практическая польза или социальное одобрение, но и внутреннее чувство целостности, гармонии и той особой «красоты формы», о которой писал Мэй, отмечая, что истинное озарение приходит тогда, когда решение представляется не просто полезным, а эстетически завершённым и внутренне непротиворечивым [3]. Поиск такой «красивой формы» для собственного существования превращается в ежедневную практику придания осмысленности, построения отношений, основанных на взаимном признании свободы, и выбора деятельности, резонирующей с глубинным «Я». Эмоциональным спутником и маркером этого пути становится радость — не мимолётное удовольствие, а глубокая, насыщенная полнота бытия в момент творческого усилия и подлинной самореализации [3].

Таким образом, последовательность «пробуждающее переживание — уединение — волновой эффект — творчество» описывает органичный путь, на котором экзистенциальное одиночество, будучи встреченным с мужеством и осмысленным через творческий акт, последовательно раскрывает свой ресурсный потенциал, становясь источником аутентичности, осмысленности и подлинной связи с миром.

Построенная модель трансформации экзистенциального одиночества из данности в ресурс имеет прямые следствия как для профессиональной деятельности психолога-консультанта, так и для практик личностного развития. Она задает новые цели и пересматривает традиционный инструментарий работы с переживанием одиночества.

Традиционные подходы, фокусирующиеся на снижении негативного аффекта или развитии социальных навыков, оказываются недостаточными для работы с экзистенциальным пластом одиночества. Модель Ялома–Мэя предполагает смену парадигмы. Целью становится не устранение чувства одиночества, а помощь клиенту в его экзистенциальной ассимиляции и творческому росту.

Из этого вытекают конкретные задачи терапевта:

1. Диагностика и разграничение типов одиночества. Первичной задачей является помощь клиенту в осознании, с каким одиночеством он имеет дело — социальным дефицитом, психологическим страданием или экзистенциальной тревогой, маскирующейся под первые две формы [7]. Это позволяет избежать терапевтических «иллюзий», когда работа над социальной активностью не приносит облегчения, так как не затрагивает глубинную проблему.

2. Создание безопасного пространства для «пробуждающего переживания». Вместо того чтобы немедленно купировать тревогу кризиса, терапевт, опираясь на идеи Ялома, может сопровождать клиента в исследовании этого опыта, помогая увидеть в нем не только угрозу, но и потенциал для переоценки жизни [9; 10]. Работа с темами смерти, свободы и смысла становится легитимной и центральной.

3. Фасилитация конструктивного уединения. Терапевт может способствовать переходу от патологического переживания одиночества к практике уединения. Это включает в себя обсуждение страхов, связанных с тишиной и самим собой, поддержку в установлении внутреннего диалога, например, через ведение дневника, техники медитации, легитимацию права на автономию и рефлексии, что согласуется с идеями Мэя о творческой лаборатории [3].

4. Поддержка творческого самосовершенствования и «волнового эффекта». Задачей терапевта становится помощь клиенту в обнаружении и реализации его аутентичных способов «оставлять след» в мире. Это может быть исследование ценностей, поиск деятельности, приносящей чувство осмысленности и «радости» по Мэю, развитие смелости для построения отношений, основанных на взаимном признании свободы, а не симбиозе [3; 9]. Акцент смещается на действие и ответственность.

Предложенная модель также служит основой для осознанной работы человека над собой вне терапевтического кабинета. Лица, переживающие периоды острого одиночества и потерянности, могут использовать модель для переосмысления своего опыта — не как крах, а как болезненный, но необходимый вызов к росту, «пробуждающее переживание». Вместо бегства от состояния наедине с собой, человек может целенаправленно создавать периоды тишины для рефлексии, честного диалога с собой, прояснения собственных желаний и ценностей, свободных от внешнего шума. В ежедневных решениях и долгосрочном планировании жизни можно ориентироваться на вопросы: «Какой след оставляет мой сегодняшний

выбор?», «Является ли данная жизненная «форма» гармоничной и «красивой», завершает ли она внутренний гештальт?». Это смещает фокус с внешней валидации на внутреннюю целостность [3; 9]. Развитие в себе способности действовать вопреки страху и неуверенности, вступать в подлинные, уязвимые отношения, брать ответственность за свой уникальный жизненный путь — все это становится осознанной практикой, ведущей к аутентичному существованию [3].

Таким образом, практическая ценность модели заключается в предоставлении четкого маршрута и языка для работы с глубинным человеческим опытом. Она переводит экзистенциальное одиночество из категории неразрешимой проблемы в категорию сложной, но преобразуемой задачи, решение которой лежит в области личного мужества и творчества.

Проведенный анализ демонстрирует, что феномен одиночества не может быть сведен к единому пониманию в рамках психологической науки. Стратегия его осмысления и практической работы с ним принципиально различается в зависимости от того, какой аспект — социальный, психологический или экзистенциальный — оказывается в фокусе внимания. Если социальное и психологическое одиночество действительно связаны с дефицитом связей и субъективным страданием, требующим коррекции, то экзистенциальное одиночество представляет собой иную реальность. Это не симптом дисфункции, а неотъемлемая данность человеческого бытия, сущностное условие отделившегося, сознающего себя существования.

Основным результатом данного теоретического исследования является построение целостной модели, раскрывающей потенциал этой данности для личностного роста. Синтез ключевых идей Ирвина Ялома о «пробуждающем переживании» и данности изоляции с концепцией творческого мужества и встречи Ролло Мэя позволил описать динамический процесс перестройки психики. Этот процесс, проходящий через фазы конфронтации, интроспективного принятия и творческой интеграции, показывает, как болезненная встреча с собственной фундаментальной отделенностью может быть переработана в энергию для аутентичного самоосуществления.

Важнейшими механизмами, обеспечивающими такое преобразование, выступают:

1. «Пробуждающее переживание» как экзистенциальный кризис, создающий критическую точку выбора между регрессией и ростом [9; 10].

2. Конструктивное уединение как практика, в которой одиночество из состояния страдания превращается в пространство для диалога с подлинным «Я» и обретения внутренней опоры [3; 5].

3. «Волновой эффект» и поиск «красивой формы» как созидательные практики, позволяющие преодолеть экзистенциальную изоляцию не через её отрицание, а через осмысленное влияние на мир и творческое построение собственной жизни как целостного и ценного произведения [3; 9].

Практическая значимость предложенной модели заключается в переориентации психологической помощи и самопознания. Для терапии это означает смещение цели с устранения чувства одиночества на фасилитацию его экзистенциального принятия и творческой переработки. Для личности — появление «дорожной карты», позволяющей воспринимать периоды острой изоляции и кризиса не как катастрофу, а как сложный, но необходимый этап на пути к большей аутентичности, ответственности и способности к глубоким, независимым отношениям.

Перспективы дальнейших исследований видятся в эмпирической верификации предложенной модели, в разработке на её основе конкретных методик и техник для консультативной практики, а также в более детальном изучении культурных и социальных условий, которые могут либо блокировать, либо способствовать конструктивному преобразованию экзистенциального одиночества в ресурс личностного развития. Таким образом, признание и интеграция экзистенциального одиночества открывает не путь в тупик отчаяния, а перспективу движения к полномерно наполненной и осмысленной жизни.

Литература:

1. Бедрицкая, Н. В. Проблема одиночества в философии экзистенциализма (Вызов «пустующего места» Другого) / Н. В. Бедрицкая. — Текст: непосредственный // История философии. — 2008. — С. 18–21.
2. Бячкова, Н. Б. Феномен одиночества: философско-антропологический анализ: специальность 09.00.13: автореферат на соискание ученой степени кандидата философских наук / Бячкова Наталия Борисовна. — Пермь, 2006. — 28 с. — Текст: непосредственный.
3. Мэй, Р. Мужество творить / Р. Мэй. — СПб.: Питер, 2020. — 160 с. — Текст: непосредственный.
4. Мэй, Р. Открытие бытия / Р. Мэй. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 192 с. — Текст: непосредственный.
5. Набиева, З. Б. Сравнительный анализ отечественных и зарубежных исследований феномена одиночества / З. Б. Набиева. — Текст: непосредственный // Психолог. — 2023. — № 5. — С. 1–11.
6. Нуреева, Р. К. Духовное одиночество: опыт социально-философского исследования: специальность 09.00.11: автореферат на соискание ученой степени кандидата философских наук / Нуреева Рида Курбангалиевна. — Уфа, 2006. — 22 с. — Текст: непосредственный.
7. Ткач, С. Экзистенциальное понимание социального одиночества в социологии / С. Ткач, М. М. Русакова. — Текст: непосредственный // Вестник экономики, права и социологии. — 2024. — № 3. — С. 232–236.
8. Третьякова, О. А. Субъектность личности как условие преодоления одиночества в подростковом возрасте: специальность 19.00.13: автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Третьякова Ольга Александровна. — Тамбов, 2009. — 22 с. — Текст: непосредственный.
9. Ялом, И. Д. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Д. Ялом. — М.: Эксмо, 2009. — 352 с. — Текст: непосредственный.
10. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. — М.: Класс, 2014. — 574 с. — Текст: непосредственный.

Психозэмоциональное состояние жен офицеров, принимающих участие в боевых действиях

Хайхан Мария Васильевна (г. Москва)

Современные геополитические реалии, к сожалению, характеризуются участием военнослужащих в боевых действиях, что оказывает глубокое влияние не только на самих военных, но и на их семьи. Жены офицеров, чьи мужья находятся в зоне боевых действий, подвергаются колоссальному психозэмоциональному напряжению. Ожидание, тревога за жизнь и здоровье близкого человека, неопределенность будущего, необходимость справляться с бытовыми проблемами и воспитанием детей в одиночку — все это создает сложный комплекс переживаний, требующий пристального внимания и научного осмысления. Игнорирование психозэмоциональ-

ного состояния жен офицеров может привести к серьезным последствиям, таким как развитие тревожных расстройств, депрессии, психосоматических заболеваний, ухудшение качества жизни и нарушение внутрисемейных отношений. Своевременная и квалифицированная психологическая помощь может значительно повысить адаптационные возможности женщин, способствовать сохранению их психического здоровья и, как следствие, благополучия семьи в целом. Поэтому изучение психозэмоционального состояния жен офицеров, участвующих в боевых действиях, является актуальной и социально значимой задачей.

Психоэмоциональное состояние как научный феномен достаточно широко изучалось в психологии. Однако, несмотря на значительное количество работ, посвященных психоэмоциональному состоянию в целом, исследований, фокусирующихся именно на психоэмоциональном состоянии жен офицеров, находящихся в ситуации длительного ожидания и неопределенности, связанной с участием мужей в боевых действиях, явно недостаточно. Существующие работы чаще затрагивают общие аспекты психологической поддержки военнослужащих и их семей, не учитывая специфических проблем, с которыми сталкиваются жены офицеров в данной ситуации. Информация о специфике их переживаний, потребностях в психологической помощи и эффективных методах работы с ними является ограниченной, что подчеркивает необходимость проведения более глубокого и специализированного исследования в данной области.

Психологическая помощь — это широкое понятие, которое в практическом смысле можно определить как совокупность мер, направленных на поддержку личности в ситуациях психологического неблагополучия, кризиса и стресса. В более узком, прикладном значении это часто разовая или краткосрочная поддержка, нацеленная на купирование конкретной острой проблемы (например, приступа паники, острой реакции на травмирующее известие). Таким образом, обобщая определения, можно заключить, что в контексте работы с женами военнослужащих:

Психологическая помощь — это оперативное реагирование на уже возникшие острые состояния.

Психологическое сопровождение — это целостная стратегия поддержки, включающая помощь, профилактику и развитие и рассчитанная на весь срок участия супруга в боевых действиях и период его возвращения.

Исходя из вышесказанного, системная работа в данном направлении должна быть направлена на реализацию следующей цели: создание комплексной системы психолого-педагогической и социальной поддержки для сохранения психического здоровья и повышения психологической устойчивости семей военнослужащих в период повышенного стресса и неопределенности.

Противоречие исследования заключается в несоответствии между общей теоретической и методической разработанностью проблемы психоэмоциональных состояний в психологии и недостаточной изученностью специфики, а также отсутствием научно обоснованных рекомендаций по психологической поддержке именно жен офицеров, чьи мужья участвуют в боевых действиях.

Теоретической значимостью исследования является систематизация данных о психоэмоциональных состояниях жен военнослужащих, дополняющая существующие теории стресса и адаптации (Г.Селье, Р.Лазарус) новыми аспектами, связанными с семейным контекстом экстремальных условий.

Методы исследования:

— теоретические методы: анализ и синтез научной литературы по теме исследования; систематизация и классификация теоретических данных; обобщение и интерпретация полученных результатов; сравнительный анализ различных подходов к изучению психоэмоционального состояния;

— эмпирические методы: психодиагностическое тестирование с использованием: Индивидуально-типологического опросника (ИТО) Л. Н. Собчик; «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошникова; «Шкала оценки уровня личностной и ситуативной тревоги» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина; «Шкала нервно-психического напряжения» (НПН) Т. А. Немчина; «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой;

— статистические методы: U-критерий Манна — Уитни.

Исследование проводилось на базе Фонда психологической помощи «Быть Человеком».

В исследовании приняли участие 40 жен военнослужащих — участников Специальной военной операции. Выборка была разделена на две группы в зависимости от статуса их мужей: группа 1 (20 жен, чьи мужья в зоне боевых действий / погибли или пропали без вести) — максимальный уровень стресса из-за неопределенности и угрозы жизни; группа 2 (20 жен, чьи мужья вернулись здоровыми по истечении контракта или находятся на лечении или реабилитации после ранений) — стресс связан с посттравматической адаптацией, изменением ролей в семье. Такое разделение позволяет выявить ключевые различия между актуальным стрессом (ожидание, тревога за жизнь мужа) и постстрессовыми состояниями (адаптация после возвращения, горевание в случае потери).

Результаты исследования, полученные с помощью различных методик, выявили значимые различия между группами. Жены военнослужащих, чьи мужья находились в зоне боевых действий или погибли, переживали острый психоэмоциональный кризис, характеризующийся высокой тревожностью, социальной дезадаптацией и сниженной жизнестойкостью. В то же время жены вернувшихся военнослужащих демонстрировали признаки восстановления, хотя у них сохранялись повышенная личностная тревожность и умеренное нервно-психическое напряжение.

Практическая значимость исследования заключается в эмпирической доказательности различий между группами, что позволит организовывать адресное психологическое сопровождение: для группы 1 — фокус на снижение острой тревоги и развитие копинг-стратегий, для группы 2 — поддержка в адаптации к изменениям ролей и посттравматическому опыту.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Роль музыкального сопровождения на занятиях физической культурой в снижении стресса у студентов медицинского вуза

Баташова Амуланг Санановна, студент
Волгоградский государственный медицинский университет

Настоящая работа посвящена исследованию влияния музыкального сопровождения на уровень стресса и психоэмоциональное состояние студентов при занятиях физической культурой.

Ключевые слова: музыка, физическая культура, стресс, студенты, мотивация

Введение

В современных условиях обучения студенты медицинских вузов испытывают высокий уровень психоэмоционального напряжения, связанный с интенсивной учебной нагрузкой, клинической практикой и высокой ответственностью будущей профессиональной деятельности. В связи с этим особую актуальность приобретают доступные и эффективные способы коррекции стрессовых состояний.

Физическая культура является одним из признанных методов профилактики стресса. Однако в последние годы всё больше внимания уделяется дополнительным факторам, способным усиливать её положительное воздействие. Одним из таких факторов является музыкальное сопровождение.

Исторически влияние музыки на физическую активность отмечалось ещё в античности: Пифагор связывал музыкальные ритмы с движением, а Сократ указывал на различную применимость музыки в зависимости от вида физической деятельности. Современные исследования подтверждают, что музыка способна воздействовать на физиологические и психологические процессы, влияя на мотивацию, восприятие нагрузки и уровень стресса.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование музыкального сопровождения во время занятий физической культурой способствует более выраженному снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния и повышению мотивации студентов по сравнению с занятиями без музыки.

Основная часть

1. Психофизиологические механизмы воздействия музыки

Музыкальное сопровождение оказывает комплексное воздействие на организм человека, затрагивая как физио-

логические, так и психоэмоциональные процессы. Одним из ключевых механизмов является активация структур лимбической системы, отвечающих за формирование эмоций и работу системы вознаграждения. При прослушивании музыки, особенно вызывающей положительные ассоциации, усиливается выработка дофамина и серотонина — нейромедиаторов, связанных с ощущением удовольствия, снижением тревожности и формированием мотивации. Это способствует быстрому улучшению эмоционального состояния и снижению субъективного восприятия стресса.

Не менее значимым является влияние музыки на автономную нервную систему. Медленная, ритмически стабильная музыка с темпом около 60–80 ударов в минуту способствует активации парасимпатического отдела, что приводит к снижению частоты сердечных сокращений, нормализации дыхания и уменьшению артериального давления. В противоположность этому, более динамичная музыка вызывает умеренную активацию симпатической нервной системы, повышая уровень бодрствования и готовности к физической нагрузке. Такая регуляция позволяет использовать музыку как инструмент управления функциональным состоянием организма в зависимости от этапа занятия.

Дополнительным подтверждением антистрессового эффекта является влияние музыки на эндокринную систему. Ряд исследований показывает, что прослушивание релаксационной музыки после физической нагрузки способствует снижению уровня кортизола — основного гормона стресса, что указывает на объективное уменьшение физиологического напряжения. Параллельно отмечается повышение уровня эндорфинов, обладающих анальгетическим и успокаивающим действием. Также следует отметить влияние музыки на нейромышечную координацию. Ритмическая структура музыкального сопровождения способствует синхронизации движений с внешним

ритмом, что повышает точность выполнения упражнений и снижает энергетические затраты. Данный эффект особенно важен при выполнении циклических и координационно сложных упражнений, где ритм играет ключевую роль.

2. Психологические аспекты и мотивация

Помимо физиологического воздействия, музыка является мощным средством психологической регуляции. В процессе физической активности она выполняет функцию так называемого когнитивного отвлечения, позволяя переключить внимание с внутренних ощущений усталости и дискомфорта на внешние стимулы. Это приводит к снижению субъективной оценки нагрузки и увеличению продолжительности выполнения упражнений.

Музыка также играет важную роль в формировании эмоционального фона занятия. Энергичные композиции способствуют повышению уровня активации, формированию позитивного настроения и усилению мотивации к выполнению физической работы. Особенно выражен данный эффект при использовании знакомых и предпочитаемых музыкальных треков, которые вызывают положительные воспоминания и ассоциации. В этом случае музыка выступает не только как внешний стимул, но и как элемент личного эмоционального опыта.

Кроме того, в условиях групповых занятий музыка способствует формированию общего ритма и синхронности действий участников, что усиливает чувство вовлечённости и принадлежности к группе. Это, в свою очередь, снижает уровень социальной тревожности и повышает удовлетворённость занятием.

Таким образом, психологическое воздействие музыки проявляется через механизмы эмоциональной модуляции, мотивации и когнитивного отвлечения, что делает её эффективным инструментом в борьбе со стрессом.

3. Роль музыкального сопровождения в структуре занятий физической культурой

Эффективность музыкального сопровождения во многом определяется его соответствием этапу физической нагрузки. В процессе занятия физической культурой можно выделить несколько фаз, каждая из которых требует различного функционального состояния организма, а значит — и различного музыкального сопровождения.

На этапе разминки предпочтительно использование музыки умеренного темпа, способствующей постепенному повышению уровня активации организма. Такая музыка помогает плавно увеличить частоту сердечных сокращений и подготовить мышцы к дальнейшей нагрузке.

В основной части занятия наибольшее значение имеет ритмическая структура музыки. Динамичные композиции с выраженным темпом способствуют синхронизации движений, повышению работоспособности и поддержанию заданной интенсивности нагрузки. В этот период музыка

выполняет не только мотивационную, но и организационную функцию, задавая темп выполнения упражнений.

На этапе заминки и восстановления рекомендуется использование медленной, спокойной музыки, способствующей снижению физиологического возбуждения и переходу организма в состояние восстановления. Это позволяет ускорить нормализацию сердечного ритма и дыхания, а также снизить уровень стрессовых реакций.

Таким образом, музыкальное сопровождение может рассматриваться как универсальный инструмент, обеспечивающий оптимизацию всех этапов физического занятия.

Практическая часть

С целью проверки выдвинутой гипотезы о влиянии музыкального сопровождения на уровень стресса и психоэмоциональное состояние студентов было проведено анкетирование. Выбор данного метода обусловлен его доступностью и возможностью получения субъективных оценок респондентов относительно их опыта использования музыки во время занятий физической культурой.

Анкетирование проводилось в онлайн-формате, носило анонимный и добровольный характер. В исследовании приняли участие 148 студентов медицинского вуза в возрасте от 17 до 23 лет, что позволяет считать выборку репрезентативной для данной категории обучающихся.

Анализ распределения респондентов по курсам показал относительно равномерное представительство: студенты первого курса составили 35,1 %, второго — 33,1 %, третьего — 31,8 %. По группе здоровья большинство участников относится к основной группе (64,9 %), что свидетельствует о возможности выполнения стандартных физических нагрузок. Уровень физической активности варьировался, однако наибольшая доля студентов (42,6 %) занимается физической культурой 3–5 раз в неделю, что позволяет говорить о регулярности занятий.

Одним из центральных вопросов анкеты была оценка влияния музыки на снижение стресса во время тренировки. Распределение ответов выглядит следующим образом:

Анализ ответов показал, что большинство студентов (более 80 %) оценивают влияние музыки на снижение стресса как умеренное или выраженное. Это свидетельствует о том, что музыкальное сопровождение является эффективным средством психоэмоциональной регуляции в процессе физической активности.

Особый интерес представляют данные об использовании музыкального сопровождения. Большинство респондентов (72,3 %) указали, что используют музыку всегда или часто во время тренировок. Это свидетельствует о высокой распространённости данного явления среди студентов и подтверждает его актуальность как объекта исследования.

Анализ целей использования музыки показал, что наиболее значимыми являются улучшение настроения (64,9 %), снижение чувства усталости (58,8 %) и отвле-



Рис. 1. Влияние музыки на снижение стресса

чение от стрессовых факторов (55,4 %). Значительная часть респондентов также отметила функцию задания ритма движениям, что подтверждает её эргогенную роль.

Результаты опроса показали, что 72,3 % респондентов отмечают, что их настроение после тренировки с музыкой улучшается всегда или часто. Это подтверждает значительную роль музыкального сопровождения в формировании положительного эмоционального состояния и повышении удовлетворённости занятиями.

Интересным является тот факт, что около 80 % респондентов считают, что темп музыки влияет на интенсивность тренировки. Это согласуется с представлениями о синхронизации движений и ритма, описанными в научной литературе.

Анализ жанровых предпочтений показал разнообразие музыкальных вкусов, однако доминируют такие направления, как поп, электроника и хип-хоп. При этом большинство респондентов подчёркивает, что решающим

фактором является не жанр, а темп и эмоциональная окраска композиции.

Таким образом, результаты анкетирования демонстрируют устойчивую тенденцию к использованию музыкального сопровождения в процессе физической активности и подтверждают его положительное влияние на уровень стресса, эмоциональное состояние и мотивацию студентов.

Заключение

В ходе выполненного исследования была рассмотрена роль музыкального сопровождения в занятиях физической культурой как фактора, влияющего на психоэмоциональное состояние и уровень стресса студентов медицинского вуза. Актуальность данной темы обусловлена высокой распространённостью стрессовых состояний среди студентов, вызванных интенсивной

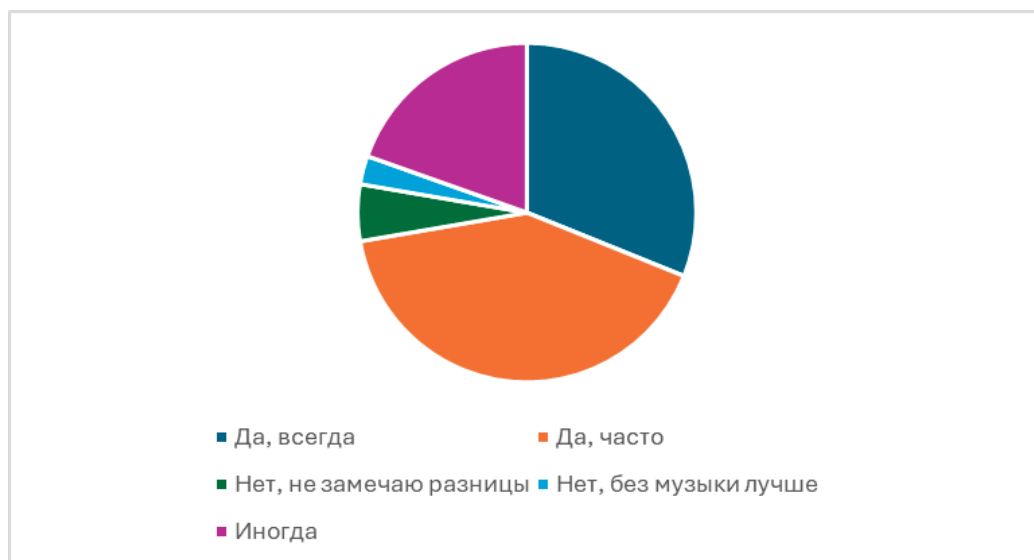


Рис. 2. Улучшение настроения с музыкой

учебной нагрузкой, эмоциональным напряжением и особенностями профессиональной подготовки. В этих условиях поиск доступных и эффективных средств профилактики и коррекции стресса приобретает особую значимость.

Анализ научной литературы показал, что музыкальное сопровождение оказывает комплексное воздействие на организм человека, затрагивая физиологические, психологические и поведенческие механизмы. Музыка способствует активации нейромедиаторных систем, регулирующих эмоциональное состояние, влияет на работу автономной нервной системы и способствует снижению уровня стрессовых гормонов. Кроме того, она выполняет важную функцию эмоциональной регуляции, повышает мотивацию к физической активности и снижает субъективное восприятие утомления.

Особое значение имеет возможность целенаправленного использования музыки на различных этапах занятия физической культурой. Подбор музыкального сопровождения с учётом темпа, ритма и эмоциональной окраски позволяет оптимизировать функциональное состояние организма, повышать эффективность выполнения упражнений и ускорять процессы восстановления. Таким образом, музыка выступает не только как вспомогательный элемент, но и как полноценный инструмент управления тренировочным процессом.

Результаты проведённого анкетирования подтвердили выдвинутую гипотезу. Установлено, что большинство студентов регулярно используют музыку во время занятий физической культурой и отмечают её положительное влияние на уровень стресса, эмоциональное состояние и мотивацию. Более 80 % респондентов указали на снижение стрессового напряжения при использовании музыкального сопровождения, а также на улучшение настроения после тренировки. Значительная

часть опрошенных подчеркнула важность темпа музыки, влияющего на интенсивность и ритм выполнения упражнений.

Полученные данные согласуются с результатами теоретического анализа и свидетельствуют о том, что музыкальное сопровождение является эффективным и доступным средством оптимизации физической активности студентов. Его применение не требует значительных материальных затрат, легко адаптируется под индивидуальные особенности занимающихся и может быть интегрировано в образовательный процесс.

Вместе с тем следует отметить ряд ограничений проведённого исследования. Использование метода анкетирования предполагает опору на субъективные оценки респондентов, что может влиять на точность полученных данных. Кроме того, исследование носило краткосрочный характер и не позволяет оценить долгосрочные эффекты регулярного использования музыки в процессе занятий физической культурой.

В перспективе представляется целесообразным проведение более глубоких исследований с использованием объективных физиологических показателей (частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, уровень кортизола), а также разработка индивидуализированных подходов к подбору музыкального сопровождения с учётом личных предпочтений, уровня физической подготовки и психоэмоционального состояния студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что музыкальное сопровождение является важным фактором, способствующим снижению уровня стресса и повышению эффективности занятий физической культурой. Его систематическое использование может рассматриваться как один из элементов комплексного подхода к сохранению и укреплению психического и физического здоровья студентов медицинских вузов.

Литература:

1. Патрушева Л. В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-muzykalnogo-soprovozhdeniya-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-so-studentami-spetsialnogo-meditsinskogo-otdeleniya> (дата обращения: 02.05.2026).
2. Бабина М. К., Гончарук С. В. Роль музыкального сопровождения в занятиях физической культурой // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-muzykalnogo-soprovozhdeniya-v-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 02.05.2026).
3. Мамонова О. В. Роль музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярда со студентами медицинской группы // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-muzykalnogo-soprovozhdeniya-na-zanyatiyah-ozdorovitelnyimi-vidami-gimnastiki-i-bilyarda-so-studentami-meditsinskoj-gruppy> (дата обращения: 02.05.2026).
4. Геворкян Э. С., Минасян С. М., Абраамян Э. Т., Адамян Ц. И. Влияние музыки на функциональное состояние студентов // Гигиена и санитария. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-muzyki-na-funktsionalnoe-sostoyanie-studentov> (дата обращения: 02.05.2026).
5. Немашкалова С. И. Музыкальный психотренинг как средство активизации адаптационного потенциала студентов-первокурсников // Наука. Инновации. Технологии. 2008. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnyy-psihotrening-kak-sredstvo-aktivizatsii-adaptatsionnogo-potentsiala-studentov-pervokursnikov> (дата обращения: 02.05.2026).

6. Гордеева Т. Ю. Музыкальная терапия в свете проблем современного образования // Вестник КазГУКИ. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnaya-terapiya-v-svete-problem-sovremennogo-obrazovaniya> (дата обращения: 02.05.2026).
7. Историко-теоретические / классические русские источники: В. М. Бехтерев (работы по лечебному воздействию музыки), В. И. Петрушин (работы по музыкотерапии и музыкально-педагогическим методикам).
8. Бехтерев В. М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки // Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. — 1916. — № 1–3. — С. 105–124.
9. Петрушин В. И. Музыкальная психология. — М.: Академический проект, 2006. — 400 с.
10. Петрушин В. И. Музыкотерапия: теория и практика. — М.: Владос, 2000. — 176 с.

Профилактика миопии (близорукости) у студентов младших курсов с помощью ежедневных комплексов ЛФК, включающих аккомодационную гимнастику и самомассаж шейно-воротниковой зоны

Мороз Анна Александровна, студент

Научный руководитель: Сатин Артем Александрович, преподаватель;

Научный руководитель: Джумахметова Ольга Николаевна, преподаватель

Волгоградский государственный медицинский университет

В последнее десятилетие во всем мире отмечается большой рост заболеваемости миопией (близорукостью) среди детей и подростков. По последним исследованиям Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году ориентировочно 50 % населения во всем мире будут иметь данный диагноз. Но следует отметить, что особую тревогу вызывает заболеваемость в студенческой среде.

Период обучения в высшем учебном заведении сопряжен с высоким зрительным напряжением: студенты ежедневно пишут лекции, работают с печатными текстами и особенно длительное время проводят за экраном мониторов.

Актуальность работы заключается в том, что основная часть профилактических мероприятий ограничивается общими рекомендациями, а конкретных и доступных инструментов самопомощи нет. Лечебная физкультура, которая включает аккомодационную гимнастику и воздействие на шейно-воротниковый отдел, является именно тем инструментом, но до сих пор не внедрена в повседневную практику.

Проблема плохого зрения у студентов: с чего она начинается

Человек не страдающий миопией фокусирует изображение строго на сетчатке глаза, но при ухудшении зрения происходит удлинение переднезадней оси глазного яблока и изображение фокусируется перед сетчаткой. В результате человек хорошо видит вблизи, но плохо — вдаль.

Для студентов младших курсов характерен спазм аккомодации (ложная близорукость) — это является функциональным нарушением, но при бездействии перерастает в диагноз миопия. При длительной работе на близком расстоянии (работа за компьютером, чтение, письмо) цилиарная мышца глаза находится в постоянном напряжении, что приводит ее к спазму, а после спазма мышца не может расслабиться самостоятельно, чтобы сфокусировать зрение вдаль. В таблице 1 представлены факторы риска и механизмы воздействия на зрительный аппарат и шейно-воротниковый отдел у студентов.

Фактор	Механизм воздействия
Зрительная работа на близком расстоянии (более 4–6 часов в день)	Перенапряжение цилиарной мышцы — спазм аккомодации
Недостаточное освещение рабочего места	Вынужденное приближение текста к глазам → усиление напряжения
Неправильная организация рабочего места (высота стула/стола)	Вынужденный наклон головы → нарушение кровотока в позвоночных артериях
Малоподвижный образ жизни, слабость мышц шеи и спины	Ухудшение кровоснабжения мозга и глаз
Чрезмерное использование гаджетов (смартфоны, планшеты)	Мерцание экрана, малый размер шрифта → быстрая утомляемость глаз

Фактор	Механизм воздействия
Несбалансированное питание (дефицит витаминов А, С, Е, цинка)	Снижение прочности склеры, ухудшение метаболизма в тканях глаза
Наследственная предрасположенность	При наличии миопии у обоих родителей риск у ребенка возрастает в 3–5 раз

Студент может не сразу заметить ухудшение зрения, зачастую мы списываем симптомы на обычную усталость. Однако следующие признаки должны стать поводом для скорейшего обращения к офтальмологу и начала профилактических мероприятий:

- Быстрая утомляемость глаз при чтении или работе за компьютером.
- Головные боли в конце учебного дня, особенно в лобно-височной области.
- Жжение, сухость или слезотечение в глазах.
- Периодическое двоение в глазах.
- Прищуривание при взгляде вдаль (на доску, на номера автобуса).
- Желание приблизить книгу или телефон к глазам.
- Трудности с фокусировкой при переводе взгляда с тетради на доску и обратно.

Важно отметить, что на этом этапе (спазм аккомодации) процесс еще обратим. Своевременно начатые занятия ЛФК, включающие специальную гимнастику для глаз и работу с шейным отделом, могут полностью восстановить зрение.

Усугубление миопии при отсутствии своевременного лечения

Если на начальные признаки не обращать внимания и не проводить профилактику, спазм аккомодации переходит в стойкую истинную миопию, которая имеет тенденцию к прогрессированию.

Этапы прогрессирования

1. Начальная миопия (до $-3,0$ D). Студент замечает, что зрение испортилось, сложно рассмотреть удаленные объекты, но зрение вблизи остается хорошим. Глазное яблоко начинает постепенно удлиняться.
2. Миопия средней степени ($-3,25$ до $-6,0$ D). Значительно расширяются границы глазного дна, истончается сетчатка. Появляются «летающие мушки» перед глазами. Без коррекции зрения (очки или линзы) повседневная жизнь становится затруднительной.
3. Высокая миопия (более $-6,0$ D). Глазное яблоко значительно удлинено, сетчатка и сосудистая оболочка истончены. Возникают дистрофические изменения на периферии сетчатки.

Обоснование применения ЛФК для профилактики миопии у студентов

Традиционная профилактика близорукости включает: соблюдение зрительного режима, правильное освещение, подбор очков, витаминотерапию. Однако ключевое звено — тренировка цилиарной мышцы и улучшение кровоснабжения глаза — достигается именно средствами ЛФК.

Два основных механизма действия предлагаемого комплекса

1. Аккомодационная гимнастика:
 - Тренирует цилиарную мышцу, заставляя ее попеременно сокращаться и расслабляться.
 - Улучшает эластичность хрусталика.
 - Снимает спазм аккомодации (главную причину ложной близорукости).
 - Повышает запас относительной аккомодации (способность длительно работать вблизи без утомления).
2. Самомассаж шейно-воротниковой зоны:
 - Улучшает кровоток позвоночных артерий, которые обеспечивают до 30 % кровоснабжения затылочных долей мозга.
 - Снимает рефлекторное напряжение мышц шеи, возникающее при длительной наклонной позе головы (это напряжение ухудшает венозный отток из глаз и повышает внутриглазное давление).
 - Улучшает трофику тканей глаза, ускоряет выведение продуктов метаболизма.

Комплекс ЛФК для ежедневного использования

Ниже представлен разработанный комплекс, который рекомендуется выполнять ежедневно, специалисты рекомендуют выполнять подобные комплексы в середине учебного дня и вечером. Продолжительность одного занятия —

10–15 минут. Комплекс состоит из трех частей: подготовительной, основной (аккомодационная гимнастика) и заключительной (самомассаж).

Подготовительная часть (2–3 минуты)

Упражнение	Количество подходов	Особые указания
Медленно зажмурить глаза, затем широко открыть.	5–6 раз	Без рывков
Быстрое моргание (как крылья бабочки) в течение 15 секунд.	2–3 подхода	Моргать легко, без напряжения
Круговые движения глазами: сначала по часовой стрелке, затем против.	5–6 кругов в каждом направлении	Шею зафиксировать, голову поворачивать нельзя
Движения глазами вверх-вниз, влево-вправо.	5–6 раз в каждом направлении	Максимальная амплитуда, но без дискомфорта

Основная часть — аккомодационная гимнастика (5–7 минут)

Это ключевые упражнения, тренирующие цилиарную мышцу.

Упражнение 1 «Метка на стекле» (классическое упражнение Аветисова)

Встаньте лицом к окну. На уровне глаз приклейте на стекло цветную круглую метку диаметром 3–5 мм. Встаньте на расстоянии 30–35 см от стекла.

- Смотрите на метку в течение 2–3 секунд.
- Затем переведите взгляд вдаль (на дерево, дом, облако) на 3–5 секунд.
- Повторите цикл 25–30 раз.
- *Пояснение:* Упражнение заставляет хрусталик менять кривизну, тренируя аккомодацию.

Упражнение 2 «Пальминг»

Плотно потрите ладони друг о друга до появления тепла. Сложите ладони «лодочкой» и закройте ими глаза (пальцы скрещены на лбу). Глаза под ладонями закрыты. Сидите спокойно 1–2 минуты, стараясь увидеть равномерную черноту.

Упражнение снимает спазм и утомление.

Упражнение 3 «Взгляд в кончик носа»

Медленно сведите взгляд к переносице, затем к кончику носа, затем вдаль. Повторите 8–10 раз. *Это упражнение тренирует внутренние прямые мышцы глаза.*

Упражнение 4 «Фокусировка на близком и дальнем предмете»

Возьмите ручку или карандаш. Вытяните руку вперед. Сфокусируйте взгляд на кончике ручки. Медленно приблизьте ручку к носу, не отводя взгляда, пока она не начнет двоиться. Затем так же медленно отведите ручку назад. Повторите 10–12 раз.

Заключительная часть — самомассаж шейно-воротниковой зоны (3–5 минут)

Массаж выполняется сидя, спина прямая, плечи опущены. Все движения — плавные, без сильного надавливания.

Зона	Техника выполнения	Количество повторений
Задняя поверхность шеи	Кончиками пальцев обеих рук растирайте заднюю поверхность шеи (от линии роста волос до надплечий) сверху вниз.	10–12 движений
Область прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы	Мягкие разминающие движения по бокам шеи (слева и справа от трахеи) — там проходят сонные артерии.	5–6 раз с каждой стороны
Точки у основания черепа	Большими пальцами надавливайте на ямки у основания черепа (там, где мышцы шеи прикрепляются к затылку) вращательными движениями.	8–10 кругов
Надплечья (трапецевидная мышца)	Разминайте плечи от шеи к плечевому суставу. Особенно тщательно — внутренний край лопатки.	По 10 движений на каждое плечо
Завершение	Поглаживание всей шейно-воротниковой зоны сверху вниз открытыми ладонями.	5–6 раз

Ожидаемая эффективность и сроки

При ежедневном выполнении предложенного комплекса ЛФК в течение:

– 2–3 недель — исчезают субъективные симптомы зрительного утомления (сухость, жжение, головные боли к вечеру).

– 1–2 месяцев — стабилизируется клиническая рефракция (прекращается падение зрения), улучшаются показатели запаса относительной аккомодации по данным офтальмологического обследования.

– 3–6 месяцев — возможно уменьшение степени ложной близорукости, а при истинной миопии — замедление темпа ее прогрессирования.

Заключение

Ухудшение зрения у студентов младших курсов, на сегодняшний день, является серьезной медико-социальной проблемой, которая при отсутствии профилактики ведет к необратимым осложнениям здоровья.

Однако процесс можно и нужно контролировать. Предложенный в статье комплекс ЛФК, сочетающий аккомодационную гимнастику и самомассаж шейно-воротниковой зоны, является доступным, безопасным и высокоэффективным методом профилактики.

Литература:

1. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с.
2. Молоканова Е. В., Мусихина Ю. С., Ипатова О. И., Редькина Я. В. — Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 7–1. С. 115–117.
3. Молоканова Е. В., Мусихина Ю. С., Ипатова О. И., Редькина Я. В. — Миопия: причины и профилактика / Современные тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 7–1. — с. 115–117.
4. Запалова И. Ю. Профилактика близорукости у студентов нефизических вузов средствами физической культуры // Трибуна ученого. 2021. № 5. С. 434–438.
5. Перетолчина В. В. Физическая культура в профилактике заболеваний и коррекции здоровья студентов // Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 92–95.

Особенности развития физических способностей человека

Новайкина Елена Денисовна, студент

Научный руководитель: Михальченко Екатерина Глебовна, старший преподаватель

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

В статье рассматриваются закономерности и механизмы развития физических способностей человека в контексте здорового образа жизни. Анализируется роль генетических факторов, включая полиморфизм генов ACE и ACTN3, в детерминации скоростно-силовых качеств и выносливости. Раскрывается значение композиции мышечных волокон, нейрогуморальной регуляции и принципа гетерохронии развития. Обосновывается необходимость персонализированного подхода к физическому воспитанию, базирующегося на взаимодействии наследственных предпосылок и средовых воздействий.

Ключевые слова: физические способности, генетическая предрасположенность, мышечные волокна, гетерохрония развития, нейрогуморальная регуляция, сенситивные периоды, здоровый образ жизни.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся

иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы образа жизни, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Целью настоящей научной статьи является выявление особенностей развития физических способностей человека.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для ко-

торой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную среду для личности, в условиях которой возможна высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт [1, с.11].

В условиях здорового образа жизни ответственность за свое здоровье формируется у человека как часть общекультурного развития.

Проблема изучения закономерностей и механизмов развития физических качеств человека занимает одно из центральных мест в современной антропологии, физиологии и спортивной науке. Интерес к данной теме обусловлен не только фундаментальными вопросами понимания пределов человеческих возможностей, но и сугубо прикладными задачами — от профессионального отбора в спорте до разработки эффективных оздоровительных программ для населения. В научном дискурсе последних десятилетий отчетливо прослеживается тенденция к интеграции классических представлений о тренируемости организма с новейшими данными молекулярной генетики и биохимии, что позволяет существенно расширить представления о детерминантах индивидуального развития двигательной функции.

Физические способности индивида представляют собой сложный, многокомпонентный признак, формирование которого подчинено весьма непростой логике взаимодействия внутренних, генетически обусловленных программ и внешних, средовых воздействий [2, с.46].

Традиционно к основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности, каждая из которых имеет собственные физиологические механизмы и закономерности возрастного становления. При этом давно замечено, что разные люди в сходных условиях тренировочной деятельности демонстрируют порой диаметрально противоположную динамику прироста результатов, что наводит на мысль о существовании неких врожденных детерминант, задающих границы возможного развития того или иного качества.

Как показывают многочисленные близнецовые и семейные исследования, коэффициент наследуемости для различных проявлений физической работоспособности может колебаться в диапазоне от тридцати до семидесяти и более процентов, что свидетельствует о весьма существенном вкладе генотипа в межиндивидуальную вариативность двигательных проявлений.

Молекулярно-генетический анализ обеспечивает идентификацию генов-кандидатов и соответствующих белковых продуктов, прямо или опосредованно влияющих на эффективность мышечной деятельности. Ген ангиотензин-превращающего фермента кодирует белковый продукт, регулирующий гемодинамику и артериальное давление.

Полиморфизм гена, обусловленный наличием либо отсутствием регуляторного участка, ассоциируется с предрасположенностью к различным видам физической активности. Делеционный аллель, связанный с повышенной активностью фермента, ассоциируется с преобладанием в выносливых дисциплинах: марафонский бег, плавание на длинные дистанции, велосипедные гонки. Инсерционный аллель, ассоциируемый с пониженной активностью фермента, доминирует в группах спортсменов скоростно-силовых дисциплин; генетическая дифференциация коррелирует с профильной физиологической адаптацией.

Полиморфизм гена альфа-актина-3 существенно влияет на мышечную функциональность; экспрессия белка локализуется преимущественно в быстрых мышечных волокнах и участвует в организации сократительного аппарата. Гомозиготность по мутантному аллелю, приводящая к отсутствию белка в мышечной ткани, выявляется у около 15 % представителей европеоидной популяции.

Отсутствие выраженных патологических изменений сочетается с ограничениями максимального проявления взрывной силы и скоростных возможностей. Фиксируется функционирование компенсаторных процессов; потенциальный максимальный уровень проявления скоростно-силовых качеств у гомозигот в условиях равной среды снижен относительно гетерозигот с функциональным аллелем. Отмечается, что генетическая предрасположенность определяет амплитуду варьирования; в рамках этой амплитуды модификация скоростно-силовых параметров обусловлена влиянием среды.

Индивидуальный профиль физических способностей обусловлен морфофункциональным составом мышечной ткани, представленным соотношением медленных и быстрых мышечных волокон, которое определяет баланс скоростных и выносливых возможностей.

Медленные волокна характеризуются высоким содержанием миоглобина, развитой капиллярной сетью и увеличенным числом митохондрий; указанная морфофункциональная конфигурация обеспечивает поддержание аэробного метаболизма и выполнение длительной работы. Быстрые волокна адаптированы к кратковременному высокоинтенсивному мышечному усилию за счет активации анаэробных механизмов энергообеспечения.

Регулирование соотношения медленных и быстрых мышечных волокон в различных группах обусловлено преимущественно генетическими детерминантами, при этом возможности тренировочных воздействий для существенной коррекции соотношения в современных концепциях ограничены. В мышцах нижних конечностей марафонцев-долгожителей доля медленных волокон достигает 80 % и более, у спринтеров-элит — преобладание быстрых волокон. Функциональная адаптивность обеспечивается за счет относительно небольшой популяции промежуточных волокон, составляющей порядка 10–15 % от общего числа, способных в определенных пределах из-

менять функциональные свойства под влиянием тренировочных воздействий.

Следует подчеркнуть, что развитие физических способностей представляет собой процесс, разворачивающийся во времени и подчиняющийся фундаментальным биологическим закономерностям, среди которых особое место занимает принцип гетерохронии. Суть данного принципа заключается в том, что различные системы организма и соответствующие им физические качества формируются не одновременно, а в определенной последовательности, обусловленной эволюционно закрепленной программой онтогенеза.

Для каждого физического качества существуют так называемые сенситивные периоды, характеризующиеся повышенной чувствительностью к тренирующим воздействиям и наиболее благоприятным соотношением морфологических и функциональных предпосылок для его целенаправленного совершенствования. Так, координационные способности и гибкость наиболее эффективно развиваются в младшем школьном возрасте, быстрота и скоростно-силовые качества — в подростковом периоде, тогда как максимальные проявления силы и выносливости достигаются уже после завершения пубертатного скачка роста. Игнорирование закономерностей гетерохронного развития при построении тренировочного процесса неизбежно приводит к снижению его эффективности и, что более опасно, может спровоцировать перенапряжение функциональных систем и возникновение патологических состояний.

Говоря о развитии физических способностей, нельзя обойти вниманием и фундаментальную роль нейрогуморальной регуляции, которая выступает в качестве интегративного механизма, согласующего деятельность различных органов и систем в условиях мышечной работы. Гормональный статус индивида, определяемый как генетическими факторами, так и текущим функциональным состоянием, оказывает многогранное влияние на адаптационные перестройки в организме.

Тестостерон и его производные стимулируют синтез сократительных белков и способствуют гипертрофии мышечной ткани, гормон роста активизирует процессы репарации и регенерации, глюкокортикоиды мобилизуют энергетические субстраты, а катехоламины обеспечивают срочную адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Индивидуальные особенности секреции и метаболизма этих биологически активных веществ, во многом обусловленные генетическим полиморфизмом соответствующих генов-регуляторов, вносят существенный вклад в вариативность реакций на стандартные тренировочные стимулы и, в конечном итоге, определяют темпы прироста физических качеств [3, с.67].

В контексте обсуждаемой проблемы принципиальное значение приобретает разграничение понятий генотипа и фенотипа применительно к физическим способностям. Генотип представляет собой совокупность наследственной информации, полученной от родителей, которая задает потенциальные границы развития тех или иных признаков. Фенотип же является результатом реализации этой генетической программы в конкретных условиях среды, причем степень соответствия фенотипа генотипическому потенциалу может варьировать в весьма широких пределах.

Иными словами, наличие благоприятных аллелей генов, ассоциированных с высокими спортивными достижениями, отнюдь не гарантирует выдающихся результатов при отсутствии адекватных средовых воздействий — рационального питания, систематических тренировок, психологической поддержки и многих других факторов. Равно как и отсутствие таковых не является непреодолимым препятствием для достижения достаточно высокого уровня физической подготовленности, хотя и может потребовать значительно больших усилий и более тщательного планирования тренировочного процесса.

Резюмируя вышеизложенное, можно заключить, что развитие физических способностей человека представляет собой исключительно сложный, многогранный и внутренне противоречивый процесс, в котором диалектически сочетаются наследственная предопределенность и фенотипическая изменчивость [4, с.22].

Современный уровень развития молекулярной биологии и генетики позволяет с известной долей уверенности идентифицировать индивидов, обладающих предрасположенностью к тем или иным видам двигательной активности, что открывает широкие перспективы для персонализации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Вместе с тем, не следует впадать в крайность генетического детерминизма, полностью отрицающего роль целенаправленных педагогических воздействий и социальных факторов в формировании физического потенциала человека.

Лишь разумное сочетание знаний о врожденных особенностях индивида с грамотно выстроенной системой физического воспитания, учитывающей сенситивные периоды развития и индивидуальные адаптационные возможности, способно обеспечить гармоничное и всестороннее совершенствование двигательных качеств.

Дальнейшие исследования в данной области, вероятно, будут направлены на расшифровку сложных генных сетей, регулирующих энергетический обмен и структурно-функциональные перестройки в ответ на физические нагрузки, что позволит выйти на качественно новый уровень понимания механизмов, лимитирующих физическую работоспособность человека.

Литература:

1. Кашапова Ф. М., Хакимов Э. Р. Особенности развития выносливости у человека // Наука-2020. 2025. № 1 (75). С.11–18.

2. Грядунов Е. С., Савкина Н. В. Развитие общей выносливости средствами физической культуры // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 46–51.
3. Гизатулина А. А., Лисовол В. В. Основы развития и совершенствования основных физических качеств // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. № 2. С. 67–69.
4. Юров И. А. Взаимосвязь физических качеств и психологических свойств спортсменов // Вестник спортивной науки. 2023. № 3. С. 23–28.

Понятие и сущность скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов

Новайкина Елена Денисовна, студент

Научный руководитель: Михальченко Екатерина Глебовна, старший преподаватель

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

В статье рассматриваются скоростно-силовые способности как ключевой фактор результативности в тяжелой атлетике. Анализируется структура данных качеств, включающая абсолютную, стартовую, ускоряющую и взрывную силу, а также физиологические, биомеханические и психологические факторы их проявления. Особое внимание уделено механизмам нервно-мышечной регуляции, обеспечивающим мобилизацию максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Подчеркивается значимость развития быстроты и взрывной силы на ранних этапах подготовки для формирования оптимальной техники и повышения спортивных результатов. Обоснована необходимость интегрального подхода к совершенствованию данных способностей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, скоростно-силовые способности, тяжелоатлет, силовые показатели.

Актуальность темы настоящей статьи обусловлена тем, что скоростно-силовые качества представляют собой интеграцию скоростных и силовых характеристик. Они отражают умение максимально напрягать мышцы за кратчайший промежуток времени. Данный вид активности определяется особенностями функционирования нервной и мышечной систем, которые регулируют динамичность и развитие силовых усилий в быстротекающих движениях. Таким образом, скоростно-силовое качество заключается в способности стремительно достигать максимума мышечной силы и поддерживать ее в нужном диапазоне амплитуды движения.

Физическая подготовка спортсменов направлена на комплексное развитие различных двигательных качеств, среди которых особое значение у тяжелоатлетов имеют скоростно-силовые способности.

Данные способности обеспечивают высокий уровень работоспособности и эффективности в выполнении сложных двигательных действий, характерных для тяжелой атлетики. Совершенствования скоростно-силовых способностей позволяет оптимизировать тренировочные процессы и повысить спортивный результат.

«Структура скоростно-силовых способностей:

- 1) Абсолютная сила — это максимальная сила, которую человек проявляет в каком-либо движении;
- 2) Стартовая сила — способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения;
- 3) Ускоряющая сила — способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения;

- 4) Абсолютная быстрота сокращения мышц» [1, с. 45].

Силовыми называют способности человека выполнять мышечные напряжения, позволяющие преодолевать либо противодействовать внешним нагрузкам.

Под силовыми способностями обычно подразумевают совокупность разных форм проявления силы при реализации специфических двигательных задач, где ключевой понятийной характеристикой выступает «сила».

Проявления силовых показателей имеют место только в условиях конкретной двигательной активности. Уровень проявления силовых качеств характеризует влияние множества факторов, значимость и степень воздействия которых меняются в зависимости от рода движений, их условий, жанра силовых способностей, пола, возраста и индивидуальных особенностей исполнителя. К числу учитываемых факторов относят:

- 1) морфологические и функциональные особенности мышц;
- 2) нервно-центральные регуляторные механизмы;
- 3) психологическую специфику личности;
- 4) биомеханические параметры и закономерности;
- 5) биохимические процессы;
- 6) функциональное состояние организма; кроме того, силовые показатели зависят от комплекса физических условий внешней среды, формирующих профиль двигательной деятельности.

«К категории фактических мышечных факторов относятся: способность к сокращению, определяемая соотношением белых и красных мышечных волокон, активность ферментов, участвующих в сокращении мышц, эффек-

тивность энергетического анаэробного обеспечения мышечной работы, масса мышц и уровень их физиологического поперечника, а также степень координации работы мышц» [1, с.56].

«Центрально-нервные факторы представлены интенсивностью и частотой нервных импульсов, исходящих из центральной нервной системы, а также координацией процессов мышечного сокращения и расслабления; помимо этого, к их функции относится обеспечение трофической поддержки работы соответствующих мышц» [2, с. 22].

«Психические и личностные факторы выражают мышечную готовность к выполнению действий и определяются мотивацией, волей и эмоциональными состояниями — именно эти составляющие обуславливают возможность проявления предельной силы и длительного напряжения мышц высокой интенсивности» [3, с.41].

Формирование силовых показателей обусловлено воздействием биохимических, биомеханических и физиологических факторов. Отличают комплексные силовые способности, интегрированные с остальными компонентами физического развития, и собственно силовые возможности.

Силовые возможности выявляются преимущественно при относительно неспешных мышечных сокращениях в условиях выполнения упражнений с весом, близким к максимальному, а также при изометрическом мышечном напряжении. В данном контексте выделяют медленную и статическую силу.

Скоростно-силовые характеристики представляют собой напряжения мышц неопредельного характера, выполняемые с требуемой силой и высокой скоростью. В упражнениях, где регистрируются предельные силовые показатели, спортсмены встречаются с такими ситуациями редко. Эти качества приобретают особую значимость для спортсменов при выполнении движений, требующих значительной мощности и большой скорости. С увеличением внешней нагрузки возрастает значение силового компонента, а при снижении — возрастает значение скоростного компонента.

Данные способности зависят не только от максимума мышечных усилий, но и освоения нервно-мышечного напряжения и мобилизации системных функций организма.

К скоростно-силовым способностям относят две разновидности:

- 1) быструю силу;
- 2) взрывную силу.

«Быстрая сила представляет собой неопредельное, но значительное напряжение мышц при выполнении упражнений, в которых скорость движения не достигает максимальных уровней. Взрывная сила — способность двигательного аппарата достигать максимальных значений силы за минимальное время в фазе движения» [4, с.222].

«Взрывная сила складывается из стартовой и ускоряющей сил. Стартовая сила отражает изначальные возможности мышц быстро развить усилие в начале сокращения. Ускоряющая сила — потенциал нарастания усилия в про-

цессе сокращения, то есть скорость увеличения напряжения» [1, с.43].

«К разновидностям скоростно-силовых усилий относят амортизационную силу, под которой понимают способность завершить движение, достигнув максимальной скорости как можно быстрее (например, остановка после ускорения)» [2, с.55].

«Физиологические основы формирования скоростно-силовых качеств получили тщательное изучение. С физиологической точки зрения, скоростно-силовые качества — это характеристики, проявление которых обусловлено тем, что мышечная сила зависит от повышения скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения» [5, с.34].

Начало развития скоростно-силовых навыков на ранних этапах тренировки значительно увеличивает вероятность достижения высоких результатов в дальнейшем.

Скоростно-силовые способности тяжелоатлетов представляют собой совокупность физических качеств, объединяющие максимальную силу и высокую скорость мышечных сокращений. Эти способности характеризуют возможность развивать большие мышечные усилия в кратчайшие сроки, что особенно важно при выполнении взрывных, динамических движений, характерных для тяжелой атлетики. Скоростно-силовые качества формируются на основе работы нервно-мышечной системе, обеспечивающих координацию и быстроту реакций, и является ключевым для успешного подъёма штанги с оптимальной техникой.

В начальный период подготовки штангистов подросткового возраста первичным становится совершенствование техники упражнений. Отработка моторики формирует основу рациональных движений и способствует развитию двигательного анализатора.

Максимальная скорость, с которой спортсмен выполняет подъём штанги, характеризует его скоростно-силовые качества. Скоростные особенности спортсмена определяются в определённой мере мышечной силой, уровнем координации, ловкостью, гибкостью, точностью движений, способностью расслаблять мышцы, не участвующие в работе, а также волевой концентрацией усилий.

Таким образом, скоростно-силовые способности представляют собой интегративное качество тяжелоатлетов, определяющее успешность соревновательной деятельности. Их сущность заключается в умении развивать максимальное мышечное усилие в минимальный временной промежуток, что структурно обеспечивается слаженным взаимодействием абсолютной, стартовой, ускоряющей и взрывной силы.

Проявление данных способностей детерминировано комплексом морфологических, нервно-центральных, биомеханических и психологических факторов при ведущей роли подвижности нервных процессов. Установлено, что целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, особенно на ранних этапах подготовки, является фундаментальным условием совершенствования технического мастерства и неуклонного роста спортивных результатов.

Литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с.
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 191 с.
3. Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. — 2003.- № 5–6. — С.41–49.
4. Загайнов, И. А. Скоростно-силовые способности спортсменов / И. А. Загайнов, М. Л. Блинова // Современная наука: вопросы теории и практики: Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 01 марта 2019 года / Под редакцией Н. М. Швецова. — Йошкар-Ола: Общество с ограниченной ответственностью Издательско-полиграфическая фирма «СТРИНГ», 2019. — С. 222–227.
5. Мишустин В. Н., Сабуркин П. А. Повышение эффективности тренировок юных тяжелоатлетов 14–15 лет на этапе становления спортивного мастерства // Ученые записки университета Лесгафта. — 2011. — № 10. — С.34–39.

Роль физической культуры в условиях снижения двигательной активности населения: социальные, физиологические и педагогические аспекты

Шипунова Алиса Игоревна, студент

Научный руководитель: Сейсенова Айгуль Сеиловна, старший преподаватель

Карагандинский технический университет имени Абылкаса Сагинова (Казахстан)

В статье представлен комплексный анализ многофункциональной роли физической культуры в современном обществе, характеризующемся снижением двигательной активности населения. Рассмотрены социальные, физиологические и педагогические функции физической культуры, ее влияние на качество жизни и здоровье различных групп населения. Проведен сравнительный анализ подходов отечественных и зарубежных исследователей к проблеме гиподинамии. Обоснована необходимость интеграции цифровых технологий в процесс физического воспитания. На основе статистических данных проиллюстрирована динамика распространенности гиподинамии. Сформулированы практические рекомендации по формированию мотивации к систематическим занятиям физической культурой, в особенности в молодежной среде.

Ключевые слова: физическая культура, гиподинамия, здоровый образ жизни, мотивация, цифровые технологии, адаптационные возможности, молодежь, образование.

Введение

Современные социально-экономические условия характеризуются устойчивой тенденцией к снижению уровня двигательной активности населения. Данная ситуация обусловлена комплексным воздействием цифровизации, автоматизации производства и трансформации досуговых предпочтений в сторону малоподвижных форм времяпрепровождения. Указанные процессы актуализируют роль физической культуры не только как инструмента физического развития, но и как важнейшего компонента общей культуры личности, способствующего формированию устойчивых поведенческих установок, направленных на сохранение здоровья. Недостаточная изученность механизмов влияния физической культуры на различные аспекты жизнедеятельности в условиях цифровой эпохи требует дальнейшего научного осмысления и внедрения полученных результатов в практику образования и здравоохранения.

Целью настоящей работы является систематизация теоретических представлений о роли физической культуры в преодолении негативных последствий гиподинамии, а также определение перспективных направлений повышения физической активности населения на основе анализа существующих научных подходов и статистических данных.

Обзор литературы и анализ подходов. Проблема гиподинамии и ее коррекции средствами физической культуры является предметом активного изучения как в отечественной, так и в зарубежной науке. В. К. Бальсевич рассматривает физическую культуру как единство физического, интеллектуального и социально-психологического развития личности, подчеркивая необходимость ее гуманизации и учета индивидуальных особенностей занимающихся [1, с. 78]. М. Я. Виленский акцентирует внимание на здоровьесберегающей функции физической культуры в образовательной среде, указывая, что именно студенческий возраст является сензитивным периодом

для формирования потребности в двигательной активности [2, с. 34].

Значительный вклад в разработку теоретических основ физического воспитания внесли Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов, которые определяют физическую культуру как часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом для физического совершенствования [3, с. 112]. В. П. Лукьяненко делает акцент на фундаментализации физкультурного образования, утверждая, что знания о физической культуре должны стать неотъемлемым компонентом общей культуры человека [4, с. 45].

Ю. П. Кобяков исследует взаимосвязь двигательной активности и здоровья, анализируя адаптационные возможности организма в условиях гипокинезии. В его работах показано, что длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

а также к ухудшению психоэмоционального состояния [5, с. 15]. Сравнительный анализ приведенных подходов позволяет выделить общую тенденцию: все исследователи признают приоритетную роль физической культуры в формировании здоровья, однако пути реализации этого потенциала видятся по-разному — от акцента на индивидуализацию до подчеркивания социализирующей функции. Именно синтез данных подходов, дополненный возможностями современных цифровых технологий, представляется наиболее перспективным направлением развития отрасли.

Статистические данные о распространенности гиподинамии. Для иллюстрации масштабов проблемы целесообразно обратиться к данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и отечественных мониторинговых исследований. Ниже представлена таблица, отражающая долю лиц с недостаточной физической активностью в различных возрастных группах (табл. 1).

Таблица 1. Распространенность недостаточной физической активности (гиподинамии) по возрастным группам (обобщенные данные ВОЗ и российских исследований, 2022–2024 гг.)

Возрастная группа, лет	Доля лиц с гиподинамией, %
15–24	23,4
25–44	31,7
45–64	38,2
65 и старше	45,1

Как следует из таблицы, проблема недостаточной двигательной активности актуальна для всех возрастных категорий, однако особую тревогу вызывает ее значительная распространенность уже в молодом возрасте (23,4 % в группе 15–24 года), поскольку именно в этот период закладываются долгосрочные поведенческие стереотипы. Приведенные данные подтверждают необходимость интенсификации работы по формированию культуры здоровья в образовательных учреждениях.

Физиологический и психологический потенциал физической культуры. С физиологической точки зрения регулярная двигательная активность способствует существенной оптимизации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, интенсификации метаболических процессов и повышению адаптационных резервов организма. Под воздействием систематических физических нагрузок наблюдается увеличение ударного объема сердца, снижение частоты сердечных сокращений в покое, улучшение показателей жизненной емкости легких. В условиях роста распространенности хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета II типа, ожирения) физическая нагрузка выступает в качестве естественного и эффективного средства первичной и вторичной профилактики. Регулярная мышечная работа также способствует нормализации нейрогуморальной регуляции, что, в свою очередь, положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии занимающихся.

Психологический аспект физической культуры проявляется в многогранном воздействии на личность. Систематические занятия способствуют снижению уровня ситуативной и личностной тревожности, повышению стрессоустойчивости, формированию адекватной самооценки и позитивного эмоционального фона. Механизмы этого влияния связаны как с выработкой эндорфинов во время физической нагрузки, так и с отвлечением от стрессогенных факторов, переключением внимания на телесные ощущения. Как отмечает М. Я. Виленский, физическая культура обладает мощным потенциалом для профилактики эмоционального выгорания, депрессивных состояний и различных форм аддиктивного поведения [2, с. 56].

Этим обусловлена особая значимость физической культуры в психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса.

Социальная функция и формирование ценностных установок у молодежи. Социальная функция физической культуры реализуется через укрепление коммуникативных связей, развитие навыков командного взаимодействия, усвоение норм сотрудничества и здорового соперничества. Коллективные формы занятий физическими упражнениями и спортом создают благоприятную среду для социализации личности, формирования лидерских качеств и чувства ответственности. Особое значение социальный аспект приобретает в молодежной

среде, где в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности происходит интенсивное формирование ценностных ориентаций, в том числе на здоровый образ жизни.

В. К. Бальсевич подчеркивает, что спортивная деятельность для молодежи выступает не только средством физического совершенствования, но и школой нравственного воспитания, способствуя формированию таких качеств, как дисциплинированность, целеустремленность, умение работать в команде [1, с. 134]. Однако, несмотря на широкую пропаганду спортивного стиля жизни, в молодежной среде фиксируется противоречивая ситуация: декларируемые ценности здоровья часто расходятся с реальным поведением, а уровень гиподинамии, как показано в таблице 1, остается высоким. Это свидетельствует о необходимости поиска новых подходов к формированию мотивации, включающих не только традиционные образовательные механизмы, но и привлекательные для молодежи цифровые инструменты.

Цифровая трансформация физической культуры и практические рекомендации. Современные цифровые технологии открывают принципиально новые возможности для развития массовой физической активности. Использование фитнес-трекеров, мобильных приложений, платформ дистанционного мониторинга состояния здоровья позволяет индивидуализировать нагрузку, оперативно отслеживать ключевые физиологические параметры и поддерживать мотивацию через элементы геймификации. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в настоящее время ориентирована на активное внедрение таких решений, развитие доступной инфраструктуры и поддержку массового спорта. Особое внимание уделяется созданию цифровых сервисов, интегрирующих образовательный и оздоровительный контент, что согласуется с идеями фундаментализации физкультурного образования, высказанными В. П. Лукьяненко [4, с. 89].

Практические рекомендации по оптимизации двигательного режима не должны ограничиваться исключительно физическими упражнениями. Как отмечают Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов, системный подход включает также рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, использование естественных фак-

торов природы и отказ от вредных привычек [3, с. 205]. В образовательных учреждениях всех уровней необходимо обеспечить сочетание теоретической подготовки (формирование знаний о влиянии физической нагрузки на организм) с практическими занятиями, адаптированными к индивидуальным особенностям и интересам обучающихся. Перспективным направлением является разработка гибридных образовательных программ, сочетающих очные тренировки с дистанционным сопровождением и самоконтролем.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило, что физическая культура является стратегически значимым фактором устойчивого развития общества и повышения качества жизни населения. Ее влияние выходит далеко за рамки физиологических изменений, охватывая психологическую, социальную и педагогическую сферы. Анализ литературных источников и статистических данных позволил выявить устойчивую корреляцию между недостаточной двигательной активностью и ростом хронических неинфекционных заболеваний, что особенно актуально для молодого поколения.

Сравнительный анализ подходов различных исследователей (В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова, В. П. Лукьяненко, Ю. П. Кобякова) показал, что, несмотря на различие акцентов, все они сходятся в признании ведущей роли физической культуры в формировании здоровья и личности. Современный этап развития общества требует синтеза классических теоретических положений с инновационными цифровыми решениями. Интеграция носимых устройств, онлайн-платформ и геймифицированных методик позволяет персонализировать нагрузку, повысить приверженность к занятиям и охватить более широкие слои населения.

Дальнейшие перспективы развития отрасли неразрывно связаны с междисциплинарным подходом, объединяющим усилия педагогов, физиологов, психологов и IT-специалистов. Только комплексное решение задачи — от теоретического осмысления до практического внедрения — позволит преодолеть негативные последствия гиподинамии и обеспечить формирование здорового поколения.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 208 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2020. — 240 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 13-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2016. — 480 с.
4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2017. — 224 с.
5. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность и здоровье: монография / Ю. П. Кобяков. — Ростов н/Д: РостГМУ, 2019. — 172 с.

ПРОЧЕЕ

Формирование современной городской среды в муниципальном образовании (на примере посёлка городского типа Белоярский)

Селезнёва Ирина Викторовна, студент магистратуры
Московская международная академия (г. Москва)

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме — процессу формирования современной городской среды в муниципальном образовании. Именно в этой сфере создаются те необходимые условия для населения, которые обеспечивают высокий уровень жизни. Формирование современной городской среды является важнейшей сферой деятельности муниципального образования.

Ключевые слова: посёлок городского типа, городская среда, современная городская среда, пространство.

Formation of a modern urban environment in a municipal entity (on the example of urban-type settlement of Beloyarsky)

The article is devoted to a currently relevant topic—the process of forming a modern urban environment in a municipal entity. It is in this area that the necessary conditions for the population are created, ensuring a high standard of living. The formation of a modern urban environment is one of the most important fields of activity of a municipal entity.

Keywords: urban-type settlement, urban environment, modern urban environment, space.

Актуальность данного исследования связана с необходимостью создания комфортной городской среды, которая всегда была важным элементом, определяющим уровень жизни жителей. В современных условиях это направление становится одним из основных приоритетов для органов местного самоуправления.

Формирование комфортной городской среды в муниципальном образовании позволяет создать здоровые, безопасные и комфортные условия для жизни как отдельных людей, для всех жителей муниципалитета в целом.

Правильная организация комфортной городской среды помогает снизить социальную напряжённость и способствует решению демографических проблем. К примеру, в освещённых и людных улицах уровень преступности снижен, а наличие современных и безопасных спортивных площадок способствует увеличению числа жителей, занимающихся спортом, и уменьшает заболеваемость.

В современных, безопасных и комфортных районах поселков городского типа начинают формироваться творческие и интеллектуальные кластеры, создаются новые центры притяжения для талантливых людей, возрастает спрос на недвижимость.

Городская среда — это совокупность условий, созданных человеком и природой в пределах населён-

ного пункта и которые влияют на уровень и качество жизни людей.

Частью городской среды, в которой непосредственно живет человек, является городское пространство. К городской среде относятся парки, скверы, площади, места для прогулок, улицы, аллеи и пространства между зданиями. Эти пространства являются искусственно созданными условиями, которые человек формирует в соответствии с особенностями различных жизненных процессов.

Несомненно, что современное городское пространство представляет собой сложнейшую инфраструктуру, в которой человеку важно ощущать комфорт. Это место, где хочется жить, развиваться и расти.

Городская среда играет жизненно важную роль в городской культуре. Поэтому общественные пространства, предназначенные для социального, политического и экономического взаимодействия, могут не выполнять свои функции и терять значение, если жизнь в населённом пункте не продумана и не организована должным образом. Улучшение городской среды касается всех ее подсистем, поэтому организация пространства должна рассматриваться как основной элемент муниципального управления. Особенно важно избегать принятия решений, направленных на краткосрочные результаты. Необходимо

учитывать все аспекты: природные, исторические, социальные, экономические, экологические и культурные.

Комфортная городская среда — это пространство, максимально адаптированное к потребностям жителей. Она формируется под воздействием множества факторов и является многокомпонентной, включая различные элементы. С одной стороны, комфортная городская среда — это природа, изменённая самим поселком городского типа и его окружением. С другой стороны, это здания и сооружения различного назначения, расположенные в соответствии с планировочной структурой и архитектурной концепцией.

В 2017 году в соответствии с поручением Президента РФ Владимира Путина на территории России началась реализация приоритетного проекта «Комфортная городская среда» и на основании Постановления Правительства РФ от 10.02.2017 № 169 «Об утверждении Правил предоставления и распределения субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на поддержку государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды». Основным документ, регулирующий вопросы комфортной городской среды в Свердловской области, — постановление Правительства Свердловской области от 31 октября 2017 года № 805-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области „Формирование современной городской среды на территории Свердловской области“».

На муниципальном уровне действует Постановление главы Белоярского городского округа от 03.10.2017 № 2109 «Об утверждении муниципальной программы «Формирование современной городской среды на территории Белоярского городского округа на 2019–2024 годы». Кроме того, формирование комфортной городской среды в поселке городского типа осуществляется в рамках Стратегии социально-экономического развития Белоярского городского округа на период до 2035 года.

В основу реализации данного приоритетного проекта заложено развитие инициатив граждан. Несмотря на довольно эффективный процесс формирования комфортной городской среды в Белоярском муниципальном округе Свердловской области существуют некоторые проблемы в данной сфере. В частности, к ним относятся следующие основные группы проблем: проблемы, которые связаны с доступностью городской среды для лиц с огра-

ниченными возможностями; тесные и неудобные парковки; непродуманное размещение детских площадок на открытых территориях; недостаточно эффективное подержание хорошего состояния имеющихся объектов благоустройства; проблема вывоза мусора; нехватка мест для выгула домашних животных; невысокий уровень участия жителей в обустройстве городской среды.

Жители Белоярского муниципального округа Свердловской области могут сами участвовать в формировании комфортной городской среды. В 2024 году после проведенных общественных обсуждений были представлены дизайн-проекты:

1. Благоустройство «Сквер патриотического воспитания и памяти», по адресу: Свердловская область, пгт. Белоярский, ул. Ленина;
2. Создание комплексной разновозрастной спортивно-игровой площадки на территории Дома культуры «Колос», по адресу: Свердловская область, Белоярский район, с. Кочневское;
3. Обустройство спортивной площадки с прилегаемой зоной отдыха «Поляна», по адресу: Свердловская область, Белоярский район, п. Режик.

Для удобства белоярцев в посёлке городского типа работают волонтеры. Жители Белоярского муниципального округа Свердловской области могут пройти голосование на официальном сайте Белоярского муниципального округа Свердловской области в Информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (<https://beloyarka.com/manufacturing/komfortnaya-gorodskaya-sreda.php>) и в социальной сети «ВКонтакте» (https://vk.com/dvor_bel).

По итогам набранных голосов граждан победил дизайн-проект Благоустройство «Сквер патриотического воспитания и памяти», по адресу Свердловская область, пгт. Белоярский, ул. Ленина. Дизайн-проект набрал 5722 голосов.

Белоярский муниципальный округ Свердловской области обладает развитой инфраструктурой: здесь много благоустроенных многоквартирных домов, дворы оснащены детскими и спортивными площадками, школы с детскими садами находятся в шаговой доступности от спальных районов. Однако к недостаткам можно отнести экологические проблемы (неэффективное уличное освещение, недостаточное озеленение и несовершенную систему вывоза мусора), а также архитектурную однотипность и обезличенность дворовых территорий.

Литература:

1. Формирование комфортной городской среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. И. Адамов, М. И. Афонина, А. Е. Коробейникова, С. В. Привезенцева; Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. — Москва: Издательство МИСИ — МГСУ, 2022.
2. Постановление Правительства РФ от 10.02.2017 № 169 (ред. от 16.12.2017) «Об утверждении Правил предоставления и распределения субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на поддержку государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 14.02.2017, «Собрание законодательства РФ», 20.02.2017, № 8, ст. 1242.

3. Постановление Правительства Свердловской области от 31.10.2017 № 805-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области „Формирование современной городской среды на территории Свердловской области“» // Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области <http://www.pravo.gov66.ru> — 01.11.2017.
4. Постановление главы Белоярского городского округа от 03.10.2017 № 2109 «Об утверждении муниципальной программы „Формирование современной городской среды на территории Белоярского городского округа на 2019–2024 годы“» (ред. от 29.01.2026) // Официальный сайт Администрации Белоярского городского округа <https://beloyarka.ru/>.
5. Стратегия социально-экономического развития Белоярского городского округа на период до 2035 года (утв. решением Думы Белоярского городского округа от 31.01.2019 № 02) Официальный сайт Администрации Белоярского городского округа <https://beloyarka.ru/>.
6. Официальный сайт Администрации Белоярского городского округа. Раздел «Формирование современной городской среды» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://beloyarka.ru/комфортная-городская-среда-2/>

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 18 (621) / 2026

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

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

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

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

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

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

Номер подписан в печать 13.05.2026. Дата выхода в свет: 20.05.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

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

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