

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



48
2025
ЧАСТЬ VI

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 48 (599) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хуснурин 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 Таира 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 Марагбекович, 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 Максутович, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюоань, 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 Диляшода 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 *Пётр Петрович Семёнов-Тян-Шанский* (1827–1914), русский ученый-естественноиспытатель и путешественник, экономист, государственный и общественный деятель.

Пётр Петрович Семёнов-Тян-Шанский родился в семье отставного капитана лейб-гвардии Измайловского полка, писателя-драматурга Петра Николаевича Семёнова, который, выйдя в отставку, женился на Александре Петровне Бланк, внучке известного московского архитектора Карла Бланка, и обосновался в поместье Рязанка. Молодого человека всегда тянуло к науке, и после окончания школы гвардейских подпрапорщиков он смог поступить на естественное отделение Петербургского университета.

Выдержав экзамен на степень кандидата, в 1849 году Семёнов был избран в члены Императорского Русского географического общества, и с этого времени принимал самое деятельное участие в работе общества как секретарь отделения физической географии, потом — как председатель того же отделения и, наконец, как вице-председатель общества (с 1873 года).

Первой экспедицией Петра Петровича стал переход из Петербурга в Москву через Новгород с изучением растительности. Она продолжилась затем в чернозёмной полосе России, в Воронежской губернии, в верхнем течении Дона. В результате он защитил диссертацию на звание магистра ботаники. Потом последовало путешествие по Европе и продолжение учёбы в Берлинском университете. Там Семёнов познакомился с выдающимся учёным XIX столетия Александром Гумбольдтом, с которым поделился своими планами исследования Центральной Азии. «Приезди мне образец вулканической породы с Тянь-Шаня», — просил его Гумбольдт.

В 1853–1855 годах Семёнов работал в Германии, побывал в Швейцарии, Италии и Франции, где продолжал свои исследования в области географии и геологии. Однако его настоящая страсть влекла его к изучению Тянь-Шаня. Издав в 1856 году первый том перевода «Землеведения Азии» Карла Риттера с дополнениями, равными по объёму самому оригиналу, Семёнов предпринял по поручению Русского географического общества экспедицию для исследования горной системы Тянь-Шаня, являвшейся тогда местностью, недоступной для европейцев. В течение двух лет Семёнов посетил Алтай, Тарбагатай, Семиреченский и Заилийский Алатау, озеро Иссык-Куль, первым из европейских путешественников проник в Тянь-Шань и первым поднялся на высочайшую горную группу — Хан-Тенгри.

На Иссык-Куле Семёнов искал упомянутый на каталанской карте христианский монастырь, отождествляемый в настоящее время с археологическим комплексом в Ак-булуне. В это время им были собраны богатые коллекции по естественной истории и геологии страны. Ри-

сунки томского художника П. М. Кошарова, сделанные им во время экспедиции Семёнова, хранятся в архиве Русского географического общества в Санкт-Петербурге. Императорским указом от 23 ноября (6 декабря) 1906 года за заслуги в открытии и первом исследовании горной страны Тянь-Шань к его фамилии «с нисходящим потомством» была присоединена приставка Тян-Шанский.

В 1873 году Семёнов-Тян-Шанский был избран вице-президентом Русского географического общества и бесменно занимал этот пост вплоть до своей смерти в 1914 году. Он опубликовал книгу, посвященную истории общества за первые 50 лет его существования, организовал и возглавил несколько экспедиций, которые, в числе прочего, сыграли важную роль в развитии статистического дела в России. Впоследствии, в 1897 году Семёнов-Тян-Шанский провел первую всеобщую перепись населения России.

В 1888 году Семёнов совершил поездку по Закаспийской области и Туркестану, результатом которой стали обширные энтомологические коллекции, пополнившие его громаднейшее собрание насекомых, и статья «Туркестан и Закаспийский край в 1888 году». Кроме вышеупомянутых работ, Семёнов написал целый ряд статей и очерков по разным вопросам географии (например, введение ко всем томам «Живописной России», выходившей под его редакцией, и все статьи по географии в «Энциклопедическом словаре», выходившем в 1860-х годах). В 1893 году он участвовал в составлении сборника «Сибирь, Великая сибирская железная дорога», изданного министерством финансов для всемирной выставки в Чикаго, и в том же году написал статью «Колонизационная роль России».

Пётр Петрович был не только выдающимся ученым, но и обаятельный человеком. Все без исключения его биографы и авторы воспоминаний отмечают острый ум, бескорыстную преданность науке, отзывчивость, чуткость, гуманность, кипучую энергию и настойчивость.

Заслуги Петра Семёнова-Тян-Шанского были признаны не только в России, но и за ее пределами. Более 60 академий наук по всему миру избрали его своим почетным членом, а открытия и исследования ученого получили многочисленные награды и премии.

Пётр Петрович Семёнов-Тян-Шанский умер в Петербурге 26 февраля (11 марта) 1914 года от воспаления лёгких на 88-м году жизни. Похоронен на Смоленском православном кладбище.

В честь него было названо около ста новых видов растений и насекомых, а также 11 точек на карте, где побывал великий исследователь.

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИОЛОГИЯ

Краснова С. В.

Общественное мнение иностранных студентов об учебе в российских вузах 355

ПСИХОЛОГИЯ

Андреева Е. В., Аксанова А. Р.,

Лукавенко А. С.

Как психологический фактор влияет на достижение высоких спортивных результатов 359

Андросова О. Л.

Применение техник психодрамы в групповом психологическом консультировании: теоретические основы и практические аспекты 360

Брувеле П. А.

Когнитивные установки и особенности восприятия тела у женщин с признаками нарушения пищевого поведения 363

Госельбах А. В.

Предупреждение нарушений эмоциональных состояний у подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями 367

Дабан И. И.

Психологические аспекты применения искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психологов 368

Елхова А. В.

Психологическая профилактика эмоционального выгорания у сотрудников центров социального обслуживания населения 373

Ефимова Ю. В.

Эффективность комплексной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации 376

Заякина М. Н.

Профилактика профессионального выгорания у педагогов: внедрение программы и оценка ее эффективности 377

Каримова К. Э.

Психологический эффект «чужого стола»: чувство принадлежности у женщин в мужских командах 382

Косаченко Я. Г.

Особенности развития мышления ребенка во взаимодействии со значимыми взрослыми 384

Красавина Е. П.

Теоретические аспекты взаимосвязи эмпатии с депрессивными состояниями 388

Матвеев И. Н.

Анализ концепции ресоциализации в работах отечественных и зарубежных психологов 389

Махоткин В. А.

Особенности эмоциональной саморегуляции у лиц с никотиновой зависимостью 395

Мильых Е. В.

Взаимосвязь уровня эмпатии консультанта и удовлетворенности клиента результатами консультирования 400

Плюснин К. А.

Профайлинг как средство восприятия индивидуальности на примере фильма «Дрянные девчонки» 402

Сафонов А. С.

Методы социально-психологической работы с семьями по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста 413

Трунова Е. В.

Роль психологического консультирования в предупреждении расстройств пищевого поведения при дисморфофобии и неприятии тела 416

Тулупникова Ю. М.

Связь уровня притязаний школьников с их социально-адаптационным потенциалом и сознанием 419

Хадаровская К. О.

Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания у учителей..... 421

Шишkin Д. М.

Когнитивно-поведенческая терапия как метод эффективной профилактики тревожности..... 423

Юргель С. Д.

Синдром профессионального выгорания среди тренеров спортсменов: факторы, последствия и пути профилактики..... 425

**ФИЛОЛОГИЯ,
ЛИНГВИСТИКА****Бергулакова Г. Е., Иванюта Е. Ю.**

История славянских заимствований в английском языке 428

Лю Цзяя

К вопросу об интерпретации концепций традиционной китайской даосской культуры в «Странных историях из кабинета Неудачника» 430

СОЦИОЛОГИЯ

Общественное мнение иностранных студентов об учебе в российских вузах

Краснова Софья Владимировна, студент

Научный руководитель: Благорожева Жанна Олеговна, кандидат социологических наук, старший преподаватель
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье автор выявляет общественное мнение иностранных студентов об учебе в российских вузах в условиях проживания в двух разных типах городов — крупном мегаполисе и региональном центре. В ходе исследования проверялись гипотезы о влиянии региона обучения на восприятие качества образования и о связи уровня культурной адаптации с общей удовлетворенностью учебным процессом. Делается вывод о необходимости разработки дифференцированных мер поддержки, направленных на улучшение адаптационных процессов, особенно в региональных вузах.

Ключевые слова: иностранные студенты, общественное мнение, качество образования, адаптация, образовательная миграция, региональные различия.

Введение. Современная государственная политика Российской Федерации в сфере высшего образования ориентирована на активную интернационализацию и увеличение доли иностранных студентов. Этот процесс рассматривается не только как фактор экономического развития, но и как ресурс «мягкой силы», способствующий укреплению международных позиций страны. Однако количественный рост числа иностранных обучающихся не всегда сопровождается соответствующим качеством их образовательного и социального опыта. В этой связи изучение общественного мнения данной группы становится важным инструментом для оценки эффективности образовательной политики и выявления зон потенциального улучшения. Несмотря на наличие ряда исследований, посвященных адаптации иностранных студентов в России, особо актуальной остается проблема выявления межрегиональной специфики. В статье представлены результаты авторского исследования «Общественное мнение иностранных студентов об учёбе в российских вузах», проведенного среди студентов, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга и Белгорода. Эмпирическую базу составили результаты анкетного опроса 100 иностранных студентов, отобранных методом квотной выборки.

Основная часть. Общая картина восприятия российского образования иностранными студентами является позитивной. Так, 56 % респондентов оценили качество образовательных программ как «очень хорошее», еще 28 % — как «удовлетворительное», и 1 % считает их плохими. Минимальная доля негативных оценок свидетельствует о том, что в целом иностранные студенты воспринимают российские образовательные программы как конкурентоспособные.

Однако начало учебы для многих оказалось затруднено недостаточным владением русским языком. Диаграмма показывает, что более 80 % респондентов в той или иной степени испытывали сложности из-за языка. Это подтверждает, что языковой барьер является одной из главных проблем в начале обучения и требует усиления языковой поддержки.

Иностранные студенты также сталкиваются с рядом трудностей адаптации. Диаграмма демонстрирует, что на первом месте стоят коммуникативные и культурные проблемы — язык, дефицит социальных контактов и различия в нормах и обычаях. Административные и бытовые трудности встречаются реже, но также оказывают влияние на общее ощущение комфорта.

Ключевой интегральный показатель — готовность иностранных студентов рекомендовать обучение в России своим знакомым: «да» — 55 %, «скорее да, чем нет» — 40 %, «скорее нет, чем да» — 3 %, «нет» — 2 %. Диаграмма показывает, что подавляющее большинство респондентов (95 %) в той или иной степени готовы рекомендовать российское высшее образование. Это говорит о сформированном позитивном образе учебы в России и подтверждает привлекательность российских вузов для иностранных студентов.

Для проверки гипотез был проведен анализ сопряженности признаков. Подтвердилась гипотеза о влиянии культурной адаптации на общую удовлетворенность учебой. Студенты, чаще сталкивавшиеся с языковым барьером и недостатком социальных контактов, значимо чаще выражали лишь частичную удовлетворенность своим образовательным опытом в целом. Это указывает на то, что успешная социально-коммуникативная интеграция является критически важным условием формирования позитивного впечатления от учебы в России.

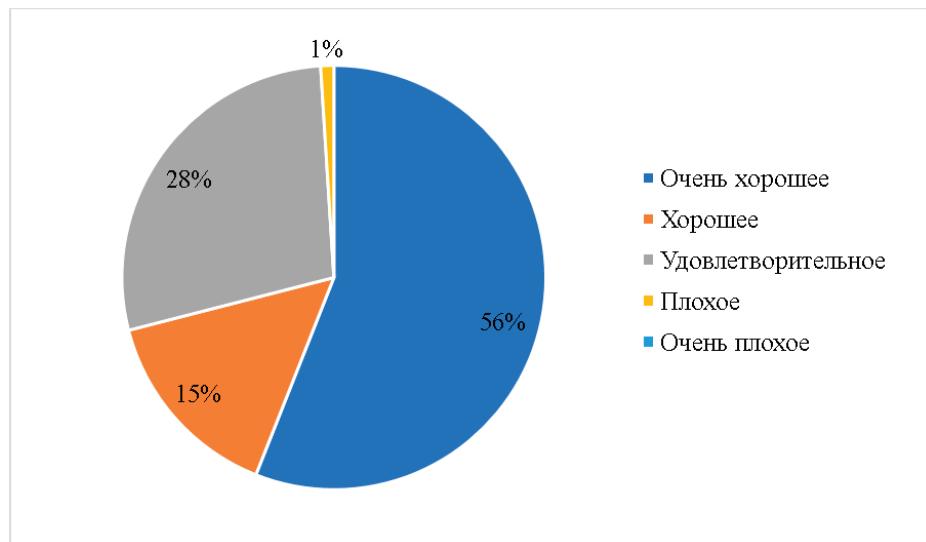


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Как бы вы оценили качество образовательных программ в вашем вузе?»

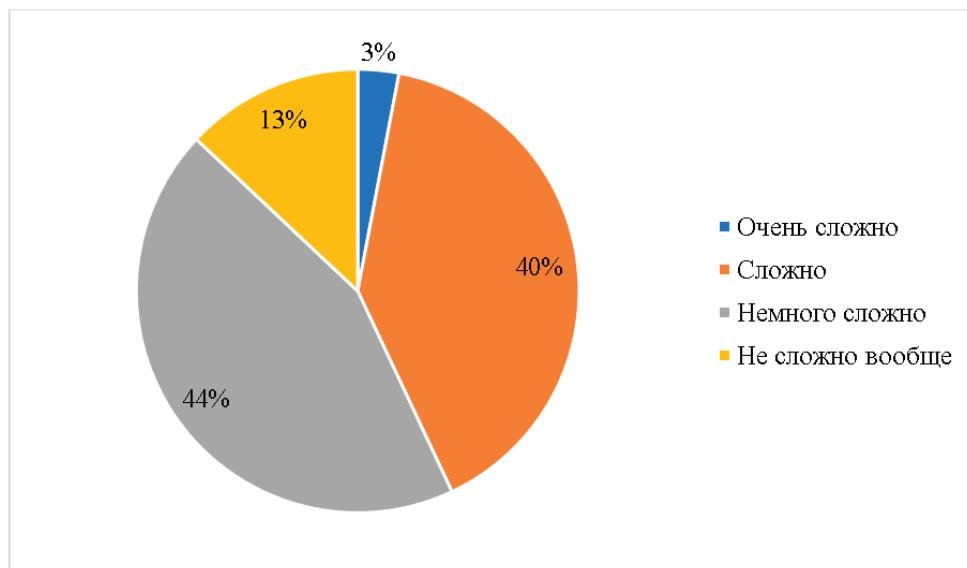


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Сложно ли вам было начать учебу в России из-за языкового барьера?»

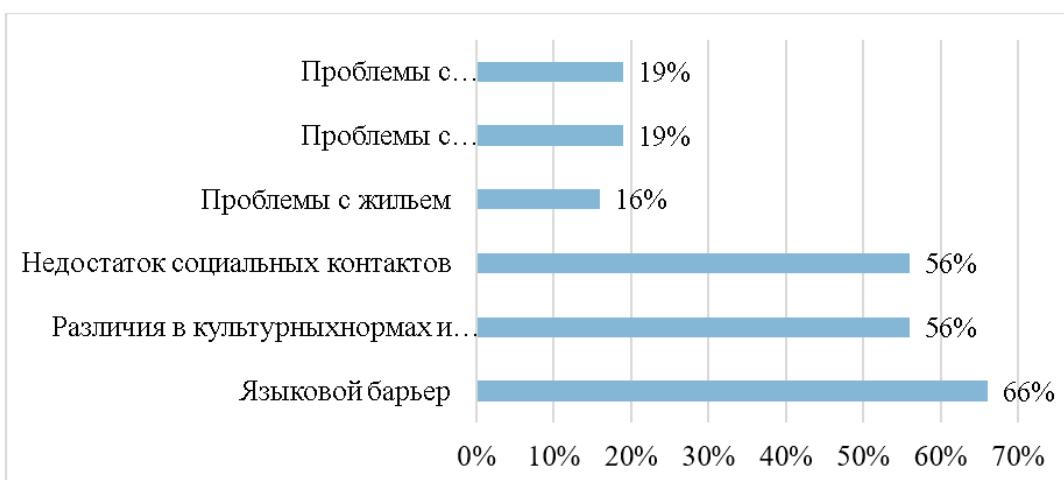


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Какие трудности вы испытываете при адаптации в России? (можно выбрать несколько вариантов)»

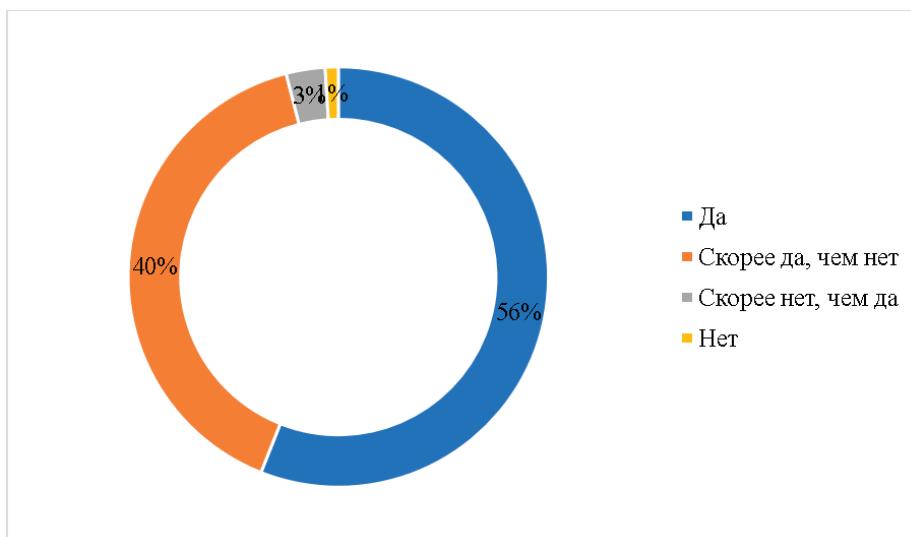


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Если бы у вас была возможность, вы бы порекомендовали учёбу в России своим друзьям и родственникам?»

Таблица 1. Сопряженность общего удовлетворения учебой и проблем адаптации

Вопрос	Варианты ответа	Основные проблемы адаптации				
		Языковой барьер	Культурные различия	Проблемы с жильем	Недостаток соц. контактов	Проблемы с мед. обслуживанием
В целом, как вы оцениваете свою учебу в России?	Полностью удовлетворен	5	2	0	1	0
	В целом удовлетворен	15	10	2	5	1
	Частично удовлетворен	18	15	7	12	4

Также была подтверждена гипотеза о региональных различиях. Сравнительный анализ данных из Санкт-Петербурга и Белгорода выявил устойчивую разницу в оценках объективных условий обучения. Студенты, обучающиеся в Санкт-Петербурге, выше оценивали качество инфраструктуры, техническое оснащение, доступ-

ность информации и организационную поддержку для иностранцев. Это позволяет сделать вывод о том, что ресурсное обеспечение и организационный опыт вузов в крупном столичном центре создают более благоприятную среду, что напрямую влияет на восприятие качества образования.

Таблица 2. Сопряженность города обучения и оценки аспектов образовательной среды

Вопрос	Варианты ответа	Основные аспекты университетской среды			
		Качество инфраструктуры	Техническое оснащение	Поддержка для иностранцев	Доступность информации
В каком городе вы обучаетесь?	Санкт-Петербург	45	48	40	38
	Белгород	25	22	30	26

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует амбивалентность общественного мнения иностранных студентов о российском высшем образовании. С одной стороны, отмечается высокий уровень удовлетворенности ключевыми академическими аспектами: качеством программ, профессионализмом преподавателей и практической направленностью обучения. Это создает прочную основу для дальнейшего продвижения российского образования на ме-

ждународной арене. С другой стороны, выявлены структурные проблемы, в первую очередь, в сфере адаптации. Языковой барьер и дефицит социальных связей остаются серьезными вызовами, негативно влияющими на общий образовательный опыт. Кроме того, исследование выявило региональную диспропорцию в условиях обучения, что указывает на необходимость выравнивания ресурсного и организационного потенциала региональных вузов.

Литература:

1. Выхованец, О. Д. Образовательная миграция как часть миграционной политики России / О. Д. Выхованец. — Текст: непосредственный // Заседание Научного Совета ФМС России, 2011. — С. 21–28.
2. Гаврилов, П. С. Студенты-иностранцы в России в условиях современных реалий развития высшего образования: междисциплинарный опыт исследования / П. С. Гаврилов. — Текст: непосредственный // Гуманитарий юга России. — 2021. — № 1. — С. 65–66.
3. Громова, Е. А. Проблемы и перспективы развития образовательной (учебной) миграции в современной России/ Е. А. Громова, Г. Н. Бояркин. — Текст: непосредственный // Креативная экономика. — 2011. — № 7 (55). — С. 105–113.
4. Дрожжина, Д. С. Изучение адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии / Д. С. Дрожжина. — Текст: непосредственный // Universitas. Журнал о жизни университетов. — 2013. — № 3. — С. 33–47.
5. Слепнева, Д. А. Иностранные студенты как часть новой образовательной системы в России // Молодой ученый. — 2019. — № 2 (240). — С. 381. — Текст: непосредственный.

ПСИХОЛОГИЯ

Как психологический фактор влияет на достижение высоких спортивных результатов

Андреева Евгения Васильевна, студент;

Аксанова Азалина Рамилевна, студент;

Лукавенко Анастасия Сергеевна, студент

Научный руководитель: Культелеева Жанара Агнаевна, старший преподаватель
Оренбургский государственный медицинский университет

Статья посвящена анализу роли психологического фактора в спорте. Среди рассматриваемых вопросов — техники борьбы со стрессом, способы развития концентрации и методы поддержания мотивации. Подчёркивается значимость сотрудничества со спортивными психологами. Основной вывод заключается в том, что победа на соревнованиях зачастую определяется внутренней готовностью спортсмена, поэтому ментальная подготовка является столь же важной, как и физическая.

Ключевые слова: спортивная психология, психологическая устойчивость, физическое воспитание, тренировочный процесс.

Современный спорт высших достижений представляет собой сложный синтез, где физическая мощь, техническое совершенство и функциональная выносливость являются лишь фундаментом. Однако подлинным катализатором победы зачастую становится психологическая составляющая, уровень готовности атлета к колossalным нагрузкам и стрессу. Именно ментальные факторы — устойчивая мотивация, непоколебимая уверенность в себе, способность к концентрации и эффективное командное взаимодействие — нередко становятся тем решающим преимуществом, которое отделяет чемпиона от остальных участников соревнований. В рамках данной статьи анализируется прямое влияние психологического состояния на спортивный результат, а также рассматриваются актуальные методы ментальной подготовки, призванные помочь атлетам полностью реализовать заложенный в них потенциал.

Мотивация выступает в роли базового источника энергии, побуждающего спортсмена к регулярному преодолению себя, тренировкам и движению к намеченным вершинам. Без глубокой личной заинтересованности крайне сложно последовательно проявлять упорство, противостоять усталости и в конечном счете демонстрировать выдающиеся результаты [4].

Специалисты в области спортивной психологии традиционно разделяют мотивацию на два типа: внешнюю и внутреннюю. Внешняя мотивация детерминирована факторами извне: это может быть материальное вознаграждение, общественное признание, слава или одоб-

рение тренера. В свою очередь, внутренняя мотивация рождается из личных устремлений самого атleta — искренней увлеченности процессом, жажды самосовершенствования и желания достигать личных, а не навязанных извне, рубежей. Для построения длительной и стабильной карьеры критически важным является культивирование именно внутренней мотивации, поскольку она отличается большей устойчивостью и минимально зависит от изменчивых внешних обстоятельств.

На практике психологи помогают спортсменам выявить их истинные, глубинные побуждения, сформулировать реалистичные и измеримые цели, а также выработать персональные стратегии для поддержания мотивационного тонуса. В арсенал методов входят техники мысленной визуализации успеха, аффирмации (позитивное самовнушение), дробление глобальной цели на тактические этапы и регулярный ретроспективный анализ собственных достижений.

Уверенность в себе представляет собой твердую веру атлета в собственную компетентность и возможность успешно справиться с соревновательной задачей [2]. Это качество формирует основу для результативного выступления, поскольку позволяет спортсмену максимально использовать свои сильные стороны, не концентрируясь на страхе ошибки, и принимать взвешенные тактические решения в условиях дефицита времени и высокого психологического давления. Противоположное состояние — неуверенность — неизбежно порождает сомнения, боязнь неудачи и, как следствие, ведет к значительному падению эффективности.

Благодаря систематической психологической подготовке спортсмены могут целенаправленно развивать в себе это качество. Среди наиболее эффективных методик — акцентирование внимания на прошлых успехах и преодоленных трудностях, когнитивно-поведенческие техники для работы с деструктивными установками, тренировка навыков эмоциональной саморегуляции и освоение методов релаксации для снижения предстартового волнения. Важно подчеркнуть, что уверенность — это не статичная врожденная характеристика, а динамический навык, поддающийся развитию и шлифовке через постоянную практику.

Профессиональный спорт — это среда, характеризующаяся хроническим напряжением, экстремальными нагрузками и колossalным прессингом, исходящим от тренерского штаба, зрителей, СМИ и от самого спортсмена. В связи с этим, способность управлять стрессом, сохранять хладнокровие и ясность мышления в критические моменты состязания превращается в одно из ключевых условий для достижения победы.

Спортивные психологи интегрируют в тренировочный процесс целый ряд техник, направленных на повышение стрессоустойчивости. Атлетов обучают методам прогрессивной мышечной релаксации, осознанного дыхания для быстрого купирования паники, навыкам контроля над эмоциональным фоном и развития гибкого позитивного

мышления. Эти инструменты позволяют спортсменам не только эффективно противостоять давлению, но и поддерживать пиковую работоспособность в самых неблагоприятных условиях.

Качество коммуникации между атлетом и тренером является критически важным фактором, напрямую влияющим на спортивный результат. Взаимное доверие, продуктивный диалог и слаженное взаимодействие создают поддерживающую среду, необходимую для интенсивного тренировочного процесса и успешных выступлений [3]. Спортивный психолог часто выступает в роли фасилитатора, помогая обеим сторонам выстроить конструктивные отношения, своевременно преодолевать разногласия и разрабатывать персонифицированную стратегию сотрудничества. Тщательный разбор предыдущих выступлений — как триумфальных, так и неудачных — служит ценнейшим источником для профессионального развития. Такой анализ позволяет идентифицировать сильные и уязвимые стороны, определить ключевые факторы, способствовавшие успеху или помешавшие его достижению, и на этой основе скорректировать тренировочный план. Задача психолога — помочь спортсмену провести такую работу объективно, без излишней самокритики, извлечь практические уроки из полученного опыта и сформировать ориентированное на будущее продуктивное мышление.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. — СПб: Питер, 2010. — 352 с.
2. Родионов, А. В. Психология спорта: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / А. В. Родионов. — М.: Академия, 2008. — 368 с.
3. Самсонова, А. В. Психологическая подготовка спортсмена [Текст] / А. В. Самсонова. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 280 с.

Применение техник психодрамы в групповом психологическом консультировании: теоретические основы и практические аспекты

Андрюсова Олеся Леонидовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматриваются возможности применения психодраматических техник в практике группового психологического консультирования. Анализируются теоретические основы метода психодрамы, разработанного Я. Л. Морено, и специфика их адаптации к формату групповой работы. Обосновывается актуальность интеграции психодраматических приемов в современное консультирование, выделяются ключевые техники и описываются механизмы их терапевтического воздействия. Представлены результаты анализа эффективности использования ролевых игр, обмена ролями, техники зеркала и дублирования в работе с групповой динамикой. Определены требования к компетенции консультанта и перспективы дальнейшего исследования данного направления.

Ключевые слова: психодрама, групповое консультирование, психодраматические техники, ролевая игра, групповая динамика, психотерапевтический метод, протагонист, спонтанность.

Современная психологическая практика характеризуется активным поиском эффективных методов работы с клиентами в групповом формате. Групповое кон-

сультирование предоставляет уникальные возможности для личностного роста участников через взаимодействие, получение обратной связи и наблюдение за опытом

других людей. Однако перед специалистами часто встает вопрос выбора оптимальных техник, способных активизировать групповые процессы и обеспечить глубину проработки личностных проблем участников.

Психодрама, созданная Якобом Леви Морено в первой половине XX века, представляет собой метод групповой психотерапии, в котором участники исследуют свои проблемы через драматическое действие. Несмотря на богатую историю развития этого направления, вопрос систематизации психодраматических техник применительно к консультативной практике остается недостаточно разработанным.

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, растет запрос на краткосрочные и эффективные методы психологической помощи. Во-вторых, современные клиенты нередко демонстрируют высокую степень рационализации и психологических защит, что затрудняет работу вербальными методами. В-третьих, групповой формат консультирования становится все более востребованным, что требует от специалистов владения техниками, активизирующими групповые ресурсы.

Целью настоящей статьи является анализ специфики применения техник психодрамы в групповом психологическом консультировании и выявление их терапевтического потенциала.

Теоретические основы психодрамы в контексте группового консультирования

Психодрама основывается на нескольких фундаментальных концепциях, предложенных Морено. Центральными среди них являются понятия спонтанности, креативности и встречи. Спонтанность рассматривается как способность адекватно реагировать на новую ситуацию или по-новому реагировать на старую. Морено считал, что многие психологические проблемы связаны с утратой спонтанности, когда человек действует стереотипно. В групповом консультировании развитие спонтанности участников способствует преодолению стереотипных поведенческих паттернов и расширению репертуара реакций на жизненные ситуации.

Креативность в психодраме понимается как способность создавать новое в ответ на требование ситуации. Она реализуется через драматическое действие, когда участники экспериментируют с новыми ролями и опробуют непривычные способы поведения в безопасном пространстве психодраматической сцены.

Как отмечает Киппер, психодрама представляет собой действенный метод, позволяющий участникам не просто говорить о своих проблемах, но проживать их в безопасном пространстве группы. Это принципиальное отличие от вербально-ориентированных подходов создает условия для более глубокого эмоционального вовлечения и катарического переживания.

Структура психодраматической сессии традиционно включает три фазы: разогрев, собственно действие и ше-

ринг (обмен переживаниями). Фаза разогрева важна для создания атмосферы доверия и психологической безопасности. На этом этапе консультант использует различные упражнения, помогающие участникам настроиться на работу и активизировать спонтанность. Фаза действия представляет собой центральную часть сессии, в которой протагонист при помощи группы разыгрывает значимую для него ситуацию. Фаза шеринга завершает сессию и позволяет участникам поделиться своими переживаниями, что обеспечивает интеграцию опыта и поддержку протагониста группой.

Основные техники психодрамы и их применение в групповом консультировании

Психодрама располагает богатым арсеналом техник, каждая из которых имеет свои специфические функции и области применения.

Ролевая игра является базовой техникой психодрамы, в которой протагонист разыгрывает значимую для него ситуацию при помощи других членов группы, выступающих в качестве вспомогательных Я. В контексте консультирования эта техника позволяет клиенту увидеть проблемную ситуацию с различных позиций, опробовать новые способы поведения и получить поддержку группы. Важным преимуществом является возможность многократного проигрывания ситуации с корректировкой действий, что недоступно в реальной жизни.

Техника обмена ролями предполагает, что протагонист занимает позицию значимого другого в разыгрываемой ситуации. Этот прием способствует развитию эмпатии, помогает понять мотивы и чувства других людей, что особенно ценно при работе с межличностными конфликтами. В групповом формате обмен ролями стимулирует участников к более глубокому пониманию социальных взаимодействий и преодолению эгоцентрической позиции.

Техника зеркала заключается в том, что кто-то из участников группы показывает протагонисту, как выглядит его поведение со стороны. Протагонист при этом наблюдает за происходящим из позиции зрителя. Данная техника эффективна для осознания неконструктивных поведенческих паттернов и их влияния на окружающих. Видя себя со стороны, участник получает возможность по-новому взглянуть на собственное поведение.

Дублирование представляет собой технику, при которой консультант или участник группы встает позади протагониста и озвучивает его возможные невыраженные чувства и мысли. Дубль говорит от первого лица, как внутренний голос протагониста. Это помогает протагонисту глубже соприкоснуться со своими переживаниями и verbalизировать то, что было трудно выразить самостоятельно. Дублирование особенно эффективно в работе с участниками, которым сложно идентифицировать свои чувства.

Техника пустого стула используется, когда необходимо провести диалог со значимым другим или с различ-

ными частями личности самого протагониста. На пустой стул помещается воображаемый собеседник, и протагонист ведет с ним разговор, периодически пересаживаясь на этот стул. Эта техника позволяет проработать незавершенные ситуации и выразить невысказанные чувства.

Групповая динамика и психодраматические техники

Применение психодраматических техник оказывает значительное влияние на групповую динамику. Действенный характер психодрамы способствует быстрому формированию сплоченности, поскольку участники вовлекаются в совместное творческое действие. Исследования показывают, что группы, использующие психодраматические методы, демонстрируют более высокий уровень взаимного доверия и открытости.

Особую роль играет феномен тела, описанный Морено как взаимная эмпатия между участниками. В групповом консультировании развитие тела способствует созданию терапевтической атмосферы, в которой каждый участник чувствует себя принятым и понятым. Психодраматические техники, особенно обмен ролями, целенаправленно развиваются эту способность к эмпатическому контакту.

В психодраме различаются несколько ключевых ролей: протагонист, режиссёр (психолог, консультант), вспомогательные Я и зрители. Важно, что в процессе работы группы эти роли могут меняться, создавая особую групповую культуру взаимопомощи и поддержки. Участники понимают, что каждый из них может оказаться в центре внимания группы со своей проблемой, и это формирует атмосферу безопасности и принятия.

Важным аспектом является работа с сопротивлением в группе. Психодраматические техники позволяют обходить когнитивную защиту участников, поскольку действие вовлекает человека на эмоциональном и телесном уровнях. Однако консультант должен проявлять осторожность и не форсировать процесс, уважая границы каждого участника. Рудестам отмечает, что универсальность человеческого опыта, проявляющаяся в психодраматической работе, является одним из ключевых терапевтических факторов групповой работы.

Специфика работы консультанта при использовании психодраматических техник

Роль консультанта в психодраматической работе существенно отличается от позиции в традиционном групповом консультировании. Консультант выступает как ре-

жиссёр, организующий терапевтическое пространство, помогающий протагонисту выстроить сцену и направляющий процесс. При этом необходимо сочетать активность в структурировании действия с чувствительностью к потребностям протагониста и группы.

Особое внимание требуется на этапе шеринга, когда участники делятся своими переживаниями от произошедшего. Консультант должен обеспечить возможность каждому высказаться, не допуская при этом интерпретаций или оценок действий протагониста. Правильно проведенный шеринг усиливает терапевтический эффект и способствует интеграции опыта.

Консультант должен обладать не только знанием психодраматических техник, но и пониманием групповых процессов, навыками работы с сильными эмоциями и способностью обеспечивать безопасность участников. Необходима специальная подготовка, включающая как теоретическое обучение, так и личный опыт участия в психодраматических группах.

Анализ теоретических источников и практического опыта применения психодраматических техник в групповом консультировании позволяет сделать следующие выводы. Психодрама предоставляет мощный инструментарий для работы с личностными проблемами участников в групповом формате. Действенный характер метода способствует глубокому эмоциональному вовлечению, преодолению психологических защит и формированию новых поведенческих паттернов.

Ключевые техники психодрамы — ролевая игра, обмен ролями, зеркало и дублирование — могут успешно интегрироваться в практику группового консультирования при условии адаптации к специфике консультативной работы и наличия соответствующей квалификации специалиста. Применение этих техник положительно влияет на групповую динамику, способствуя развитию сплоченности, доверия и эмпатии между участниками.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с эмпирической проверкой эффективности конкретных психодраматических техник применительно к различным запросам клиентов, разработкой методических рекомендаций по интеграции психодрамы в консультативный процесс и изучением долгосрочных эффектов психодраматической работы в группах. Особый интерес представляет вопрос адаптации классических психодраматических техник к онлайн-формату группового консультирования, что является актуальной задачей в условиях развития дистанционных форм психологической помощи.

Литература:

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Независимая фирма «Класс», 1993. 224с.
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. 352с.
3. Морено Я. Л. Психодрама. М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2001. 528с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384с.
5. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 640с.

6. Kellermann P. F. Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama. London: Jessica Kingsley Publishers, 1992. 272c.
7. Денисова Е. А. Магистерская диссертация: учебно-методическое пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 128с.

Когнитивные установки и особенности восприятия тела у женщин с признаками нарушения пищевого поведения

Брувеле Полина Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Актуальность исследования обусловлена ростом распространённости признаков нарушенного пищевого поведения среди женщин неклинической выборки, а также недостаточной изученностью когнитивных установок и телесного восприятия, которые могут формировать риск развития расстройств пищевого поведения. Несмотря на наличие зарубежных данных, российские исследования, основанные на опросах женщин без клинического диагноза, ограничены.

Работа посвящена изучению эмоциональных реакций, когнитивных установок и особенностей восприятия тела у женщин, демонстрирующих отдельные признаки нарушенного пищевого поведения. Применён комбинированный методический комплекс, включающий отдельные элементы EAT-26 и авторскую анкету, направленную на оценку эмоциональных, когнитивных и поведенческих характеристик, связанных с питанием и телесностью. Исследование проводилось в онлайн-формате, выборка включала 41 женщину в возрасте от 20 до 60 лет.

Полученные результаты свидетельствуют о высокой выраженности негативного восприятия тела, дихотомического мышления, чувства вины после приёма пищи и повышенной самокритики. Участницы с более выраженным признаками нарушенного пищевого поведения демонстрировали сочетание эмоциональной реактивности, телесной неудовлетворённости и ригидных установок. Эти данные позволяют предположить взаимосвязь когнитивных и эмоциональных факторов в формировании пищевого поведения и определяют направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: пищевое поведение, когнитивные установки, образ тела, эмоциональные реакции, женщины, неклиническая выборка.

Введение

Рост интереса к изучению нарушенного пищевого поведения связан с увеличением числа женщин, демонстрирующих эмоциональные и когнитивные трудности в сфере питания [9; 11].

В исследованиях подчёркивается, что восприятие собственного тела [5; 18], уровень самокритики [19], склонность к дихотомическому (чёрно-белому) мышлению [2; 6] и чувство вины после приёма пищи [2; 8; 16] могут усиливать риск формирования дезадаптивных пищевых паттернов.

При этом большинство российских работ фокусируется на клинических группах [14], в то время как данные о неклинической выборке, особенно о когнитивных механизмах и эмоциональных реакциях, ограничены [12; 20]. Зарубежные исследования также подтверждают, что негативное восприятие тела выступает ключевым фактором, определяющим уязвимость к расстройствам пищевого поведения [1; 7; 10].

Таким образом, выявляется важный пробел: недостаточно изучена совокупность когнитивных установок, эмоциональных реакций и особенностей телесного восприятия у женщин без клинического диагноза, но с отдельными признаками нарушенного пищевого поведения.

Цель исследования: выявить когнитивные установки, эмоциональные реакции и особенности восприятия тела у женщин с признаками нарушенного пищевого поведения.

Методы

Организация исследования

Применена перекрёстная (кросс-секционная) организация с использованием онлайн-опроса. Такой формат обеспечивает доступность и позволяет охватить женщин разного возраста и уровня занятости.

Выборка

В исследовании участвовала 41 женщина в возрасте 20–60 лет. Критериями включения были: женский пол, возраст старше 18 лет, добровольное согласие на участие. Исследование носило анонимный характер.

Инструменты

1. Элементы EAT-26

Использованы вопросы, отражающие:

- беспокойство о наборе веса;
- стремление к контролю питания;
- эмоциональные реакции после еды.

Методика не применялась в полном объёме и использовалась как часть авторского комплекса.

2. Авторская анкета содержала 5 блоков:

- 1) эмоциональные реакции на пищевые ситуации;
- 2) когнитивные установки;
- 3) восприятие тела;
- 4) элементы пищевого поведения;
- 5) демографические данные.

Процедура

Анкета распространялась через социальные сети. Заполнение занимало 7–10 минут. После сбора данные были проведены и обработаны методами описательной статистики.

Результаты

Полученные данные позволяют выделить несколько ключевых направлений анализа: эмоциональные реакции после приёма пищи, особенности когнитивных установок, восприятие собственного тела и выраженность признаков нарушенного пищевого поведения.

В таблице 1 представлены обобщённые показатели, отражающие частоту

Таблица 1. Ключевые показатели эмоциональных, когнитивных и телесных характеристик участниц (N = 41)

Показатель	Описание	Значение	Комментарий
Эмоциональная реакция после еды	Чувство вины, тревога, напряжение	85 %	Чаще у женщин с выраженным признаками нарушения пищевого поведения
Негативное восприятие тела	Недовольство фигурой, сравнение с другими	78 %	Сильный фактор риска
Стремление к контролю питания	Ограничения, избегание пищи	65 %	Связано с высоким уровнем самоконтроля
Самокритичность	«недостаточно стараюсь», недовлетворенность собою	72 %	Коррелирует с негативным образом тела
Дихотомическое мышление	«либо идеально, либо провал»	68 %	Когнитивный механизм риска

Среди 41 участницы 65 % отметили наличие признаков нарушенного пищевого поведения, в том числе повышенную озабоченность едой, стремление к контролю и склонность к ограничительному поведению. 85 % сообщили о чувстве вины после приёма пищи, что может указывать на эмоциональную несформированность способов регуляции.

Восприятие собственного тела также оказалось значимым фактором: большинство участниц продемонстрировали выраженную неудовлетворённость телом, склонность сравнивать себя с другими и стремление к снижению веса вне зависимости от объективных параметров.

Дополнительно были проанализированы когнитивные установки. Наиболее характерными оказались:

- дихотомическое («чёрно-белое») мышление;
- убеждение, что вес полностью определяет самооценку;

- ригидность требований к собственному телу;
- катастрофизация последствий набора веса.

Таблица 2. Когнитивные и эмоциональные особенности участниц с признаками нарушенного пищевого поведения

Показатель	Группа с низкой выраженной признаков (A)	Группа с высокой выраженной признаков (B)	Комментарии
Негативное восприятие тела	Умеренное	Высокое	Влияет на эмоциональное состояние и поведенческие реакции
Стремление к контролю питания	Низкое	Высокое	Проявляется более выраженно при риске нарушенного пищевого поведения

Дополнительные описательные данные показывают, что участницы, демонстрирующие более высокие показатели эмоциональной реактивности, также чаще испытывали недовольство собственной фигурой, что согласуется с моделями негативного образа тела как медиатора пищевого поведения [1; 3; 8].

Наблюдается тенденция: чем выше уровень самокритики и негативных установок, тем более выражены ригидные стратегии контроля питания и тревожность, связанная с едой.

Обсуждение

Результаты согласуются с зарубежными исследованиями, указывающими на роль негативного восприятия тела как ключевого фактора уязвимости к нарушенному пищевому поведению [1; 5; 7]. Данные подтверждают, что эмоциональные реакции — такие как чувство вины, тревога, напряжение и стыд выступают значимыми сопутствующими проявлениями дезадаптивного пищевого поведения [9; 12; 15; 17].

Когнитивные установки, обнаруженные в выборке, соответствуют описанным в литературе механизмам, характерным для женщин с риском РПП:

- дихотомическое мышление [2; 6];
- перфекционизм [11];
- зависимость самооценки от веса и внешности [4; 8];
- ригидность убеждений [3; 16].

Полученные данные подтверждают, что даже в неклинической выборке формируются устойчивые когнитивные и эмоциональные конфигурации, которые могут выступать предикторами нарушенного пищевого поведения. Это согласуется с выводами современных мета-анализов, показывающих, что ключевая психопатология расстройств пищевого поведения (РПП) (например, атипичной нервной анорексии) может присутствовать в высокой степени выраженности и при отсутствии клинически значимого дефицита веса [13].

Обнаруженная связь между эмоциональной реактивностью и негативным телесным восприятием соответствует современным когнитивным моделям пищевого поведения, в которых телесность рассматривается как центральный элемент системы саморегуляции [7].

Особый интерес представляет сочетание самокритики, стремления к контролю и эмоционального дискомфорта — именно эта триада нередко предшествует усилению ограничительных стратегий, что описывается в классических работах Fairburn [3] и Cooper [2].

Таким образом, результаты текущего исследования дополняют имеющиеся данные о неклинических группах и подчеркивают значимость ранней профилактики и психологического сопровождения.

Выходы

1. У женщин неклинической выборки выявлены признаки нарушенного пищевого поведения, сопровождающиеся выраженными эмоциональными реакциями, негативным восприятием тела и ригидными когнитивными установками.
2. Наиболее значимыми факторами, потенциально усиливающими риск формирования нарушенного пищевого поведения, являются чувство вины, дихотомическое мышление, самокритичность и неудовлетворённость собственным телом.
3. Полученные данные подтверждают взаимосвязь между эмоциональным реагированием, образом тела и когнитивными убеждениями.
4. Результаты подчёркивают необходимость разработки профилактических мероприятий, направленных на работу с телесностью, эмоциональной регуляцией и гибкостью когнитивных установок [15].
5. Ограничения исследования включают небольшой объём выборки и комбинированный характер инструментария; необходимы дальнейшие исследования на расширенной выборке.

Благодарности

Автор выражает благодарность участникам исследования за вклад в сбор данных.

Этическое заявление

Исследование выполнено в соответствии с этическими нормами, принятыми в психологической науке. Участие было добровольным и анонимным. Персональные данные не собирались. Диагностические выводы не формировались.

Раскрытие использования ИИ

Инструменты искусственного интеллекта использовались исключительно для редакторской обработки текста, повышения читабельности и структурирования материала. Научные выводы получены на основе анализа авторских данных.

Литература:

1. Cash T. F., Smolak L. (Eds.). Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: In 2 Vols. San Diego: Academic Press (Elsevier), 2012.
2. Cooper M., Todd G., Wells A. Cognitive Therapy for Eating Disorders. London: Routledge, 2008. 200 p.
1. Fairburn C. G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. New York: Guilford Press, 2008. 324 p.
1. Garner D. M. Eating Disorder Inventory-3: Professional Manual. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, 2004. ISBN 978-0-916707-86-7
1. Gilbert P. Body shame: A biopsychosocial conceptualization and overview, with treatment implications // Gilbert P., Miles J. N. V. (Eds.). Body shame: Conceptualization, research and treatment. London: Brunner-Routledge, 2002. P. 3–54.
1. Levine M. P., Smolak L. The Prevention of Eating Problems and Eating Disorders. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 440 p. ISBN 9780805851677.
1. Neumark-Sztainer D., Story M., Hannan P. J., Perry C. Prevention of eating disorders and obesity in adolescents // International Journal of Eating Disorders. 2006. Vol. 39(3). P. 212–221.
1. Rodgers R. F. The relationship between body image disturbances and eating disorders: A meta-analysis // Body Image. 2016. Vol. 17. P. 183–198.
1. Stice E., Shaw H. Eating disorders in women: A review of risk factors and mechanisms // Psychological Bulletin. 2002. Vol. 128(5). P. 825–848.
1. Thompson J. K., Heinberg L. J. The media's influence on body image disturbance and eating disorders // Journal of Social Issues. 1999. Vol. 55(2). P. 339–353.
1. Егорова М. С. Влияние перфекционизма на пищевое поведение женщин // Психологический журнал. 2021. Т. 42, № 5. С. 62–74.
1. Шлойдо Д. Е. Профилактика расстройств пищевого поведения: обзор программ с подтвержденной эффективностью // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11, № 3. С. 57–65. DOI: 10.17759/jmfp.2022110305
1. Johnson-Munguia S., Negi S., Chen Y. et al. Eating disorder psychopathology, psychiatric impairment, and symptom frequency of atypical anorexia nervosa versus anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Eating Disorders. 2024. Vol. 57. N 4. P. 761–779. DOI: 10.1002/eat.24123.
1. Онегина, Е. Ю. Клинические варианты и динамика аффективных нарушений при нервной анорексии и булимии: автореф. дис. канд. мед. наук. СПб., 2010. 24 с.
1. Коржова С. О., Ширяев О. Ю., Махортова И. С., Иванникова Н. В., Пономарев А. В., Петрова Е. А., Шувалова М. П. Организация питания пациентов с расстройствами пищевого поведения: методические рекомендации / под ред. С. О. Коржовой. — Воронеж: РИТМ, 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-6041905-3-1
1. Елиашевич С. О., Нуњес Араухо Д. Д., Драпкина О. М. Пищевое поведение: нарушения и способы их оценки // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023. Т. 22, № 8. С. 80–86.
1. Леонова И. С., Бочаров В. В. Эмоционально-личностные особенности девушек молодого возраста с нарушениями пищевого поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 4. С. 70–89. DOI: 10.17759/crp.2022300404
1. Ткаченко С. И. Телесность и восприятие тела у женщин // Психологическая наука и образование. 2021. № 3. С. 33–44.
1. Хухлаева О. В. Нарушения пищевого поведения: Психологическая коррекция и терапия. М.: Форум, 2019. 192 с. ISBN 978-5-00091-625-6

2. Феценко Е. А., Гришан М. А., Руднев С. В. Нарушения пищевого поведения у лиц трудоспособного возраста: клинико-психологический подход // Ученые записки Российской государственного социального университета. 2020. Т. 19. № 2 (155). С. 70–78.

Предупреждение нарушений эмоциональных состояний у подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Госельбах Алина Викторовна, студент магистратуры
Кемеровский государственный университет

Актуальность профилактики нарушений эмоциональных состояний у подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями обусловлена тем, что на сегодняшний день смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляет более 900 тысяч человек ежегодно. До 2020 года смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стабильно снижалась. Органам здравоохранения к 2019 году получилось сократить количество смертей до 574 тысяч человек от данного вида заболеваний. При этом после распространения пандемии Covid-19 статистика смертности от сердечно-сосудистых заболеваний снова показала рост, что является тревожным показателем.

Наличие хронических заболеваний, таких как врожденный порок сердца, само по себе является значительным стрессовым фактором для подростка, находящегося в периоде активного физического, психологического и социального развития. Ограничения в физической активности, необходимость постоянного приема лекарств, регулярные визиты к врачу и страх перед ухудшением состояния здоровья могут приводить к повышенной тревожности, депрессии и социальной изоляции.

Своевременная диагностика и коррекция эмоциональных нарушений являются ключевыми для улучшения прогноза и качества жизни подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Психологическая поддержка, психотерапия, а в некоторых случаях и медикаментозная терапия, позволяют снизить уровень тревоги, депрессии и улучшить адаптацию к болезни.

Одним из важных направлений является информирование подростков о природе эмоциональных состояний, их влиянии на физическое здоровье, а также о способах самопомощи и обращения за профессиональной помощью. Групповые занятия и тренинги, проводимые психологами и психотерапевтами, которые могут помочь подросткам должны включать в себя:

- техники релаксации;
- дыхательные упражнения;
- методы когнитивной реструктуризации;
- игровые ситуации на применение конструктивных копинг-стратегий;
- арт-терапия;
- творческие занятия.

Профилактика нарушений эмоциональных состояний у подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями является важной задачей, решение которой требует комплексного подхода и сотрудничества медицинских работников, психологов, педагогов и родителей.

Апробация комплекса занятий по профилактике нарушений эмоциональных состояний проводилась на базе Национально-исследовательского института комплексных проблем сердечно-сосудистых заболеваний (НИИ КПССЗ), зарегистрированный по адресу: г. Кемерово, бульвар им. ак. Л. С. Барбара, д. 6. Выборку для проведения исследования составили 20 подростков в возрасте от 12 до 16 лет. Для проведения диагностики были выбраны следующие методики:

- Методика «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго);
- Методика «Шкала тревожности» (Методика Р. Кондаша);
- Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН) (Методика Доскина В. А., Лаврентьевой Н. А.);
- Методика Опросник «Шкала детской депрессивности» (Ковач М.).

Полученные результаты диагностики по всем методикам были проанализированы с помощью программы Statistica 10 методом t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Расчет t-критерия Стьюдента для независимых выборок

Шкала	Среднее	Среднее	t-знач.	p	Ст.откл.	Ст.откл.	F-отн.	p
	Группа 1	Группа 2			Группа 1	Группа 2	дисперс.	дисперс.
1. Эмоциональные лица	4,35	5,70	-2,57	0,014	1,63	1,69	1,07	0,88
2. Шкала тревожности	21,05	14,20	5,82	0,000	3,39	4,02	1,40	0,47
3. Самочувствие	-1,31	0,57	-4,32	0,000	1,57	1,14	1,91	0,17
Активность	-1,21	1,04	-5,51	0,000	1,50	1,05	2,05	0,13
Настроение	-0,58	1,29	-4,31	0,000	1,66	0,99	2,81	0,03
Итог САН	-3,10	2,90	-6,63	0,000	3,38	2,22	2,31	0,08
4. Негативное настроение	7,10	4,70	3,15	0,003	2,81	1,92	2,13	0,11
Межличностные проблемы	5,20	4,00	2,94	0,006	1,40	1,17	1,43	0,44
Неэффективность	5,40	4,05	2,72	0,010	1,73	1,39	1,54	0,36
Ангедония	10,85	5,10	5,94	0,000	3,54	2,49	2,03	0,13
Негативная самооценка	7,70	2,95	6,56	0,000	2,49	2,06	1,46	0,42
ОБЩИЙ	36,25	20,80	8,42	0,000	6,77	4,65	2,12	0,11

Таким образом, мы видим, что результаты обследования группы подростков с врождённым пороком сердца в динамике показывают наличие статистически значимых различий (при $p \leq 0,01$) по всем анализируемым параметрам. Это говорит о том, что комплекс мероприятий, проведенных с данной группой, имеет высокую эффективность, что позволяет сделать вывод о том, что данные мероприятия будут эффективны в комплексной работе по лечению и профилактике сердечных заболеваний у подростков в медицинских и образовательных учреждениях.

Литература:

1. Губарева, Ю. А. Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков вследствие интернет-зависимости / Ю. А. Губарева, О. И. Миронова // Евразийское Научное Объединение. 2019. № 6–5(52). С. 342–344.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков — Санкт-Петербург. Питер. — 2008. — 583 с
3. Рубинштейн, С. А. Теоретические вопросы психологии и проблема личности: учебное пособие // Психология личности. Тексты. / С. А. Рубинштейн. — М.: Издательство МГУ, 2022. — 482 с.

Психологические аспекты применения искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психологов

Дабан Инна Исмаиловна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Развитие искусственного интеллекта (ИИ) приводит к существенным изменениям в профессиональной деятельности практикующих психологов. Технологии ИИ повышают скорость обработки информации, расширяют возможности диагностики и консультирования, но одновременно формируют эмоциональные и когнитивные трудности, влияющие на адаптацию специалиста. Цель статьи заключается в анализе психологических механизмов восприятия ИИ, включая самоэффективность, техностресс, доверие к алгоритмам, цифровую компетентность и особенности

профессиональной идентичности. Опираясь на исследования А. Н. Лебедева [10], Н. Е. Рубцовой и С. Л. Ленькова [11], И. Ф. Фрейманис и Д. Р. Фрейманиса [14] и зарубежных авторов [20, 21, 22], автор статьи выделяет факторы успешной интеграции ИИ в консультативную практику и анализирует риски, возникающие при использовании цифровых инструментов. Полученные выводы могут быть использованы при разработке образовательных программ и повышении цифровой готовности специалистов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, профессиональное развитие, психолог, самоэффективность, техностресс, цифровая компетентность, профессиональная идентичность.

Актуальность исследования

Цифровизация профессиональной среды меняет структуру психологической помощи и усиливает необходимость интеграции ИИ в практику. Лебедев [10] отмечает, что современные алгоритмы позволяют обрабатывать большие массивы данных и повышают точность аналитических заключений. Однако Рубцова и Леньков [11] подчеркивают, что работа с ИИ требует развития цифровой компетентности и навыков критической оценки алгоритмических рекомендаций.

И. Ф. и Д. Р. Фрейманис [14] показывают, что чат-боты и интеллектуальные сервисы могут выполнять функции первичной поддержки, помогая собирать данные и структурировать запрос клиента. Вместе с тем А. Л. Катков и А. А. Чернова [7] акцентируют внимание на возрастающей эмоциональной нагрузке, связанной с необходимостью адаптироваться к быстрому технологическому изменению среды.

Согласно зарубежным исследованиям Long Ouyang и его коллег [20], восприятие ИИ определяется уровнем доверия к алгоритмам и субъективной уверенностью специалиста в их надежности. Monideepa Tarafdar, Christian Maier и Sven Laumer [22] указывают, что ограниченное понимание принципов работы моделей вызывает тревожность и снижает качество профессиональных решений.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью комплексного анализа факторов, влияющих на отношение психологов к ИИ, и изучения механизмов адаптации, обеспечивающих устойчивость профессиональной деятельности в условиях технологического развития.

Уровни регуляции восприятия ИИ

Процесс восприятия технологий искусственного интеллекта специалистом включает несколько уровней психологической регуляции. Каждый из них определяет особенности отношения к ИИ и влияет на профессиональную адаптацию. Наиболее значимыми являются эмоционально-регуляторный, мотивационно-ценостный и социально-профессиональный уровни.

Эмоционально-регуляторный уровень

Эмоциональные реакции специалиста на ИИ формируются под влиянием субъективной уверенности, опыта взаимодействия с цифровыми системами и способности

контролировать собственные состояния. Исследования показывают, что использование ИИ может вызывать как снижение нагрузки за счет автоматизации рутинных операций, так и рост напряжения, связанного с неопределенностью и возможностью ошибок алгоритмов [23; 11].

Понимание принципов работы цифровой системы и наличие базовых навыков критической оценки данных значительно уменьшают эмоциональную напряженность и помогают сохранять устойчивость в процессе консультирования. Напротив, недостаток ясности в механизмах работы ИИ усиливает тревожность и может снижать качество профессиональных решений [22].

Мотивационно-ценостный уровень

На мотивационно-ценостном уровне формируются установки, определяющие отношение специалиста к технологическим изменениям. Рубцова и Леньков [11] отмечают, что позитивная ориентация на развитие и обучение способствует более активному освоению ИИ и повышает готовность включать алгоритмические инструменты в профессиональные процессы.

Если специалист воспринимает ИИ как дополнительный ресурс, расширяющий возможности консультирования, это усиливает внутреннюю мотивацию к его применению. Если же технологии рассматриваются как угроза профессиональной автономии или стабильности, возникает сопротивление и стремление опираться исключительно на традиционные методы [10; 7].

Таким образом, ценностные ориентации и профессиональные убеждения оказывают прямое влияние на готовность специалиста адаптироваться к цифровой трансформации.

Социально-профессиональный уровень

Социально-профессиональная среда формирует рамки, в которых происходит освоение технологий. Поддержка коллег, обмен опытом и наличие позитивных практик внедрения ИИ способствуют развитию доверия к алгоритмическим решениям и укрепляют уверенность специалиста [4]. В организациях, где цифровизация реализуется постепенно и сопровождается обучением, специалисты демонстрируют более высокий уровень принятия инноваций.

Катков и Чернова [7] подчеркивают, что отсутствие структурированной поддержки усиливает напряжение и может приводить к ошибкам, связанным с неуверенностью при использовании ИИ. Кроме того, профессио-

нальные нормы и ожидания сообщества задают формирование отношения к этическим аспектам цифровой работы, что особенно важно при обработке чувствительных данных.

Таким образом, социально-профессиональный уровень определяет скорость интеграции ИИ в практику, степень доверия к алгоритмам и готовность специалиста применять цифровые инструменты.

Индивидуальные различия в адаптации к ИИ

Адаптация к технологиям искусственного интеллекта значительно отличается у разных специалистов, даже при одинаковых профессиональных условиях. Индивидуальные различия определяются сочетанием личностных характеристик, опыта взаимодействия с цифровыми системами, уровня цифровой компетентности и особенностей когнитивных установок.

Одним из ключевых механизмов выступает субъективный контроль. Специалисты, воспринимающие цифровую среду как предсказуемую и управляемую, легче осваивают технологии и демонстрируют позитивное отношение к их применению [20]. Недостаток контроля усиливает тревожность и может приводить к избеганию ИИ.

Важную роль играет предшествующий опыт. Наличие успешного опыта использования технологий повышает уверенность и снижает сопротивление изменениям. Негативный опыт, напротив, усиливает техноПесс, снижает доверие к алгоритмам и формирует осторожное отношение к новым инструментам [11].

Личностные особенности также определяют характер адаптации. Гибкость мышления, открытость новому и способность к саморегуляции связаны с более высокой готовностью пробовать цифровые инструменты и быстрее осваивать сложные функциональные системы. Такие выводы подтверждаются как отечественными, так и зарубежными исследованиями, посвященными психологическим аспектам технологической адаптации [11], [22].

Важным фактором является развитость рефлексивных навыков. Умение анализировать собственные реакции, осознавать причины возникающих трудностей и оценивать возможности ИИ позволяет специалисту выстраивать адаптивные стратегии поведения. Рефлексивность защищает от необоснованного доверия к алгоритмам и помогает сохранять критичность при принятии решений.

Таким образом, индивидуальные различия в адаптации к ИИ связаны с сочетанием когнитивных, личностных и эмоциональных факторов, которые определяют, станет ли цифровая трансформация источником профессионального развития или фактором напряжения.

Риски и ограничения использования ИИ в психологической практике

Использование технологий искусственного интеллекта в психологической практике сопровождается рядом ограничений, которые необходимо учитывать для безопасной и от-

ветственной работы. Риски связаны как с особенностями функционирования алгоритмов, так и с профессиональными и этическими требованиями консультативной деятельности.

Одним из ключевых рисков выступает возможная неточность алгоритмических рекомендаций. И. Ф. и Д. Р. Фрейманис указывают, что модели ИИ могут ошибаться при анализе эмоциональных состояний или классификации запросов, если обучающие данные непрепрезентативны или содержат искажения [14]. Аналогичные выводы приводятся в зарубежных работах, где подчеркивается зависимость качества систем от качества исходных данных и архитектуры модели [20].

Серьезным ограничением является непрозрачность алгоритмов. В исследованиях отмечается, что сложности интерпретации работы моделей вызывают у психологов затруднения в понимании источника ошибки и снижают доверие к системе [22]. Это особенно важно в консультировании, где решение специалиста должно быть обоснованным, а алгоритмические выводы не всегда могут быть объяснены на уровне, понятном клиенту.

Значимым риском выступают вопросы безопасности данных. Катков и Чернова подчеркивают, что работа с ИИ требует особого внимания к защите персональной информации, поскольку цифровые системы обрабатывают чувствительные материалы, относящиеся к эмоциональному состоянию и личной истории клиента [7]. Нарушения конфиденциальности могут привести к негативным последствиям как для клиента, так и для специалиста.

Опасность может представлять и чрезмерное доверие алгоритмам. При высокой уверенности в цифровой системе специалист может снизить уровень критического анализа и рефлексии, что увеличивает вероятность ошибки в интерпретации данных. Исследования в области когнитивной психологии показывают, что автоматизированные решения нередко воспринимаются как более точные, чем они являются на самом деле [23], что создает риск недооценки профессиональной ответственности.

Ограничением является и невозможность полной автоматизации сложных психических процессов. Алгоритмы не способны учитывать индивидуальный жизненный контекст, глубину переживаний и субъективную значимость событий. Поэтому ИИ может служить поддерживающим инструментом, но не заменяет профессиональную интерпретацию и личное взаимодействие с клиентом [7; 10].

Таким образом, риски использования ИИ связаны с техническими, профессиональными и этическими факторами. Осознание этих ограничений позволяет строить взаимодействие с цифровыми инструментами так, чтобы сохранить качество консультативной помощи и обеспечить безопасность работы специалиста.

Пути повышения готовности специалистов к использованию ИИ

Повышение готовности специалистов к использованию технологий искусственного интеллекта становится

необходимым условием профессиональной эффективности в условиях цифровизации. Готовность формируется за счет сочетания образовательных, организационных и психологических факторов, которые уменьшают неопределенность и помогают специалисту интегрировать ИИ в практику без риска для качества консультирования.

Одним из ключевых направлений выступает развитие цифровой компетентности. В работах Рубцовой и Ленькова подчеркивается, что понимание логики алгоритмов, умение интерпретировать цифровые рекомендации и способность оценивать ограничения моделей уменьшают тревожность и усиливают контроль над профессиональными решениями [11]. Повышение цифровой грамотности делает специалиста более устойчивым к технологическим изменениям и снижает вероятность ошибок.

Другим важным направлением является развитие навыков критического анализа. И. Ф. и Д. Р. Фрейманис отмечают, что способность оценивать точность алгоритмических выводов и сопоставлять их с клиническими наблюдениями повышает качество консультативного процесса [14]. Формирование таких навыков позволяет избежать чрезмерного доверия к автоматизированным системам и поддерживать профессиональную автономию.

Организационная поддержка также играет значимую роль. Согласно исследованиям Каткова и Черновой, обучение специалистов, предоставление методических рекомендаций и доступ к безопасным цифровым инструментам повышают уверенность в использовании технологий и уменьшают риск техноСтесса [7; 21; 22; 23]. Позитивные практики внедрения ИИ в профессиональной среде создают условия для обмена опытом и формирования устойчивой профессиональной позиции.

Важным направлением является и развитие эмоциональной устойчивости. Способность регулировать собственные реакции, сохранять спокойствие в условиях неопределенности и осознавать причины возникающего напряжения облегчает процесс адаптации и делает взаимодействие с технологиями менее стрессовым. Такие выводы подтверждают данные исследований, посвященных цифровой среде и нагрузке специалистов [21].

Дополнительное значение имеют этические ориентиры. Осознание вопросов конфиденциальности, понимание рисков обработки данных и соблюдение профессиональных стандартов повышают доверие к технологиям и поддерживают чувство ответственности за принятые решения. Эти навыки становятся частью профессиональной культуры и обеспечивают безопасное использование ИИ в консультативной практике.

Литература:

1. Асеева И. А. Искусственный интеллект и большие данные: этические проблемы практического использования: аналитический обзор // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 8, Науковедение. — 2022. — № 2. — С. 89–98. — DOI: 10.31249/naukoved/2022.02.02.

Таким образом, повышение готовности специалистов к использованию ИИ требует комплексного подхода, включающего цифровое обучение, организационную поддержку, развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости. Это позволяет специалистам эффективно интегрировать технологии в профессиональную деятельность, сохраняя качество консультирования и соблюдая этические стандарты.

Заключение

Развитие технологий искусственного интеллекта оказывает значимое влияние на профессиональную деятельность практикующих психологов. Алгоритмические системы расширяют возможности анализа данных, повышают эффективность консультирования и позволяют оптимизировать отдельные этапы работы. Однако интеграция ИИ сопровождается эмоциональными, когнитивными и организационными трудностями, которые формируют индивидуальные различия в адаптации специалистов.

Ключевыми факторами восприятия ИИ выступают самоэффективность, уровень техноСтесса, цифровая компетентность, особенности профессиональной идентичности и доверие к алгоритмам. Эти компоненты определяют, становится ли цифровая трансформация ресурсом профессионального развития или источником напряжения. Отдельную роль играют социально-профессиональные условия, включая поддержку коллег, организационные нормы и доступ к качественным цифровым инструментам.

Анализ исследований А. Н. Лебедева [10], Н. Е. Рубцовой и С. Л. Ленькова [11], И. Ф. Фрейманис и Д. Р. Фрейманиса [14], А. Л. Каткова и А. А. Черновой [7], а также зарубежных авторов [20; 22; 24] показывает, что успешная адаптация к ИИ требует сочетания цифровой грамотности, критического мышления, эмоциональной устойчивости и осведомленности об этических аспектах применения технологий. Комплексный подход к обучению специалистов, организационная поддержка и формирование профессиональной культуры безопасного использования ИИ создают условия для эффективной интеграции технологий в психологическую практику.

Таким образом, готовность специалистов к использованию ИИ выступает важным условием сохранения качества консультативной помощи и профессиональной устойчивости в период цифровых изменений. Формирование этой готовности необходимо рассматривать как приоритетное направление современного профессионального развития психологов.

2. Бадмаева М. Х. Социально-философские проблемы и принципы применения систем искусственного интеллекта : диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук по специальности «5.7.7. Социальная и политическая философия». — Улан-Удэ, 2023. — 237 с.
3. Битехтина Л. Д. Диалог с ИИ (ChatGPT) под именем Нейрокот на тему консультирования в религиозном аспекте кризисных ситуаций // Психология и информационные технологии: перспективы взаимодействия. Материалы Всероссийской национальной научно-практической конференции (Владивосток, 27 сентября 2024 г.) / под ред. В. С. Чернявской. — Владивосток : Издательство ВВГУ, 2024. — С. 87–91.
4. Богданович Н. В., Делибалт В. В. Цифровые компетенции психологов в области профилактики девиантного поведения // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022). Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 17–18 ноября 2022 г. / под ред. В. В. Рубцова, М. Г. Сороковой, Н. П. Радчиковой. — Москва : Издательство МГППУ, 2022. — С. 282–296.
5. Дедов Н. П., Комиссарова О. А., Кохова И. В., Петруня О. Э. Психологические особенности использования цифровых технологий в образовательной деятельности // Вестник евразийской науки. — 2023. — Т. 15. — № 51. — URL : <https://esj.today/PDF/35FAVN123.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).
6. Есенин Р. А. Психологические вызовы цифровой реальности: ИИ сегодня и его зона ближайшего развития // Профессиональное образование и рынок труда. — 2023. — Т. 11. — № 2. — С. 121–128. — URL : <https://doi.org/10.52944/PORT.2023.53.2.009> (дата обращения: 20.11.2025).
7. Катков А. Л., Чернова А. А. Искусственный интеллект в психотерапии и консультировании. — Литрес, 2025. — 209 с. — ISBN 978-5-0065-8864-6.
8. Коновалова В. Г. Цифровые технологии как фактор техностресса: проблемы и возможности их решения // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2022. — № 3. — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> (дата обращения: 20.11.2025).
9. Корж Е. М., Громова А. В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии // Системная психология и социология. — 2023. — № 2 (46). — С. 60–70. — DOI : 10.25688/22236872.2023.46.2.5.
10. Лебедев А. Н. Искусственный интеллект и психология // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. — 2023. — Т. 3. — № 2. — С. 6–22. — DOI : 10.38098/proceedings_2023_03_02_02. — URL : <https://scientific-letters.ru/index.php/SLIPRAS/article/view/66> (дата обращения: 20.11.2025).
11. Леньков С. Л., Рубцова Н. Е., Низамова Е. С. Опросник «Вовлеченность в сферу искусственного интеллекта» и его психометрические свойства // Ярославский педагогический вестник. — 2025. — № 1 (142). — С. 179–196. — DOI : 10.20323/1813-145X-2025-1-142-179. — URL : <https://elibrary.ru/LXKAMJ> (дата обращения: 20.11.2025).
12. Моросанова В. И., Филиппова Е. В., Фомина Т. Г. Осознанная саморегуляция и академическая мотивация как ресурсы выполнения обучающимися проектно-исследовательской работы // Психологическая наука и образование. — 2023. — Т. 28. — № 3. — С. 47–61. — DOI : 10.17759/pse.2023280304. — URL : <https://doi.org/10.17759/pse.2023280304> (дата обращения: 20.11.2025).
13. Психология и информационные технологии: перспективы взаимодействия. Материалы Всероссийской национальной научно-практической конференции (г. Владивосток, 27 сентября 2024 г.) / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Чернявской. — Владивосток : Издательство ВВГУ, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-9736-0745-6.
14. Фрейманис И. Ф., Фрейманис Д. Р. История создания чат-ботов: от идеи до использования в прикладной психологии // Russian Journal of Education and Psychology. — 2024. — Т. 15. — № 2. — С. 203–216. DOI : 10.12731/2658-4034-2024-15-2-484.
15. Brynjolfsson E., McAfee A. The Second Machine Age. Boston: Harvard Business Press, 2020. URL: <https://www.norton.com/books/the-second-machine-age/> (дата обращения: 20.11.2025).
16. Davenport T., Ronanki R. Artificial Intelligence for the Real World // Harvard Business Review. 2020. Vol. 98, no. 3. P. 108–116. URL: <https://hbr.org/2018/01/artificial-intelligence-for-the-real-world> (дата обращения: 20.11.2025).
17. Hastie T., Tibshirani R., Friedman J. The Elements of Statistical Learning. New York: Springer, 2009. URL: <https://www.stat.ntu.edu.tw/download/ %E6 %95 %99 %E5 %AD %B8 %E6 %96 %87 %E4 %BB %B6/bigdata/The %20Elements %20of %20Statistical %20Learning.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).
18. Koh J., Tng G. Y. Q., Hartanto A. Potential and Pitfalls of Mobile Mental Health Apps in Traditional Treatment: An Umbrella Review // Journal of Personalized Medicine. 2022. Vol. 12, no. 9. Art. 1376. URL: <https://doi.org/10.3390/jpm12091376> (дата обращения: 20.11.2025).
19. Kurzweil R. The Age of Spiritual Machines. New York: Viking, 2000. URL: <https://archive.org/details/ageofspiritualm000kurz> (дата обращения: 20.11.2025).
20. Ouyang L. et al. Training Language Models with Human Feedback // Advances in Neural Information Processing Systems. 2022. Vol. 35. URL: <https://dl.acm.org/doi/10.5555/3600270.3602281> (дата обращения: 20.11.2025).
21. Tarafdar M., Cooper C. L., Stich J.-F. The Technostress Trifecta: Techno Eustress, Techno Distress and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research // Information Systems Journal. 2019. Vol. 29, no. 1. P. 6–42.

22. Tarafdar M., Maier S., Laumer S. Technostress: Measurement and Implications // MIS Quarterly. 2020. Vol. 44, no. 2. P. 427–447. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/isj.12253> (дата обращения: 20.11.2025).
23. Tarafdar M., Tu Q., Ragu-Nathan T. Technostress Creators and Job Outcomes: Theorising the Moderating Influence of Personality Traits // Information Systems Journal. 2021. Vol. 31, no. 4. P. 563–589. URL: https://www.academia.edu/127961861/Technostress_creators_and_job_outcomes_theorising_the_moderating_influence_of_personality_traits (дата обращения: 20.11.2025).
24. Tegmark M. Life 3.0: Being Human in the Age of Artificial Intelligence. New York: Penguin Books, 2019. URL: <https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/max-tegmark-life-30-being-human-in-the-age-of-artificial-intelligence-alfred-a-knopf-2017-aTvn.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).
25. Turing A. Computing Machinery and Intelligence // Mind. 1950. Vol. 59. P. 433–460. URL: <https://courses.cs.umbc.edu/471/papers/turing.pdf> (дата обращения: 20.11.2025).

Психологическая профилактика эмоционального выгорания у сотрудников центров социального обслуживания населения

Елхова Анна Вячеславовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Петрова Людмила Модестовна, кандидат психологических наук, доцент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального выгорания у сотрудников центра социального обслуживания населения.

Ключевые слова: социальный работник, эмоциональное истощение, редукция профессиональных достижений, деперсонализация.

Профессиональная деятельность в сфере социального обслуживания населения представляет собой уникальный феномен, сочетающий в себе высочайшую степень моральной ответственности за судьбы людей с необходимостью ежедневно погружаться в пространство чужой боли, страданий и безысходности.

История изучения данного явления берёт своё начало в середине 1970-х годов, когда американский психиатр Г. Фрейденбергер, работавший в клинике для наркозависимых, заметил странные изменения, происходившие с персоналом. Молодые, энергичные, полные энтузиазма специалисты через год-полтора превращались в эмоционально опустошённых, циничных людей, утративших интерес к своей работе [3, с. 78]. Фрейденбергер описал это состояние метафорой выгорания свечи, которая постепенно догорает, оставляя после себя лишь оплавленный воск — так и человек, отдавший все свои эмоциональные ресурсы работе, остаётся опустошённым.

Однако подлинную научную концептуализацию феномен получил благодаря работам К. Маслач — социального психолога из Калифорнийского университета в Беркли. Изучая профессиональный стресс у работников различных социальных служб, она пришла к выводу, что выгорание — это не просто усталость и не разовая стрессовая реакция. Речь идёт о системном синдроме, имеющем чёткую структуру и закономерности развития [4, с. 89]. Вместе со С. Джексон Маслач в начале 1980-х годов разработала трёхкомпонентную модель, которая легла в основу

понимания профессионального выгорания и остаётся актуальной по сей день.

Профессиональное выгорание — это синдром, включающий три взаимосвязанных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [4, с. 102]. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения официально признала профессиональное выгорание, включив его в Международную классификацию болезней одиннадцатого пересмотра (МКБ-11) под кодом QD85 «Burn-out» [13].

Представители данной профессиональной группы находятся в зоне повышенного риска развития синдрома выгорания [7, с. 89].

Профессиональные нормы требуют от социального работника не просто оказания конкретных услуг, но и эмоциональной поддержки клиента, способности сопереживать, вселять надежду, вдохновлять на преодоление трудностей [1, с. 65].

Исследование эмоционального выгорания в социальной сфере является наиболее актуальной и важной работой в современном мире, так как современное общество сталкивается с растущим спросом на услуги и помочь в области социального обслуживания, что приводит к увеличению нагрузки на работников данной сферы.

Цель исследования: выявить особенности и способствовать психологической профилактике эмоционального выгорания у сотрудников центров социального обслуживания населения на основе комплекса занятий.

Объект исследования: работники социальной службы.

Предмет исследования: особенности проявления эмоционального выгорания у сотрудников социального обслуживания населения.

Гипотеза исследования

Гипотеза исследования заключается в предположении, что эффективность психологической профилактики эмоционального выгорания у сотрудников центров социального обслуживания населения повышается при проведении предварительной комплексной социально-психологической диагностики, позволяющей определить степень выраженности и особенности проявления эмоционального выгорания;

Задачи исследования:

1. Систематизировать научные знания по проблеме эмоционального выгорания у сотрудников центров социального обслуживания населения;
2. Разработать и апробировать систему эмпирических методов и диагностических материалов, выявляющих специфику психологической профилактики эмоционального у сотрудников центров социального обслуживания населения;
3. Провести статистический анализ диагностических результатов исследования, выявляющих специфику психологической профилактики эмоционального у сотрудников центров социального обслуживания населения.

Эмоциональное выгорание как предмет научного анализа находится в фокусе исследования, как отечественных: В. В. Бойко, Е. Е. Басановой, В. А. Калужских, Е. А. Морозова, А. А. Брянцева, Е. Ю. Косарева, А. Н. Сухова, Е. Н. Закирова и др., так и зарубежных исследователей: Г. Фрейденбергер, А. Пайнс, С. Хобфоллом, А. Хошильд, К. Маслач и др.

Эмоциональное истощение имеет накопительный, кумулятивный характер [5, с. 57]. Источник проблемы — не разовая перегрузка, а системное несоответствие между требованиями профессии и ресурсами личности, между тем, что человек отдаёт, и тем, что получает взамен [10, с. 92].

В. А. Калужских в своём исследовании даёт глубокий психосоциальный анализ эмоционального выгорания социальных работников, показывая, как эмоциональное истощение связано не только с объективными характеристиками работы, но и с субъективным восприятием своей профессиональной ситуации [2, с. 327].

Е. А. Морозова и А. А. Брянцева в своём исследовании синдрома эмоционального выгорания у работников социальных учреждений подчёркивают важный парадокс: деперсонализация, возникшая как защитная реакция на эмоциональное истощение, в конечном итоге лишь усугубляет проблему [6, с. 59].

Вместо эмпатии и сочувствия сотрудник испытывает раздражение и равнодушие к тем самым людям, ради которых выбирал эту профессию, возникает глубокий внутренний конфликт [12, с. 234], [8, с. 54].

Особенно травматичным фактором выступает смерть подопечных. Сотрудники зачастую оказываются не готовы к этому [11, с. 167].

Социальные работники вынуждены постоянно осуществлять эмоциональный труд: подавлять раздражение и усталость, демонстрировать интерес и участие, даже если задача кажется рутинной, сохранять оптимизм, даже если ситуация видится безнадёжной [9, с. 67].

Теоретический анализ литературы показал определенный дефицит исследований по проблеме профессионального выгорания, что и побудило нас к проведению исследования.

В исследовании приняли участие 50 социальных работников, женщин, в возрасте от 28 до 56 лет. Стаж профессиональной деятельности испытуемых составил от 6 месяцев до 31 года.

Для анализа зависимости проявлений выгорания от профессионального стажа выборка была разделена на две группы: специалисты со стажем до 5 лет (23 человека); со стажем более 5 лет (27 человек).

В качестве основного инструмента диагностики использовался опросник «Профессиональное выгорание» (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой.

Для оценки функционального состояния работников использовалась методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН), разработанная В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым.

Далее был проведен анализ полученных данных, который позволил выявить следующие уровни выраженности компонентов выгорания: **эмоциональное истощение**; сюда были отнесены: низкий уровень (0–15 баллов) — 19 человек (38 %), умеренный уровень (16–24 балла) — 16 человек (32 %), высокий уровень (≥ 25 баллов) — 15 человек (30 %); **Деперсонализация**; данная категория включала: низкий уровень (0–5 баллов) — 21 человек (42 %), умеренный уровень (6–10 баллов) — 15 человек (30 %), высокий уровень (≥ 11 баллов) — 14 человек (28 %); **Редукция профессиональных достижений**; категория представлена следующими характеристиками: низкий уровень (0–33 балла) — 13 человек (26 %), умеренный уровень (34–38 баллов) — 13 человек (26 %), высокий уровень (39–48 баллов) — 24 человека (48 %).

Описательная статистика

Обнаружено: **62 %** — сотрудников имеют повышенное эмоциональное истощение; **28 %** — высокий уровень деперсонализации; **48 %** — высокая сохранность профессиональной компетентности (РПД)

Интерпретация: показатели эмоционального истощения и деперсонализации соответствуют выраженному уровню выгорания, при сохранённом чувстве профессиональной компетентности.

Средний показатель по шкале «Самочувствие» составил 3,8 балла из 7 возможных; Средний показатель по

шкале «Активность» — 3,9 балла; Средний показатель по шкале «Настроение» — 4,1 балла. **Интерпретация:** у сотрудников фиксируется сниженный эмоциональный тонус и ресурсное состояние.

На третьем этапе было проведено сравнительное исследование показателей выгорания у сотрудников с разным стажем работы. Выборка была разделена на две группы: сотрудники со стажем работы до 5 лет (23 человека) и сотрудники со стажем более 5 лет (27 человек). Анализ выявил статистически значимые различия по шкале деперсонализации — сотрудники со стажем до 5 лет демонстрируют значительно более высокие показатели циничного отношения к профессиональной деятельности. Значимые различия по деперсонализации ($p < 5$):

молодые сотрудники проявляют больше цинизма и эмоционального отчуждения. * $p < 0.5$ — статистически значимая разница

Вывод: сотрудники со стажем до 5 лет демонстрируют более выраженную деперсонализацию.

Корреляционный анализ показал, что эмоциональное истощение статистически значимо связано со снижением

активности и настроения по методике САН ($p < 5$), что отражает ухудшение общего эмоционального состояния.

Деперсонализация отрицательно связана с показателями эмоционального благополучия, что отражает снижение эмоциональной включенности в профессиональное взаимодействие.

Уровень профессиональных достижений выступает частично проективным фактором, ослабляя выраженность выгорания и поддерживая позитивное отношение к профессиональной деятельности.

Контент-анализ подтвердил количественные результаты и выявил эмоциональные маркеры выгорания, особенно у специалистов с малым стажем.

Полученные результаты полностью подтверждают эмпирическую гипотезу о наличии выраженного синдрома профессионального выгорания у сотрудников социальной службы и позволяют определить основные направления профилактической и коррекционной работы, направленной на снижение эмоционального истощения и деперсонализации, особенно у молодых специалистов со стажем работы до 5 лет.

Литература:

- Басanova, Е. Е. Индивидуально-психологические особенности социальных работников с различным уровнем эмоционального выгорания / Е. Е. Басanova // Университетские чтения — 2024: Материалы Всероссийской конференции с международным участием, Пятигорск, 11–12 января 2024 года. — Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2024. — С. 64–68.
- Калужских, В. А. Теоретико-исторический аспект эмоционального выгорания у социальных работников / В. А. Калужских // XXX Рязанские педагогические чтения «Образование и социокультурная сфера: история и современность»: Сборник научных статей всероссийской научно-практической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения К. Д. Ушинского, Рязань, 23–24 марта 2023 года / Под общей редакцией Л. А. Байковой, Н. В. Евтешиной, А. А. Захаровой, Н. А. Фоминой. — Рязань: Индивидуальный предприниматель Жуков Виталий Юрьевич, 2023. — С. 246–249.
- Корчуганова И. П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие)/Под ред. С. А. Лисицына, С. В. Тарасова. — СПб.: ЛОИРО, 2006. — 172 с.
- Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. М.: — Статья, 1988. — 193 с.
- Молчанова, Л. Н., Кузнецова, А. А., Малихова, Л. Н. Особенности межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций как факторы преодоления эмоционального выгорания // Коллекция гуманитарных исследований. — 2023. — № 3 (36). — С. 46–61.
- Морозова, Е. А. Синдром эмоционального выгорания у работников социальных учреждений в контексте специфики профессиональной деятельности / Е. А. Морозова, А. А. Брянцева // Творческое наследие Э. В. Ильинкова и современность. — 2023. — № 9. — С. 56–63.
- Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе: Общая психология: сборник текстов. — М.: Наука, 2003. — 182 с.
- Старченкова, Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2016. — № 2. — С. 51–61.
- Сухов, А. Н. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Н. Сухов, А. А. Бодалев, В. Н. Казанцев и др.; Под ред. А. Н. Сухова, А. А. Деркача. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 600 с.
- Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 272 с.
- Холмогорова, А. Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра / А. Б. Холмогорова. — Москва: Медпрактика-М, 2011. — 480 с.
- Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.
- Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по социальной работе»: Приказ Минтруда России от 18.06.2020 № 351н // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 25.10.2025).

Эффективность комплексной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации

Ефимова Юлия Владимировна, педагог-психолог
МБДОУ Детский сад № 52 «Белочка» ГО «Город Якутск»

В статье представлены результаты апробации комплексной программы, направленной на оптимизацию процесса адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям детского сада. Программа реализуется в единстве трех направлений: работа с детьми, родителями и педагогами, и включает диагностический, коррекционно-развивающий и заключительный этапы. В исследовании приняли участие 72 ребенка в возрасте 2–3 лет. Результаты мониторинга показали значительное повышение доли детей с легкой степенью адаптации, снижение доли детей с тяжелой степенью адаптации после реализации программы, что свидетельствует о ее высокой эффективности.

Ключевые слова: адаптация, дети раннего возраста, дошкольное образовательное учреждение, ДОУ, психолого-педагогическое сопровождение, дезадаптация, эмоциональное благополучие.

Процесс вхождения ребенка в новую социальную среду дошкольного образовательного учреждения представляет собой сложный и многогранный феномен, занимающий центральное место в исследованиях специалистов в области возрастной психологии и педагогики. Актуальность изучения данного феномена обусловлена тем, что организация успешной адаптации в момент перехода к институциональному образованию оказывает определяющее влияние на последующее психофизическое развитие и эмоциональное благополучие ребенка.

В контексте реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования преодоление трудностей адаптационного периода выделяется в качестве приоритетной задачи. Нормативный документ предусматривает создание комфортных условий для вхождения каждого воспитанника в образовательную среду с учетом индивидуальных особенностей и потребностей, что обеспечивает минимальный уровень стрессогенности данного процесса [5].

Современные исследователи рассматривают адаптацию как неотъемлемый компонент социализации личности. Как отмечают А. А. Майер и О. И. Давыдова, «адаптационный процесс представляет собой важнейшую составляющую социального развития, включающую усвоение ребенком общественных норм, ценностных ориентаций и поведенческих паттернов» [3, с. 128].

С позиции психофизиологического подхода, Г. В. Пантиухина, К. Л. Печора и Г. Г. Голубева определяют адаптацию как «сложный процесс перестройки ранее сформированных динамических стереотипов, сопровождающийся не только физиологической перестройкой организма, но и преодолением психологических барьеров» [4, с. 214].

Таким образом, адаптация к условиям дошкольного образовательного учреждения представляет собой комплексный процесс интеграции ребенка в новую социальную среду, сопровождающийся активным приспособлением к ее требованиям и нормативам. Данный процесс характеризуется многомерностью и предполагает вклю-

чение не только самого ребенка, но и взаимодействующих с ним взрослых — родителей, воспитателей и специалистов ДОУ. Ключевая задача профессионального педагогического сообщества заключается в создании оптимальных условий для успешной адаптации, обеспечивающей управляемость процесса интеграции воспитанника в образовательное пространство учреждения через скоординированное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и оценить эффективность комплексной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.

Разработанная программа носит преимущественно практический характер и направлена на совместную деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа реализуется в три этапа: подготовительный (первичная диагностика, прогноз адаптации), основной (коррекционно-развивающая работа) и заключительный (итоговая диагностика, анализ результатов).

Работа с детьми: включает цикл из 8 групповых и 6 микрогрупповых занятий, построенных на интеграции методов игротерапии, музыкотерапии, релаксационных упражнений и арт-терапии. Занятия продолжительностью 10–15 минут проводятся 2 раза в неделю в подгруппах из 2–5 человек и направлены на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков взаимодействия и коммуникации. Ключевым элементом является использование алгоритма постепенного вхождения ребенка в детский сад, состоящего из 7 последовательных шагов (от посещения прогулки с родителем до пребывания на целый день).

Работа с родителями: осуществляется через организацию родительского клуба «Первые шаги», который проводит 10 занятий-встреч еще до поступления ребенка в ДОУ. Формы работы: лекции, тренинги, игровые практикумы, индивидуальные и групповые консультации, направленные на формирование активной родительской позиции и информирование об особенностях адаптационного периода.

Работа с педагогами: включает повышение профессиональной компетентности через лекции-консультации, психологические минутки, обучение методам саморегуляции и оказание поддержки в организации предметно-развивающей среды. Для систематизации работы воспитателям предоставляется четкий чек-лист действий при адаптации нового ребенка.

Для оценки эффективности программы использовался метод включенного наблюдения и анализ документации (адаптационных листов). Основным диагностическим инструментом выступила методика «Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению» М. В. Корепанова, Е. В. Харлампова. Критериями эффективности выступали: положительный эмоциональный фон, инициативность в контактах, организованность поведения и наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Мониторинг уровня адаптированности был проведен в 2024–2025 учебном году на выборке из 72 детей двух младших групп. Результаты первичной и итоговой диагностики представлены в сводной таблице:

Анализ данных показывает, что адаптация в группах прошла успешно. Подавляющее большинство детей — 48 (67 %) — продемонстрировали легкую степень адаптации, при которой негативные поведенческие реакции нормализовались в течение 10–15 дней. Среднюю степень адаптации имели 23 детей (32 %), что является возрастной нормой и характеризуется более длительным периодом

привыкания. Лишь у одного ребенка (1 %) была выявлена тяжелая степень адаптации, что свидетельствует о высокой эффективности применяемой программы и своевременности оказываемой психолого-педагогической поддержки.

В ходе наблюдений было отмечено, что к концу четвертой недели у детей значительно улучшился эмоциональный фон, сформировался доверительный контакт с воспитателем, стали налаживаться навыки совместной игры. Среди трудностей отмечалась временная «вторая волна» адаптации у часто болеющих детей, что требует разработки дополнительных индивидуальных маршрутов.

Разработанная и апробированная комплексная программа психолого-педагогического сопровождения, основанная на интеграции работы с детьми, родителями и педагогами, доказала свою высокую эффективность. Реализация программы позволила добиться значительного повышения доли детей с легкой степенью адаптации (67 %) и минимизировать количество случаев тяжелой дезадаптации (1 %). Ключевыми факторами успеха программы являются: поэтапность вхождения ребенка в ДОУ, активное вовлечение родителей через клубную работу, системная подготовка и поддержка педагогического коллектива. Программа может быть рекомендована к использованию в дошкольных образовательных организациях в качестве модели организации адаптационного периода для детей раннего возраста.

Литература:

1. Афонькина, Ю. А. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / Ю. А. Афонькина. — М.: Учитель, 2019. — 87 с.
2. Корепанова, М. В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в Образовательной системе «Школа 2100» / М. В. Корепанова, Е. В. Харлампова. — М.: Баласс, 2005. — 64 с.
3. Майер А. А., Давыдова О. И. Адаптационные группы в ДОУ. — М.: Сфера, 2006. — 128 с.
4. Печора, К. Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. — М.: Владос, 2004. — 172 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом от 17 октября 2013 г. № 1155 [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do>

Профилактика профессионального выгорания у педагогов: внедрение программы и оценка ее эффективности

Заякина Мария Николаевна

Российский государственный профессионально-педагогический университет (г. Екатеринбург)

Статья рассматривает проблему профессионального выгорания среди учителей, которое часто встречается у специалистов различных возрастных категорий и специализаций. Исследователь делает вывод о необходимости разработки программы для предотвращения этого явления, удобной для тестирования и анализа. В статье приводятся результаты диагностики уровня профессионального выгорания у педагогов до и после внедрения программы профилактики, а также делаются выводы о её эффективности.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагоги, учителя, школа, программа профилактики, стресс, профилактика, преодоление, профессиональная деструкция, эмоциональное истощение, деперсонализация, эмоциональная устойчивость, вовлеченность учащихся.

Prevention of professional burnout among teachers: implementation of the program and evaluation of its effectiveness

Zayakina Maria Nikolaevna,
Russian State Vocational and Pedagogical University (Ekaterinburg)

The article examines the problem of professional burnout among teachers, which is often found among specialists of various age categories and specializations. The researcher concludes that it is necessary to develop a program to prevent this phenomenon, convenient for testing and analysis. The article presents the results of diagnostics of the level of professional burnout among teachers before and after the implementation of the prevention program, as well as draws conclusions about its effectiveness.

Keywords: professional burnout, teachers, school, prevention program, stress, prevention, overcoming, professional destruction, emotional exhaustion, depersonalization, emotional stability, student engagement.

Профессиональное выгорание и стресс, возникающие в результате высоких нагрузок, требований ФГОС и бюрократической рутины, отрицательно сказываются на качестве образования и здоровье педагогов [4]. В условиях российской системы образования, где педагогическая деятельность часто становится причиной эмоционального и физического истощения, проблема профессионального выгорания требует особого внимания со стороны исследователей и практиков.

Базой для экспериментальных исследований выступал педагогический коллектив МАОУ «СОШ № 12» г. Алапаевска Свердловской области. Исследование дало возможность выявить факторы, способствующие возникновению профессионального выгорания, его последствия для педагогической деятельности и здоровья.

Автором разработана программа по профилактике и преодолению профессиональных деструкций. Цель программы профилактики профессионального выгорания педагогов заключалась в создании условий для повышения уровня их психологического комфорта, эмоциональной устойчивости и профессионального благополучия в условиях общеобразовательной школы. В современных образовательных учреждениях педагоги сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, постоянными требованиями к профессиональному развитию и административной ответственностью, что создает предпосылки для возникновения эмоционального выгорания и снижает качество образовательного процесса [1]. Предлагаемая программа направлена на предупреждение этих негативных последствий, улучшение психологического климата в коллективе и создание среды, поддерживающей благоприятное эмоциональное состояние педагогов.

В ходе реализации программы профилактики профессионального выгорания педагогов, основанной на комплексном подходе и включающей регулярные тренинги, семинары и индивидуальные консультации с психологом, были достигнуты значительные позитивные изменения в состоянии педагогического коллектива. Диагностика, проведённая до и после внедрения программы с использованием методик В. В. Бойко и К. Маслач [3], позволила зафиксировать улучшения в эмоциональном состоянии каждого из 30 участников исследования. Оценка вклю-

чала три ключевых показателя: уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений, которые являются основными составляющими синдрома профессионального выгорания.

Высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации среди педагогов связан с высокими требованиями профессии и сложными условиями труда. Разработанная программа направлена на предотвращение профессионального выгорания и улучшение психологического состояния педагогов через регулярные тренинги, семинары и консультации с психологом. Первичная диагностика показала, что 70 % участников программы имеют высокие или средние уровни эмоционального истощения, при этом у 21 педагога выявлен повышенный уровень.

После того как мы провели программу, стало заметно, что у многих учителей стало меньше выгорания. У 85 % участников эмоциональное истощение снизилось, а у шести учителей, у которых всё было совсем плохо, показатели пришли в норму. У десяти человек стало меньше отчуждения от других, что помогло им лучше ладить с учениками и коллегами. У остальных двоих тоже стало получше — скатились с высокого уровня до среднего. Треть учителей чувствовали, что ничего не добиваются, но после программы восьмерым стало лучше. Они поняли, что всё-таки чего-то стоят как профессионалы, и их самооценка подросла. Жаловаться на усталость и нервы стали на 70 % реже. В целом, учителя стали чувствовать себя лучше. Они стали активнее и больше включаться в работу, что хорошо повлияло на учёбу. В коллективе стало больше доверия и дружелюбия, и в школе стало приятнее находиться.

Для оценки эффективности программы профилактики профессионального выгорания педагогов провели диагностику эмоционального состояния участников с помощью методик В. В. Бойко и К. Маслач. Анализ показал положительную динамику по всем трем ключевым компонентам выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Большинство педагогов продемонстрировали значительное улучшение показателей, перейдя с высоких и средних уровней на низкие и средние. Это свидетельствует о значительном влиянии программы на их эмоциональное состояние, под-

твёрждая отзывы участников о снижении стресса и повышении удовлетворенности работой.

Одним из ключевых результатов программы профилактики профессионального выгорания среди педагогов стало развитие навыков эмоциональной саморегуляции и повышение стрессоустойчивости.

После того, как педагоги прошли нашу программу профилактики выгорания, мы проверили их состояние. Использовали тесты Бойко и Маслач. Оказалось, что у большинства все стало лучше по всем важным пунктам: меньше усталости, лучше отношение к работе и больше веры в себя. Многие педагоги перестали чувствовать себя выгоревшими. Говорят, что стресса стало меньше, и работать стало приятнее. Еще один важный момент: педагоги научились владеть своими эмоциями и меньше нервничать. Это очень важно, ведь у них работа сложная, надо и детей учить, и в коллективе ладить.

На программе были специальные занятия, где учили справляться со стрессом и успокаиваться. Теперь они лучше держатся и меньше устают, а значит, и работают лучше. Еще раз про главное: умение контролировать свои эмоции и не переживать по пустякам — это очень полезно

для учителей. Так они могут оставаться спокойными, решать проблемы без лишних нервов и не копить в себе плохое настроение.

В рамках программы проводились тренинги по управлению стрессом, упражнения по развитию осознанности и техники саморегуляции, направленные на формирование устойчивых стратегий эмоционального контроля. Педагоги освоили методы релаксации, дыхательные упражнения, приёмы когнитивной перестройки и другие практические способы снижения стресса в повседневной работе.

Для оценки эффективности данных мероприятий были проанализированы изменения по трём ключевым параметрам:

- уровень освоения методов управления стрессом;
- уровень эмоциональной устойчивости;
- способность сохранять спокойствие в сложных и конфликтных педагогических ситуациях.

Результаты представлены в таблице и отражают динамику улучшения показателей в процентном соотношении до и после участия педагогов в программе профилактики профессионального выгорания.

Таблица 1. Результаты оценки по показателям

Показатель	До программы (%)	После программы (%)
Уровень освоения методов управления стрессом	25 %	80 %
Уровень эмоциональной устойчивости	30 %	85 %
Способность сохранять спокойствие в сложных ситуациях	20 %	75 %

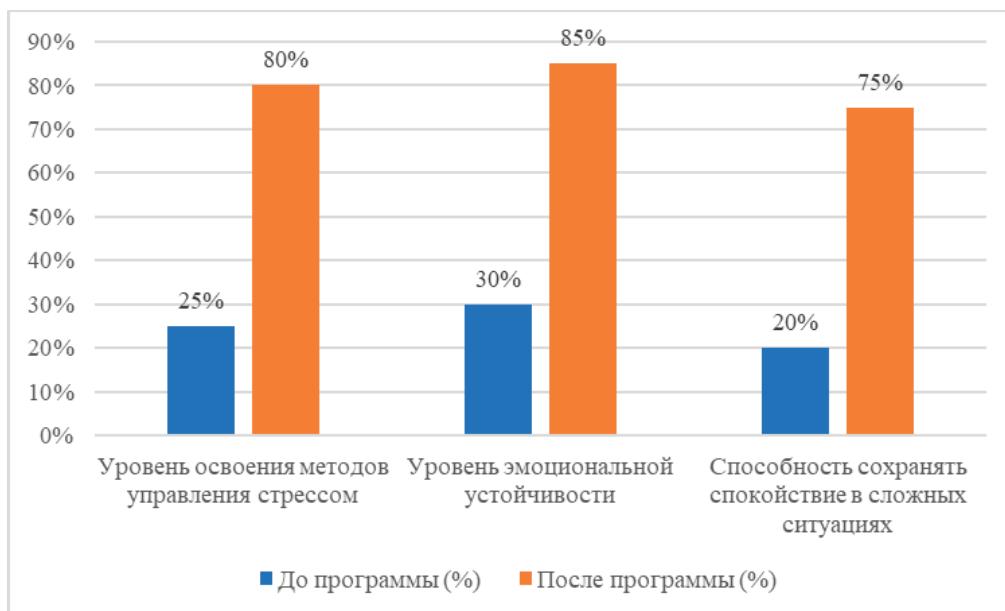


Рис. 1. Результаты оценки по показателям

Анализ результатов программы показал значительное улучшение навыков управления стрессом и саморегуляции: до начала программы лишь 25 % педагогов могли эффективно управлять стрессом, тогда как после тренингов этот показатель вырос до 80 %. Эмоциональная

устойчивость увеличилась с 30 % до 85 %, а способность сохранять спокойствие в сложных ситуациях — с 20 % до 75 %.

Одним из ключевых результатов стала оптимизация образовательного процесса. Программа помогла педа-

гогам активнее вовлекаться в учебный процесс, повышать мотивацию и улучшать качество преподавания, что привело к росту вовлечённости и удовлетворённости уча-

щихся. Анкетирование и наблюдения подтвердили положительные изменения как в педагогах, так и в учебном процессе.

Таблица 2. Улучшения по каждому из показателей до и после

Показатель	До программы (%)	После программы (%)
Снижение уровня выгорания	30 %	80 %
Удовлетворённость профессиональной деятельностью	35 %	85 %
Улучшение психологического климата (взаимодействие и поддержка)	40 %	90 %
Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости	25 %	80 %
Позитивные изменения в учебной деятельности педагогов	40 %	85 %
Увеличение вовлечённости учащихся	30 %	80 %
Удовлетворённость учебным процессом учащихся	40 %	75 %

Общая оценка результатов программы показала её высокую эффективность. До начала программы только 30–40 % педагогов демонстрировали удовлетворительные результаты по ключевым показателям, включая уровень выгорания и качество работы. После программы резуль-

таты стали намного лучше: выгорать стали меньше 80 % учителей, а довольны работой теперь 85 %. В коллективе стало приятнее работать, это отметили 90 % человек. И ещё, 80 % педагогов научились успокаиваться и не нервничать из-за работы, теперь им легче справляться с нагрузкой.

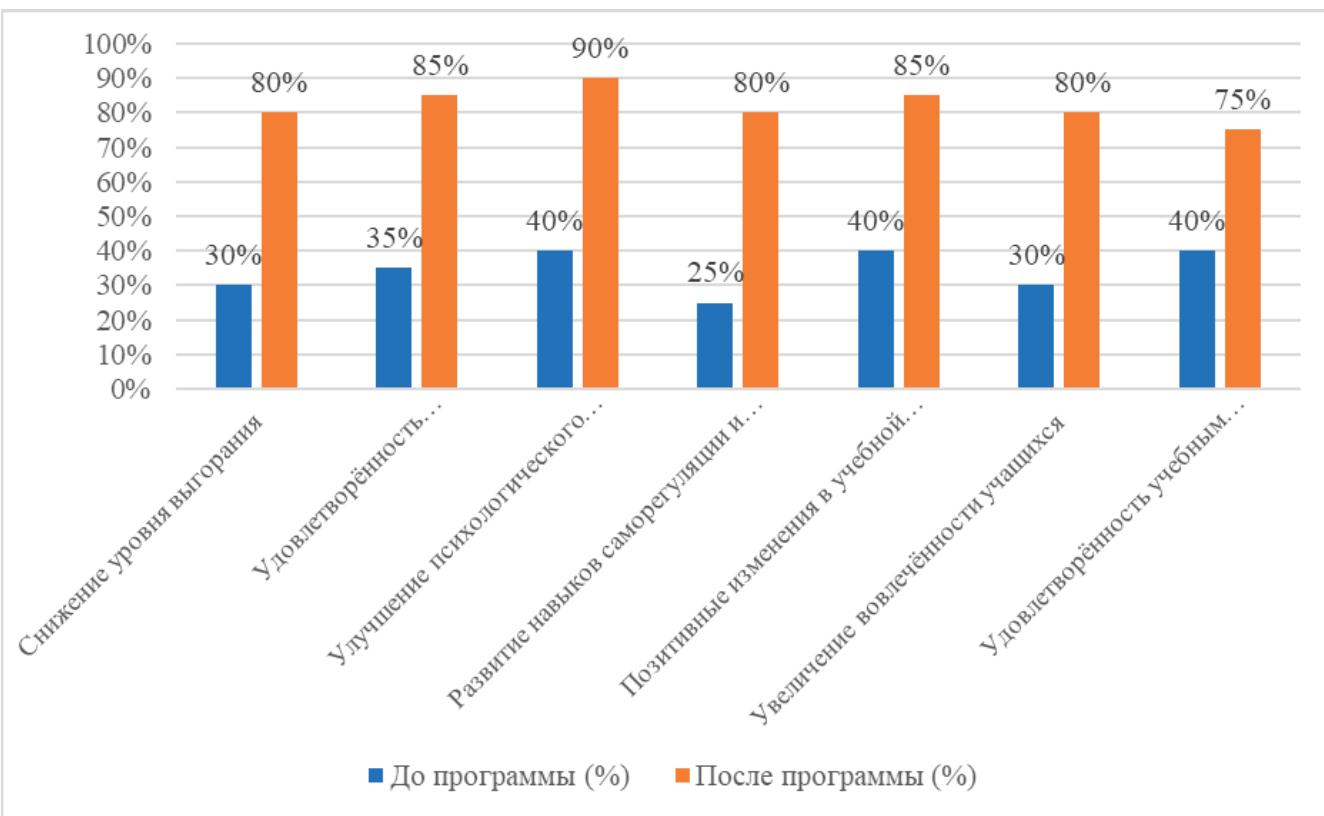


Рис. 2. Улучшения по каждому из показателей до и после

Таблица 3. Сравнительная таблица с результатами до внедрения программы и после

Показатель	До программы (%)	После программы (%)
Эмоциональное истощение (средний/высокий)	70 %	30 %
Деперсонализация (средний/высокий)	60 %	25 %
Редукция личных достижений (средний/высокий)	50 %	20 %

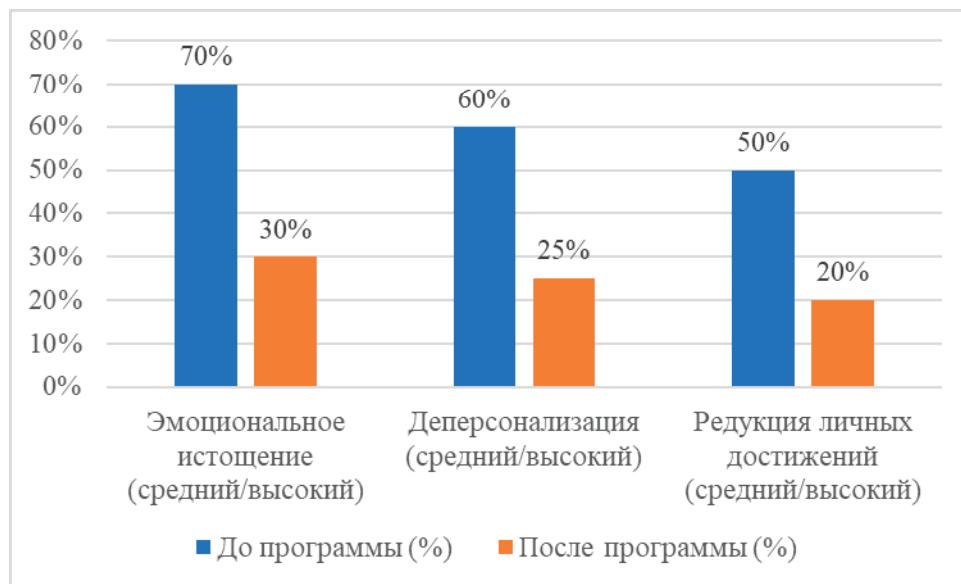


Рис. 3. Результаты до внедрения программы и после

Общая оценка результатов программы свидетельствует о её высокой эффективности. До начала программы только около 30 % педагогов демонстрировали удовлетворительные результаты по каждому из ключевых показателей, включая уровень профессионального выгорания, эмоциональной саморегуляции и качество образовательного процесса. В связи с применением программы исследуемые показатели значительно улучшились. У 80 % учителей стало меньше запары с выгоранием, и они довольны своей работой на 85 %. В коллективе атмосфера стала лучше — взаимопомощь выросла у 90 % участников. Плюс у 80 % педагогов улучшились навыки самоконтроля и устойчивости к стрессу, что помогает им справляться с нагрузками и хорошо работать. Ученики стали больше интересоваться учёбой и довольны процессом — это значит, что программа позитивно повлияла и на учителей, и на учеников.

Эффективная профилактика профессионального выгорания среди педагогов требует регулярной диагностики и мониторинга эмоционального состояния сотрудников. Введение систематической диагностики позволяет не только отслеживать текущее состояние педагогов, но

и своевременно реагировать на возникающие признаки профессионального истощения. В рамках программы профилактики профессионального выгорания было внедрено комплексное использование проверенных методик, таких как методика В. В. Бойко и К. Маслач, для оценки уровня эмоционального выгорания, деперсонализации и редукции личных достижений. Эти методики применялись в начале программы и регулярно в процессе её реализации, что позволило создать систему мониторинга изменений и их динамики.

Результаты исследований подчеркивают важность работы над эмоциональным интеллектом и профилактикой эмоционального выгорания среди педагогов. Внедрение программ, направленных на развитие этих навыков, способствует не только улучшению их психологического состояния, но и повышению качества образовательного процесса. Рекомендуется продолжить мониторинг этих показателей и развивать практики, способствующие эмоциональному благополучию педагогов, что в конечном итоге будет способствовать созданию более гармоничной и продуктивной образовательной среды.

Литература:

- Болтенков Н. В., Гринько А. А. Профессиональные деформации преподавателей региональных ВУЗов// Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. № 1. С. 83–89.
- Золотарева А. А. Диагностика апатии. М.: Смысл, 2020. 135 с.
- Мессинева Е. М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов // Мир науки. Педагогика и психология. –2021. № 2. с. 222–228.
- Смирнова Е. В., Поштарева Т. В. Исследование профессионального выгорания преподавателей // Общая педагогика, история педагогики и образования. 2022. № 5. с.87–95.
- Трофимова Н. Н. Профессиональное выгорание в условиях цифровизации: профилактика и управление рисками. — URL: <https://scinetwork.ru/articles/44798#article-issue>

Психологический эффект «чужого стола»: чувство принадлежности у женщин в мужских командах

Каримова Карина Эрнестовна, независимый исследователь (г. Мюнхен, Германия)

Научный руководитель: Мусин Урал Рамазанович, кандидат экономических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий

В данной статье рассматривается психологический эффект «чужого стола» — метафора, которая описывает состояние социальной изоляции, чувства принадлежности к команде и эмоционального отчуждения сотрудника внутри компании. Особое внимание уделяется женщинам, работающим в мужских коллективах, где гендерный дисбаланс усиливает ощущение отчужденности. Также рассматриваются теории принадлежности, концепция угрозы стереотипа, феномен «токенизма».

Ключевые слова: гендерное неравенство, чувство принадлежности, токенизм, угроза стереотипа, психологическая безопасность, женщины в мужских командах.

The psychological effect of «other people's table»: women's sense of belonging in men's teams

This article examines the psychological effect of the “foreign table” — a metaphor describing a state of social isolation, weakened sense of belonging, and emotional detachment experienced by employees within an organization. Special attention is given to women working in male-dominated teams, where gender imbalance intensifies feelings of exclusion. The article also discusses belongingness theory, the concept of stereotype threat, and the phenomenon of tokenism.

Keywords: gender inequality, sense of belonging, tokenism, stereotype threat, psychological safety, women in male-dominated teams.

Введение

При приёме на новую работу каждый человек сталкивается с проблемой адаптации. Чаще всего человек судорожно пытается найти похожих на себя по возрасту, гендеру или социальному статусу и попытаться установить контакт с ними, чтобы стать частью нового коллектива и интегрироваться в нём. Но что делать, если человек не может найти себе подобных или отношения с ними не складываются? Такой феномен в социологии описывается как «чужой стол».

«Чужой стол» — это метафора, которая подразумевает сниженную эффективность работы и мотивации, когда сотрудник не чувствует себя частью команды или владельцем своего рабочего места и ресурсов. Например, сниженная заработная плата по сравнению с уровнем сложности работы. Это состояние социальной изоляции сотрудника, когда он не воспринимает рабочую среду как своё пространство и не чувствует принадлежности к команде.

В настоящее время процент осведомлённости о представительстве женщин в бизнесе и об их удовлетворённости низкий, и в связи с этим глубоко изучить данную проблему достаточно тяжело. Однако это напрямую влияет на экономическую и социальную сферу, так как чувство изоляции у женщин на работе влияет на карьеру, мотивацию, продуктивность, а вследствие этого оказывает прямое влияние на психику и семью.

Цель данной статьи — изучить психологические механизмы чувства принадлежности в корпорациях.

Согласно статье The Social Identity Theory of Intergroup Behavior (Henri Tajfel & John C. Turner, 2004), люди иденти-

фицируют себя и окружающих в социальные категории по типу «своя» (ingroup) и «другая» (outgroup) [3]. Часто самоидентификация личности формируется через принадлежность к группам.

Согласно теории Belongingness Theory (Baumeister & Leary), люди имеют постоянную и фундаментальную потребность к установлению стабильных, позитивных и значимых социальных связей [2]. Потребность принадлежать рассматривается как мотивация, аналогичная физиологическим нуждам по уровню значимости в социальной сфере. Если человек не получает удовлетворения этой потребности, чувствуя себя изолированным, отвергнутым, это вызывает эмоциональные, когнитивные и поведенческие последствия.

Понимание данной потребности позволяет объяснить такие социальные явления, как стремление социализироваться и влиться в группы, почему люди так стремительно избегают одиночества, почему уход из группы для индивида может быть тяжёлым и почему социальные негативные события, такие как изоляция, так болезненны.

Однако в настоящее время преследуются не только эти проблемы. Многие женщины сталкиваются со стереотипами, и они напрямую влияют на психологическую составляющую и самоощущение. Так, в статье Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans (Claude M. Steele и Joshua Aronson, 1995) исследуется феномен угрозы стереотипа и её влияние на интеллектуальные тесты [1]. Данное исследование показывает, как навязанные стереотипы влияют на наши интеллектуальные и социально-психологические контексты.

В большом коллективе женщины часто сталкиваются с проблемой «токенизма» (tokenism) — ситуации, когда женщина является представителем меньшинства и оказывается «одной из нескольких» или вовсе «единственной» [4]. Данная ситуация показывает, что гендер-нейтральные теории имеют ограниченную ценность для понимания опыта женщин в трудовой сфере. Женщины, будучи «токеном», сталкиваются с завышенными ожиданиями, страхом ошибиться, стигматизацией или двойственной оценкой. В ходе исследований выяснилось, что для групповой идентичности важно учитывать такой аспект, как то, что меньшинство может быть не только численным, но и основанным на восприятии и статусе [4]. Это напрямую влияет на принадлежность и идентичность.

Современные исследования подтверждают, что проблемы принадлежности и изоляции женщин носят системный характер. По данным компании McKinsey & Company и LeanIn.Org (Women in the Workplace, 2024) [5], женщины занимают всего лишь 29 % руководящих позиций на уровне C-suite, несмотря на многолетние корпоративные усилия. В данном отчёте также отмечается, что женщины значительно чаще испытывают либо отсутствие, либо недостаток поддержки, а также ощущение отсутствия психологической безопасности и отчуждения в рабочих процессах. Многие сотрудницы отмечают, что не чувствуют себя частью команды и не имеют равного доступа к менторам и карьерным возможностям. Эти выводы напрямую относятся к феномену «чужого стола», усиливая понимание того, что чувство изоляции — это не индивидуальная проблема, а организационный барьер.

Женщина-токен воспринимается не как индивидуальность, а прежде всего как представительница своей социальной группы (женщин). В данных условиях ее личные качества, опыт и компетенции могут обесцениваться, а внимание будет сфокусировано на гендер.

Эффект «чужого стола» проявляется в ряде характерных признаков:

1. Социальная изоляция — ощущение, что «я не своя».
2. Непрозрачные правила и негласные нормы — существующие внутри группы ритуалы, иерархии или коммуникационные привычки не объясняются напрямую, поэтому новому человеку сложно адаптироваться.
3. Импостер-синдром — устойчивое ощущение недостаточной компетентности, независимо от реальных достижений.

Литература:

1. Steele C. M., Aronson J. Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, No. 5. P. 797–811. DOI: 10.1037/0022-3514.69.5.797.
2. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
3. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior // Jost J. T., Sidanius J. (eds.) Political Psychology: Key Readings. New York: Psychology Press, 2004. P. 276–293.
4. Zimmer L. Tokenism and Women in the Workplace: The Limits of Gender-Neutral Theory // Social Problems. 1988. Vol. 35, No. 1 (Feb.). P. 64–77. JSTOR link: <https://www.jstor.org/stable/800667>.

4. Снижение самооценки и уверенности — выражается в страхе высказать мнение и проявить инициативу.

5. Повышенная тревожность и самокритичность — постоянное внутреннее напряжение, обусловленное стремлением «не ошибиться».

Данные аспекты можно выявить только при индивидуальной беседе с сотрудником или через длительное наблюдение за его эмоциональным и поведенческим реакциями.

Для формирования ощущения включённости в команду важны следующие элементы:

1. Поддерживающий лидер — руководитель, демонстрирующий уважение, открытость и готовность к диалогу.
2. Психологическая безопасность — возможность свободно выражать мысли без риска быть высмеянным.
3. Менторство и ролевые модели — наличие женщин-наставников или успешных примеров в компании снижает чувство одиночества и повышает уверенность.
4. Социальная интеграция — участие в общих проектах, командных мероприятиях и неформальных активностях.
5. Видимость компетентности — вовлечение в значимые задачи, где сотрудница может продемонстрировать навыки.
6. Allyship со стороны мужчин — союзничество, проявляющееся в поддержке, защите, признании голоса женщины в коллективе и создании равных условий.

Чувство принадлежности в компании критически важно, поскольку от него зависит психологическое благополучие сотрудников, и, как следствие, экономические показатели компании. Сотрудники, которые чувствуют себя частью команды, демонстрируют наибольшую мотивацию, продуктивность и устойчивость к профессиональным вызовам.

Психологический эффект «чужого стола» является системным последствием. Женщины, работающие в мужских коллективах, особенно уязвимы к чувству принадлежности из-за совокупности факторов: гендерных, угрозы стереотипа, текенизма и отсутствия психологической безопасности.

Однако развитие культуры поддержки, прозрачности, равных возможностей позволяет решить данную стратегическую задачу, преодолевая эффект «чужого стола» и создает инклюзивные коллективы.

5. McKinsey & Company; LeanIn.Org. Women in the Workplace 2024: The 10th Anniversary Report. September 2024. 63 p. (Is. Women in the Workplace). URL: https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/women-in-the-workplace?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 20.11.2025).

Особенности развития мышления ребенка во взаимодействии со значимыми взрослыми

Косаченко Яна Григорьевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Ихсанов Радий Фратович, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

Ученые указывают на необходимость изучения когнитивной специфики детей в ходе их возрастного формирования. Утверждается, что последовательные психолого-педагогические усилия по развитию мыслительных операций позволяют ребенку успешней адаптироваться к окружающей его среде. Он научается видеть наиболее важные взаимоотношения между объектами и событиями, что ведет к развитию его интеллектуального потенциала. Между тем, одним из механизмов интеллектуального развития детей раннего возраста, формирование предметной деятельности и ситуативных коммуникаций могут являться контакты ребенка с его близким значимым окружением взрослых. С помощью методики Е. А. Стребелевой и карты наблюдений был проведен констатирующий эксперимент. Он был направлен на оценку познавательного и эмоционально-социального развития детей раннего возраста. Были выявлены достоверные различия в уровнях познавательного и эмоционально-социального развития между двумя подгруппами детей («успешные» и «менее успешные») при $p<0.01$ для обеих характеристик. Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил достоверную положительную связь ($r_2=0.4$) между познавательным и эмоционально-социальным развитием, подтверждая целостный подход к психике ребенка и тесную взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и социальных компонентов развития. Полученные в рамках констатирующего эксперимента результаты являются основанием для проведения формирующего эксперимента. В целом, дальнейшая работа должна быть направлена на более глубокое изучение взаимосвязи между познавательным и эмоционально-социальным развитием детей раннего возраста и разработку эффективных методик их гармоничного развития. Это актуально для практики дошкольного образования и поможет обеспечить более полноценное развитие будущего поколения.

Ключевые слова: мышление, когнитивные процессы, значимый взрослый, коммуникация, восприятие, эмоционально-социальное развитие.

Мышление является ведущим когнитивным образованием, обеспечивающим творчество, постижение ранее неизведанного. Его функциональность связана с аналитической проработкой соотнесенности объектов и событий, что позволяет индивиду обретать знания, формировать программу действий и т. д. Такое понимание мыслительного процесса принято в отечественной психологии, отраженное в работах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева и др. В свою очередь, Л. А. Венгер, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, В. С. Мухина, Л. Ф. Обухова и др. подчеркивали значимость мышления в психическом развитии ребенка, его роль в ментальном становлении всей последующей жизни человека. Ученые указывают на необходимость изучения когнитивной специфики детей в ходе их возрастного формирования.

В психологической науке делаются разные акценты в понимании категории «мышление». Его понимают, как наиболее обобщенную и опосредованную форму психического отражения, устанавливающую связи и отношения между познаваемыми объектами и явлениями»

[1]. Другие утверждают, что, в отличие от восприятия и памяти, ориентированных на непосредственное отражение предметов, явлений и ретенцию их образов, процесс мышления включает в себя определение отношений между объектами, в результате чего у субъекта формируется схема ситуации и программа действия в ней» [2]. Другие авторы выделяют мышление, как специфическую теоретическую и практическую деятельность, которая содержит в себе систему действий и операций ориентировано-исследовательского и преобразовательного характера [3]. Еще одна трактовка рассматривает мышление, как общественно детерминированный, имманентно связанный с речью психический процесс поиска и открытия субъективно через обобщенное отражение объективной реальности в ходе ее анализа и синтеза [4].

Мыслительные процессы детей до трех лет, главным образом, носят непосредственный характер, он находит и определяет соотношения между воспринимаемыми объектами. Его внимание и переживания могут быть направлено лишь к тому, что расположено в его перцептивном поле [5]. У детей этого периода, овладевающих

предметной деятельностью, появляются психолого-возрастные новообразования, способствующие переходу к новому уровню своего развития. В раннем детстве к такому новообразованию относят наглядно-действенное мышление [6].

Другие авторы акцентируют внимание на том, что важнейшим обстоятельством становления мыслительных процессов у ребенка раннего возраста является роль взрослого, имеющая в каждом возрастном периоде ребенка свои особенности. В младенческом возрасте мышление формируется при моторных действиях с предметами в условиях ситуационно-делового контакта со взрослыми, которые, поддерживая активность ребенка, предлагают ему предметы, демонстрируют способы манипулирования ими и, тем самым, способствуя «открытиям» ребёнка в объектах некоторых внутренних характеристик. Взрослое окружение стимулирует у ребенка любознательность, тем самым способствуя трансформации различных действий с предметами в когнитивные средства [7]. Сопровождающая активность ребенка речь взрослого во многом определяет его мыслительные возможности, способность к обобщениям, целеполаганию, проблемности, известной упорядоченности, планомерности и критичности. Взрослый научает замечать иverbально оформлять проблему, т. е. формулировать вопросы, выражая в них познавательные результаты [8].

Для двухлетнего ребенка в общении чрезвычайно важна эмоциональность. Общение, сопровожданное разнообразными чувствами независимо от их модальности, будет привлекать ребенка к таким контактам. Коммуникации, лишенные переживаний, малозначимы для детей. Однако, потребность в эмоциях не сопровождается уением ребенка самостоятельного управления ими. Дети в этом возрасте, главным образом, импульсивны, реактивны, спонтанны и весьма эмоционально неустойчивы, что требует повышенного внимания взрослых. Кроме того, что ребенок уже может играть в различные сюжетные игры, у него интенсивно развивается речь, потребность в коммуникациях и соответствующие умения, он умеет подражать другим. Это хорошее время для обеспечения среды обитания ребенка всевозможными образцами для их усвоения.

Таким образом, одним из важнейших условий становления ребенка в ходе раннего онтогенеза является общение, которое во многом обуславливает развитие как интрапсихических (личностного, эмоционально-мотивационного), так и интерпсихических (качественно-количественные характеристики психомоторной активности, речевая продуктивность, общефизический статус развития и др.) структур.

На базе детского сада г. о. Самара была проведена экспериментальная работа. В исследовании было задействовано 26 детей дошкольного возраста первой младшей группы в возрасте от 2,6 до 3 лет.

В качестве диагностического инструмента был применен следующий комплекс: Диагностика познаватель-

ного развития (Е. А. Стребелева); Карта наблюдений эмоционально-социального развития ребенка.

Методика позволяет судить об эмоциональном статусе ребенка, о его коммуникативных способностях и адаптивных возможностях ребенка в целом.

Экспериментальная работа включала в себя констатирующий этап, направленный на установление контакта с участниками эксперимента (дети и родители). С родителями воспитатели детского сада проводят беседу и сообщают о целях и задачах экспериментальной работы. Дальнейший ход работы на этапе констатирующего эксперимента предполагает проведение диагностики уровня познавательного развития детей и их эмоционального благополучия. По результатам диагностики исходная выборка делится на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальную группу попадают дети с заниженными показателями по результатам диагностики.

На констатирующем этапе эмпирической части нашей работы, прежде всего, мы установили конструктивный контакт с детьми и родителями, участниками эксперимента. С родителями воспитатели детского сада провели установочную беседу, сообщили о целях и задачах психологического обследования.

Анализ авторитетных научных источников и собственный опыт убедили нас в том, что важнейшими критериями развития ребенка рассматриваемого возраста являются показатели, во-первых, его интеллектуально-познавательной сферы, и, во-вторых, показатели его эмоционального и социального развития.

На этапе констатирующего эксперимента была проведена диагностика детей с целью выявить их уровень эмоционально-социального развития и познавательных способностей. Используя валидный диагностический инструмент: методику диагностики познавательного развития (Е. А. Стребелева) и карту наблюдений эмоционально-социального развития ребенка, мы зафиксировали следующие результаты:

По результатам выполнения заданий по тестированию познавательного развития детей раннего возраста в подгруппе 1 (менее успешные), составляющими экспериментальную группу, уступают своим сверстникам по всем десяти показателям у них нет соотносящихся действий, самостоятельно задание не выполняют, дети не могут действовать по подражанию, образцу (построить контур молотка, дома), после обучения продолжают действовать неадекватно (бросают палочки, кладут их рядом, машут ими), равнодушны к результату; кроме того, дети не понимают задание, не стремятся достичь цели, показывают низкий уровень развития наглядно-действенного мышления, умения использовать вспомогательное средство (в частности, тесемку).

Количественные характеристики успешности выполнения тестовых заданий мальшами, в контрольной группе (более успешные) показывают преобладание высоких показателей по всем заданиям по сравнению с экспериментальной подгруппой. И в этом случае мы видим макси-

мальную успешность выполнения задания. Ребенок сразу принимает и понимает задачу, но трудности возникли при выполнении соотносящих действий (не может соотнести уголки крышки с коробочкой), заинтересован в результате своей деятельности; после обучения задание выполняет; сразу понимает задание сложить картинку, но складывает картинку при помощи взрослого, после обучения складывает картинку самостоятельно, понимает, что конечный результат положительный.

Сравнительный анализ данных общего уровня познавательного развития детей раннего возраста в обеих подгруппах указывает на различие в средних значениях показателей познавательного развития детей в обеих группах, а именно очевидное преобладание таковых во второй группе. Т. е. вторую группу составляют дети, которые заинтересованно сотрудничают со взрослыми. Они сразу же принимают задание, понимают его условие и стремятся к выполнению. Однако самостоятельно во многих случаях они не могут найти адекватный способ выполнения и часто обращаются за помощью к взрослому. После показа способа выполнения задания педагогом многие из них могут самостоятельно справиться с заданием, проявив большую заинтересованность в результате своей деятельности. В первую же подгруппу входят дети, которые самостоятельно не могут выполнить задание. Они с трудом вступают в контакт со взрослыми, действуют без учета свойств предметов. В характере их действий не отмечается стремление достигнуть определенного искомого результата, поэтому для них характерными оказываются хаотичные действия, а в дальнейшем — отказ от выполнения задания.

Воспользовавшись непараметрическим критерием У Манна — Уитни, мы получили результаты, которые указывают на достоверность различий между детьми в познавательном развитии:

Познавательное развитие детей первой и второй подгруппы достоверно отличается при уровне значимости $p \leq 0.01$.

Таким образом, мы получили не только важную информацию о ряде когнитивных психологических характеристик детей, но и подтвердили отсутствие гомогенности по уровню познавательного развития в нашей выборке по указанному критерию и обосновали правомерность выделения из основной группы двух подгрупп, руководствуясь достоверными различиями в уровне познавательного развития ребят, их обучаемости, эмоционально-мотивационной вовлеченности, подготовив тем самым условия для предметной реализации формирующего эксперимента.

Второй составляющей констатирующего этапа нашего исследования было изучение эмоционально-социального компонента развития детей, составляющих выборку, для чего была использована «Карта наблюдений эмоционально-социального развития ребенка».

Методика позволяет обобщить прицельные наблюдения, количественную и качественную оценку детей воспитателем.

Результаты диагностики уровня эмоционально-социального развития детей по группе в целом соответствует нормативным представлениям о возрастном развитии ребенка: группа в целом обнаружила умеренную степень адекватности поведения и развития игровой деятельности, хорошую выраженную способностей к общению со взрослыми и детьми, умеренно выраженную эмоциональность.

Однако усредненные данные дают только ориентировочную картину, которая характеризует лишь общегрупповые тенденции. И здесь, уточняя исследовательскую ситуацию и следуя поставленным задачам, мы вновь выделили подгруппу менее результативных ребят (экспериментальная группа) и подгруппу более «успешных» (контрольная группа).

Особенности уровня эмоционально-социального развития детей раннего возраста в подгруппе 2 (более успешные), составляющих контрольную группу, показывают хороший средний и высокий уровень адекватности поведения ребят, их игровой деятельности, высокоразвитые способности к общению со взрослыми и детьми с эмоциональным откликом.

Особенности уровня эмоционально-социального развития детей раннего возраста в подгруппе 1 (менее успешные), составляющих экспериментальную группу, демонстрируют недостаточно адекватное поведение в целом и в игровой деятельности, в частности, испытывают затруднения в общении со взрослыми и детьми, дефицитарность эмоциональной вовлеченности.

Сравнительный анализ общего уровня эмоционально-социального развития детей раннего возраста в обеих подгруппах весьма убедительно и наглядно демонстрирует различие в средних значениях показателей общего уровня эмоционально-социального развития детей раннего возраста в обеих подгруппах, а именно очевидное преобладание этого во второй группе. Статистический анализ данный также подтверждает наше наблюдения.

Дети раннего возраста первой и второй подгрупп достоверно отличаются по характеру эмоционально-социального статуса при уровне значимости $p \leq 0.01$.

И, в данном случае, мы сочли возможным выделение из основной группы двух подгрупп, руководствуясь достоверными различиями в уровне эмоционально-социального развития ребят, подготовив там самым условия для реализации формирующего эксперимента.

Как мы уже отмечали, отечественная классическая психология утверждала, что общение ребенка с взрослым, а именно эмоционально-вербальная активность близких и особенно матери, является фундаментом в развитии познавательных способностей и в социальном развитии личности. Процесс общения наполняет ребенка жизненным опытом, постепенно вводит в мир социальных отношений. Без человеческого общения невозможно развитие личности ребенка. Дефицит общения ребенка с взрослыми приводит к серьезным нарушениям психоэмоционального характера, а полное отсутствие может привести

и к нарушению социализации ребенка и даже его гибели, особенно в раннем и младенческом возрастах.

Учитывая холистичность психики, мы понимаем неразрывность когнитивного, социального и эмоционального компонентов, несмотря на условную дифференцированность, раздельность наших предметных задач. Иными словами, развитие, формирование, например, познавательной сферы ребенка протекает в единстве с эмоциональной и социальной сферой и наоборот.

Однако инструментальный характер исследования может по тем или иным причинам вносить погрешности в постулат о целостности психического. Для исключения объективных (качество тестового материала: валидность, надежность и т. д.) и субъективных (организация и квалифицированность исследовательских процедур) методических погрешностей, возможных в нашей работе мы предприняли статистическую верификацию взаимосвязи указанных сфер, используя полученные по ним количественные данные.

Результаты корреляционного анализа данных познавательного и эмоционально-социального развития детей в парадигме непараметрической статистики (в частности, коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена (это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями.) — R_s , показали достоверную связь указанных параметров, а именно эмоционально-социального развития и познавательного развития детей раннего возраста ($r^2=0,4$). Это дает нам доказательные основания для содержательной и эффективной работы с детьми, составляющими нашу выборку, т. е. развивая познавательность ребенка, взрослым необходимо осуществлять эмоционально-верbalную и социальную поддержку.

Полученные результаты на констатирующем этапе экспериментальной работы создают фундамент для разработки и реализации формующего и последующего контрольного этапа экспериментальной работы с целью проверки эффективности реализованных мероприятий.

Литература:

1. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. — М.: Питер, 2024. — 713 с.
2. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для вузов [Текст] / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 355 с.
3. Калмыкова, З. И. Продуктивное мышление как основа обучаемости [Текст] / З. И. Калмыкова. — М.: Просвещение, 1999. — 233 с.
4. Петровский, А. В. Психология [Текст] / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 8-е изд., стер. — Москва: Академия, 2008. — 500 с.
5. Веракса, Н. Е. Развитие ребенка в дошкольном детстве [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. — М.: Мозаика-Синтез, 2006. — 243 с.
6. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка [Текст] / Сост., новая ред. пер. с фр., comment. Вал. А. Лукова, Вл. А. Лукова. — М.: Педагогика-Пресс, 1994. — 526 с.
7. Лехтман-Абрамович, Р. Я. Этапы развития игры и действий с предметами в раннем детстве [Текст] / Р. Я. Лехтман-Абрамович, Ф. И. Фрадкина. — М.: Детство-Пресс, 2003. — 237 с.
8. Мещеряков, А. И. Развитие психики в процессе формирования поведения детей раннего возраста [Текст] / А. И. Мещеряков. — М.: Педагогика, 2005. — 245 с.

Благодаря валидной диагностической методики диагностики познавательного развития (Е. А. Стребелева) и карту наблюдений эмоционально-социального развития ребенка, нами были зафиксированы результаты:

— Статистический анализ данных с помощью непараметрического критерия U Манна — Уитни подтвердил: познавательное развитие детей первой и второй подгруппы достоверно отличается при уровне значимости $p \leq 0,01$. Именно по той причине, что дети продемонстрировали различный уровень познавательного развития, они были поделены на подгруппу «успешные» и «менее успешные».

— По результатам диагностики эмоционально-социального развития дети продемонстрировали средний и высокий уровень адекватности поведения, игровой деятельности, способности к общению со взрослыми и детьми с эмоциональным откликом. Однако среди всей выборки были и такие, которые демонстрировали недостаточно адекватное поведение в целом и в игровой деятельности, в частности, испытывали затруднения в общении со взрослыми и детьми, дефицитарность эмоциональной вовлеченности. Таким образом, дети снова поделились на две подгруппы. Статистический анализ данных с использованием того же критерия подтвердил наши наблюдения, а именно дети раннего возраста первой и второй подгрупп достоверно отличаются по характеру эмоционально-социального статуса при уровне значимости $p \leq 0,01$.

— Результаты корреляционного анализа данных познавательного и эмоционально-социального развития детей в парадигме непараметрической статистики (в частности, коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена) показали достоверную связь указанных параметров, а именно эмоционально-социального развития и познавательного развития детей раннего возраста ($r^2=0,4$). Это дало нам доказательные основания для будущей содержательной и эффективной работы с детьми, составляющими нашу выборку, где, развивая познавательность ребенка, взрослым необходимо осуществлять эмоционально-вербальную и социальную поддержку.

Теоретические аспекты взаимосвязи эмпатии с депрессивными состояниями

Красавина Елена Петровна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

Целью настоящей статьи является анализ взаимосвязи эмпатии и депрессивных состояний, с учетом современных теоретических и эмпирических данных.

Ключевые слова: эмпатия, депрессивные состояния.

Современное общество характеризуется усилением социальной фрагментации, ростом стрессовых факторов и увеличением распространенности депрессивных расстройств. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия является одним из ведущих факторов инвалидизации населения планеты [8]. В этом контексте особую актуальность приобретает изучение психологических механизмов, способствующих формированию депрессивных состояний, среди которых важное место занимает феномен эмпатии.

Эмпатия представляет собой сложный многокомпонентный психологический феномен, включающий способность понимать внутренний мир другого человека, со-переживать его эмоциональным состояниям и проявлять соответствующее поведение.

Исторически понятие эмпатии претерпело значительную эволюцию. Термин «эмпатия» был введен в психологическую науку Э. Титченером для обозначения внутренней активности, результатом которой является интуитивное понимание ситуации другого человека [2]. В дальнейшем развитие концепции эмпатии происходило в рамках различных психологических школ и направлений.

Карл Роджерс, основатель гуманистического направления в психологии, рассматривал эмпатию как ключевой элемент терапевтического процесса, определяя ее как «способность войти во внутренний мир другого человека и понять его без оценочных суждений» [5]. В современной психологии сложилось несколько основных подходов к пониманию эмпатии:

1. Когнитивный подход рассматривает эмпатию как способность к когнитивной перспективе, умению понимать ментальные состояния другого человека.

2. Эмоциональный (аффективный) подход фокусируется на способности разделять и переживать эмоции другого человека.

3. Социально-когнитивный подход объединяет когнитивные и аффективные аспекты, рассматривая эмпатию как комплексный процесс, включающий понимание, разделение переживаний и соответствующее поведение.

В отечественной психологии значительный вклад в разработку теории эмпатии внесли В. В. Бойко, И. М. Юсупов, Н. Н. Обозов. Н. Н. Обозов выделяет три формы эмпатии: когнитивную, эмоциональную и действенную, что соот-

ветствует современным представлениям о многокомпонентной структуре этого феномена [4].

Депрессивные состояния рассматриваются в современной психологии как сложный психологический феномен, возникающий в результате взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Согласно биопсихосоциальной модели, депрессия является результатом сложного взаимодействия генетической предрасположенности, нейрохимических нарушений и воздействия окружающей среды [3].

Когнитивные теории депрессии, разработанные А. Беком, выделяют ключевую роль дисфункциональных мыслительных паттернов и негативного восприятия себя, мира и будущего (так называемая «когнитивная триада») [1]. Важным механизмом в развитии депрессии является феномен «выученной беспомощности», описанный М. Селигманом, а также руминация — склонность к навязчивому размышлению о негативных мыслях и переживаниях [6].

Депрессия характеризуется специфическими нейрофизиологическими изменениями, которые могут влиять на эмпатические процессы. Ученые раскрыли важнейший механизм, с помощью которого депрессия изменяет работу мозга, особенно его центра эмоциональной обработки — миндалины. Исследования показывают, что у людей с депрессией наблюдается снижение активности нейронов, реагирующих на позитивные стимулы, и одновременно усиление активности нейронов, обрабатывающих негативные сигналы.

На нейрохимическом уровне депрессия связана с дисбалансом нейромедиаторов (серотонина, норадреналина, дофамина), что влияет на эмоциональную регуляцию и способность к эмпатическому отклику. В условиях хронического стресса, который часто сопровождает депрессивные состояния, уровень окситоцина (гормона привязанности) снижается, а уровень кортизола (гормона стресса) повышается. Это создает нейрохимическую среду, способствующую эмоциональному истощению, тревожности и раздражительности, которые являются ядром как выгорания, так и депрессии.

Исследования фМРТ показывают, что у людей с депрессией наблюдаются нарушения в работе нейронных сетей, ответственных за эмпатические процессы. Эти нарушения могут проявляться как в снижении способности

к эмпатическому отклику, так и в его избыточности, что зависит от конкретных нейробиологических механизмов и клинической картины депрессии [11].

Генетические исследования показывают, что генетический вклад в уровень эмпатии оценивается примерно в 28–35 %, что указывает на ее значительную наследственную обусловленность. Например, ген переносчика серотонина (SERT) имеет варианты l-тип (более устойчивый к стрессу) и s-тип (более уязвимый). Носители s-варианта более восприимчивы к аффективным расстройствам, что объясняется их повышенной реактивностью миндалевидного тела, высоким уровнем кортизола и атрофией гиппокампа — структур мозга, ответственных за обработку emotions и стресса.

Это означает, что человек с таким генетическим фоном изначально более уязвим к депрессии, и любой дополнительный стресс, включая тот, что связан с эмпатией, может спровоцировать ее развитие. Таким образом, генетическая предрасположенность может создавать биологическую основу для взаимосвязи высокой эмпатии и склонности к депрессивным состояниям [7].

Современные исследования демонстрируют двойственную роль эмпатии в контексте депрессивных состояний: с одной стороны, высокий уровень эмпатии может выступать как фактор риска развития депрессии, особенно в условиях хронического стресса; с другой стороны, нарушения эмпатических процессов могут быть следствием депрессивной симптоматики [9,10].

Литература:

1. Бек А. и др./ Когнитивная терапия депрессии /. — СПб.: 2003. — Питер. — 304 с
2. Гавrilova, T. P. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гавrilova // Вопросы психологии. — 1975. — № 2. — С. 147–158.
3. Еричев А. Н., Коцюбинский А. П., Кузнецова С. Л. Депрессия как биopsихосоциальная проблема. Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2021;121(5 вып. 2):7–11
4. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. — Киев. Лыбидь, 1990. — 191 с.
5. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework//Koch S. (ed.). Psychology: A study of a science. V. 3. N. Y., 1959.
6. Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. — San Fracisco: Freeman, 1975.
7. Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M. The origins of empathic concern // Motivation and Emotion, 1990. 14. № 4. P. 107–130.
8. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up> (дата обращения: 23.11.2025).
9. Эмпатия и депрессия: моральная система на пределе возможностей / Линн Э. О'Коннор, Джек У. Берри, Томас Льюис, Кэтлин Малхерин, Патрис С. Кризостомо. — Текст : электронный // Cambridge Core Дом академического контента : [сайт]. — URL: <https://www.cambridge.org/core/books/empathy-in-mental-illness/empathy-and-depression-the-moral-system-on-overdrive/E327AF1486C30C32A514BAFF9BB844ED> (дата обращения: 25.11.2025).
10. Anne Guhn, Lydia Merkel, Laura Hübner, Isabel Dziobek, Philipp Sterzer, Stephan Köhler — Understanding versus feeling the emotions of others: How persistent and recurrent depression affect empathy. — Текст : электронный // NIH NLM : [сайт]. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32805521/> (дата обращения: 23.11.2025).
11. URL: <http://www.ras.ru/news/shownews.aspx?id=e96a5ba6-6900-461d-8c16-432fda42d995&print=1> (дата обращения: 23.11.2025).

Анализ концепции ресоциализации в работах отечественных и зарубежных психологов

Матвеев Илья Николаевич, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Ресоциализация — это многомерный процесс, который играет ключевую роль в возвращении людей в социальную среду после различных изоляций или нарушения их социальной роли при переживании кризиса. Этот процесс стал предметом обсуждения и анализа среди психологов как в России, так и за рубежом. Статья рассматривает основные аспекты ресоциализации и подходы, предложенные различными исследователями.

Ключевые слова: ресоциализация, социализация, десоциализация, социальные навыки, социальная адаптация, социальные взаимодействия.

Analysis of the concept of resocialization in the works of domestic and foreign psychologists

Matveev Ilya Nikolaevich, master's student
Moscow Psychological and Social University

Re-socialization is a multidimensional process that plays a key role in people's return to the social environment after various isolations or violations of their social role during a crisis. This process has become the subject of discussion and analysis among psychologists both in Russia and abroad. The article examines the main aspects of resocialization and approaches proposed by various researchers.

Keywords: resocialization, socialization, desocialization, social skills, social adaptation, social interactions.

Процесс восстановления или модификации утраченных либо искаженных социальных навыков и паттернов поведения в результате различных обстоятельств определяется как ресоциализация. Этот процесс особенно важен для людей, прошедших через тюремное заключение, лечение в психиатрических учреждениях, продолжительную изоляцию от общества или кризисные моменты личности [22].

Ресоциализация охватывает широкий спектр направлений, включая образовательные программы, развитие социальных компетенций, приспособление к трудовой деятельности и личностный рост. Основная задача данного процесса — помочь в возвращении индивида к полноценной жизни в обществе, снижение ощущения отчужденности и повышение общего уровня благополучия [15].

При рассмотрении ресоциализации важно учитывать множество факторов, таких как социальный, культурный, экономический контексты и индивидуальные особенности личности. Исследования в этой области включают как теоретические разработки, так и их практическое применение [14].

В современном мире наблюдается тенденция к увеличению количества людей, которым сложно гармонично вписаться в общепринятые нормы, что приводит к эскалации социального дискомфорта. Осознание смертности и нехватка времени для глубокой рефлексии часто толкают человека к стремлению вырваться из устоявшегося распорядка, которое может спровоцировать разрушительные внутренние конфликты и искаженное восприятие реальности. Подобные изменения оказывают влияние на все сферы жизни, включая отношение к семейным ценностям, профессиональной деятельности и общественным институтам [28].

Становится очевидным, что современное общество остро нуждается в уменьшении социального напряжения. Признавая значимость этой проблемы, стоит отметить, что существующие научные методы пока не предоставляют действенных способов для контроля над распространением стрессовых факторов и вызванной ими драматизации, обусловленной ростом числа дезадаптированных индивидуумов. Другими словами, обществу необходимы более глубокие исследования и понимание механизмов

адаптации и повторной социализации. Это подчеркивает актуальность поиска и изучения путей адаптации и социальной реабилитации. Одним из перспективных направлений является использование культурных факторов в подходах к успешной ресоциализации.

Понятия, близкие к социализации, такие как «десоциализация» и «ресоциализация», широко используются в различных научных областях. Они отражают стадии развития личности и разные аспекты взаимодействия индивида с обществом, включая адаптацию к общественным нормам [17].

Большинство исследователей признают взаимосвязь этих понятий, рассматривая их как элементы единой системы: «социализация — десоциализация — ресоциализация». Каждый элемент этой триады влияет на остальные и тесно связан с ними [1].

Десоциализация невозможна без предшествующей социализации, поскольку отсутствие социальных механизмов делает невозможным их нарушение. Соответственно, ресоциализация становится необходимой только после десоциализации. Социализация не всегда развивается линейно, в ней могут возникать поворотные моменты, обусловленные случайными обстоятельствами [27].

В эти моменты личность может отклониться от общепринятых норм, что приводит к десоциализации, или вернуться к социализации через ресоциализацию. Поэтому ресоциализация становится актуальной только после десоциализации.

Кризисные периоды могут возникать на каждом этапе социализации, дестабилизируя ее и стимулируя развитие. Неблагоприятные социальные факторы могут вызвать регресс, усиливая десоциализацию. Негативные условия развития личности приводят к доминированию процесса десоциализации. Это подчеркивает взаимосвязь процессов социализации, десоциализации и ресоциализации.

Необходимо учитывать взаимосвязанное влияние социализации, десоциализации и ресоциализации. Социализация означает налаживание связей в рамках общества, десоциализация — их утрату, а ресоциализация — восстановление этих связей и полноценное возвращение к общественной жизни. Ресоциализация не существует изолированно, а подчиняется закономерностям системы. Она является неотъемлемой частью более широкого про-

цесса социализации, этапом становления личности, усиливающим целостность процесса ресоциализации. Исследование ресоциализации вне связи с социализацией невозможно, так как она представляет собой продолжение и корректировку социализационного пути, основанного на системном принципе целостности [13].

На протяжении жизни каждый человек сталкивается с меняющимися обстоятельствами, и социализация становится важным инструментом адаптации, облегчая преодоление сложностей. Согласно мнению А. В. Мудрика, процесс социализации неоднозначен: гармоничная социализация способствует развитию личности, в то время как ее дефицит или искажение порождают общественные проблемы [21].

Десоциализация — это утрата человеком привычных общественных связей, социальных ролей и усвоенных норм поведения. Исследования А. В. Петровского показывают, что десоциализация часто возникает в результате травмирующих событий, утрат или изменения круга общения. Это явление может наблюдаться как на индивидуальном уровне (личные кризисы, например, пребывание в заключении или депрессивное состояние), так и в социальных группах, испытывающих воздействие внешних изменений социальной среды (например, миграция или природные катастрофы) [24].

Эта идея важна для понимания социальных изменений и эволюции общественных структур. Десоциализация может серьезно влиять на психологическое состояние человека, вызывая ощущение оторванности и одиночества. Кроме того, она влечет за собой необходимость переоценки устоявшихся принципов и моральных устоев, подчеркивая важность дальнейшего изучения ресоциализации. Этот процесс часто приводит к социальной отчужденности и требует переосмыслиния привычных ценностей, делая вопрос ресоциализации особенно актуальным.

Ресоциализация представляет собой последующий этап: процесс восстановления включения человека в социум после пережитой десоциализации. Эта концепция становится особенно значимой в условиях быстрых социальных перемен, таких как глобализация, культурные сдвиги и трансформация социальных норм. Например, при смене места жительства или работы человек вынужден адаптироваться к новым требованиям и правилам. А. В. Петровский отмечает, что результативная ресоциализация возможна только при активном взаимодействии как самого человека, так и общества в целом.

Интерес к изучению восстановления личности имеет давнюю историю. В первой половине XX века интерес к этой проблеме возрос из-за гуманизации подходов к работе с осужденными в тюрьмах и пациентами в психиатрических больницах. Психологи и социологи стали разрабатывать методы оказания помощи этим людям возвращении к обычной жизни [30].

В российской психологии научные исследования ресоциализации получили развитие в конце XX века, когда стала очевидной значимость социальной адаптации. Эти

исследования направлены на изучение психических механизмов и выработку практических рекомендаций по ресоциализации [11].

В зарубежных странах также разрабатывается теория социальных трансформаций и приспособления. Особое внимание уделяется влиянию реабилитационных программ для правонарушителей, а также применению терапевтических методик при работе с социально незащищенными слоями населения [20].

В отечественной психологии переосмысление рассматривается в свете культурно-исторической психологии Л. С. Выготского, который подчеркивал влияние окружающей социальной среды на формирование личности. Л. С. Выготский утверждал, что взаимодействие с социумом формирует мышление и поведение, что послужило основой для подходов к ресоциализации, ориентированных на социальные условия жизни человека [8, 29].

Вклад в осмысление социализации внесла социальная психология, изучающая механизмы межличностного взаимодействия. Советские ученые, такие как А. Н. Леонтьев и В. М. Бехтерев, рассматривали основы социальной адаптации, подчеркивая важность коллектива для психического здоровья человека [2, 5, 12, 19].

Современные российские исследователи вновь акцентируют внимание на практических аспектах социализации, разрабатывая реабилитационные программы для людей, столкнувшихся с трудными жизненными обстоятельствами, и внедряя новые методы в работу психологов [26].

На Западе тема ресоциализации также активно обсуждается с учетом разнообразных факторов. Одним из действенных методов является когнитивно-поведенческая психотерапия, предложенная А. Беком и А. Эллисом. Эти подходы акцентируют необходимость изменения человеческих убеждений и поведения для успешного возвращения в социум [4, 32].

Теория социальной экологии У. Бронfenбреннера, учитывающая взаимодействие индивидов и среды, нашла применение в ресоциализации. У. Бронfenбреннер выделил различные уровни воздействия на развитие личности, от непосредственного окружения до социально-экономических условий. Этот подход позволяет глубже понять, как факторы окружающей среды влияют на процесс ресоциализации [34].

В России существует множество программ, направленных на помочь людям в процессе ресоциализации. Программы включают психологическую, юридическую и образовательную помощь, что существенно увеличивает шансы на успешную реинтеграцию в общество [16].

Также имеются специализированные программы для подростков с девиантным поведением, нацеленные на развитие социальных навыков и установление положительных отношений. Например, в некоторых учреждениях проводятся групповые встречи, где подростки делятся опытом и получают поддержку от квалифицированных специалистов [7].

В различных странах мира для ресоциализации применяются как коллективные занятия с психотерапевтом, так и индивидуальные консультации. Например, в США существуют программы «профессиональной реинтеграции», дающие экс-заключённым возможность приобретать умения и нарабатывать стаж. Данные мероприятия направлены на снижение рецидивов и улучшение общего благосостояния [31].

В европейских государствах, таких как Норвегия и Швеция, в социальной поддержке и ресоциализации акцент делается на помощи и гуманных мерах, а не на наказании. К примеру, работники социальных служб активно вовлечены в оказание поддержки людям, попавшим в сложное положение, что свидетельствует о высоком уровне доверия между населением и властью [25].

Психологическая поддержка является принципиально важной в процессе возвращения к полноценной жизни. Психологи и социальные работники призваны оказывать помощь в адаптации и служить поддержкой для людей, переживших сложные ситуации. Научные работы доказывают, что общение с психологами и консультантами значительно упрощает и ускоряет социализацию и восстановление [18].

Для результативного возвращения в общество необходимо обращать внимание на личные психологические характеристики, так как каждый человек имеет уникальный опыт и набор проблем. Это могут быть травмы и трудности во взаимодействии с другими людьми. Эффективный способ предполагает создание доверительной обстановки для обсуждения и решения текущих вопросов [3].

Многочисленные исследования подтверждают, что помочь со стороны семьи и друзей представляет собой один из главных факторов успешной ресоциализации. Важно, чтобы человек чувствовал заботу не только со стороны профессионалов, но и со стороны близких. Социальные связи могут стать важным источником информации, эмоциональной поддержки и практической помощи в сложных ситуациях [17].

Первостепенная роль семьи и поддерживающего окружения в формировании чувства защищённости и стабильности неоспорима. Ощущение поддержки играет важную роль в формировании позитивной самооценки и укреплении уверенности в собственных силах, что крайне необходимо для благополучной адаптации к изменяющимся условиям.

Серьезной проблемой в процессе ресоциализации является общественное клеймо или стигматизация. Люди с особенностями ментального здоровья зачастую воспринимаются как потенциальная угроза, что создает дополнительные препятствия для их полноценной интеграции в общество. Данная проблема особенно остро стоит в России, где предрассудки и устоявшиеся стереотипы значительно усложняют положение этих групп населения [23].

Стигматизация оказывает негативное воздействие на самооценку и снижает мотивацию к взаимодействию

с окружающим миром. Поэтому крайне важно проводить информационные кампании, целью которых является разрушение стереотипов и повышение уровня осведомленности о процессе ресоциализации.

Еще одной заметной трудностью является нехватка как финансовых, так и квалифицированных кадровых ресурсов. Для эффективного оказания помощи в рамках различных программ требуются существенные финансовые вложения. Недостаточное количество квалифицированных специалистов в области ресоциализации также снижает эффективность оказываемой поддержки.

Для решения указанных проблем необходимы объединенные усилия государства и частного сектора в вопросах финансирования, подготовки специалистов и разработки соответствующих образовательных программ.

Несмотря на то, что термин «ресоциализация» вошел в активный академический обиход относительно недавно, вопросы социализации индивидуума привлекают внимание различных научных дисциплин уже более столетия. Впервые концепция ресоциализации была предложена американскими психологами Д. Б. Кеннеди и А. Кербером, которые определили ее как процесс возвращения индивида в социокультурное пространство после пережитого кризиса, неудач в процессе социализации или изменений в социальной среде [35].

Известный британский социолог Э. Гидденс интерпретировал ресоциализацию как отказ от устоявшихся убеждений и поведенческих паттернов с целью принятия новых, существенно отличающихся от прежних. Важно отметить, что термины «реинтеграция» (в западных источниках) и «ресоциализация» (в русскоязычных исследованиях) нередко используются как синонимичные понятия, описывающие один и тот же феномен обретения социального статуса [10].

Н. В. Якса рассматривает ресоциализацию как восстановление утерянных навыков взаимодействия в обществе с целью реактивации и применения социального и персонального опыта, имеющего значение для всех аспектов человеческой жизни [33].

И. М. Быховская определяет ресоциализацию как культурную реадаптацию, подразумевающую глубокую трансформацию культурного опыта. Она ведет к повторному освоению базовых культурных навыков и принципов, укорененных в основных культурных кодах [6].

В современном понимании ресоциализация неразрывно связана с трансформацией идентичности. По мнению В. К. Гвоздецкой, зрелый человек может испытывать внутренний конфликт между достижениями и не реализованными возможностями, что стимулирует его к осознанному участию в процессах личностных преобразований. Это приводит к изменению не только поведения, но и мотивационной системы, ориентируя человека на обновление своего жизненного пути [9].

В рамках ресоциализации стремление к переменам проявляется в поиске новых ориентиров и побуждений. Став-

тистика демонстрирует, что индивидуумы, проявляющие склонность к саморефлексии и прошедшие испытания, легче адаптируются к новым условиям. Когнитивная составляющая подразумевает осознание переломного момента и исследование альтернативных направлений развития. На данном этапе важна психологическая поддержка, позволяющая рассматривать кризис как стимул для продвижения вперед, а не как крах.

В этот период необходимо формировать новые социальные функции. Потеря прежних ориентиров, будь то в роли родителя, профессионала или в других сферах, вызывает потребность в новых смыслах. Это достигается посредством приобретения новых увлечений, смены работы или расширения круга общения. Формирование новых жизненных задач тесно связано с архетипами личности, проявляющимися в кризисных ситуациях.

Обобщенно, ресоциализация включает в себя следующие важные элементы:

Ресоциализация как процесс, в котором человек, являясь активным субъектом, повторно включается в общественную жизнь, приводя свои действия в соответствие с принятыми в обществе правилами.

Ресоциализация как деятельность, направленная на восстановление социально приемлемого поведения. Она охватывает пересмотр социального взаимодействия на основе усвоения положительных социальных норм, ценностей и моделей поведения, что осуществляется через установление и поддержание гармоничных социальных связей.

Ресоциализация как итог, выражающийся в достижении определенного уровня социальной приспособленности и интеграции.

Социально интегрированный индивид не только усваивает общественный опыт, но и использует его для саморазвития. Он способен к осознанному определению целей, пониманию своих мотивов, адаптивному планированию и продуктивной деятельности. Эти особенности демонстрируют его независимость, гуманистические принципы и возможности для личностного и духовного роста.

В заключение, анализ процессов ресоциализации показывает, что это сложный и многогранный процесс, зависящий от индивидуальных особенностей, социальных факторов и культурного контекста. Исследования, проводимые российскими и зарубежными психологами, способствуют более глубокому пониманию механизмов социализации и разработке действенных стратегий ее успешной реализации.

Деятельность в сфере ресоциализации имеет важное значение не только для психологического благополучия отдельного человека, но и для обеспечения социальной стабильности в обществе. Создание благоприятной среды, развитие специализированных программ, а также снижение уровня стигматизации являются необходимыми шагами для успешной и оперативной реабилитации социальных связей людей, находящихся в личностном кризисе. В конечном итоге, ресоциализация способствует повышению качества жизни как отдельных людей, так и общества в целом.

Литература:

1. Аксютина З. А. Философский контекст системного анализа категории социализация / З. А. Аксютина // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. — 2021. — Т.7 (73), № 4. — С. 5–18.
2. Артемьева О. А., Карапетова А. В. Научные коллективы как основа психологической школы В. М. Бехтерева / О. А. Артемьева, А. В. Карапетова. // Психология и Психотехника. — 2021. — № 3. — С. 74–88.
3. Ащева К. М. Влияние социального окружения на личность человека / К. М. Ащева, О. А. Бирюкова. // Юный ученый. — 2024. — № 2 (76). — С. 172–175.
4. Бек А. Узники ненависти. Когнитивная основа гнева, враждебности и насилия. / А. Бек. — СПб.: Питер, 2024. — 400 с.
5. Бехтерев В. М. Развитие личности и роль внушения. Избранные работы / В. М. Бехтерев. — М.: Юрайт, 2025. — 285 с.
6. Прикладная культурология: энциклопедия / под ред. И. М. Быховской. — М.: Согласие, 2019. — 846 с.
7. Варфоломеева А. А., Гончарова О. М. Девиантное поведение подростков: причины и способы коррекции / А. А. Варфоломеева, О. М. Гончарова. // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: материалы XII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск, 1–3 ноября 2023 г. Новосибирск, 2024. С. 12–13.
8. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. — М.: Юрайт, 2025. — 281 с.
9. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослоти / В. К. Гвоздецкая. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2016. — Том 5. № 6А. — С. 5–20.
10. Гидденс Э. Социальная теория / Э. Гидденс. — М.: Издательский Дом ВШЭ, 2019. — 336 с.
11. Гусаров П. Н. Ресоциализация и адаптация осужденных: проблемы и перспективы пенитенциарной системы в России / П. Н. Гусаров. // Молодой ученый. — 2018. — № 22 (208). — С. 270–273.
12. Дениско Л. С. Формирование понятия «социально-психологическая адаптация» на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы в современной психологии / Л. С. Дениско. // Молодой ученый. — 2021. — № 9 (351). — С. 171–173.

13. Захаркин Р. А. Исследование проблемы отождествления вторичной социализации с такими социальными процессами, как ресоциализация и альтернация / Р. А. Захаркин // Ойкумена. Регионоведческие исследования. — 2019. — № 3. — С. 111–118.
14. Ильченко К. Ю. Ресоциализация: психологические и социокультурные барьеры и пути их преодоления / К. Ю. Ильченко. // Вестник культуры и искусств. — 2025. — № 3 (83). — С. 44–54.
15. Камбарова К. У. Социализация: теоретические основы, понятие, сущность / К. У. Камбарова. // Молодой учёный. — 2016. — № 28 (132). — С. 1045–1047.
16. Каплун О. Ю. Ресоциализация бывших заключенных как профилактика социального конфликта / О. Ю. Каплун, С. Д. Сухова. // Молодой учёный. — 2024. — № 30 (529). — С. 119–122.
17. Кобылкина А. В. Понятие и сущность ресоциализации в социальных и философских науках / А. В. Кобылкина. // Общество: философия, история, культура. — 2024. — № 1. — С. 60–65.
18. Краснов О. В. Психологическая адаптация социального работника в социальном обслуживании / О. В. Краснов. // Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). — Москва: Буки-Веди, 2015. — С. 22–25.
19. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. 5-е издание, исправленное и дополненное. / Леонтьев А. Н. — М.: Смысл, 2024. — 527 с.
20. Молчанова Т. Ю. Зарубежный опыт ресоциализации осужденных / Т. Ю. Молчанова, В. Г. Мильшина. // Молодой учёный. — 2020. — № 2 (292). — С. 129–131.
21. Мудрик А. В. Социальная педагогика: [учеб. для студ. пед. вузов] / А. В. Мудрик; [под ред. В. А. Сластенина]. — 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с.
22. Нимарицына О. Ф. О стадиях ресоциализации и социальной адаптации лиц, приговоренных к лишению свободы / О. Ф. Нимарицына. // Молодой учёный. — 2018. — № 51 (237). — С. 142–143.
23. Нутманова Л. Р. Стигматизация как условие развития девиантного поведения / Л. Р. Нутманова. // Молодой учёный. — 2020. — № 7 (297). — С. 222–223.
24. Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив / А. В. Петровский. М.: Просвещение, 1982. — 324 с.
25. Печенин А. В. Опыт зарубежных стран в вопросе ресоциализации осужденных / А. В. Печенин. // Молодой учёный. — 2023. — № 10 (457). — С. 100–103.
26. Попова И. Н. Проблематика ресоциализации несовершеннолетних в российских научных исследованиях / И. Н. Попова. // Перспективы науки и образования. — 2022. — № 5 (59). — С. 66–88.
27. Танатова Д. К., Зязин С. Ю., Лескова И. В. Понятийно-терминологическая триада «социализация-десоциализация-ресоциализация» и обозначаемый этими терминами круг явлений социокультурного характера / Д. К. Танатова, С. Ю. Зязин, И. В. Лескова. // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2020. — № 2. — С. 1–11.
28. Танатова Д. К. Социокультурные дисфункции современного общества. В книге: Гигиена культуры; общий концепт и виды социальной болезни. / отв. ред.: Д. К. Танатова, Т. Н. Юдина, О. Сюч. — М.: Издательство РГСУ, 2019. — С. 172–182.
29. Хоминская В. В. Культурно-историческая теория Л. С. Выготского как философская методология современного образования / В. В. Хоминская. // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. — 2016. — № 3. — С. 32–41.
30. Чернышева Е. В. Пенитенциарная психология / Е. В. Чернышева. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023. — 136 с.
31. Щипаков В. Э., Оsipенко Э. Б. Оптимизация социальных технологий управления ресоциализацией офицеров, уволенных в запас / В. Э. Щипаков, Э. Б. Осиенко. // Социально-гуманистические знания. — 2024. — № 7. — С. 79–84.
32. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. / А. Эллис. 8-М.: ЭКСМО-Пресс, 2022. — 272 с.
33. Якса Н. В. Социальный опыт как составляющая социализации личности / Н. В. Якса. // Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. — 2018. — № 1 (12). — 17–37.
34. Bronfenbrenner U. The ecology of cognitive development: Research models and fugitive findings // Development in context: Acting and thinking in specific environments / R. H. Wozniak, K. W. Fischer (Ed.). — Hillsdale, 1993. 27
35. Kennedy D. B., Kerber A. Resocialization: an American experiment // Resocialization: an American experiment, 1973.

Особенности эмоциональной саморегуляции у лиц с никотиновой зависимостью

Махоткин Владимир Алексеевич, студент
Московский институт психоанализа

В статье автор описывает итоги защищенной бакалаврской ВКР. В ней изучались преобладающие копинг-стратегии у пользователей электронных и классических сигарет.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, копинг-стратегии, никотиновая зависимость, сигареты, вейпы.

Гипотезы исследования:

- Лица, не имеющие никотиновую зависимость, реже используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, чем лица, которые имеют никотиновую зависимость.
- Зависимые от никотина имеют низкий уровень эмоциональной саморегуляции, а также высокий уровень импульсивности.
- Потребители электронных сигарет, более склонны к импульсивности.

Выборка состоит из 90 человек в трех группах: 30 без никотиновой зависимости, 30 злоупотребляют курением обычных сигарет и 30 являются пользователями электронных сигарет. Возраст респондентов составил от 18 до 47 лет, среди которых было 46 мужчин и 44 женщины. Стаж потребления классических сигарет составлял от двух до тридцати лет. Пользователи электронных сигарет имеют стаж от полутора до десяти лет непрерывного пользования.

Введение

Синдром зависимости от табака по МКБ-10 (2024) определяется как комплекс поведенческих, когнитивных и соматических симптомов, который возникает после неоднократного использования различной табачной продукции.

По последним данным Росстата(2025), количество курильщиков в России, выкуривающих примерно одну пачку сигарет ежедневно, упало до самого низкого показателя за все время наблюдений и составило всего 40 % от общего числа курящих. Это меньше предыдущих значений, зафиксированных в 2022 году, когда курили 46,7 % взрослого населения страны.(РИА новости) [2]

Под термином «эмоциональная саморегуляция» большинством авторов понимается процесс инициирования, торможения и/или изменения эмоционального состояния человека для достижения биологической или социальной адаптации (связанной с воздействием) или достижения индивидуальных целей. Этот процесс не ограничивается контролем эмоций, чаще всего произвольный, целенаправленный, и может осуществляться до проявления эмоции, во время ее проявления и после. Это в основе своей осознанный, а также преднамеренный процесс. [4]

«Копинг» (англ. coping) впервые появился в психологической литературе в 1962 году при изучении преодоления детьми кризисов развития. Р. Лазарус в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966) понимает под термином копинг стратегию направленную на совладание с внутренним тревожным состоянием и чувством стрессом: «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [5,6]

Стратегии совладания со стрессовыми ситуациями по Р. Лазарусу и С. Фолкман выполняют следующие основные задачи:

- 1) Ослабление отрицательных последствий стрессовых ситуаций и усиление восстановительных механизмов
- 2) Управление, изменение и адаптация к стрессовым ситуациям
- 3) Сохранение хорошего мнения о себе самом и опора на самого себя
- 4) Сохранения эмоционального баланса
- 5) Сохранение контактов и связей с другими близкими, значимыми и окружающими людьми.

Обзор исследований в теоретической части.

В своей работе С. Я. Запесоцкая и М. В. Сергеева (2019) изучая особенности саморегуляции у студентов с никотиновой зависимостью выявили, что в группе курильщиков низкие показатели волевого контроля эмоциональной сферы, а также контроля поведенческих проявлений эмоциональных реакций в отличие от контрольной группы, не имеющей никотиновую зависимость. [3]

Таким образом, полученные в данной работе данные подтверждают и дополняют то, что группа зависимых от никотина имеет статистическую разницу в поведении и сложности в некоторых аспектах эмоциональной саморегуляции, в том числе имея повышенную импульсивность.

В ходе работы по изучению индивидуальных особенностей личности с никотиновой зависимостью, которую провели И. А. Бельских, Ю. Ю. Полевой и Ю. А. Любецкая (2015), было выявлено, что для группы студентов-курильщиков характерны высокое состояние дезадаптации, повышенный уровень тревожности, а также ригидный стереотип поведения и некоторая конформность. [1]

Результаты исследования

Таблица 1. Данные по U-критерию Манна — Уитни среди значимых переменных

Импульсивность	
Курильщики-некурящие	278
Вейперы некурящие	295
Отсутствие самоконтроля	
Курильщики-некурящие	319
Вейперы-некурящие	278
Отвлечение внимания	
Вейперы-некурящие	304,5
Конфронтация	
Курильщики-некурящие	301
Вейперы некурящие	226,5
Дистанцирование	
Вейперы-некурящие	283
Принятие ответственности	
Курильщики-некурящие	327
Вейперы -некурящие	314,5
Бегство избегание	
Курильщики-некурящие	238,5
Вейперы-некурящие	180,5
Положительная переоценка	
Курильщики-вейперы	326,5

В зону значимости подпадают такие значения UЭмп которые имеют значения ($p \leq 0,05 = 338$).

Таблица 2. Средние значения теста Лазаруса — Фолкман в трех группах

	Некурящие	Вейперы	Курильщики
Конфронтация	51,77	61,87	58,63
Дистанцирование	54,67	62,57	59,50
Самоконтроль	51,63	54,23	49,50
Поиск соц.поддержки	52,27	54,60	51,17
Принятие ответственности	49,83	54,90	54,70
Бегство избегание	55,20	67,33	64,50
Планирование решения	54,23	54,07	53,20
Положительная переоценка	55,07	57,17	52,57

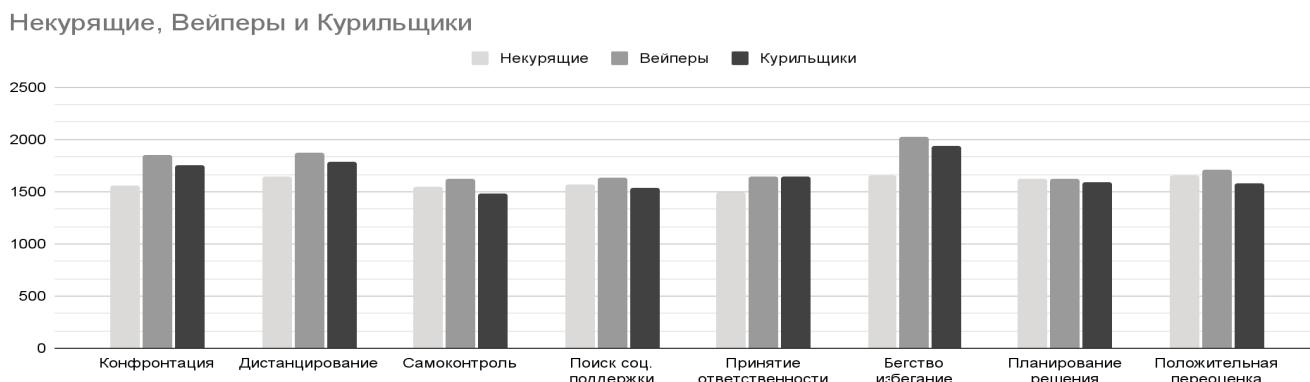


Рис. 1. Сравнение копинг-стратегий трех групп по данным из табл. 2.

На данном рисунке наглядно представлены сравнительные различия копинг-стратегий у трех групп. Здесь наглядно представлено, что такие показатели как бегство-избегание, конфронтация и дистанцирование достаточно выше у зависимых от никотина групп чем у некурящих. Данные деструктивные копинг-стратегии имеют наибольшую тенденцию среди вейперов чем у курильщиков.

Таблица 3. Средние значения шкалы импульсивности Барратта среди трех групп

Некурящие	Вейперы	Курильщики
61,13	67,60	67,60

В данной таблице представлены результаты из теста импульсивности Барратта по трем группам. Вейперы и курильщики набрали одинаковое количество баллов (67,60) и имеют весьма высокий уровень импульсивности в отличие от контрольной группы некурящих. (61,13)

Некурящие

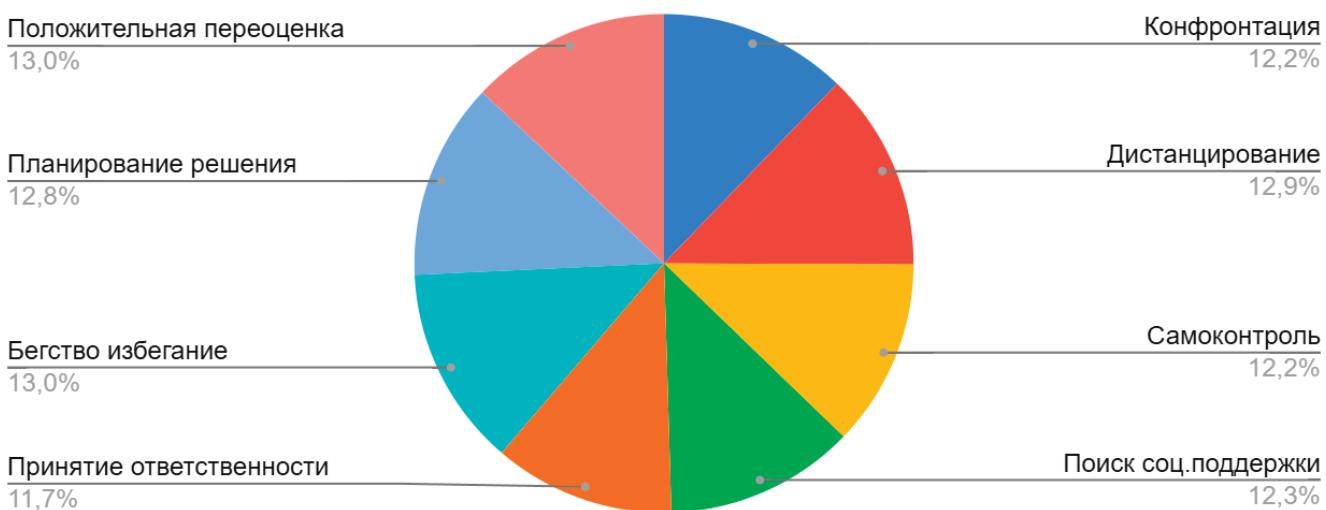


Рис. 3. Распределение значений в копинг-стратегиях у людей ведущих здоровый образ жизни по данным из таблицы 2

Вейперы

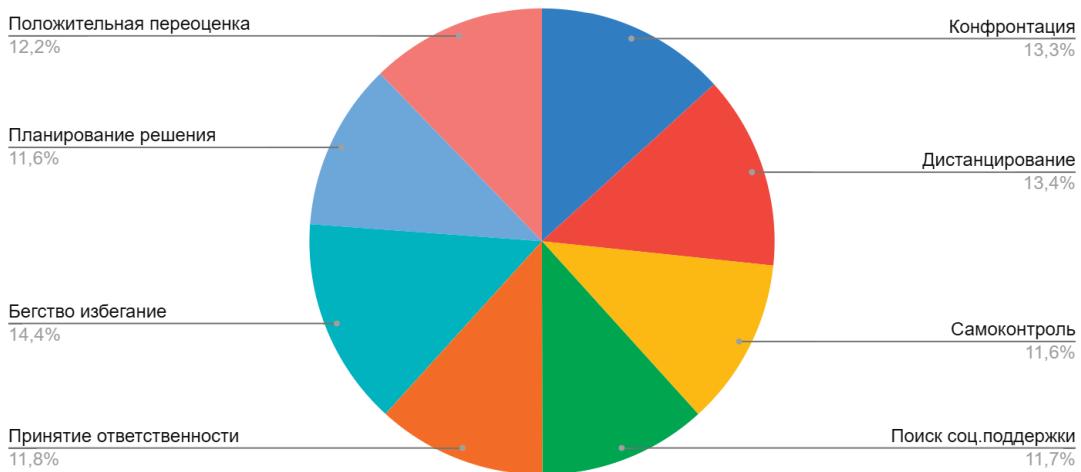


Рис. 4. Распределение значений в копинг-стратегиях у вейперов по данным из таблицы 2

Курильщики

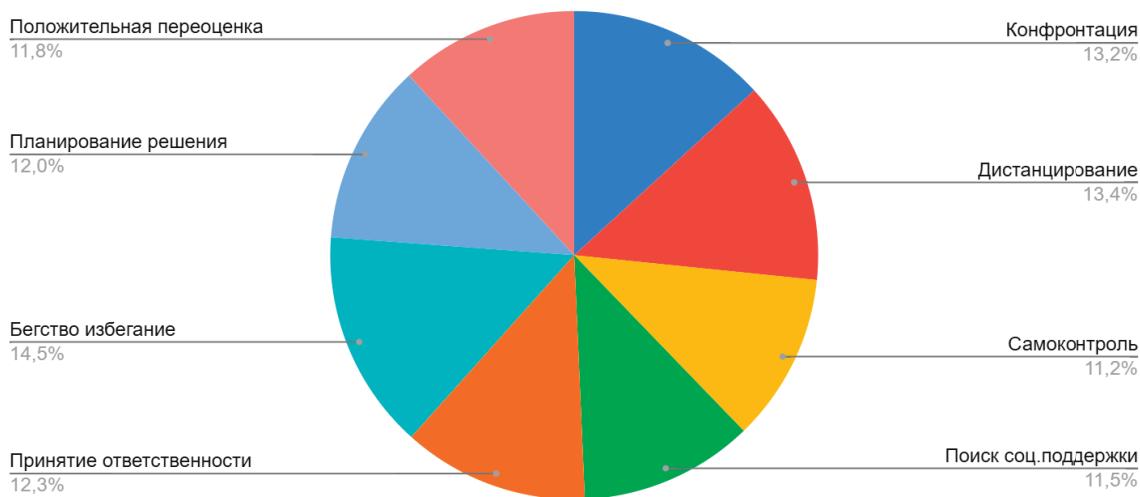


Рис. 5. Распределение значений в копинг-стратегиях у курильщиков по данным из таблицы 2

Выводы

1. Среди зависимых от никотина наблюдается сильно повышенный уровень импульсивности что подтверждается статистически. Сравнение групп курильщики — некурящие $U=278$ ($p \leq 0,01$) вейперы — некурящие: $U=295$ ($p \leq 0,01$) что говорит о влиянии никотиновой зависимости на поведенческие особенности человека. Так же средние показатели по уровню импульсивности у обеих зависимых групп многим выше (67,60) чем у лиц не имеющих зависимость (61,13).

2. Деструктивные копинг-стратегии имеют высокие показатели среди зависимых от никотина лиц. Таким образом копинг-стратегии конфронтация и дистанцирование также преобладают у данных групп. Вейперы — некурящие по конфронтации имеют значение $U=226,5$ ($p \leq 0,01$). А вейперы — некурящие по дистанцированию $U=283$ ($p \leq 0,01$).

3. Никотиновая зависимость влияет на поведенческие особенности человека. Наиболее сильное влияние на поведение оказывают вейпы, у данных пользователей деструктивные копинг-стратегии выше. Доминирующая копинг стратегия у вейперов бегство-избегание (14,3 %.).

Также отмечается высокая степень дистанцирования и конфронтация (13,4 % и 13,3 %.) Показатели выше, чем у курильщиков, которые так же набирают немалые баллы, в отличие от лиц, которые не имеют зависимости от никотина.

4. В сравнении с группами зависимых от никотина некурящие отличаются более низким уровнем конфликтности и менее подвержены копинг-стратегиям как дистанцирование и избегание.

Таким образом, контрольная группа, не имеющая зависимости от никотина, служит подтверждением тому, что отказ от никотинсодержащих веществ способствует формированию более стабильной и адаптивной личности.

Группа лиц без никотиновой зависимости, показывают значительно более стабильные характеристики по тестам Лазаруса — Фолкман и имеют значительно низкую импульсивность. Их поведение отличается более высоко развитой устойчивостью к стрессу и высокой саморегуляцией.

5. Была выявлена статистическая незначимость при сравнении курильщиков и вейперов между собой по параметрам импульсивность, самоконтроль, планирование решений. Таким образом можно судить, что никотиновая зависимость имеет одинаковое влияние на поведенческие особенности и эти показатели, тем самым объединяя между собой данные группы.

Заключение

В результате проведенного исследования были выявлены статистические различия в трех группах. По результатам работы можно утверждать, что существует влияние никотиновой зависимости на поведенческие особенности. Также есть различия между пользователями электронных и классических сигарет.

Следовательно, цели исследования достигнуты.

Гипотеза № 1 «Лица, не имеющие никотиновой зависимости, реже используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, чем лица, которые имеют никотиновую зависимость», подтверждена.

Статистическая обработка выявила высокий уровень импульсивности в группах, зависимых от никотина, в сравнении с некурящими. Таким образом сравнение курильщиков — некурящих $U=278(p \leq 0.01)$ и вейперов с некурящими: $U=295(p \leq 0.01)$, говорит о действительно высоком значении данного показателя у зависимых групп.

Так же в ходе исследования было выявлено, что у потребителей классических сигарет действительно высокие показатели деструктивных копинг-стратегий. Математической статистикой подтверждаются значимые показатели в копинг-стратегии бегство-избегание среди курильщиков — некурящих $U=238.5 (p \leq 0.01)$, что говорит о преобладании у групп, зависимых от никотина, данной копинг-стратегии.

Дополнительно важно отметить значимый результат по копинг стратегии дистанцирование среди вейперов и независимых от никотина $U=283 (p \leq 0.01)$. В отличие от лиц, не имеющих никотиновую зависимость, зависимые группы вейперов и курильщиков имеют статистически значимые показатели по уровню конфронтации курильщики — некурящие $U=301 (p \leq 0.05)$, и вейперы некурящие $U=226.5 (p \leq 0.01)$, что в свою очередь говорит о более повышенном уровне конфликтности в социуме чем среди некурящих.

Зависимые от никотина чаще используют проблемно-ориентированные стратегии.

Также была подтверждена гипотеза № 2 «Зависимые от никотина имеют низкий уровень эмоциональной саморегуляции, а также высокий уровень импульсивности». Это подтверждается математической статистикой, курильщики — некурящие $U=278 (p \leq 0.01)$ и вейперы — некурящие $U=295 (p \leq 0.01)$. Что говорит о более высоком уровне импульсивности у лиц, имеющих никотиновую зависимость, в сравнении с теми, у кого ее нет.

В круговых диаграммах преобладающих копинг стратегий на рис. 1–3 видно, что у обеих зависимых групп самоконтроль является самым низким показателем (11,6 % и 11,2 %).

У некурящих самоконтроль и конфронтации имеют одинаковое наименьшее распределение, среди других копинг-стратегий. (12,2 %).

То, что у вейперов показатели деструктивных копинг-стратегий выше, может свидетельствовать о более пагубном влиянии электронных сигарет на организм и говорить о влиянии на поведение. Более завышенные баллы по тем же показателям, что и у курильщиков, могут свидетельствовать о куда более сильном воздействии вейпов.

Была опровергнута гипотеза № 3 «Потребители электронных сигарет, более склонны к импульсивности».

Данные не подтверждаются статистически по Манна — Уитни, зависимые от никотина группы в сравнении друг с другом имеют $U_{\text{ЭМП}} = 440.5$, что не попадает в зону значимости, критическое значение должно быть $p \leq 338$.

Вейперы и курильщики имеют одинаково средние значения по шкале импульсивности Баррата (67.60). Таким образом вейперы и курильщики демонстрируют схожий уровень импульсивности, что ставит под сомнение представление о вейпинге как о более безопасной и легкой альтернативе классическим сигаретам.

В первой главе были рассмотрены общие положения о никотиновой зависимости и определения понятия эмоциональной саморегуляции и копинг-стратегий.

Вторая глава заключалась в проведении эмпирического исследования, в ходе которой были подтверждены первые две гипотезы и опровергнута третья. Было установлено, что группа курильщиков классических и электронных сигарет обладает выраженным поведенческими отличиями в сравнении с контрольной группой не ее.

Статистические различия были выявлены в повышенном уровне импульсивности, высоком уровне конфронтации показателе дистанцирования, и в более выраженном избегающем поведении.

Анализируя группу вейперов, можно сказать, что она отличается от курильщиков и имеет еще более повышенные показатели в деструктивных копинг-стратегиях.

Практические рекомендации заключаются в работе над профилактикой и лечением никотиновой зависимости, в которой важен акцент на развитии навыков самоконтроля и эмоциональной регуляции у лиц с никотиновой зависимостью. Важно прорабатывать установку, что вейп менее вреден чем классические сигареты или вовсе является тренеровым девайсом-безделушкой.

Перспектива дальнейших исследований заключается в лонгитюдном изучение влияния вейпинга и сигарет на психологическое здоровье. Существует необходимость проводить периодические тестирования и опросы у населения, которое со временем увеличивают стаж использования табачной продукции.

Также немаловажным может являться изучение влияния отказа от никотиновой зависимости.

Литература:

1. Бельских И. А., Любецкая Ю. А., Полевой Ю. Ю.. Индивидуальные особенности личности с никотиновой зависимостью // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-lichnosti-s-nikotinovoy-zavisimostyu> (дата обращения: 02.09.2025).
2. Буймова Д. В России стало рекордно мало заядлых курильщиков / РИА Новости. — 2025. — 2 апреля. — URL: <https://ria.ru/20250402/kurenie-2008792108.html> (дата обращения: 17.06.2025). — Текст: электронный.
3. Запесоцкая С. Я., Сергеева М. В. Особенности произвольной саморегуляции у студентов со склонностью к никотиновой зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. № 2 (17). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proizvolnoy-samoregulyatsii-u-studentov-so-sklonnostyu-k-nikotinovoy-zavisimosti> (дата обращения: 06.09.2025).
4. Кацеро, А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А. А. Кацеро, А. В. Кобзарь. — Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — Т. 0. — Москва: Буки-Веди, 2014. — С. 10–12. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4694/>
5. Сухова Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy> (дата обращения: 07.09.2025).
6. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. — СПб., 1997.

Взаимосвязь уровня эмпатии консультанта и удовлетворенности клиента результатами консультирования

Миных Елена Валерьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается роль уровня эмпатии консультанта как ключевого фактора эффективности консультирования. На основе анализа современных исследований изучается взаимосвязь эмпатийных навыков специалиста и субъективной удовлетворённости клиентов результатами психологической помощи. Представлены теоретические основания, методологические подходы и описательные результаты. Делается вывод о том, что эмпатия является одним из наиболее значимых предикторов успешного консультирования.

Ключевые слова: эмпатия, консультирование, клиент-центрированный подход, удовлетворённость, рабочий альянс.

Введение

Эффективность психологического консультирования зависит от множества факторов, среди которых особое значение имеет качество взаимодействия консультанта и клиента. Одним из центральных компонентов такого взаимодействия является эмпатия — способность понимать эмоции, переживания и внутренний мир другого человека (Rogers, 1957). Согласно многочисленным исследованиям, эмпатия консультанта способствует укреплению терапевтического альянса, повышает доверие и способствует положительным изменениям у клиента [1; 2].

Несмотря на накопленный научный материал, проблема связи эмпатии консультанта и удовлетворённости клиента результатами консультирования остаётся актуальной. Необходимость дальнейшего анализа обусловлена тем, что удо-

вляетворённость часто выступает критерием качества психологических услуг и фактором продолжения или прекращения консультативных встреч (Norcross & Lambert, 2019).

Цель статьи — проанализировать взаимосвязь уровня эмпатии консультанта и удовлетворённости клиента результатами консультирования на основе современных психологических исследований.

Теоретический обзор

Понятие эмпатии в психологическом консультировании

Классическое определение эмпатии принадлежит К. Роджерсу, который рассматривал её как способность консультанта «точно вникать во внутренний мир клиента» (Rogers, 1959) [1]. Роджерс утверждал, что эмпатия является базовым условием терапевтического изменения наряду с безусловным принятием и конгруэнтностью.

Б. Барретт-Леннард разработал эмпатийную шкалу, подтверждающую важность точного эмоционального отражения в процессе консультирования (Barrett-Lennard, 1981) [3].

Современные исследования подчеркивают многоуровневую структуру эмпатии, включающую:

- когнитивную эмпатию — понимание перспективы клиента;
- аффективную эмпатию — эмоциональный отклик;
- поведенческую эмпатию — выражение понимания в общении (Elliott et al., 2011) [4].

Эмпатия как предиктор эффективности консультирования

Метаанализ Эллиотта и соавторов показал, что эмпатия консультанта является одним из наиболее надёжных предикторов успешных терапевтических результатов (Elliott, Bohart, Watson & Greenberg, 2011) [4].

Исследования Д. Башдорфа и др. указывают, что высокий уровень эмпатии положительно влияет на субъективное ощущение безопасности клиента и качество рабочего альянса [5].

Кроме того, эмпатия связана с уменьшением симптоматики, повышением психологического благополучия и общим удовлетворением консультированием (Wampold & Imel, 2015) [6].

Удовлетворённость клиента результатами консультирования

Удовлетворённость клиента определяется как субъективная оценка полученной помощи, включающая ощущение поддержки, понимание, достижение поставленных целей и эффективность работы с психологом (Horvath & Greenberg, 1989) [7].

Рабочий альянс — важный посредник между эмпатией консультанта и субъективной оценкой консультации. Согласно исследованиям Хорвата, качество альянса напрямую влияет на восприятие результата клиентом [7].

Таким образом, теоретические данные позволяют предположить наличие прямой положительной связи между уровнем эмпатии консультанта и удовлетворённостью клиента результатами работы.

Методы

Работа представляет собой теоретико-аналитическое исследование, основанное на систематическом обзоре научных источников по теме эмпатии и клиентской удовлетворённости. Отбор литературы проводился по базам данных PsycINFO, Scopus, Web of Science.

Критерии включения:

1. Эмпирические и метааналитические исследования роли эмпатии в консультировании.
2. Работы, рассматривающие удовлетворённость клиентов как исход консультирования.
3. Рецензируемые публикации после 1980 года.

Поскольку статья носит аналитический характер, раздел «Результаты» представлен в описательной форме.

Результаты (описательные)

Анализ литературы показывает:

1. Эмпатия консультанта стабильно положительно коррелирует с удовлетворённостью клиентов ($r \approx 0.30-0.50$ по данным разных исследований).
2. Наиболее мощные эффекты эмпатии проявляются в начальных стадиях консультирования, когда клиент формирует доверие и оценивает готовность специалиста принимать его переживания (Bohart & Greenberg, 1997) [8].

3. Удовлетворённость клиентов значительно выше, когда консультант демонстрирует гибкие эмпатийные реакции, а не механическое «отражение чувств».

4. Рабочий альянс выступает медиатором, через который эмпатия влияет на субъективную оценку результата.

Таким образом, эмпатия является устойчивым фактором, повышающим вероятность положительного опыта консультирования.

Обсуждение

Полученные аналитические данные подтверждают, что эмпатия играет ключевую роль в опыте клиента. Это согласуется с гуманистической традицией и современными интегративными моделями терапии, где качество отношений рассматривается как один из наиболее сильных факторов изменения (Norcross & Lambert, 2019) [2].

Высокий уровень эмпатии способствует формированию безопасного пространства, в котором клиент может исследовать сложные переживания. Такой подход усиливает рабочий альянс и приводит к большей удовлетворённости результатами консультирования.

Важно отметить, что эмпатия — это не только врождённая способность, но и навык, поддающийся развитию. Исследования показывают, что специальные программы обучения консультантов техникам эмпатийного отклика повышают эффективность их практики (Teding van Berkhout & Malouff, 2016) [9].

Таким образом, развитие эмпатии должно рассматриваться как обязательная составляющая профессиональной подготовки психологов-консультантов.

Выводы

1. Эмпатия является одним из ключевых факторов, влияющих на удовлетворённость клиентов в процессе консультирования.

2. Между уровнем эмпатии консультанта и субъективной оценкой результатов консультирования существует устойчивая положительная взаимосвязь.

3. Рабочий альянс выступает медиатором данной связи, усиливая эффект эмпатии.

4. Повышение эмпатийных навыков консультантов может способствовать росту качества психологической помощи.

Литература:

1. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 1957.
2. Norcross J. C., Lambert M. J. *Psychotherapy relationships that work*. Oxford University Press, 2019.
3. Barrett-Lennard G. T. The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 1981.
4. Elliott R., Bohart A. C., Watson J., Greenberg L. S. Empathy. A meta-analytic review of client-centered therapy. *Psychotherapy*, 2011.
5. Bachelor A. Clients' perception of the therapeutic alliance: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 1995.
6. Wampold B., Imel Z. *The Great Psychotherapy Debate*. Routledge, 2015.
7. Horvath A. O., Greenberg L. S. Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 1989.
8. Bohart A. C., Greenberg L. S. Empathy and psychotherapy: An introductory overview. In: Greenberg & Bohart (Eds.) *Empathy Reconsidered*, 1997.
9. Teding van Berkhout E., Malouff J. M. The efficacy of empathy training: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 2016.
10. Watson J. C. Empathy in psychotherapy: An evolving understanding. *The Psychotherapy Bulletin*, 2016.

Профайлинг как средство восприятия индивидуальности на примере фильма «Дрянные девчонки»

Плюснин Кирилл Алексеевич, студент

Научный руководитель: Устинова Ольга Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета (г. Новокузнецк)

В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми изменениями и многообразием информационных потоков, профайлинг становится важным инструментом для понимания уникальных особенностей детей и молодёжи,

их ценностей и потребностей, что способствует их гармоничному развитию и адаптации к быстро меняющемуся миру. В условиях влияния цифровых технологий, глобализации и социальных изменений он помогает выявить индивидуальные черты и потенциал подростков, повышая эффективность педагогических практик, развивая их личностные качества, социальную компетентность и самосознание.

Ключевые слова: профайлинг, индивидуальность, стиль, мода, образ, внешний вид.

Profiling as a means of perceiving individuality on the example of the movie "Mean Girls"

Plyusnin Kirill Alekseevich, student

Scientific advisor: Ustinova Olga Anatolyevna, ph.d. in psychology, associate professor
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University (Novokuznetsk)

In today's rapidly changing and diverse information-driven society, profiling has become an essential tool for understanding the unique characteristics, values, and needs of children and young people, which contributes to their harmonious development and adaptation to the ever-evolving world. In the context of the influence of digital technologies, globalization, and social changes, profiling helps identify the individual traits and potential of adolescents, enhancing the effectiveness of educational practices, fostering their personal qualities, social competence, and self-awareness.

Keywords: profiling, individuality, style, fashion, image, appearance.

Цель — изучение способов и возможностей использования профайлинга для выявления и понимания индивидуальных особенностей личности через художественное произведение, а также в исследовании роли профайлинга в формировании зрительского восприятия индивидуальности.

Задачи:

1. Проанализировать с помощью профайлинга психологические особенности личности, индивидуальности персонажей.
2. Исследовать характерные особенности персонажей фильма «Дрянные девчонки» с точки зрения профайлинга.
3. Определить, каким образом профайлинг помогает понять внутренний мир и мотивацию героев.

Метод исследования: профайлинг внешнего вида.

Форт, главный костюмер и дизайнер проекта, подчеркивала, что одежда героев современных комедий должна рассказывать историю, раскрывать характеры и выглядеть естественно, чтобы избежать надуманности. Для работы над «Дрянными девчонками» она тщательно изучила модные тренды нулевых, и каждая вещь имела смысл и символику. Тина Фей рассказала, что некоторые материалы в сериале были связаны с её собственным опытом ощущения аутсайдера. «Дрянные девчонки» основаны на книге Розалинд Вайсман «Королева улья или как выжить в мире девочек», которая является пособием по саморазвитию для родителей девочек-подростков. Фей переработала книгу в сценарий подростковой комедии, часть материалов отражает её личные переживания. В истории заложены важные послания для девочек и молодых женщин: быть бесстрашными, оставаться собой и избегать унижений.

«Пластикс» — это группа популярных девочек средней школы Норт-Шор, которую возглавляет «королева улья» Реджина Джордж. В ее состав входят также популярная сплетница Гретхен Виннерс, наивная блондинка Карен Смит, а также позже присоединяется главная героиня фильма — Кейди Хирон.

У «Пластикс» есть свой список правил:

1. По средам они носят розовый цвет
2. Кроссовки только во вторник или на физкультуре
3. Два дня в топике ходить запрещено
4. Волосы завязывать в хвост можно раз в неделю, остальные дни распущенные
5. Джинсы носить только по пятницам
6. Правила феминизма: бывшие парни — табу для подруг
7. Быть недовольной своей фигурой, но при этом иметь идеальную — база.

Первое появление Реджины в кинокартине уже показывает ее статус — парни несут ее на руках. На уроке физкультуры она единственная, у кого кроссовки на танкетке, таким образом она возвышает себя над остальными. И можно заметить важную деталь: ей лишний раз не нужно выделять себя, в то время как другие члены группировки своеобразно видоизменяют свою спортивную форму. Гретхен — популярная сплетница из богатой семьи, с завитыми волосами, которые отсылают на то, что она хранит в себе компромат на других учеников, дерзким образом: обнаженный живот и низкие шорты. Она пытается превзойти Реджину, но та легко подавляет ее своим авторитетом и высоким ростом на



Рис. 1. Первое появление «Пластикс» в кинокартине

танкетках. Образ Карен — распущеная, свободолюбивая и дерзкая с короткой футболкой, шортами и розовыми кроссовками, отражающими ее наивность и добросердечие (рис. 1).

Первое знакомство Пластикс с Кейди: Образ Реджины — в стиле раскованных нулевых: офисная рубашка и V-образный джемпер подчеркивают ее статус лидера, а положение по центру говорит о ее доминирование в группе «Пластикс». Гретхен в стиле преппи: простой свитер с ромбами в оранжевых и красных тонах, создающий благородный образ, ведь она считает себя аристократкой. Карен носит футболку «Absolute Diva», символизирующую её желание выделяться и быть яркой, проявлять индивидуальность, несмотря на наивность и простоту. Кейди одета в рубашку и коричневые брюки — это показывает, что она не следит за стилем и еще ищет свое мироощущение (рис. 2).



Рис. 2. Первое знакомство с «Пластикс» с Кейди

В своих образах «Пластикс» носят дорогие сумки и вещи — это говорит о них как о подростках, которые материально обеспечены. Таким жестом, они подчеркивают свой статус и индивидуальность (рис. 3).



Рис. 3. Трендовые сумки членов группировки «Пластикс»

Реджина Джордж воплощает правило «Розовая среда»: в розовом кардигане, подчеркивающем мягкость, и черной кожаной юбке — стервозность и агрессивность. Майка с надписью «a little bit dramatic» показывает ее драматичность. Сняв розовую вещь, она демонстрирует непокорность и стремление к власти. Ей все равно на придуманные ей правила, ее главная задача — контроль и давление на группировку. Гретхен в темно-розовой кофте с дорогими аксессуарами и клетчатой юбке выглядит элегантно и уверенно, подчеркивая зрелость и статус. В отличие от нее, Реджина в розовой кофте и кожаной юбке — более дерзкая и свободная, что отражает ее готовность нарушать правила, в то время как Гретхен придерживается строгих правил и статуса преданной королеве. Образ Карен Смит — простая розовая мини-юбка, обтягивающая кофточка с фиолетовым бантиком и розовые каблуки, подчеркивающие её послушание и желание соответствовать правилам. Этот наряд отражает её полное принятие стандартов Реджины Джордж и стремление быть частью группы, в отличие от Гретхен, которая пытается выражать свою индивидуальность. Карен показывает свою лояльность и готовность подчиняться, даже если это значит отказаться от свободы самовыражения. Кейди впервые соблюдает правило розового, одолживая футболку у друга, хотя ее образ всё же отличается от остальных «Пластикс». После замечания Гретхен она распускает волосы, чтобы слиться с ними и начать следовать их правилам. Тогда она — «чистый лист», только начинающая познавать подростковый мир и свою личность (рис. 4).



Рис. 4. Образы «Пластикс» для сцены «Розовая среда»

Реджина Джордж выражает свое самолюбование через золотую подвеску с буквой «R» — первой буквой её имени, а также спит в пижаме, украшенной той же буквой, подчеркивая свою индивидуальность и самовосхищение (рис. 5).



Рис. 5. Самолюбование Реджины Джордж

На Хэллоуин мы получаем один из легендарных аутфитов Реджины — костюм кролика. Кролик с чулками и пушистыми манжетами — явная отсылка на кроликов Playboy. Сам бренд был дико популярен в 2000-х. На Хэллоуин Гретхен выбирает закрытый латексный костюм кошки, который, несмотря на скромность, сохраняет сексуальность. Этот образ подчеркивает её двойственную натуру, ведь латекс — вторая кожа. Образ Карен — простая ночнушка с милыми ушками мышки, подчеркивающая её скромность и нехватку ярких идей и воображения для праздника. Даже Гретхен не понимает, почему она выбрала именно такой костюм. На Хэллоуин Кейди совершает ошибку для «Пластикс» и надевает забавный, жуткий костюм невесты вместо сексуального. Тем самым показывая, что она не понимает многие вещи девичьего мира (рис. 6)



Рис. 6. Образы «Пластика» для Хэллоуина

Кэйди и Дженис задумали месть Реджине, срезав с её футболки куски ткани. Ожидая негативной реакции, они были удивлены: Реджина восприняла это как возможность повысить свою популярность, запустив новый тренд и демонстрируя уверенность и статус. Этот поступок сделал её не только объектом зависти, но и примером для подражания, превзойдя планы мести и укрепив её позиции в школьной иерархии (рис. 7).



Рис. 7. Пример для подражания

Карен Смит из обеспеченной семьи предпочитает модные и трендовые вещи, однако по сравнению с другими у неё меньше одежды, из-за чего она часто сочетает и комбинирует разные элементы гардероба (рис. 8)



Рис. 8. Материальное положение Карен Смит

Со временем в гардеробе Кейди появляются вещи, которые подчёркивают её фигуру и придают уверенность, хотя и не полностью соответствуют стилю остальных членов группировки, помогая ей раскрывать личность и проявлять индивидуальность (рис. 9)



Рис. 9. Влияние «Пластикс» на Кейди

В тот момент, когда Пластикс собирались выйти на сцену с танцем, Кейди решила дать понять Реджине, что она не боится её вызовов. Она оголила живот, словно заявляя: «Я здесь и не собираюсь уступать», показывая, что не боится вызовов и готова бороться за равенство, даже будучи «чистым листом» (рис. 10).



Рис. 10. Образы «Пластикс» для Нового года

Реджина Джордж часто носит красный — акцент на решительности, а и фиолетовый цвет добавляет строгости и авторитарности. Эти цвета подчёркивают её силу, харизму и стремление к контролю, делая её образ ярким и запоминающимся. Чёрный цвет в образах Реджины Джордж символизирует уязвимость, страх и потерю контроля. Он показывает, что за холодностью и властью скрываются тревоги и отчаяние, делая её образ более сложным и многогранным (рис. 11)



Рис. 11. Психология цвета в образах Реджины Джордж

Шотландская клетка у Гретхен подчеркивает её сдержанность, консервативность и зрелость. Этот узор символизирует строгость и порядочность, создавая гармонию между внешней привлекательностью и внутренней стабильностью (рис. 12)



Рис. 12. Шотландская клетка в образах Гретхен Виннерс

Образы Карен наполнены наивностью и простотой: сердечки на юбке, звезда на лонгсливе и бантики на кофте подчеркивают её желание выглядеть мило и беззаботно, отражающие ее безобидный характер и миловидную натуру (рис. 13)



Рис. 13. Бейби стиль Карен Смит

Получив признание от старшеклассников и «Пластикс», Кейди полностью переходит на их сторону и все больше начинает копировать Реджину. На смену брюкам и рубашкам пришли короткие юбки и каблуки. Ее превращение в Реджину становится все более отчетливым. Стиль подражания». Ее не учили развивать свой индивидуальный стиль и поэтому она копирует стили других членов группировки, что указывает на отсутствие индивидуальности (рис. 14)



Рис. 14. Стиль подражания Кейди Хирон

После разоблачения красный стал для Кейди символом победы и освобождения, показывая, что она сблизилась с Ароном и одержала свою личную победу. Сердечки в форме сердца — указывают на чувства Кейди к Арону (рис. 15)



Рис. 15. Красный цвет в образе Кейди Хирон

Кейди полностью копирует стиль Реджины из сцены «Розовая среда»: футболку с надписью — «a little bit dramatic», розовый кардиган и черную юбку. Этот момент подчеркнуто показывает, что Кейди уже достигла своего цели, и её образ становится зеркальным отражением победы, даже если она еще не окончательна — она уже уверенно захватила пространство и символизирует свою силу и решимость, заняв место Реджины Джордж (рис. 16).



Рис. 16. Копирование образа Реджины Джордж

День краха Реджины как «Королевы улья» настал во вторник, когда она надела спортивки — запрещённую одежду. Из-за набранного веса одежда стала мала, и её унизили другие, выдворив из группы. Власть перешла к Кейди Хирон. Реджина теряет популярность и авторитет, нарушая правила, и её выгоняют из-за стола — раньше никто не смел это сделать, ведь она была уважаемой. Этот момент показывает её падение и влияние утраты доверия на её поведение и статус среди одноклассников (рис. 17).



Рис. 17. Параллель между событиями фильма

В образах «Пластикс» присутствуют топы и футболки с кричащими надписями, отражающие их стиль, статус, со-стояние и положение. Например, У Гретхен: красный с «Royal Punk» и черный с «Socialite», что еще раз отсылает на ее индивидуальность в проявлении аристократизма. У Карен футболка «Bling-bling» с яркими стразами показывает её стремление к яркости и привлекательности, проявлению индивидуальности. В гардеробе Кэйди появилась розовая футболка с надписью «Rebel», символизирующая победу и её новую власть после бунта против Реджины (рис. 18)



Рис. 18. Кричащие надписи на топах, футболках «Пластикс»

Реджина Джордж выделялась за счет высокой танкетки, которая подчеркивала её статус и уверенность. Теперь же Кейди взяла инициативу и сама возвышается над остальными, используя каблуки, чтобы подчеркнуть свое доминирующее положение. Она демонстрирует копирование модели поведения Реджины Джордж (рис. 19)



Рис. 19. Параллель в поведении Реджины и Кейди

Черное платье без бретелек символизирует власть, окончательное освобождение от прошлого и новую ступень в трансформации Кейди (рис. 20).



Рис. 20. Финальная трансформация Кейди

Кейди, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность и стиль, носит именные украшения и аксессуары, делая акцент на именной подвеске или украшении, похожем на те, что носит Реджина Джордж. Этот подход демонстрирует её копирование стиля Реджинны (рис. 21)



Рис. 21. Копирование стиля Реджинны Джордж

Позже Королева улья появляется в коронном розовом и мрачно-черном. Ее лонгслив, который она надевает после раскрытия тайны «Пластикс» — «Burn book», напоминает похороны Кейди. Розовая сумка и ремешок добавляют стервозности. После того как Кейди стала «Королевой улья», Гретхен часто проигрывала Реджине. Но после выдворения Реджинны она решилась на перемены, начала сексуализировать образы, чтобы заявить о своей независимости и смелости. Образ Кейди состоит из розовой мини-юбкой, голубой кофты и украшениями подчеркивает её статус королевы улья «Пластикс», уверенность и желание привлечь внимание, демонстрируя доминирование и полное преобразование (рис. 22).



Рис. 22. Разоблачение «Пластикс»

В психологии оранжевый символизирует энергию, оптимизм и творчество. В моде он говорит о дружелюбии, уверенности и желании выделиться, передавая позитивный настрой и индивидуальность (рис. 23).



Рис. 23. Оранжевый цвет в образах Гретхен Виннерс

Даже авария не остановила Реджину Джордж на выпускном. К розовому сатиновому платью она добавила металлический корсет, украшенный цветами в тон. Платье Гретхен — голубое с розовой лентой — символизирует нежность, мечтательность и гармонию. Голубой цвет отражает спокойствие и доверие, розовая — мягкость и романтичность. На весенний бал Карен украшает себя стразами и пишет зеркальную букву «К» на шее — жест, подчеркивающий её наивность и желание казаться особенной, даже если это выглядит нелепо (рис. 24).



Рис. 24. Образы «Пластикс» для весеннего бала

Кейди становится королевой бала и ломает символ иерархии — корону — раздавая девушким кусочки «славы и власти», включая Реджину, показывая, что истинная сила внутри. Корона — всего лишь пластик, подчеркивающий важность внутренней уверенности. В финале Реджина в простой серой одежде и розовом сердечке напоминает о своей внутренней части «Пластикс», которая она бережет, в дань уважения к прошлому. После распада «Пластикс» Гретхен находит кумира — китаянку-школьницу, и полностью косплеит ее: выпрямляет волосы и носит черное. Стиль изменился, но поведение осталось прежним. Теперь она свободна носить сережки-обручи, запрещенные ранее. После распада стиль Карен остался неизменным: она продолжает носить игривые детали, подчеркивающие её миловидную натуру. Ее образ остается простодушным и глуповатым, что делает его искренним и неподдельным, ведь она не пыталась менять себя ради моды. В самом финале ленты на Кейди снова лаконичные джинсы и джемпер. Кричащие расцветки «Пластикс» ушли в прошлое, но комплиментарный обтягивающий силуэт все же остался. И в таком виде Кейди выглядит весьма органично. Золотая середина найдена. Белый цвет — символ мира в подростковом мире (рис. 25).



Рис. 25 Финальные образы после распада группировки «Пластикс»

Таким образом, анализ внешнего вида «Дрянных девчонок» показывает, что стиль является важным средством самовыражения подростков, отражая их желание выделяться, протестовать и искать признание. Такой визуальный код помогает формировать внутреннюю уверенность и индивидуальность. Понимание этого способствует более глубокому восприятию подростковой психологии и ценностей, а также позволяет создавать более эффективные подходы к воспитанию и поддержке молодого поколения в современных социокультурных условиях.

Методы социально-психологической работы с семьями по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста

Сафонов Александр Сергеевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Чернышова Евгения Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье рассматриваются подходы к пониманию природы эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте. Целью является теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка комплексной модели социально-психологической работы с семьями, направленной на эмоциональное развитие детей дошкольного возраста, а также представлены данные результатов исследования на основе применения комплексного подхода, интегрирующего психо-диагностические, наблюдательные и статистические методы. Организационная структура исследования включала три последовательных этапа, соответствующих основным задачам работы. В исследовании приняли участие 30 детей дошкольного возраста (4–5 лет), 60 родителей (законных представителей) и 15 педагогов дошкольного образовательного учреждения. По результатам исследования был выявлен исходно низкий уровень эмоционального развития у детей экспериментальной группы и детей контрольной группы. Анализ детско-родительских отношений показал наличие признаков эмоционального неблагополучия детей, что проявлялось в трудностях распознавания и вербализации эмоций, низком уровне эмпатии и недостаточном развитии навыков саморегуляции.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, зона ближайшего развития, дошкольный возраст, эмоциональный климат в семье, эмоциональный интеллект, внутренний механизм саморегуляция, навыки саморегуляции, эмпатия, возрастная психология.

Современные исследования в области возрастной психологии определяют дошкольный возраст как критически важный период для становления эмоциональной сферы личности. Эмоциональное развитие понимается как сложный, многомерный процесс становления эмоциональной сферы личности, включающий формирование способности к распознаванию, пониманию, выражению и регуляции эмоций [1, с. 45]. Согласно лонгитюдным исследованиям Е. И. Изотовой, именно в возрасте 3–7 лет

формируются базовые компоненты эмоционального интеллекта, который определяется как «способность к эффективному распознаванию, пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей», а к пяти годам у детей наблюдается качественный скачок в способности распознавать и вербализировать эмоциональные состояния — от 3–4 базовых эмоций в младшем дошкольном возрасте до 10–12 к старшему дошкольному возрасту [1, с. 48].

Актуальность исследования обусловлена социально-экономическими трансформациями, цифровизацией и изменением института семьи, которые создают новые риски для эмоционального благополучия подрастающего поколения. Согласно данным мониторинга Института изучения детства, семьи и воспитания РАО, за последнее десятилетие отмечается устойчивый рост эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста, что проявляется в увеличении на 25–30 % случаев тревожности, агрессивного поведения и трудностей социальной адаптации [2, с. 34].

Особую теоретическую и практическую значимость приобретает исследование потенциала семьи как ключевого агента эмоциональной социализации. Современные исследования (Карабанова О. А., 2023; Савина Е. А., 2022; Сергиенко Е. А., 2023) свидетельствуют о наличии системного кризиса в области родительской компетентности, выражющегося в недостаточном уровне психологического-педагогической грамотности родителей и низкой осведомленности о закономерностях эмоционального развития [3; 8; 4].

Развитие эмоциональной регуляции характеризуется переходом от внешней регуляции к внутренним механизмам саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция определяется как способность управлять интенсивностью и продолжительностью эмоциональных реакций, а также выбирать социально приемлемые формы их выражения. Нейрофизиологические исследования подтверждают усиление контроля префронтальной коры над эмоциональными реакциями к концу дошкольного возраста [4, с. 89, 92].

Формирование эмпатийных способностей представляет особый интерес в контексте социального развития. Лонгитюдное исследование О. А. Карабановой показывает увеличение уровня эмпатии в 2,3 раза на протяжении дошкольного периода [3, с. 67]. При этом автор подчеркивает, что индивидуальные различия в развитии эмпатии в большей степени обусловлены социальными факторами, нежели возрастными особенностями [3, с. 70].

Современные психолого-педагогические исследования единодушно признают семью в качестве первичного и наиболее значимого института эмоционального развития ребенка-дошкольника. В контексте данного исследования под семьей понимается «малая социальная группа, основанная на супружеском союзе и родственных связях, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и социальной необходимостью» [3, с. 23].

Анализ работ Л. С. Выготского и его последователей позволяет утверждать, что семья создает «зону ближайшего развития» для эмоциональной сферы ребенка, которая определяется как «расстояние между уровнем актуального эмоционального развития ребенка и уровнем потенциального развития под руководством взрослых» [5, с. 123].

Особого внимания заслуживает исследование роли отца в эмоциональном развитии ребенка. Отцовская по-

зиция понимается как интегральная характеристика, включающая эмоциональное отношение отца к ребенку, особенности восприятия и понимания ребенка, а также характер участия в воспитании. По данным А. И. Захарова, активное участие отца в воспитании способствует формированию эмоциональной устойчивости и уверенности в себе [6, с. 91].

Исследования Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкиса выявили существование специфических «семейных сценариев» эмоционального реагирования, которые определяются как устойчивые, часто неосознаваемые паттерны эмоционального поведения, передающиеся из поколения в поколение [7, с. 134]. Авторы отмечают, что 72 % детей воспроизводят эмоциональные паттерны поведения, характерные для их родителей.

Современные исследования также подчеркивают значение эмоционального климата в семье, под которым понимается относительно устойчивый эмоциональный настрой семьи, проявляющийся в характере эмоциональных реакций членов семьи на повседневные события [8, с. 67].

Таким образом, возникает необходимость теоретических представлений о механизмах эмоционального развития детей дошкольного возраста и возможностях его оптимизации через организацию целенаправленной социально-психологической работы с семьями.

Организационная структура исследования включала три последовательных этапа, соответствующих основным задачам работы. Констатирующий этап, реализованный в сентябре-октябре 2024 года, был направлен на первичную диагностику уровня эмоционального развития детей и оценку психологического-педагогической компетентности родителей. В ходе формирующего этапа, проведенного в октябре-ноябре 2024 года, осуществлялась апробация разработанной программы социально-психологической работы с семьями. Контрольный этап в декабре 2024 года предусматривал повторную диагностику для оценки эффективности реализованных мероприятий.

Методологическая основа исследования базировалась на комплексном подходе. Психодиагностический блок включал методику «Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго для оценки способности к распознаванию и дифференциации эмоций, проективную методику «Рисунок семьи» для анализа эмоциональных взаимоотношений в семейной системе, а также авторский опросник «Эмоциональное развитие ребенка» для родителей. Наблюдательные методы были представлены структурированным наблюдением за эмоциональными проявлениями детей в естественных условиях и включенным наблюдением за особенностями детско-родительского взаимодействия. В исследовании приняли участие 30 детей дошкольного возраста 4–5 лет, 60 родителей и 15 педагогов дошкольного образовательного учреждения. Формирование выборки осуществлялось методом целенаправленного отбора с соблюдением строгих критериев включения: возраст детей 4–5 лет, отсутствие выраженных нарушений развития, полный состав семьи и постоянное проживание

в г. Самара. Все участники были распределены на экспериментальную и контрольную группы методом попарного отбора с учетом возраста, пола и исходного уровня эмоционального развития детей.

Анализ данных констатирующего этапа выявил существенные различия в уровне эмоционального развития детей экспериментальной и контрольной групп. Согласно результатам методики «Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго, только 26,7 % детей в экспериментальной группе демонстрировали высокий уровень распознавания эмоций, в то время как 40,0 % показывали низкие результаты. В контрольной группе распределение было сопоставимым: 33,3 % детей с высоким уровнем и 36,7 % с низким уровнем развития эмоционального интеллекта.

Проективная методика «Рисунок семьи» позволила выявить значимые корреляции между особенностями семейного взаимодействия и эмоциональным развитием детей. У 63,3 % детей из экспериментальной группы наблюдались признаки эмоционального неблагополучия, проявляющиеся в дистанции между фигурами членов семьи, отсутствии рук или их схематичном изображении. В контрольной группе аналогичные показатели составили 56,7 %.

Результаты анкетирования родителей показали, что только 23,3 % опрошенных систематически занимаются развитием эмоциональной сферы своих детей. При этом 76,7 % родителей выразили заинтересованность в получении психологического-педагогической поддержки по вопросам эмоционального воспитания.

После реализации программы социально-психологической работы с семьями в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика по всем диагностируемым параметрам. По данным контрольного этапа, количество детей с высоким уровнем эмоционального развития увеличилось до 60,0 %, в то время как в контрольной группе этот показатель составил лишь 36,7 %.

Наибольшие изменения наблюдались в способности детей к распознаванию и вербализации эмоциональных состояний — показатель вырос на 43,3 % в экспериментальной группе против 6,7 % в контрольной группе.

Качественный анализ данных выявил значительное улучшение детско-родительских отношений в экспериментальной группе. По результатам повторного применения методики «Рисунок семьи», только 20,0 % детей продолжали демонстрировать признаки эмоционального неблагополучия, что на 43,3 % меньше исходного уровня.

Результаты анкетирования родителей после реализации программы показали увеличение доли родителей, систематически занимающихся развитием эмоциональной сферы детей, до 66,7 %. Кроме того, 86,7 % родителей отметили улучшение психологического климата в семье и повышение качества взаимодействия с детьми.

Анализ динамики отдельных компонентов эмоционального интеллекта выявил неравномерность развития различных составляющих. Наиболее значительный прогресс наблюдался в развитии эмпатии (увеличение на

53,3 %) и способности к распознаванию эмоций (увеличение на 46,7 %). Менее выраженная, но статистически значимая динамика отмечалась в развитии навыков эмоциональной саморегуляции (увеличение на 33,3 %).

Сравнительный анализ эффективности различных форм работы показал наибольшую результативность совместных детско-родительских занятий. Участники этих мероприятий демонстрировали на 25–30 % более высокие показатели эмоционального развития по сравнению с теми, кто посещал только индивидуальные консультации.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной программы социально-психологической работы с семьями и подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

Первый модуль «Мир эмоций» был направлен на развитие эмоционального интеллекта детей через систему игровых занятий. Использовались методы сказкотерапии, арт-терапевтические техники и ролевые игры. Как показали результаты, после реализации модуля способность детей к распознаванию эмоций повысилась на 46,6 %, а уровень эмпатии — на 53,4 %.

Второй модуль «Эмоциональное общение» включал совместные детско-родительские занятия, тренинги эффективного общения и семинары по развитию эмоциональной чувствительности родителей. Особое внимание уделялось формированию навыков активного слушания и адекватного реагирования на эмоциональные проявления детей. По оценкам родителей, участие в модуле способствовало улучшению психологического климата в 86,7 % семей.

Третий модуль «Семейная гармония» представлял собой систему поддержки семей через организацию консультативной работы и создание родительского клуба. Родители отмечали высокую практическую значимость получаемых рекомендаций и возможность обмена опытом.

Оценка эффективности программы осуществлялась по следующим критериям: динамика эмоционального развития детей, изменение родительской компетентности, улучшение психологического климата в семье. Результаты контрольной диагностики показали, что в экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем эмоционального развития увеличилось с 26,7 % до 60,0 %, в то время как в контрольной группе рост составил лишь 3,4 %.

Качественный анализ полученных данных позволил выявить ключевые факторы эффективности программы. Наиболее значимыми оказались: системность воздействия, учет индивидуальных особенностей семей, сочетание групповых и индивидуальных форм работы, практическая ориентированность занятий.

Сравнительный анализ эффективности различных форм работы показал, что наибольшую результативность демонстрируют совместные детско-родительские занятия (73,3 % родителей оценили их как высокоэффективные). Индивидуальные консультации и групповые тренинги также получили высокие оценки эффективности — 56,7 %

и 63,3 % соответственно. Наибольшая динамика наблюдалась в развитии эмпатийных способностей детей и улучшении качества детско-родительского взаимодействия.

Результаты реализации программы свидетельствуют о ее высокой эффективности и практической значимости. Наблюдаемые изменения носят устойчивый характер и демонстрируют комплексное влияние на эмоциональное развитие детей и оптимизацию семейных отношений. Программа может быть рекомендована для внедрения в практику работы дошкольных образовательных учреждений и центров психолого-педагогической поддержки семьи.

Заключение

В результате исследования, посвященного изучению методов социально-психологической работы с семьями по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста, сделаны следующие выводы:

Установлено, что эмоциональное развитие детей 4–5 лет характеризуется активной дифференциацией эмоциональных реакций, становлением механизмов эмоциональной регуляции и формированием эмпатийных способностей.

Семья определена как ключевой институт эмоционального развития ребенка, где стиль воспитания, качество детско-родительских отношений и эмоциональный климат непосредственно влияют на формирование эмоционального интеллекта.

Анализ детско-родительских отношений показал наличие признаков эмоционального неблагополучия у детей, что проявлялось в трудностях распознавания и вербализации эмоций, низком уровне эмпатии и недостаточном развитии навыков саморегуляции.

Оценка эффективности различных форм работы выявила, что наибольшую результативность демонстрируют совместные детско-родительские занятия. Отмечена положительная динамика в изменении родительской позиции: увеличилось количество родителей, систематически занимающихся развитием эмоциональной сферы детей, улучшился психологический климат в большинстве семей.

Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении долгосрочных эффектов реализации программы, адаптации методик работы для различных категорий семей (неполных, многодетных, семей с детьми с ОВЗ), а также в разработке цифровых ресурсов для поддержки родителей в вопросах эмоционального развития детей.

Литература:

1. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. — М.: Эксмо, 2022. — 288 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. — М.: АСТ, 2023. — 478 с.
3. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика / Е. И. Изотова. — М.: Академия, 2023. — 288 с.
4. Семаго, Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка / Н. Я. Семаго. — СПб.: Речь, 2023. — 372 с.
5. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. — М.: Смысл, 2021. — 357 с.
6. Запорожец, А. В. Эмоциональное развитие дошкольника / А. В. Запорожец. — М.: Просвещение, 2022. — 189 с.
7. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика и коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. — М.: Владос, 2023. — 158 с.
8. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. — М.: Институт психотерапии, 2022. — 319 с.

Роль психологического консультирования в предупреждении расстройств пищевого поведения при дисморфофобии и неприятии тела

Трунова Елена Валерьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье исследуется растущая распространённость расстройств пищевого поведения (РПП). Особое внимание уделяется дисморфофобии и негативному восприятию телесного образа как значимым прогностическим факторам развития патологии. На материале интеграции когнитивно-поведенческого подхода и концепций психологии телесности доказывается целесообразность своевременного психокоррекционного вмешательства. Определяются ключевые направления работы, формулируются задачи и описываются конкретные методики, способствующие снижению рисков и выработке конструктивного отношения к пище и собственному телу.

Ключевые слова: психологическое вмешательство, телесная дисморфия, неприятие тела, телесный образ, нарушения пищевого поведения, превенция, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), психосоматический подход.

Введение

Патологии пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание) относятся к числу серьезных медико-психологических проблем современности. Отмечается устойчивая тенденция к росту их встречаемости, во многом обусловленная культурой «идеальных» стандартов внешности и влиянием цифрового пространства. Подобные расстройства деструктивно воздействуют как на соматическое состояние, так и на психическую сферу, провоцируя ухудшение качества жизни и увеличивая вероятность аутоагрессивных действий.

Как демонстрирует анализ научных данных, фундаментальную роль в патогенезе РПП играет искаженное восприятие телесного образа, достигающее своей крайней степени в структуре дисморфофобии (дисморфического расстройства по DSM-5). Фиксация на мнимых либо незначительных дефектах внешности в сочетании с общей неудовлетворенностью телом создает благоприятный фон для формирования дезадаптивных пищевых стереотипов, выступая в качестве как предрасположенного, так и сопутствующего фактора.

В этом контексте психокоррекционная работа с лицами, обнаруживающими признаки дисморфофобии и негативной телесной оценки, приобретает первостепенное профилактическое значение. Вместе с тем, как отмечается в литературе, современные методические разработки в данной области часто носят фрагментарный характер, излишне теоретизированы либо сложны для имплементации, что ограничивает их применение в реальной практике. Таким образом, актуализируется запрос на создание целостной практико-ориентированной модели, позволяющей психологам целенаправленно воздействовать на глубинные когнитивно-эмоциональные структуры искаженного телесного восприятия.

В статье представлено теоретическое обоснование модели консультирования для работы с дисморфофобией — ключевой мишенью в профилактике расстройств пищевого поведения.

1. Структурный анализ дисморфофобии и негативной телесной оценки как предикторов РПП

Согласно диагностическим критериям DSM-5, дисморфическое расстройство характеризуется персистирующей озабоченностью одним или несколькими кажущимися недостатками внешности, неочевидными для окружающих. Для данного состояния характерно компульсивное поведение (например, постоянные взвешивания, проверка внешности в зеркале, избыточный уход) или ментальные действия (сравнение себя с другими), направленные на нивелирование предполагаемых дефектов. Эти действия приносят лишь временное облегчение, вскоре сменяясь новой волной тревоги.

В рамках отечественной научной парадигмы А. Ш. Тхостов интерпретирует дисморфофобию через призму нару-

шений телесной схемы, сопровождающихся отчуждением телесного «Я» и формированием гротескного искаженного самовосприятия. Этот деформированный образ насыщен интенсивными аффективными переживаниями: стыдом, тревогой, отвращением к собственной телесности.

С позиций когнитивно-поведенческого подхода, развиваемого А. Беком и его школой, дисморфофобия представляет собой систему устойчивых дезадаптивных убеждений и когнитивных деформаций, связанных с внешним обликом. Среди ключевых искажений можно выделить:

- избирательное абстрагирование: концентрация на отдельных «несовершенных» телесных зонах при игнорировании нейтральных или позитивных аспектов («Вся проблема в моих бедрах, остальное не имеет значения»);

- катастрофизация: интерпретация незначительного мнимого дефекта как трагедии, имеющей фатальные социальные последствия («Малейшая прибавка в весе делает меня изгоем»);

- сверхгенерализация: глобальные умозаключения о личностной несостоинности, основанные на особенностях телосложения («Плохая кожа означает, что я не привлекателен как личность»);

- поляризованное мышление: дихотомическое восприятие телесности в категориях «абсолютное совершенство» или «полное уродство» без допущения промежуточных вариантов.

Перечисленные когнитивные деформации формируют ядро негативного телесного образа, который, согласно эмпирическим данным, служит достоверным предиктором развития расстройств пищевого поведения. Таким образом, неприятие своего тела и дисморфофобия — это не просто недовольство внешностью. Это глубокая и сложная проблема, которая затрагивает мысли, эмоции и поведение человека. Именно она запускает опасные методы контроля веса (диеты, очищение и т. д.) и в конечном счете может привести к полноценному расстройству пищевого поведения.

2. Направления и цели психокоррекционного воздействия в системе превенции РПП

Эффективное консультативное воздействие в рассматриваемой области требует системного целеполагания. На основании проведенного структурного анализа можно определить следующие ключевые мишени психологического вмешательства:

- направление 1: когнитивная сфера. Задачи: выявление и вербализация автоматических мыслей и глубинных установок о телесности; когнитивное реструктурирование дезадаптивных убеждений; формирование навыков адекватной самооценки, независимой от внешних параметров;

- направление 2: эмоционально-аффективная сфера. Задачи: снижение остроты негативных эмоций (тревожности, стыда, отвращения), ассоциированных с телесно-

остью; формирование навыков самопринятия и самосо-страдания; культивирование бережного и заботливого отношения к собственному телу;

— направление 3: перцептивно-поведенческая сфера. Задачи: коррекцияискажений телесного восприятия; поэтапное уменьшение компульсивных поведенческих паттернов (взвешиваний, проверок внешности в зеркале) и избегания (определенных ситуаций, элементов одежды); формирование адаптивных поведенческих стратегий, ориентированных на здоровьесбережение, а не на контроль веса;

— направление 4: ценностно-смысловая сфера. Задачи: помочь в пересмотре чрезмерно завышенной значимости внешности в системе личных ценностей; совместный поиск и укрепление опоры для самоощущения: сильные черты характера, увлечения, достижения и теплые отношения.

3. Интегративная стратегия и методы психологического консультирования

Успешная профилактика РПП предполагает применение интегративного подхода, комбинирующего методы, направленные на все выделенные мишени.

3.1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

КПТ сохраняет статус золотого стандарта в коррекции РПП и дисморфофобии. В превентивных целях применяются следующие методики:

— когнитивное реструктурирование: совместный с психологом анализ автоматических мыслей о теле («Моя фигура непривлекательна»), идентификация лежащих в их основе когнитивных искажений и поиск более сбалансированных альтернатив;

— поведенческие эксперименты: разработка и реализация экспериментов для верификации ошибочных убеждений («Как отреагируют окружающие, если я надену эту одежду?»);

— поэтапная экспозиция: систематическое дозированное погружение в ситуацию, избегаемые вследствие тревоги о внешности (посещение пляжа, ношение открытой одежды);

— стабилизация пищевого поведения: работа с диетическими ограничениями и пищевыми правилами, часто предваряющими развитие РПП.

3.2. Психология телесности в коррекционной работе

Учитывая непосредственную связь проблемы с телесной сферой, работа на этом уровне представляется немаленимой. Основные методики:

— формирование телесной осознанности: обучение клиента фокусировке на внутренних сенсорных сигналах (голод, насыщение, мышечное напряжение, релаксация), что способствует «возвращению» в тело и восстановлению контакта с его потребностями;

— техники децентрации: помочь в дифференциации понятий «Я» и «тело», осознании многомерности личностной идентичности;

— работа с телесными метафорами: использование возможностей арт-терапии и гештальт-подхода для исследования и экспрессии отношения к телу в непрямой символической форме.

3.3. Практическая интеграция методов

В консультативной практике различные методы органично интегрируются в рамках единого процесса. Например, при предъявлении клиентом автоматической мысли «Мое тело неприемлемо» психолог последовательно:

1. Помогает идентифицировать когнитивные искажения (катастрофизацию, сверхобобщение).

2. Инициирует поведенческий эксперимент — ношение «проблемной» одежды в публичном пространстве для проверки гипотез о социальной оценке.

3. В процессе обсуждения акцентирует не только когнитивный компонент («Какие выводы вы сделали?»), но и телесные переживания («Что вы чувствовали на физическом уровне?»), способствуя интеграции когнитивного и сенсорного опыта.

Особая значимость подобной работы отмечается в подростковый период, характеризующийся повышенной уязвимостью идентичности и телесного восприятия. Школьные превентивные программы, включающие психопросвещение о формировании телесного образа, развитие медиаграмотности и тренинг навыков саморегуляции, демонстрируют доказанную эффективность.

Заключение

Психологическая помощь людям, страдающим от неприятия своего тела и навязчивого поиска недостатков в нем, играет ключевую роль в профилактике расстройств пищевого поведения. Предложенная модель консультирования делает работу специалистов более структурированной и целенаправленной, поскольку разделяет проблему на три ключевых компонента:

- мысли (негативные убеждения о внешности);
- эмоции (стыд, тревога, отвращение);
- поведение (постоянные проверки тела, диеты).

Такой подход позволяет точно определить, что нужно изменить, и подобрать подходящие методы работы.

Объединение когнитивно-поведенческих методик (помогающих изменить ошибочные мысли) и телесно-ориентированного подхода (способствующего принятию тела) дает особенно хорошие результаты. Такой подход позволяет не только снизить риск развития серьезных нарушений пищевого поведения, но и улучшить общее психологическое состояние человека.

В планах — использовать данную модель для создания краткосрочных программ и внедрения профилактики в школы и психологические службы.

Литература:

1. Бек Д. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек; пер. с англ. — Москва : Вильямс, 2006. — 400 с.
2. Белогай К. Н., Осипова Д. А. Представления о своем теле девочек-подростков с разным уровнем физической активности / К. Н. Белогай, Д. А. Осипова // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». — 2019. — Т. 27. — С. 3–15.
3. Пономарева Л. Г. Дисморфофобия, или нарушение образа собственного тела: вечно недовольный клиент поневоле / Л. Г. Пономарева // Косметика и медицина, 2016. — Т. 3. — С. 76–79.
4. Кирюхина Н. А., Польская Н. А. Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции / Н. А. Кирюхина, Н. А. Польская // Клиническая и специальная психология. — 2021. — Т. 10. — № 3. — С. 126–147.
5. Phillips K. A. Образ тела и дисморфофобия / K. A. Phillips // Психические расстройства в общей медицине. — 2013. — № 2. — С. 39–42.
6. Сотникова А. А. Связь образа тела и расстройств пищевого поведения у лиц с нервной анорексией и булимией / А. А. Сотникова // Трибуна ученого. — 2020. — № 6. — С. 188–195.
7. Тхостов А. Ш. Психология телесности. — Москва : Смысл, 2002. — 287 с.
8. Уоллер Г., Кордери Х., Корсторфин Э. Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения. Руководство по комплексному лечению / Г. Уоллер, Х. Кордери, Э. Корсторфин. — Москва : Диалектика-Вильямс, 2023. — 608 с.
9. Светикова И. В., Борисенко А. Ю. Структура образа тела и его функции / И. В. Светикова, А. Ю. Борисенко А. Ю. // Клиническая психология. — 2021. — № 3. — С. 24–35.
10. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура тела как фактор риска расстройств пищевого поведения // Консультативная психология и психотерапия. — 2014. — № 2. — С. 25–41.
11. Шалыгина О. В., Холмогорова А. Б. «Телоцентрированность» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. — 2015. — № 4. — С. 36–68.
12. Тарханова П. М., Холмогорова А. Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом // Психологическая наука и образование. — 2011. — № 5. — С. 52–60.

Связь уровня притязаний школьников с их социально-адаптационным потенциалом и сознанием

Тулупникова Юлия Михайловна, студент

Научный руководитель: Ихсанов Радий Фратович, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье рассматривается уровень притязаний личности, который является ключевым регуляторным образованием, лежащим в основе целеполагания и самооценки школьника-подростка, а также оказывающим непосредственное влияние на успешность его социально-психологической адаптации и интеграции в общественную жизнь.

Ключевые слова: уровень притязаний, социально-психологическая адаптация, подростки, школьники, самооценка, социально-адаптационный потенциал.

В работе исследуется взаимосвязь уровня притязаний и социально-психологической адаптации у школьников-подростков. Подчеркивается, что адекватный уровень притязаний выступает важным регулятором социального поведения и способствует успешной интеграции в общество. С помощью методик Дембо-Рубинштейн и опросника социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда был проведен констатирующий эксперимент. Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил достоверную положительную связь ($rs=0,39$) между уровнем притязаний и эмоциональным комфортом, что подтверждает влияние личностных

устремлений на эмоциональное благополучие в процессе адаптации. Полученные результаты обосновывают необходимость разработки психолого-педагогических программ, направленных на формирование оптимального уровня притязаний для оптимизации социально-адаптационного потенциала подростков.

Исследование связи между уровнем притязаний и социальной адаптации у учащихся общеобразовательных учреждений представляет собой актуальное поле научных изысканий для психолого-педагогической науки, что продиктовано условиями современной жизни — возрастающей конкуренцией во всех сферах жизнедеятельности

и требованиями ФГОС, согласно которым, школа должна выпускать не просто образованного, но и социально адаптированного человека.

Целью нашего исследования стало изучение связи уровня притязаний школьников подросткового возраста с их социально-адаптационным потенциалом.

Психодиагностический инструмент для проведения представлен методикой изучения самооценки качеств личности Дембо-С. Рубинштейн (методика диагностики самооценки и притязаний личности) и тест-опросником К. Роджерса — Р. Даймонда (методика диагностики социально-психологической адаптации, адаптированный подростковый вариант Т. В. Снегиревой).

Подростковый возраст представляет собой сложный период интенсивных физиологических и психологических изменений. Успешная социально-психологическая адаптация подростка во многом определяется его способностью справиться с этим кризисным периодом.

Ключевым фактором успешной адаптации является поддержка со стороны значимых взрослых и равноценных взаимоотношений со сверстниками, способствующих формированию адекватной самооценки и позитивного отношения к миру.

В исследовании принимали участие 30 школьников 14–15 лет, являющиеся выпускниками девятых классов.

Исследуемые нами школьники выпускных классов показали средние результаты самооценки и притязаний, а именно уровень притязаний (82,8 балла) попадает в диапазон 75–89 баллов, который характеризуется как оптимальный уровень. Это говорит о том, что школьники в целом адекватно оценивают свои возможности и ставят перед собой достижимые, но амбициозные цели. В целом, средние результаты группы школьников по методике Дембо-Рубинштейн свидетельствуют о благоприятной картине личностного развития подростков.

Воспользовавшись «Шкалой социально-психологической адаптированности (шкала СПА)» К. Роджерса и Р. Даймонда, мы получили следующие, несколько противоречивые, результаты.

Показатели адаптивности (97,86) и дезадаптивности (85,1) находятся в зонах неопределенности, что само по себе не дает четкого ответа. Однако, близость значений указывает на равновесие между адаптивными и дезадаптивными механизмами. Это не свидетельствует о выраженной проблеме, но требует внимательного рассмотрения отдельных составляющих адаптации.

Значения таких параметров, как самопринятие и непринятие себя (31,03 и 20,66), находятся в зоне неопределенности, но более высокий балл самопринятия по сравнению с непринятием себя свидетельствует о положительной самооценке. Несмотря на неопределенность,

преобладание самопринятия — это хороший признак в исследуемой возрастной категории.

Высокий уровень стремления к доминированию, сочетающийся с относительно высоким уровнем ведомости (7,86 и 18,16) может указывать на внутренний конфликт. Подростки могут стремиться к лидерству, но одновременно испытывать неуверенность в своих силах или боевозможность ответственности.

Следующим шагом в процессе исследовательской работы стало обращение к вопросу: существует ли достоверная прямая взаимосвязь между уровнем притязаний школьников выпускных классов и их уровнем социальной адаптации?

Для этого квантитифицированные данные психологического тестового обследования испытуемых мы подвергли корреляционному анализу с помощью непараметрической статистики, в частности критерия ранговой корреляции Ч. Спирмена — rs.

Результаты демонстрируют наличие лишь одной статистически значимой связи между исследуемыми переменными: уровнем притязаний и эмоциональным комфортом как составляющей социально-психологической адаптации школьников-подростков. Коэффициент корреляции Ч. Э. Спирмена, равный 0,39, указывает на прямую умеренную связь: более высокий уровень притязаний сопряжен с более высоким уровнем эмоционального комфорта. Подростки с высокими притязаниями, как правило, более мотивированы к достижению своих целей.

Высокий уровень притязаний может быть связан с более адекватной самооценкой. Понимание своих возможностей и умение ставить перед собой реалистичные, но амбициозные цели способствует формированию здорового отношения к себе и окружающему миру.

Однако важно отметить, что корреляция не равна причинно-следственной связи. Полученные данные не позволяют утверждать однозначно, что реалистичный уровень притязаний оказывает влияние на повышение эмоционального комфорта. Вполне возможно существование третьей переменной, которая влияет на обе характеристики. Например, поддержка со стороны семьи и друзей, благоприятная атмосфера в школе или наличие развитых навыков саморегуляции могут одновременно способствовать и более высоким притязаниям, и более высокому уровню эмоционального комфорта.

Отсутствие статистически значимых корреляций между самооценкой, уровнем притязаний и другими аспектами социально-психологической адаптации может еще раз подчеркивать наличие других более значимых факторов, не учтенных в настоящем исследовании, что требует дальнейшего исследования.

Литература:

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов [Текст] / Т. П. Авдулова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 394 с.

2. Алмазов, Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних: монография [Текст] / Б. Н. Алмазов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 180 с.
3. Жмурев, В. А. Большой толковый словарь терминов психиатрии [Текст] / В. А. Жмурев. — Издательство: Джангар, 2010. — 864 с.
4. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата [Текст] / С. В. Молчанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 352 с.
5. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии [Текст] / А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. И доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
6. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов [Текст] / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 300 с.
7. Савенков, А. И. Психология воспитания учебник для вузов [Текст] / А. И. Савенков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 154 с.
8. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов [Текст] / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 446 с.

Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания у учителей

Хадаровская Кристина Олеговна, студент

Научный руководитель: Ихсанов Радий Фратович, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье рассматривается проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня эмоционального выгорания у учителей средней школы. Эмоциональный интеллект выступает ключевым фактором профессионального благополучия педагога и определяет его способность к эмоциональной саморегуляции, эмпатии и эффективному взаимодействию. Проведенное исследование выявило особенности проявления эмоционального выгорания у педагогов и позволило определить характер связи между компонентами эмоционального интеллекта и фазами выгорания.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, учитель, стресс, саморегуляция, педагогическая деятельность.

Эмоциональное выгорание является распространённым состоянием среди учителей, чья профессиональная деятельность отличается высокой эмоциональной нагрузкой и значительным уровнем ответственности. Эмоциональный интеллект рассматривается как важный ресурс, обеспечивающий способность личности управлять собственными эмоциями, распознавать эмоциональные состояния других людей и эффективно организовывать социальные взаимодействия. Исследование, выполненное на выборке из 20 педагогов со стажем 6–15 лет, включало диагностику эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко и оценку эмоционального интеллекта по тесту Н. Холла. Результаты показали, что у учителей наиболее выражены фазы напряжения и резистенции, в то время как фаза истощения находится в стадии формирования. Уровень эмоционального интеллекта среди респондентов можно охарактеризовать как средний с тенденцией к высокому. Корреляционный анализ выявил статистически значимую взаимосвязь между компонентами эмоционального интеллекта и симптомами эмоционального выгорания, что подтверждает гипотезу о влиянии эмоционального интеллекта на выраженность профессионального стресса.

Профессия учителя относится к группе наиболее эмоционально напряженных и социально значимых видов деятельности. Ежедневное взаимодействие с учениками, родителями и администрацией требует от педагога высокого уровня самоконтроля, эмоциональной устойчивости и развитых коммуникативных навыков. В таких условиях нередко развивается эмоциональное выгорание, проявляющееся в истощении эмоциональных ресурсов, нарушении межличностных отношений и снижении профессиональной эффективности.

Современные исследования показывают, что важным защитным фактором профессионального здоровья педагога является эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность распознавать, понимать и регулировать эмоции, а также использовать их в деятельности и общении. Высокий уровень ЭИ позволяет учителю эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями, строить позитивные отношения и поддерживать эмоциональное благополучие.

Цель данного исследования — выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня эмоционального выгорания у учителей средних школ.

Теоретические основы исследования

Профессиональная деятельность учителя как фактор эмоционального напряжения

Педагогическая профессия имеет глубокую историческую и социальную значимость. Классические отечественные авторы подчеркивали особую роль личности учителя в формировании личности воспитанника. Так, К. Д. Ушинский выделял необходимость развитых коммуникативных и нравственных качеств педагога, способности к саморазвитию и высокой профессиональной культуре.

Современные исследования указывают на то, что педагогическая деятельность сопряжена с высокой эмоциональной нагрузкой, что делает представителей профессии уязвимыми к эмоциональному выгоранию. По данным В. В. Бойко, выгорание развивается в трех фазах: напряжение, резистенция и истощение, каждая из которых включает характерные симптомы: от неудовлетворенности собой и переживания психотравмирующих обстоятельств до эмоционального дефицита и психосоматических нарушений.

Эмоциональный интеллект, согласно модели Дж. Мейера и П. Саловея, включает четыре ключевых способности: правильное восприятие эмоций, использование эмоциональной информации для мышления, понимание эмоций и их осознанную регуляцию.

В педагогической профессии развитый эмоциональный интеллект позволяет:

- эффективно регулировать эмоциональные реакции в стрессовых ситуациях;
- проявлять эмпатию, необходимую для продуктивного взаимодействия с учениками;
- поддерживать гармоничные отношения в коллективе;
- снижать риск формирования эмоционального выгорания.

Экспериментальная часть исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. В выборку вошли 20 учителей со стажем от 6 до 15 лет. В качестве диагностического инструментария использованы методика определения эмоционального выгорания В. В. Бойко и тест эмоционального интеллекта Н. Холла.

Результаты эмпирического исследования и качественно-количественного анализа его результатов позволили сформулировать следующие резюмирующие положения:

- среди учителей наблюдается высокая степень неудовлетворенности собой (24,9), что указывает на фру-

страцию и недовольство своей профессиональной деятельностью. Испытуемые ощущают невозможность влиять на психотравмирующие обстоятельства, что приводит к росту чувства недовольства своим социальным статусом и должностью;

— в фазе напряжения выявлены такие симптомы, как загнанность в клетку (13,1) и переживание психотравмирующих обстоятельств (18,05). Это свидетельствует о том, что учителя сталкиваются с постоянным давлением, вызывающим чувство безысходности и раздражение. Тревога и депрессия (7,55) в данной фазе не проявляются, что может указывать на их еще не сформировавшуюся природу;

— в фазе резистенции наблюдается неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (19,35) и расширение сферы экономии эмоций (18,55). Учителя начинают проявлять прагматичный подход к эмоциям, что может привести к эмоциональной сдержанности и выборочному реагированию в зависимости от их настроения;

— в фазе истощения испытуемые проявляют симптомы эмоционального дефицита (16,6), что указывает на снижение способности сопротивляться и поддерживать эмоциональные связи с коллегами. Психосоматические и психовегетативные нарушения (11,1) находятся на стадии формирования, что может привести к негативным последствиям для здоровья.

Учителя продемонстрировали высокую степень эмоциональной осведомленности (29,75) и средний уровень управления собственными эмоциями (29,1). Это свидетельствует о наличии определенных трудностей в регулировании эмоциональных реакций, особенно в стрессовых ситуациях, что может негативно сказываться на их профессиональной деятельности.

Проведенный корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена выявил ряд значимых корреляций между различными аспектами эмоционального интеллекта учителей и стадиями эмоционального выгорания (фазы напряжения, резистенции, истощения), а также уровнем тревоги, депрессии и психосоматических нарушений, что подтверждает гипотезу.

По итогам исследования выявлено, что эмоциональный интеллект оказывает значимое влияние на выраженность эмоционального выгорания. Более высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению степени эмоционального истощения и повышению стрессоустойчивости учителя. Это подтверждается результатами корреляционного анализа, выявившего обратные связи между уровнями эмоционального интеллекта и выраженностью фаз выгорания. Полученные данные позволяют рекомендовать разработку программ развития эмоционального интеллекта педагогов как эффективного средства профилактики эмоционального выгорания.

Литература:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополоцк: ПГУ, 2011.

2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
3. Маслак К., Джексон С. Психология эмоционального выгорания. — СПб.: Питер, 2019.
4. Саловей П., Мейер Дж. Эмоциональный интеллект: концептуальные и эмпирические основы.
5. Холл Н. Методики диагностики эмоционального интеллекта.

Когнитивно-поведенческая терапия как метод эффективной профилактики тревожности

Шишкин Дмитрий Михайлович, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Высокий уровень тревоги негативно влияет на жизнь человека. В статье автор рассматривает применение техник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) как эффективный метод профилактики тревожности.

Ключевые слова: тревожность, когнитивно-поведенческая терапия, КПТ, профилактика, психологические техники, техники реструктуризации, консультирование.

Согласно новостным статьям, уровень тревожности в обществе находится на высоком уровне [1–3]. Как показывает одно из исследований, приведенных в журнале Psychological Topics [4], обилие негативных новостей значительно повышает тревожность людей и даже сознательное избегание новостей не позволяет полностью выйти из информационного поля [5]. Высокий уровень тревожности негативно влияет на качество жизни человека, даже если не достигает клинических значений (тревожность не переходит в тревожное расстройство), так как тревожность является фактором стресса [6]. В свою очередь, постоянный стресс влечет за собой избыточный расход ресурсов организма и истощает его.

Для оценки тревожности студентов Тольяттинского государственного университета, обучающихся посред-

ством дистанционных технологий (проект «Росдистант»), было проведено онлайн-тестирование. На основе шкалы тревоги Спилбергера — Ханина STAI [7] были составлены опросники в Google Forms и размещены в тематических группах телеграм-каналов. В опросе принял участие 61 человек. Результаты опроса представлены в таблице 1 и на рисунках 1 и 2. Видно, что ситуативная тревожность находится на среднем уровне у 48 % опрошенных (29 человек), высокая тревожность отмечается у 41 % (25 человек), в то время как низкая тревожность выявлена всего у 11 % опрошенных (7 человек). Если говорить о личностной тревожности, у 59 % (36 человек) она находится на высоком уровне, 33 % (20 человек) испытывают умеренную личностную тревожность и только 8 % (5 человек) — низкую.

Таблица 1. Уровень тревожности

Балл	Шкала ситуативной тревожности		Шкала личностной тревожности	
	Количество человек	Количество человек	Количество человек	Количество человек
До 30 — низкая	7		5	
31–44 — умеренная	29		20	
45 и более — высокая	25		36	

Для борьбы с постоянной тревогой и стрессом человек может как применить действенные техники и методы (например, управление стрессом, соблюдение здорового образа жизни, получение специализированной поддержки [8–10]), так и выбрать для себя саморазрушающие стратегии (такие как алкоголь, трудоголизм и другие).

Если вести здоровый образ жизни человек может самостоятельно, наладив режим сна, приема пищи и физической активности, то для подбора индивидуальной методики управления стрессом и тревогой необходимо обратиться к специалисту. Одним из рекомендованных

методов является когнитивно-поведенческая терапия, в частности техники когнитивного реструктурирования. Доказанная эффективность КПТ при работе с тревожностью отражена в разнообразных исследованиях [11, 12].

В начале терапевтического консультирования специалист разрабатывает индивидуальный план работы с клиентом, который включает следующие этапы:

- 1) знакомство с когнитивной моделью;
- 2) выявление дисфункциональных мыслей в конкретной ситуации;
- 3) оспаривание дисфункциональных мыслей;

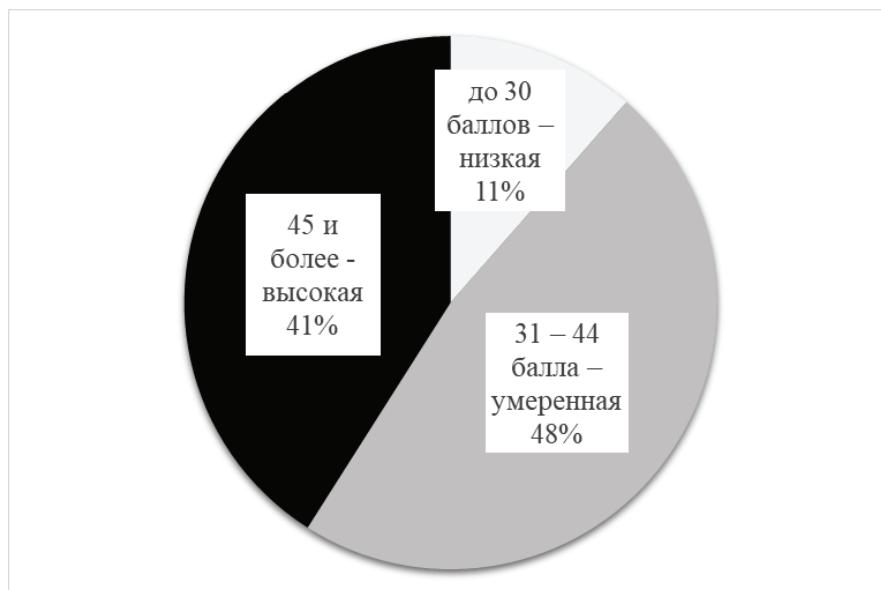


Рис. 1. Шкала ситуативной тревожности

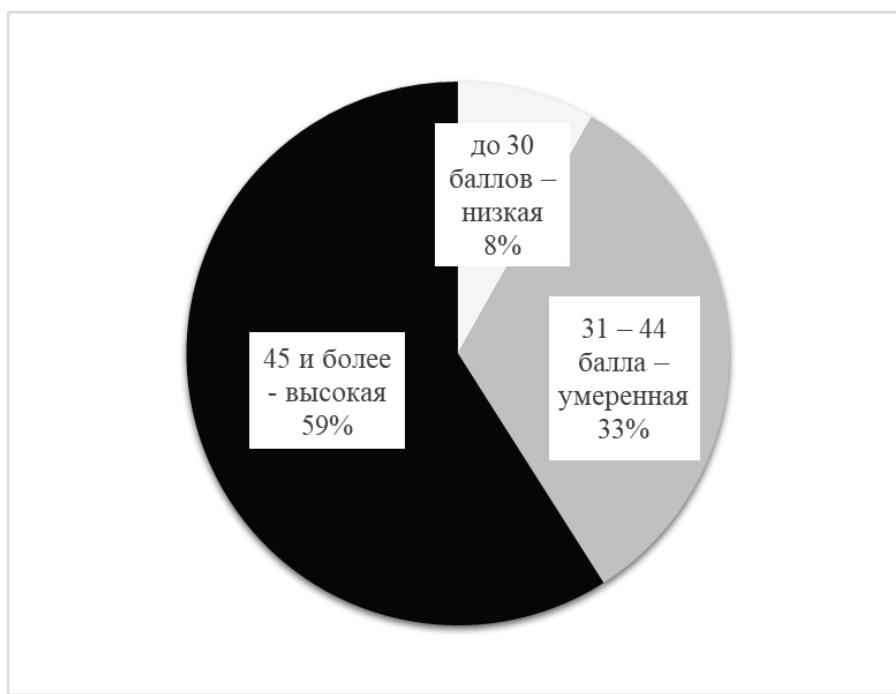


Рис. 2. Шкала личностной тревожности

- 4) формирование функциональных мыслей;
- 5) тренировка новых мыслей.

Далее применяются различные техники психологического воздействия. Одни направлены на установление контакта и выявление запроса (активное слушание), другие помогают выявить тревожные мысли и ошибки мышления (сократовский диалог, определение когнитивных искажений). Следующим этапом является работа над формированием новых паттернов поведения (оспаривание мыслей, замена негативных мыслей на позитивные). Кроме того, в терапии применяются техники использования метафор («Листья на ручье», «Пассажиры автобуса»), которые с помощью ярких образов позволяют

сформировать у клиента привычку отслеживать негативные мысли и отстраняться от них. С этой целью в ходе терапии клиенту необходимо выполнять домашние задания, которые дает специалист после каждой сессии для закрепления навыков и повышения эффективности терапевтического воздействия. Таким образом, терапия не только помогает клиенту в момент обращения, но и позволяет ему выработать адекватные стратегии самопомощи в будущем.

Тревожность как механизм защиты с давних времен помогал человечеству выжить. Сегодня, когда уровень тревожности у населения вырос чрезмерно, она превратилась в негативный фактор, снижающий качество жизни.

Существует множество эффективных способов улучшить психологическое состояние и справиться с тревожными мыслями. Один из них — работа с психологом, в частности с использованием методов КПТ. Важно, что

совместная со специалистом работа способна не только облегчить состояние клиента, но и предотвратить более тяжелые проявления тревожности, например тревожное расстройство.

Литература:

1. Ларина А. РАНХиГС: лишь 40 % опрошенных россиян не испытывают тревогу // Коммерсантъ. 18.02.2024. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6523399?ysclid=mictxacmzs55387112> (дата обращения: 24.11.2025).
2. Тревожная неделя: опрос показал резкое снижение уровня спокойствия среди россиян // Фонтанка.Ру. 29.03.2024. [Электронный ресурс] URL: <https://www.fontanka.ru/2024/03/29/73399295/?ysclid=mictsf9j228367449> (дата обращения: 24.11.2025).
3. Опрос показал, что почти каждый второй россиянин испытывает тревогу // РИА Новости. 19.01.2024. [Электронный ресурс] URL: <https://ria.ru/20240119/trevoga-1922267004.html?ysclid=mictnbv66g995245070> (дата обращения: 24.11.2025).
4. Glavač T., Plohl N., Musil B. News Exposure and Psychological Adjustment: Examining the Emotional Effects and Correlates of Short and Long-Term Exposure to Soft and Hard News // Psychological Topics. 2022. №. 1. С. 95–118.
5. Казун А. Д. «Они все равно меня находят»: медиапотребление людей, избегающих новостей // Вестник Московского университета. Сер. 10. Журналистика. 2023. № 3 (48) [Электронный ресурс] URL: <https://vestnik.journ.msu.ru/books/2023/3/oni-vse-ravno-menyu-nakhodyat-mediapotreblenie-lyudey-izbegayushchikh-novostey/> (дата обращения: 24.11.2025).
6. Воюцкая Н. Как справиться с тревожностью. И чем опасно бездействие // Т—Ж. Мозг. 20.03.24 [Электронный ресурс] URL: https://t-j.ru/trait-anxiety/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.yandex.ru%2F (дата обращения: 24.11.2025).
7. Зайцев Ю. А., Стандартизация методик диагностики тревожности Спилбергера — Ханина и Дж. Тейлор / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван // Психологическая диагностика. 2011. № 3. С. 19–34.
8. Давидович В. В. Тревожное расстройство: симптомы, причины и эффективное лечение // Невроцель. 23.05.2025 [Электронный ресурс] URL: <https://nevrocel.ru/blog/trevozhnoye-rasstroystvo#profilaktika-i-rekomendatsii-spetsialistov> (дата обращения: 24.11.2025).
9. Филашихин В. В. Тревожное расстройство личности [Электронный ресурс] URL: <https://мцпз.рф/articles/trevozhnoe-rasstroystvo-lichnosti/> (дата обращения: 24.11.2025).
10. Ганджалиев А. А. Тревожное расстройство личности [Электронный ресурс] // Rehab family. URL: <https://rehabfamily.com/articles/trevozhnoe-rasstroystvo-lichnosti/> (дата обращения: 24.11.2025).
11. Гусев С. А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КПТ-тренинга / С. А. Гусев, И. А. Скиртак // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2019. Том 2. № 2. С. 16–33.
12. Landreville P., Gosselin P., Grenier S., Pierre-Hugues Carmichael. CBT-based self-help guided by a lay provider for generalized anxiety in older adults: A randomized controlled trial // Journal of Anxiety Disorders. 2025. Том 113, статья 103028 [Электронный ресурс] URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618525000647?via%3Dihub> (дата обращения: 16.11.2025).

Синдром профессионального выгорания среди тренеров спортсменов: факторы, последствия и пути профилактики

Юргель Святослав Дмитриевич, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В данной статье рассматривается актуальная проблема синдрома профессионального выгорания среди тренеров спортсменов. Анализируются специфические профессиональные факторы, способствующие развитию выгорания в тренерской деятельности, описываются его ключевые симптомы на эмоциональном, когнитивном и физическом уровнях. Особое внимание уделяется последствиям выгорания тренера для его собственного психологического благополучия, а также для эффективности и психического состояния спортсменов. В заключении предлагаются возможные направления профилактики и коррекции данного синдрома в спортивной среде.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, тренер, спорт, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, психологическое консультирование, стресс.

Введение

Современный спорт высших достижений и массовый спорт характеризуются высокой интенсивностью тренировочного процесса, постоянным ростом конкуренции и значительным психоэмоциональным напряжением для всех участников. В фокусе научных исследований традиционно находятся спортсмены, их психологическое состояние и готовность. Однако фигура тренера, играющая ключевую роль в достижении спортивных результатов, зачастую остается без должного внимания со стороны психологической науки.

Тренерская деятельность по своей природе является профессией повышенной ответственности и стресса, относящейся к группе «человек-человек». Тренер совмещает в себе функции педагога, психолога, менеджера, администратора и часто даже родителя. Многофункциональность деятельности, необходимость постоянной демонстрации высоких результатов, работа в условиях неопределенности (травмы спортсменов, судейские ошибки, конкуренция) создают почву для хронического стресса и, как следствие, для развития синдрома профессионального выгорания [5, с. 45].

Цель статьи — провести теоретический анализ синдрома профессионального выгорания применительно к тренерской деятельности, выявить его специфические причины, симптомы и последствия, а также наметить пути профилактики.

Теоретические аспекты профессионального выгорания в контексте тренерской деятельности

Понятие «синдром профессионального выгорания» было введено американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году. К. Маслach и С. Джексон определили выгорание как синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [6, с. 99]. В современной психологии принята трехкомпонентная модель выгорания, включающая:

- Эмоциональное истощение — чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой.
- Деперсонализацию — циничное, бездушное, негативное отношение к своим подопечным (спортсменам, коллегам).

Редукция профессиональных достижений — возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [3, с. 112].

Применительно к тренерской деятельности эти компоненты приобретают специфическое наполнение.

Эмоциональное истощение у тренера возникает из-за необходимости постоянного эмоционального включения

в процесс: мотивация спортсменов, улаживание конфликтов, общение с родителями (в детском спорте), администрацией и спонсорами. Эмоции являются основным инструментом его труда, что приводит к их быстрому «истощению».

Деперсонализация проявляется в виде холодности, формализации отношений со спортсменами. Тренер может начать воспринимать их не как личностей, а как «инструменты» для достижения результата, что приводит к росту конфликтности и авторитарному стилю руководства.

Редукция профессиональных достижений выражается в том, что тренер, даже при объективно высоких результатах его воспитанников, перестает чувствовать удовлетворение от работы, обесценивает свои успехи, считает себя недостаточно профессиональным.

Специфические факторы выгорания в работе тренера

Можно выделить несколько групп факторов, способствующих развитию выгорания у тренеров.

- Организационные факторы: высокая нагрузка и неформированный рабочий день (тренировки, соревнования, разъезды, аналитическая работа).
- Административное давление: требование от руководства немедленных высоких результатов.
- Недостаток ресурсов: ограниченное финансирование, плохая материально-техническая база.
- Ролевая неопределенность: размытость должностных обязанностей.
- Социально-психологические факторы: «Синдром отличника» и перфекционизм (заявленные требования тренера к себе и своим спортсменам).
- Конфликты: со спортсменами, их родителями, другими тренерами, судьями.
- Отсутствие социальной поддержки: как внутри организации (коллеги, руководство), так и вне ее (семья, друзья).
- Эмоциональная вовлеченность в неудачи спортсменов: тренер воспринимает поражения подопечных как свои собственные.
- Личностные факторы: Эмпатия (изначально высокий уровень эмпатии, являясь профессионально важным качеством, может стать ресурсом для более быстрого эмоционального истощения).
- Низкая стрессоустойчивость.
- Тревожность и мнительность.

Последствия выгорания тренера для него самого и для спортсменов

Последствия профессионального выгорания тренера носят системный характер.

- Для самого тренера: психосоматические заболевания: нарушения сна, головные боли, проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижение иммунитета [2, с. 78].
- Личностные изменения: рост раздражительности, пессимизма, апатии, развитие депрессивных состояний.
- Профессиональная деформация: утрата интереса к тренерской работе, стремление сменить профессию.
- Для спортсменов: снижение мотивации и спортивных результатов (выгоревший тренер не способен эффективно мотивировать и вдохновлять).
- Ухудшение психологического климата в группе: де-персонализация тренера приводит к росту напряжения и конфликтов в команде.
- Повышение риска выгорания у самих спортсменов: тренер является ключевой фигурой, и его эмоциональное состояние напрямую транслируется на воспитанников [4, с. 23].
- Неконструктивное общение: использование авторитарных методов, вербальная агрессия.

Направления профилактики и коррекции синдрома выгорания тренеров

Профилактика выгорания должна быть комплексной и включать меры на организационном и индивидуальном уровнях.

- Организационный уровень: оптимизация рабочей нагрузки (четкое планирование графика, предоставление полноценного отпуска).
- Создание системы поддержки: супервизорские группы для тренеров, где они могут обсуждать сложные случаи и получать обратную связь от коллег.
- Повышение квалификации: организация тренингов и семинаров не только по спортивной тактике, но и по психологии управления, конфликтологии, тайм-менеджменту.

Литература:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2019. — 234 с.
2. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. — 2021. — Т. 22, № 1. — С. 90–101.
3. Маслач К., Лейтер М. П. Правда о выгорании: как организации становятся причиной стресса и что с этим делать. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. — 189 с.
4. Родионов А. В., Родионов В. А. Психология спорта: учебник для вузов. — М.: Юрайт, 2022. — 447 с.
5. Столяренко Л. Д. Психология и педагогика спорта: учебное пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2018. — 421 с.
6. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. — 1981. — Vol. 2. — P. 99–113.

– Формирование позитивного организационного климата: поощрение со стороны администрации, признание заслуг.

– Индивидуальный уровень: развитие самопознания и саморегуляции (тренерам необходимо обучаться техникам управления стрессом, например — осваивая дыхательные упражнения, медитацию, осознавать свои эмоции и их причины).

– Баланс между работой и личной жизнью: важно иметь хобби, не связанное со спортом, и выстраивать личные границы.

– Профессиональная помощь: своевременное обращение к психологу или психотерапевту при появлении первых признаков выгорания. Разработка и реализация консультационных программ для тренерского состава может стать перспективной областью для научной и практической работы [1, с. 15].

Заключение

Синдром профессионального выгорания представляет собой серьезную угрозу для психологического здоровья тренеров и, как следствие, для эффективности всей системы спортивной подготовки. Специфика тренерской деятельности, связанная с многозадачностью, высокой ответственностью и эмоциональной вовлеченностью, создает множество факторов риска.

Предотвращение и преодоление этого синдрома требует целостного подхода, включающего как организационные изменения в спортивных учреждениях, направленные на создание поддерживающей среды, так и личную ответственность самого тренера за поддержание своего психологического ресурса. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация конкретных тренинговых и консультационных программ по профилактике выгорания, адаптированных для различных видов спорта и уровней тренерской работы.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

История славянских заимствований в английском языке

Бергулакова Гаухар Ерлановна, учитель английского языка
МБОУ г. Астрахани «СОШ № 51»

Иванюта Елена Юриевна, методист
МБОУ г. Астрахани «Гимназия № 3»

Целью данной статьи является комплексное исследование происхождения, распространения и путей проникновения славянских заимствований в английский язык, определение степени их влияния на структуру английского языка, а также выявление особенностей восприятия и адаптации этих заимствований в течение длительного исторического периода, раскрывая исторические и культурные предпосылки этого явления, подчеркивая важность изучения этих процессов для понимания эволюции английского языка и динамики межкультурных взаимодействий.

Ключевые слова: английский язык, славянские языки, заимствования, исторический процесс, лингвистические контакты, торговля, политика, лексическое обогащение.

Английский язык оказывает значительное влияние на другие языки благодаря своему мировому распространению. Из него заимствуются десятки, сотни и даже тысячи слов в другие языки, в том числе русский. Данная статья — это исследование истории проникновения славянских лексических элементов в английский язык. Исследуются исторические причины возникновения славянских заимствований, механизмы их попадания в английский язык, семантические и структурные трансформации славянских слов, включённых в английский словарь. Особое внимание уделяется роли миграционных потоков, торговли и политических взаимодействий в процессе заимствования.

Исследование истории славянских заимствований в английском языке актуально в свете современных тенденций изучения межкультурных и межъязыковых взаимодействий. Проблема заимствования чужого материала возникает всякий раз, когда сталкиваются два этнических сообщества, имеющие разные культурные и социальные характеристики. Сегодня трудно представить современный английский язык без множества славянских заимствований, прошедших длительный путь приспособления и интеграции в систему английского языка.

Факторы проникновения славянских заимствований

Основной причиной широкого проникновения славянских заимствований в английский язык является многовековая практика взаимных культурных, политических и коммерческих связей народов Западной и Восточной

Европы. Рассмотрим подробнее ключевые моменты этого процесса.

Первые свидетельства присутствия славянских слов в английском языке датируются ранним средневековьем. Активные экономические и политические взаимоотношения Руси и Англии начинаются примерно с IX века. Основной формой контакта были морские экспедиции норманнов-викингов, стремившихся наладить торговлю с восточными регионами, что открывало новые возможности для экономического роста Британии. Это положило начало процессу заимствования отдельных наименований предметов быта и продуктов питания, характеризовавшихся восточной спецификой. Одно из первых русских слов, проникших в английский язык sable — «соболь».

Во второй половине XV—XVII столетий наблюдается увеличение количества заимствований вследствие расширения границ Британской империи и активизации торговых маршрутов с Центральной и Восточной Европой. Появляются слова, обозначающие продукты потребления и предметы домашнего хозяйства, характерные для региона: borscht («борщ»), vodka («водка»). В тот же период входят заимствования, связанные с бытовыми предметами, такими как одежда и украшения: balaclava («бала-клава») вязаный шлем, деталь зимней военной формы английской армии, вошедший в обиход во время Крымской войны 1853–1856 годов. Название получил от крымского города Балаклава, где был военный лагерь англичан., shuba («шуба»).

В XIX–XX веках фиксируется приток славянских заимствований, вызванный значительным ростом ми-

грантов из Польши, Украины и России, ставших частью британской diáspory. Процесс естественного переноса бытового и профессионального словарного запаса усилился, сформировав устойчивый пласт русскоязычной лексики, используемой даже вне контекста эмигрантских сообществ.

Среди поздних заимствований XX—XXI веков особо выделяется терминологическая база науки и техники: cossack («казак»), dacha («дача»), matryoshka («матрёшка»), troika («тройка»), mammoth («мамонт»), shashlik («шашлык»), steppe («степь»), samovar («самовар»), babushka («бабушка»), gorby («Горби», сокращение от имени Михаила Горбачева).

Таким образом, хронологически заимствования распределются следующим образом:

До XVI века — незначительное число заимствований, относящихся главным образом к предметам бытовой торговли.

XVII–XIX века — резкое увеличение объёма заимствованной лексики, связанной с растущими экономическими и социальными контактами.

XX–XXI века — включение новейших достижений наук и технологий, выраженных соответствующими терминами.

Механизм передачи славянских заимствований

Попадание славянских слов в английский язык происходило разными способами. Основные из них следующие:

Прямой контакт: непосредственное взаимодействие жителей Англии с представителями славянских народов. Такой контакт мог происходить через посещение мест проживания славян, приглашение гостей, установление брачных союзов и проживание на территории Англии самих славян.

Экономический обмен: важнейшим источником заимствований являлись товары и услуги, привозившиеся из славянских земель. Товары экзотического происхождения быстро получали собственные наименования в английском языке, передаваемые вместе с самим товаром.

Этнографический фактор: соприкосновение англичан с культурой славянских народов привело к заимствованию определённой части этнографической терминологии. Характерные русские народные костюмы, музыкальные инструменты, блюда получили собственное наименование в английском языке.

Наука и техника: научные открытия и достижения славянских учёных, инженеров и исследователей нашли отражение в заимствованиях, касающихся соответствующих областей знания.

Важно отметить, что не все заимствования прижились одинаково успешно. Часть слов оказалась настолько узконаправленной и ограниченной контекстом использования, что почти сразу исчезла из употребления. Другие же прочно вошли в активный запас английского языка, оставшись на десятилетия и столетия.

Изменения форм и смыслов славянских заимствований

При попадании в английский язык славянские заимствования подвергались различным изменениям, связанным с особенностями произношения, написания и функционирования в языке-рецепторе.

Графические изменения: перестройки буквенного состава заимствованного слова для соответствия стандарта написания английского языка. Ярким примером является адаптация восточноевропейского слова horilka («горилка») в популярное слово vodka («водка»).

Семантические модификации: переход от конкретного первоначального смысла к обобщённым или переносным значениям. Слово balalaika («балалайка») в английском языке воспринимается скорее как музыкальный инструмент вообще, а не конкретно русский народный инструмент.

Отдельно стоит упомянуть морфологические изменения, вызванные необходимостью согласовывать заимствованное слово с правилами английского синтаксиса. Большинство заимствованных существительных подчиняются стандартным правилам образования множественного числа, несмотря на сохранение своего оригинального корня. Например, слово matrioshkas используется для обозначения множественности матрёшек.

Современные тенденции в изучении славянских заимствований

Современные исследователи отмечают продолжающийся рост популярности изучения заимствований в условиях повышения мобильности и интенсификации культурных контактов. Особый интерес вызывает изучение двуязычного поведения иммигрантов и билингвов, использующих сочетания заимствованных и исконных слов.

Одной из перспективных направлений исследований является сравнительная этнолингвистика, изучающая способы заимствования схожих лексических элементов различными индоевропейскими языками. Подобное направление позволит установить общие закономерности межэтнического взаимодействия и способствовать развитию методики анализа кросс-лингвистических контактов.

Также актуальным представляется проведение параллелей между современными трендами заимствования и старыми примерами лексического обогащения. Этот подход способствует лучшему пониманию универсальных принципов и моделей заимствования.

Заключение

Исследования показывают, что внедрение славянских заимствований в английский язык обусловлено длительным периодом культурной диффузии, охватывающим более тысячи лет. От древности до нашего времени произошло накопление обширного корпуса славянских

слов, отразившего многообразие культурных традиций и практик. Современный уровень проникновения заимствований свидетельствует о динамичности языкового обмена и глубоком взаимодействии двух крупных языковых семей — славянской и германской.

В заключение важно подчеркнуть значимость дальнейшего изучения заимствований для понимания общей картины развития английского языка и осознания важности культурных взаимодействий в создании богатого лексического разнообразия современного мира.

Литература:

1. Алексеев М. П. Английский язык в России и русский язык в Англии. — Уч. записки ЛГУ. Серия филологических наук, 1974, вып. 9, № 72, 77–137 с/
2. Проценко Е. А. Современные исследования иноязычной заимствованной лексики (обзор диссертационных исследований XXI в.) // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2012 № 2 С. 213–217.
3. Крысин Л. П. Иноязычные слова в современном русском языке. — М., Изд-во «Наука», 1968.-208 с.
4. Дубровин М. И. Русско-английский англо-русский словарь заимствованных слов. — М.: ЭКЗАМЕН, 2000, С. 4–5.
5. Устинов В. А., Сырекина С. В. Заимствованные русские слова в английском языке / В. А. Устинов // Молодой ученый, 2016. № 12. С. 1033–1035.

К вопросу об интерпретации концепций традиционной китайской даосской культуры в «Странных историях из кабинета Неудачника»

Лю Цзея, кандидат экономических наук, доцент
Шаньдунский транспортный университет (г. Цзинань, Китай)

«Странные истории из кабинета Неудачника» представляет фантастические повествования о лисах, привидениях и цветочных духах, скрыто подвергая сомнению традиционные идеи. Как ядро традиционной культуры, даосские концепции — «Дао следует естественности», «Цинцзин уэй (Очищение и Недеяние)», «Диалектика Инь и Ян» и «Единство с Дао» — глубоко пронизывают сюжеты, персонажей и темы произведения. На основе классических эпизодов из «Даос с горы Лаошань», «Нэ Сяоцянь», «Бой сверчков», «Хуан Ин» и «Си Фантин» статья анализирует проявление и смысл даосской культуры с четырех аспектов: взгляд на природу, мировоззрение, отношение к жизни и смерти, ценностные ориентиры, раскрывая творческое переосмысление и трансформацию даосского духа, осуществлённые Пу Сунлином.

Ключевые слова: «Странные истории из кабинета Неудачника», даосская культура, Дао следует естественности, Цинцзин уэй, диалектика Инь и Ян.

I. Введение

«Странные истории из кабинета Неудачника» использует метод «легенды для повествования о сверхъестественном», создавая мир, где фантазия переплетается с реальностью. Учёные преимущественно обращают внимание на конфуцианский дух и буддийскую идею реинкарнации, но игнорируют влияние даосской культуры. Обстоятельства жизни Пу Сунлина — многочисленные неудачи на экзаменах — обусловили его глубокую внутреннюю близость к даосским идеям «ухода от мира» и «гармонии с природой». Даосские идеи не представлены как явные моральные предания, а скрыто пронизывают образы лис и привидений, фантастические сюжеты, находясь в сложном взаимодействии с конфуцианским стремлением к служению обществу. Статья интерпретирует даосскую культуру с четырех аспектов, исследуя её значение для критики реальности и строительства идеала.

II. Дао следует естественности: восприятие природы в фантастическом повествовании

Идея Лао Цзы «Человек следует земле, земля следует небу, небо следует Дао, Дао следует естественности» в «Странных историях из кабинета Неудачника» проявляется через антропоморфизм всех существ природы и трагические исходы «противодействия природе», подчеркивая взгляд на «единство человека и природы».

1. Ощущение духовности всех существ природы

Даосская идея «все сущности в мире едины» воплощена в «Хуан Ин». Цветочный дух Хуан Ин и Тао Шэнь занимаются выращиванием хризантем. Хуан Ин «умела торговать», но сохраняла чистоту и простоту хризантем, рассеивая сомнения Ма Цзыцая о том, что «отшельник обязан быть бедным»: «Зарабатывать на жизнь самому — не жадность; торговать цветами — не обыденность». Это ломает стереотип «отторжение мира обязательно связано с бедностью», наполняя даосское мировоззрение практическим смыслом. В «Хуа Гуцзы» лось- дух Хуа Гуцзы, руководствуясь врождённым чувством справедливости и принципом «отплатить за добро», принимала человеческую форму, чтобы сопровождать Ань Юйюй, и в опасности проявляла свою истинную форму, защищая его. Её выбор «ценить справедливость выше внешнего вида» отражает даосскую идею «все существа ценят подлинность» — подлинные чувства живых существ природы ближе к сущности Дао.

2. Трагические исходы нарушения природы

В «Мудреце с горы Лао» Ван Шэн желал получить магические искусства, но искал лёгких путей, игнорируя предостережение монаха о «чистоте и самоконтроле». Он спешил показать чудо прохода сквозь стену и разбился о неё. По мнению даосизма, магические искусства — это побочный продукт «отказа от желаний и сохранения подлинности». Удовлетворенность мирскими амбициями Ван Шэнья на самом деле является отступлением от Дао, подтверждая идею « тот, кто противодействует природе, погибает». В «Бое сверчков» император любил состязания сверчков, и окружной руководитель жестоко взимал их у населения, в результате чего семья Чэнь Миня разрушилась. А его сын, превратившийся в сверчка, стал живым воплощением этого нарушения естественного порядка, метафорически указывая на то, что правители нарушали принцип «бездействия в управлении», и тем самым демонстрируя, что нарушение баланса между природой и обществом неминуемо влечёт возмездие.

III. Цинцзин уэй (Очищение и Недеяние): скрытое выражение философии жизни

Даосское «очищение и недеяние» — это мудрость «следования естественному порядку вещей». Через трансцендентную личность отшельников и выбор «бездействия» в мире критикуется утилитарное общество.

1. Отшельники и монахи: идеальная личность, свободная от мирских забот

В «Мудреце с горы Лао» монах владел магическими искусствами, но «собирал дрова и выращивал овощи», тренируя характер Ван Шэня через «сбор дров», что отражает даосскую идею «возвращения сердца через труд» — «спокойствие» необходимо закалить в «действии», что родственно концепции Чжуан Цзы «приближение к Дао через мастерство». В «Лянь Сян» Сан Шэн «был одинок и замкнут», жил в заброшенном саду, но сохранял самоконтроль и своими честными поступками перевёл привидение Ли в сторону добра. Его «бездействие» — не отвержение чужих существ и не принуждение других к изменениям — является интерпретацией «бездействие, и всё совершается».

2. Мудрость «бездействия» в мире

В «Нэ Сяоцянь» Нин Цайчжэн «был честен и держался за себя», отказался от соблазнов Нэ Сяоцянь, остановившись в храме Ланъжо. Его состояние «неподвижного сердца» — «сердечное очищение и сидячее самозабвение» (синь чжай цзо ван) — тронуло Нэ Сяоцянь, и она перешла на сторону добра. Здесь проявляется даосская идея «очищение и покой являются нормой для Поднебесной»: сохранение собственного сердца позволяет защитить себя и преобразовать ценности в мире.

IV. Диалектика Инь и Ян: даосская мудрость в отношении к жизни и смерти

Согласно даосизму, Инь и Ян являются источником вселенной, а жизнь и смерть — единое целое, возникающее в процессе циклической трансформации Инь и Ян. Отношение Чжуан Цзы к жизни и смерти «рождение — это смерть, смерть — это рождение» в «Странных историях из кабинета Неудачника» проявляется через преобразование жизни и смерти и духовное превосходство.

1. Фантастическое изображение преобразования жизни и смерти

В «Нэ Сяоцянь» главная героиня, злобное привидение Нэ Сяоцянь, превратилась в вернувшуюся к жизни женщину, главным образом благодаря «накоплению добра и совершению добрых дел». По даосской теории «добро — это Ян, зло —

это Ин», преобразование Нэ Сяоцянь «от Ин к Ян» наделяет преобразование жизни и смерти моральным смыслом. В «Ao Бао» Сун Цзычу вселился душой в попугая, чтобы сопровождать Ao Бао, а позже вернулся к жизни. Этот сюжет демонстрирует даосскую концепцию «разделения тела и духа»: «дух» (душа) может превосходить «тело» (физическое существование), что опровергает представление о том, что «при смерти тела погибает и дух».

2. Духовое стремление к превосходству жизни и смерти

В «Сяо Цуэй» лиса-духа Сяо Цуэй, отплатив милость, решительно ушла, не стремясь к богатству и власти, что отражает даосскую идею «все существа возвращаются к своему корню» — что символизирует возвращение к изначальной природе и превосходство над мирскими привязанностями, которые подвластны жизни и смерти. В «Си Фанпин» Си Фанпин «отправил свою живую душу в царство мёртвых», чтобы отстаивать права отца, и не сдался, несмотря на пытки. По мнению даосизма, «Дао — это абсолютная справедливость», борьба Си Фанпина — это «движение к Дао», его дух превозмогает физическую жизнь и смерть.

V. Единение с Дао: даосский идеал в ценностных стремлениях

Окончательная цель даосизма — «единство с Дао», то есть соответствие индивида Дао, что в «Странах историй из кабинета Неудачника» проявляется через идеальную личность и концепцию общества.

1. Идеальная личность: воплощение того, что Дао следует естественности

В «Хуан Ин» Хуан Ин «проявляла гибкость, не отступая от принципов», сохраняла свою сущность и была практична; Тао Шэнь «был простым и молчаливым», сосредоточился на выращивании хризантем. Оба «сохраняли внутреннее спокойствие и подчинялись внешней природе», образуя даосскую идеальную личность. В «Ao Бао» Сун Цзычу, будучи искренним и одержимым в любви, преследовал свою любовь, вселившись душой в попугая. Его одержимость любовью — это настойчивость в отношении к «искренней любви», приближающая его к подлинности Дао, метафорически указывая на то, что «следование велениям сердца и есть блаженство».

2. Идеальное общество: видение управления через недеяние

Описание «морского города Лоха» в одноимённой новелле является микромоделью даосского «управления через недеяние». Люди в морском городе «не желали богатства и власти», руководствовались принципами честности и добродетели, ценили «литературные таланты» выше «внешнего вида», что представляет собой разительный контраст с утилитарным миром и воплощает идеальное общество Лао Цзы, где «люди довольны своей пищей, рады своей одежде и спокойны в своих жилищах».

VI. Заключение

«Страны истории из кабинета Неудачника» представляют собой художественную проекцию даосских идей, созданную Пу Сунлином. Четыре аспекта даосской идеологии пронизывают духовность природы, судьбы персонажей и социальные картины. Пу Сунлин не просто копировал даосские идеи, а творчески преобразовал их: «уход от мира» стал у него формой критики реальности, а «недеяние» — мудростью сохранения внутреннего «я», делая их актуальными для реальности. В современном обществе такие идеи, как «уважение к природе» и «сохранение подлинности», всё ещё служат ориентиром для построения духовного дома.

Литература:

1. Би Яньхуа, Ли Чжихун. Примеры даосских магических практик в «Рассказах Ляо Чжая о необычайном» // Пу Сунлин янъцю (Исследования Пу Сунлина). — 2021. — № 1. — С. 10. DOI:10.3969/j.issn.1002-3712.2021.01.003. (на кит. яз.)
2. Чан Мяо. Влияние идей даосизма на «Рассказы Ляо Чжая о необычайном» // Хуася вэнъхуа (Китайская культура). — 2013. — № 1. — С. 3. DOI:CNKI:SUN:HXWH.0.2013-01-014. (на кит. яз.)
3. Ли Чан. Анализ даосской этической мысли в главе «Ин Нин» из «Рассказов Ляо Чжая» // Дачжун шану: тоуцзи банд (Массовая коммерция: Инвестиции). — 2009.(на кит. яз.)
4. Цзян Фань. Дао и искусство (Серия «Дао и гармоничная жизнь»). [M]. Пекин: Издательство «Туаньцзе», 2008. (на кит. яз.)

5. Пу Сунлин. Ляо Чжай Чжи И (Странные истории из кабинета Неудачника) / Пер. с кит. Сунь Тунхая. — Пекин: Издательство «Чжунхуа шуцзюй», 2022.
6. Пу Сунлин. Странные истории из Кабинета Неудачника (Ляо Чжай чжи и). — СПб.: Петербургское Востоковедение, 2000.
7. Чжао Хуайчжэнь. Краткий анализ влияния даосской мысли на «Рассказы Ляо Чжая о необычайном» // Пу Сунлин яньцзю (Исследования Пу Сунлина). — 2010. — № 3. — С. 132–144. DOI:CNKI:SUN:ABEY.0.2010–03–017. (на кит. яз.)
8. Чжун Жунмэй. Интерпретация идейно-культурного смысла образов персонажей в «Хуан Ин» из «Рассказов Ляо Чжая» — с обсуждением связи Пу Сунлина с конфуцианской, даосской и моистской мыслью // Пу Сунлин яньцзю (Исследования Пу Сунлина). — 2020. — № 4. — С. 6.(на кит. яз.)

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 48 (599) / 2025

Выпускающий редактор Г. А. Письменная

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

Художник Е. А. Шишков

Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

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

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

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

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

Номер подписан в печать 10.12.2025. Дата выхода в свет: 17.12.2025.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

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

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