

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



51 2025  
ЧАСТЬ VI

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 51 (602) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

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

*Международный редакционный совет:*

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

---

---

На обложке изображен *Джозеф Стиглиц* (1943), американский экономист-кейнсианец.

Джозеф Стиглиц родился в 1943 году в городе Гэри (штат Индиана, США) в небогатой еврейской семье. Его отец, Натаниэль Стиглиц, был страховым агентом, а мать Шарлотта (урожденная Фишман) — школьной учительницей. Стиглиц учился в Амхерстском колледже, где был главой студенческого совета, а затем продолжил обучение в Массачусетском технологическом институте (МТИ), где защитил докторскую диссертацию.

В 1965–1966 годах Стиглиц занимался исследовательской работой в Чикагском университете, в 1966–1970 годах — в Кембриджском университете в Великобритании. В то время его изыскания были посвящены проблемам экономического роста, инноваций и перераспределения доходов. Вернувшись в США, он начал работать в Йельском университете, где специализировался на экономике рисков, что в конечном счете привело его к главной теме научных исследований — теории информационной экономики.

В дальнейшем Стиглиц занимал академические должности во многих ведущих американских и британских университетах: Оксфорде, Станфорде, Принстоне и др. В 1992 году он переехал в Вашингтон, чтобы работать в администрации президента США Билла Клинтона — входил в состав Совета экономических консультантов при президенте США и возглавлял этот совет. В 1997–2000 годах Стиглиц был старшим вице-президентом и главным экономистом Всемирного банка. С 2000 года он является профессором Колумбийского университета.

Научные интересы Стиглица широки и многообразны, однако в центре его внимания всегда оставались проблемы сбора, анализа и распространения информации, принятия решений в условиях недостаточной информации, а также роль неполной информации в конкурентном процессе. В ряде новаторских статей, преимущественно обобщавших результаты анализа рынков страховых услуг, он показал, что нельзя утверждать, будто нерегулируемая конкуренция оптимизирует экономическое благосостояние или хотя бы приведет к равновесию спроса и предложения; тем более это неверно в отношении монополистической конкуренции и олигополии.

Будучи кейнсианцем и сторонником активной роли государства в экономике, Стиглиц подвергает жесткой критике неограниченный рынок, монетаризм и неоклассическую экономическую школу вообще, а также неолиберальное понимание глобализации и политику Международного валютного фонда в отношении развивающихся стран. По его мнению, современный капитализм может и должен быть усовершенствован. Критикуя «неолиберальный крен» в экономическом образовании, Стиглиц написал учебник по основам экономики, который был

призван устранить такой перекосяк в процессе преподавания экономики.

Стиглиц не только известный экономист, он активно участвует в политической и общественной жизни США. В 2000 году на базе Колумбийского университета он создал научное сообщество экономистов и политологов «Инициатива за политический диалог» (The Initiative for Policy dialogue), цель которого — помочь странам с переходной и развивающейся экономикой выработать альтернативные пути развития и укрепить гражданское общество. Он также возглавлял комиссию экспертов при председателе Генеральной Ассамблеи ООН по реформированию международной валютно-финансовой системы и международную комиссию, задачей которой была выработка критериев оценки экономической деятельности и социального прогресса без опоры на ВВП страны.

Стиглиц был редактором и членом редколлегий многих специализированных журналов: *Journal of Public Economics*, *Review of Economic Studies*, *American Economic Review*, *Journal of Economic Theory*, *Journal of Economic Perspectives* и др.

В 2001 году Стиглиц совместно с американскими экономистами Джорджем Акерфолом и Майклом Спенсом был удостоен Нобелевской премии «за анализ рынков с несимметричной информацией», то есть таких рынков, на которых одни участники обладают большим объемом информации, чем другие.

Научные заслуги и общественно-политическая деятельность Стиглица отмечены и другими престижными наградами, среди которых — медаль Джона Бэйтса Кларка за научные достижения; премия Джеральда Лоэба за выдающуюся финансовую журналистику, премия «Глобальная экономика», присуждаемая Кильским институтом мировой экономики.

Стиглиц — член Американской академии искусств и наук, Национальной академии наук США, Эконометрического общества и Американского философского общества. Он был президентом Восточной экономической ассоциации и президентом Международной экономической ассоциации.

Джозеф Стиглиц является почетным доктором более 40 университетов, в том числе Кембриджского, Гарвардского и Оксфордского, иностранным членом Российской академии наук и Лондонского королевского общества по развитию знаний о природе, кавалером ордена Почетного легиона.

В 2011 году журнал *Time* назвал Стиглица одним из 100 самых влиятельных людей в мире, а журнал *Foreign Policy* включил его в список 100 ведущих мировых мыслителей.

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЯ

**Авдеенко-Щур Н. Ю.**

Исследования синдрома эмоционального выгорания..... 357

**Ашихмина М. И.**

Стрессоустойчивость личности в контексте трудовой занятости женщин ..... 359

**Балыков В. А.**

Специфика аддиктивных склонностей у студентов-старшекурсников ..... 362

**Бондарева-Шевцова А. С.**

Особенности взаимосвязи мотивации и смысложизненных ориентаций у женщин, вовлеченных в парапсихологические практики..... 365

**Волкова В. В.**

Толерантность к неопределенности у студентов-магистрантов как фактор психологического здоровья..... 368

**Горбунова Д. В.**

Интеграция принципов ориентированной на решение краткосрочной терапии в психологическое консультирование клиентов с травмой утраты: теоретико-методологический анализ ..... 371

**Замаруева Н. В.**

Разрушение и трансформация картины мира как ключевое последствие психической травмы: от базисных убеждений к посттравматическому росту..... 375

**Климишвили Е. Г.**

Вербальная агрессивность как фактор социальной дезадаптации у младших школьников с умственной отсталостью ..... 377

**Коптелова С. М.**

Темперамент как детерминанта психологического сопровождения в системе детского и юношеского футбола ..... 378

**Костенко Н. С.**

Взаимосвязь тревожности и психологического здоровья у студентов медицинского университета (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета) ..... 380

**Кучук Ю. С.**

Психологические детерминанты здоровья работников в условиях профессионального стресса ..... 384

**Мишанова Я. Э.**

Материнское эмоциональное выгорание в период раннего родительства: признаки, стадии и типологические варианты ..... 388

**Осеева Е. А.**

Методики сенсомоторной коррекции и развития речи: сравнительный анализ эффективности в работе с дошкольниками с общим недоразвитием речи ..... 391

**Ошкина А. С.**

Факторы предрасположенности к интернет-аддикции в подростковом возрасте ..... 393

**Преснецов Е. Е.**

Взаимосвязь психобиологических и этнокультурных предикторов с эффективностью директивных и недирективных стратегий в психологическом консультировании ..... 395

**Прокопчук Ю. Ю.**

Психодрама в дистанционном консультировании: повышение профессиональной готовности будущих психологов..... 400

**Райганиев А. Т.**

Психологическая поддержка волонтеров: сохранение мотивации и ресурсной устойчивости..... 403

**Решетняк Т. С.**

Специфика практической деятельности коуча в бизнес-среде при определении приоритетов, целей и стратегий клиента: результаты комплексного исследования..... 406

<b>Сивухин М. С.</b> Нарциссизм в эпоху цифрового отражения: как социальные сети актуализируют и усиливают когнитивные искажения личности..... 410	<b>Цой А. О.</b> Экспериментальная модель и методы исследования индивидуально-личностных особенностей менеджеров образования ..... 420
<b>Сорокина О. В.</b> Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание сотрудников финансово- экономической службы..... 413	<b>Чекунова А. А.</b> Психотерапевтическое консультирование пар с психогенными сексуальными дисфункциями: системный подход ..... 422
<b>Спирина А. А.</b> Психологическое консультирование взрослых клиентов с иррациональными убеждениями в ситуации смены профессии и карьерного перехода ..... 415	<b>Шальнева Т. С.</b> Контрперенос терапевта как диагностический инструмент в работе с молчанием клиента в гештальт-подходе ..... 426
<b>Строгалев А. И.</b> Особенности эмоционального выгорания у сотрудников коммерческой организации .... 417	<b>Шатова С. С.</b> Взаимосвязь ценностных ориентаций и профессионального выгорания у педагогов..... 429
	<b>Шеррер О. И., Шувалова Е. В., Харютина Л. Н.</b> Развитие эмоционального и социального интеллекта детей через игру «Истории про...»: практико-ориентированный подход... 431

# ПСИХОЛОГИЯ

## Исследования синдрома эмоционального выгорания

Авдеенко-Щур Наталья Юрьевна, студент магистратуры  
Херсонский государственный педагогический университет

*Статья посвящена исследованию синдрома эмоционального выгорания у педагогов. В статье представлены теоретические основы феномена эмоционального выгорания, рассмотрены методы диагностики и выявлены причины возникновения данного состояния. Основное внимание уделяется анализу результатов эмпирического исследования, проведенного на базе ГБОУ ЛНР «АСШ № 5 им. В. Очкура», что позволило оценить распространенность синдрома среди учителей.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, эмпатия.

**П**роблема эмоционального выгорания давно привлекает внимание исследователей и практикующих психологов. Особенно остро эта проблема стоит в профессиональной деятельности педагогов, поскольку данная сфера предполагает постоянное взаимодействие с людьми, высокое эмоциональное напряжение и ответственность. Вопросы эмоционального выгорания стали особенно актуальны в современных условиях, когда повышенные нагрузки и нестабильность увеличивают риск развития негативных последствий для психического здоровья работников сферы образования.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного утомления, вызванного длительным воздействием хронического стресса, что связано прежде всего с профессиональной деятельностью. Специалисты выделяют ряд ключевых компонентов этого синдрома:

- эмоциональное истощение: потеря сил и энергии, снижение желания взаимодействовать с другими людьми;
- деперсонализация: негативное восприятие коллег и учащихся, отстранение от людей;
- редукция личных достижений: заниженная самооценка, чувство разочарования и неуверенности в своей компетенции.

Эти компоненты образуют ядро синдрома эмоционального выгорания, однако существуют дополнительные факторы, влияющие на развитие этого состояния: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. Они формируют комплексную картину влияния на самочувствие педагогов и требуют особого внимания при исследовании и в практической деятельности психолога.

Организация и методы исследования.

Исследователи использовали серию валидных диагностических инструментов для измерения уровня эмоцио-

нального выгорания у педагогов. Наиболее известные методики:

- опросник Маслач — Бёрнсоу (MBI), проверенный международный стандарт диагностики выгорания;
- тест Г. Айзенка, оценивающий индивидуальные черты личности, такие как экстраверсия, интроверсия, стабильность, нейротизм;
- методика В. В. Бойко, диагностирующая уровень эмпатии, важную характеристику педагогического мастерства.

Исследование проводилось на базе школы города Антрацита, в нем участвовали 30 педагогов разного пола и возраста. Использовались анкеты и тесты, позволяющие объективно оценить симптомы выгорания и сопутствующие личностные качества.

Результаты подтвердили сильное влияние эмоционального истощения и деперсонализации на общее состояние педагогов. Большинство участников имели высокий уровень выгорания, что подтверждает гипотезу о широком распространении синдрома в педагогическом сообществе. Были выявлены существенные различия в уровне тревожности, фрустрации и агрессивности, причем эти показатели оказывали значительное воздействие на вероятность появления выгорания.

Корреляционный анализ подтвердил наличие высокой корреляции между тревожностью, фрустрацией и эмоциональным выгоранием (табл. 1). Интересно отметить, что среди участников эксперимента большинство имело умеренно высокий уровень эмпатии, что подчеркивает значимость социального компонента в развитии выгорания.

У лиц, демонстрирующих повышенный уровень тревожности или находящихся на верхней границе нормы по этому показателю, наблюдается корреляция с высокими

Таблица 1. Линейная корреляция

	Эмоциональное выгорание	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность	Эмпатия	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Эмоциональное выгорание	1								
Тревожность	0,767	1							
Фрустрация	0,786	0,923	1						
Агрессивность	0,353	0,433	0,461	1					
Ригидность	0,693	0,675	0,748	0,565	1				
Эмпатия	0,607	0,578	0,673	0,403	0,510	1			
Эмоциональное истощение	0,957	0,757	0,794	0,326	0,660	0,708	1		
Деперсонализация	0,781	0,631	0,724	0,608	0,700	0,699	0,824	1	
Редукция личных достижений	0,140	0,160	0,300	0,382	0,275	0,630	0,346	0,549	1

Степень свободы для выборки 30 респондентов: 5 % — 0,204; 1 % — 0,365.

значениями фрустрации. Это, в свою очередь, указывает на низкую самооценку, склонность к избеганию сложных ситуаций и выраженный страх перед возможными неудачами. Одновременно с этим отмечается рост показателя ригидности. Данный феномен свидетельствует о том, что специалисты, характеризующиеся высокой тревожностью и сниженной самооценкой, испытывают трудности с переключением внимания после переживания сильных эмоциональных состояний, что может приводить к фиксации на этих переживаниях.

Исследование выявило, что повышение уровня эмоционального истощения (безразличия) сопровождается ростом показателей деперсонализации (усталости, эмоциональной опустошенности). Установлена линейная корреляция между этими явлениями и развитием синдрома эмоционального выгорания у педагогов в рамках исследуемой выборки.

Существует отчетливая взаимосвязь между уровнем развития эмпатических способностей и подверженностью эмоциональному выгоранию. Признаки пониженной эмпатии: трудности в понимании и разделении чувств других людей, склонность к рациональному, а не эмоциональному восприятию ситуаций.

Синдром эмоционального выгорания в педагогической среде остается актуальной проблемой, затрагивающей миллионы профессионалов. Регулярная диагностика, раннее выявление симптомов и проведение профилактических мероприятий позволяют эффективно бороться с этим опасным состоянием. Преподавателям необходимо осознавать свое право заботиться о собственном физическом и эмоциональном состоянии, стремиться к созданию благоприятных условий труда и обращаться за поддержкой к профессионалам-психологам при первых признаках ухудшения самочувствия.

#### Литература:

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. — Волгоград : Учитель, 2021. — Изд. 3-е. — С. 16–31.
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб. : Питер, 2011. — С. 70–75.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — Москва : ПЕР СЭ. — 2006. — С. 325–331.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. — Москва : Юрайт. — 2023. — 3-е изд. — С. 115–126.



## Стрессоустойчивость личности в контексте трудовой занятости женщин

Ашихмина Мадина Исламудиновна, студент магистратуры

Научный руководитель: Агеева Ирина Александровна, кандидат медицинских наук, доцент  
Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Бишкек, Кыргызстан)

*В статье представлен теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости личности в контексте трудовой занятости женщин. Проведен анализ теоретических подходов к пониманию феномена стресса и стрессоустойчивости, рассмотрены ключевые факторы влияющие на адаптивность личности в условиях трудовой деятельности. Показано, что трудовая занятость способствует развитию стрессоустойчивости женщин, тогда как безработица связана с дезадаптацией и эмоциональными затруднениями.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, трудовая занятость.

Современные социально-экономические изменения, сопровождаемые возрастанием требований к человеку, обуславливают необходимость формирования высокого уровня стрессоустойчивости, гибкости и адаптивности личности.

На сегодняшний день наличие работы имеет важное значение для большинства людей, поскольку трудовая деятельность не только обеспечивает материальную стабильность, но и способствует развитию личности, формированию самооценки, является средством самореализации и укрепления социального статуса.

В то время, как проведенные исследования показывают, что безработные намного чаще демонстрируют такие характеристики, как социальная дезадаптация, снижение уровня психологического благополучия, снижение уровня самоконтроля, самооценки и ответственности, повышение уровня тревожности и чувства беспомощности, что напрямую отражается на уровне стрессоустойчивости [12; 13; 18; 1].

И. В. Шагарова подчеркивает, что потеря работы вызывает не только экономическую, но и психологическую дестабилизацию, нарушая структуру «Я-концепции» человека и его способности к саморегуляции. Тем самым, безработица оказывает негативное влияние не только на успешность функционирования конкретной личности, но и на общество в целом [18].

Трудовая деятельность является обязательным этапом жизненного пути человека и связана со значительными умственными и физическими нагрузками, межличностными контактами, включая и конфликты. В настоящее время женщины и мужчины участвуют наравне в трудовой деятельности. Однако для женщин характерно сочетание нескольких социальных ролей — профессиональной, семейной и личностной, что создает дополнительные источники стресса. Несмотря на значительную нагрузку в быту и дефицит личного времени, большинство женщин стремятся совмещать карьеру и семейную жизнь. Невозможность полноценного сочетания этих сфер зачастую приводит к внутренним конфликтам, чувству вины и эмоциональному истощению. При доминировании профессиональной сферы женщина может испытывать напряжение из-за недостатка внимания к семье,

а при сосредоточенности на домашних обязанностях — неудовлетворенность из-за отсутствия самореализации и снижения социального статуса [2].

Таким образом, многообразие социальных ролей, выполняемых женщиной, в сочетании с высокой интенсивностью трудовой деятельности и многозадачностью повседневных обязанностей создает предпосылки для возникновения перенапряжения и снижения адаптационных возможностей личности. При данных обстоятельствах ключевым фактором успешного функционирования личности становится стрессоустойчивость, обеспечивающая сохранение эмоционального равновесия, работоспособности и адаптивного поведения в ситуациях напряжения и неопределенности. В условиях быстрых изменений, высокой неопределенности и информационной нагрузки проблема стрессоустойчивости становится актуальной. В связи с чем, можно сказать, что исследование стрессоустойчивости женщин приобретает особую актуальность в рамках данной работы.

Цель данной статьи — проанализировать основные определения и подходы к «стрессоустойчивости», а также рассмотреть особенности стрессоустойчивости у работающих и не работающих женщин.

Прежде чем перейти к пониманию феномена стрессоустойчивости необходимо обратиться к определению базового понятия «стресс». Согласно «Психологическому словарю» Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко, стресс — это состояние психического напряжения, которое возникает в условиях повышенной сложности, как в повседневной жизни, так и в экстремальных условиях [5].

Изучение феномена стресса берет начало в зарубежных исследованиях в начале XX века. В работе О. А. Семиздраловой отмечается то, что одним из первых значимых шагов в этом направлении стали труды Уолтера Брэдфорда Кэннона, где он рассматривал стресс как реакцию организма на угрозу, обеспечивающую физиологическую готовность к действию. В дальнейшем концепцию стресса развил канадский физиолог Г. Селье [16]. Как отмечает Т. Д. Федорова он впервые ввел термин «стресс» в 1936 году при описании адаптационного синдрома. Он рассматривал стресс как неспецифическую реакцию организма на любые предъявляемые ему требования, выделяя

два вида — эустресс (адаптивное напряжение, способствующее мобилизации ресурсов) и дистресс (деорганизуемое состояние, приводящее к снижению эффективности деятельности и заболеваниям) [17].

В дальнейшем развитие представлений о стрессе связано с переходом от физиологического к психологическому подходу, где центральное место занимает оценка индивидуального восприятия и интерпретации стрессовой ситуации. Так, подход Р. Лазаруса рассматривает стресс как результат субъективной оценки ситуации и способов ее преодоления. Он выделяет два типа совладания: активное решение проблем и эмоциональное регулирование, направленное на внутреннюю адаптацию [4].

Наряду с когнитивным направлением сформировались и другие подходы, например, психоаналитическая теория Левинсона рассматривает стресс как следствие внутреннего конфликта между идеализированным «я» и реальным образом самого себя, который вызывает внутреннее напряжение [4].

Кроме того, развитие социологических и конфликтологических теорий позволило рассматривать стресс в более широком контексте социальных взаимодействий. В рамках теории конфликтов подчеркивается роль общественных противоречий, неравенства и ограничения возможностей самореализации как факторов, способствующих формированию стрессовых состояний. М. Ю. Питкевич указывает, что для снижения стрессовых состояний важно обеспечить личную свободу и условия для самореализации, а также учитывать социальные и экономические факторы, такие как несправедливое распределение ресурсов и напряжённость во власти [14].

Таким образом, эволюция представлений о стрессе отражает постепенный переход от физиологического понимания реакций организма на стресс к комплексному психосоциальному подходу. Этот переход является основой для формирования понятия стрессоустойчивости — способности личности сохранять эффективность деятельности, равновесия и адаптационные ресурсы в условиях стресса.

О. В. Лозгачева отмечает, что стрессоустойчивость рассматривается как интегративное качество личности, отражающее способность человека адаптироваться к воздействию экстремальных или длительно действующих стрессовых факторов внешней и внутренней среды. Она определяется уровнем мобилизации физиологических и психических ресурсов организма и проявляется в сохранении оптимального функционального состояния, работоспособности и эффективности деятельности в условиях стресса [9].

По мнению В. М. Белова стрессоустойчивость представляет собой личностное свойство, обеспечивающее способность человека эффективно реализовывать профессиональные компетенции, выполнять служебные обязанности в условиях повышенного напряжения [3].

О. А. Семиздралова в своей работе показала, что изучение феномена стрессоустойчивости имеет широкую

междисциплинарную основу. Среди иностранных исследователей значительный вклад в её изучение внесли Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман и другие. В российской научной среде данное направление разрабатывалось такими учеными, как В. А. Абабков, Л. М. Аболин, А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, М. Ю. Денисов, Л. Г. Дикая, П. Б. Зильберман, О. А. Конопкин, Г. И. Косицкий, Л. В. Куликов, А. В. Либин, А. В. Либина, А. Ю. Маленова, К. И. Погодаев, А. А. Реан, С. В. Субботин, Ю. В. Щербатых, Л. А. Китаев-Смык, В. А. Бодров, А. А. Баранов, М. Ю. Денисов и др [16].

Как отмечает О. А. Семиздралова в психологической науке отсутствует единое определение стрессоустойчивости, что отражается в различных подходах к её пониманию. Согласно мнению О. А. Семиздраловой, некоторые исследователи, такие как Л. М. Аболин, Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, рассматривают стрессоустойчивость через призму эмоциональной стабильности — способности сохранять работоспособность и душевное равновесие под воздействием негативных факторов. Такие исследователи как Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова связывают стрессоустойчивость с саморегуляцией и её структурными компонентами. А зарубежные учёные, такие как Р. Лазарус и С. Фолькман, связывают стрессоустойчивость с механизмами копинг-стратегий и психологической защиты [16].

Стрессоустойчивость также отождествляют как психологическую устойчивость — характеристику личности, отражающую способность адаптироваться и гибко реагировать на изменения и стрессовые ситуации, или как нервно-психическую устойчивость, проявляющуюся в адекватных реакциях организма и психики в стрессовых условиях [6].

Кроме того, для описания стрессоустойчивости личности используют такие понятия как фрустрационная толерантность, которая характеризует способность откладывать реакцию на проблемные ситуации, и эмоционально-волевая устойчивость — способность успешно выполнять сложные задачи в стрессовых условиях [8].

Как отмечает Ф. Г. Самвелян, ссылаясь на исследования В. А. Бодрова и Л. М. Аболина, в современной литературе часто отождествляют «эмоциональную устойчивость» и «стрессоустойчивость», что связано с более развитой концепцией первого. Л. М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость, как личностное качество, основанное на взаимодействии эмоциональных механизмов, позволяющее достигать целей в условиях напряжения, при этом оно связывается с результативностью деятельности, что ограничивает понимание стрессоустойчивости [15].

Ф. Г. Самвелян пишет также о том, что работы других исследователей расширяют понятие «стрессоустойчивость». Так, Б. Х. Варданян, стрессоустойчивость описывает как свойство, обеспечивающее гармонизацию психической деятельности в условиях стресса. Л. Мерфи

связывает стрессоустойчивость с когнитивно обусловленными механизмами преодоления и защитными реакциями. М. И. Дьяченко, рассматривает стрессоустойчивость как компонент готовности к деятельности в сложных ситуациях, способствующий быстрому использованию знаний, поддержанию самоконтроля и адаптации [15].

Л. В. Декина, Н. Ю. Демченко отмечают, что стрессоустойчивость не является врожденным свойством личности и зависит от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции (саморегуляция — воздействие личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в нормальное состояние) [7; 11].

О. В. Лозгачева и Т. В. Маясова на основании проведенных исследований обращают внимание на то, что уровень стрессоустойчивости зависит от специфики профессии, а также от личностных качеств. Согласно мнению авторов, при овладении определенной профессией, в процессе освоения и выполнения деятельности, психологические качества постепенно профессионализируются, образуя самостоятельную подструктуру — профессиональную компетентность. Иными словами, чем больше опыта и рефлексивных попыток предпринимает человек, тем выше его профессиональное самосознание и уровень стрессоустойчивости [9; 10].

В. И. Шиловская показала, что процесс формирования стрессоустойчивости проявляется по-разному у женщин с разными карьерными ориентациями: женщины с доминирующей семейной карьерой чаще используют эмоционально-ориентированные и избегательные стратегии, что сопровождается более высоким уровнем дезадаптации и эмоционального дискомфорта. В то время как женщины

с деловой карьерой демонстрируют больше самоконтроля, опоры на социальную поддержку и отличаются лучшей социально-психологической адаптированностью. Важно отметить, что женщины с доминирующей деловой карьерой не только стремятся к созданию семьи, но и вносят значительный вклад в семейный бюджет, демонстрируя более высокую социально-психологическую адаптированность. Женщины с семейной карьерой, напротив, чаще сталкиваются с тревогами, связанными с материальным положением, жилищными условиями и социальной незащищенностью [19].

Результаты зарубежных исследований также подтверждают различия в уровне стрессоустойчивости между работающими и неработающими женщинами. Авторы установили, что у работающих женщин отмечается более высокий уровень удовлетворенности жизнью, низкий уровень стресса и высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с неработающими [20].

Из вышесказанного можно предположить, что стрессоустойчивость представляет собой многокомпонентное качество личности, которое формируется под влиянием биологических, психологических и социальных факторов, а также как определяющую способность человека эффективно адаптироваться к изменениям. Важно учесть, что стрессоустойчивость не является врожденной и может развиваться в процессе личностного и профессионального роста, что особенно важно в условиях возрастающей требовательности современной социальной и трудовой среды. Анализ теоретических данных показал, что женщины, включенные в трудовую деятельность, обладают более высокой стрессоустойчивостью и адаптивностью, тогда как не работающие женщины чаще сталкиваются с дезадаптацией и эмоциональными затруднениями.

#### Литература:

1. Артемихина Д. С. Психоэмоциональные последствия безработицы: как статус влияет на личностное благополучие. — Концепт, 2024.
2. Белецкая А. А. Изучение психологических особенностей работающих и неработающих женщин. — Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2016.
3. Белов В. М. Психология здоровья. — СПб.: Алтейя, 2007.
4. Бергис Т. А. Психология стресса. — Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022.
5. Большой психологический словарь. — Олма-пресс, 2004.
6. Будук-оол Л. К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ. — Вестник Тувинского государственного университета, 2020.
7. Декина Л. В. Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности, достигнутая в результате повышения квалификации педагогов ДООУ при переходе к новым образовательным стандартам. — Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2025.
8. Кислов В. Р. Особенности эмоционально-волевой устойчивости курсантов высших военных учебных. — Вестник Костромского государственного университета, 2018.
9. Лозгачева О. В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности. — Педагогическое образование в России, 2012.
10. Маясова Т. В. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость. — Вестник Мининского университета, 2014.
11. Павлова О. И. Взаимосвязь уровня субъективного благополучия и копингстратегий у студентов высших учебных заведений. — Москва, 2024.

12. Петунова С. А. Влияние статуса безработного на психоэмоциональное благополучие личности. — Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2007.
13. Петунова С. А. Оценка эмоционального благополучия безработных в процессе вторичной профессионализации. — Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2012.
14. Питкевич М. Ю. Стрессовые состояния и стрессоустойчивость человека. — Журнал здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2015.
15. Самвелян Ф. Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии. — Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки, 2019.
16. Семиздралова О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. — СПб.: Научное издание, 2023.
17. Федорова Т. Д. Актуальность теории стресса Ганса Селье в современных реалиях. — Сборник статей II Международного учебно-исследовательского конкурса, 2020.

## Специфика аддиктивных склонностей у студентов-старшекурсников

Балыков Владимир Александрович, студент магистратуры

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

Самарский государственный социально-педагогический университет

*В статье представлены результаты эмпирического исследования аддиктивных склонностей среди студентов старших курсов высших учебных заведений г. Самары. Анализ данных показал преобладание табачной зависимости (в форме вейпинга), сочетания аддикции к здоровому образу жизни и компьютерной зависимости, а также пищевой аддикции. Подчеркивается необходимость дальнейших исследований социально-психологических детерминант аддикций в студенческой среде.*

**Ключевые слова:** аддикции, студенты, зависимое поведение, вейпинг, здоровый образ жизни, компьютерная зависимость, пищевая аддикция, социокультурные факторы.

Актуальность исследования аддиктивных склонностей у студентов старших курсов определяется возрастающим уровнем психосоциального стресса, характерного для периода профессионального самоопределения и адаптации к самостоятельной жизни, а также интенсивным распространением аддиктивных агентов, особенно в цифровой среде. В этих условиях повышается риск формирования дезадаптивных стратегий совладания, в том числе развития различных форм зависимого поведения, оказывающих негативное влияние на академическую успеваемость, психоэмоциональное и физическое благополучие, социальную адаптацию и профессиональную перспективу студенческой молодежи. В связи с этим, изучение распространенности различных видов аддикций среди студентов старших курсов высших учебных заведений г. Самары представляет собой важную и своевременную задачу, особенно с учетом недостаточной разработанности данной проблематики на региональном уровне.

Нами было проведено исследование склонности к зависимостям среди студентов-старшекурсников вузов г. Самары. Общее количество испытуемых составило 100 человек. В качестве психологического инструмента диагностики использовался тест выявления аддикций Г. В. Лозовой, позволяющий диагностировать склонность к 13 видам зависимостей и общую склонность к зависимому поведению. Данный инструмент направлен на выявление обучающихся группы риска, что является начальным

этапом профилактики и коррекции зависимостей. Следует подчеркнуть, что результаты диагностики носят ориентировочный характер и не являются основанием для постановки клинического диагноза, а лишь демонстрируют общую склонность к определенному типу зависимого поведения.

По результатам диагностики, как отражено в таблице 1, наиболее распространенными видами зависимостей оказались табачная (20 %), сочетание аддикций ЗОЖ и компьютерной (20 %) и пищевая аддикция (19 %).

Наблюдаемое в выборке распространение табачной зависимости (20 %) претерпевает существенные изменения в своем проявлении, обусловленные доминированием вейпинга — употребления электронных сигарет. Данная тенденция, по мнению исследователей [2], является следствием целенаправленного позиционирования вейпов как «безопасной» альтернативы традиционным табачным изделиям. Одним из критических факторов, способствующих вовлечению молодежи в процесс вейпинга, является использование ароматизированных аэрозолей, которые, создавая ложное впечатление безвредности и вызывая положительные ассоциации, минимизируют восприятие риска. Кроме того, формирование в медиапространстве и социальных сетях образа успешного и современного человека, ассоциирующегося с вейпингом, служит дополнительным стимулом для распространения данной практики. Однако, анализ научной литературы [2;

Таблица 1. Процентное соотношение типов зависимостей в исследуемой выборке

Тип зависимости	%
ЗОЖ и компьютерная	20
Табачная	20
Пищевая	19
Трудовая, табачная и пищевая	16
Игровая	15
Игровая и табачная	5
Компьютерная	5
Итого	100

8; 9] однозначно свидетельствует о потенциальном вреде вдыхаемых химических аэрозолей для здоровья. Вэйпинг провоцирует раздражение дыхательных путей, повреждение легочной ткани и повышенный риск развития патологий сердечно-сосудистой системы [8].

Сочетание аддикций ЗОЖ и компьютерной, выявленное у 20 % студенческой молодежи может быть интерпретировано как проявление феномена, условно обозначенного в рамках данного исследования как «дигитальный конструкт здоровья» (далее — ДКЗ). ДКЗ отражает процесс формирования аддиктивного стремления к соответствию идеализированным стандартам ЗОЖ, транслируемым в социальных сетях, обусловленного потребностью в одобрении и признании со стороны онлайн-сообщества [4; 6]. В частности, отмечается экспоненциальный рост числа блогеров, нутрициологов и спортивных инструкторов, использующих платформы социальных медиа для распространения информации о правильном питании, физической активности и специализированных пищевых добавках. Подобная репрезентация создает привлекательный образ, особенно для молодых людей, стремящихся к самосовершенствованию и интеграции в социальные группы [5]. Однако, несмотря на потенциальные позитивные аспекты популяризации ЗОЖ, неконтрольное следование рекомендациям, полученным из социальных сетей, без учета индивидуальных медицинских показаний и консультаций квалифицированных специалистов, сопряжено со значительными рисками. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что слепое копирование диетических и тренировочных режимов, продвигаемых блогерами, может привести к развитию нарушений пищевого поведения, включая анорексию и орторексию, а также к неблагоприятным последствиям для сердечно-сосудистой системы вследствие чрезмерных физических нагрузок и неконтрольного употребления биологически активных добавок [11].

Результаты исследования продемонстрировали значительную распространенность и пищевой аддикции среди студентов (19 %). Одной из причин популярности данной аддикции является широкое распространение культуры фуд-блогинга и активная популяризация кухонь различных стран мира, а также широкая доступность про-

дуктов быстрого приготовления и снеков. В современной медиасреде наблюдается интенсивная трансляция контента, посвященного гастрономии, обладающего потенциалом как стимулирования познавательного интереса к новым вкусовым ощущениям, так и формирования дезадаптивных пищевых паттернов [1;10]. В частности, увеличение популярности гастрономических трендов, таких как азиатская и паназиатская кухни, коррелирует с увеличением потребления продуктов, характеризующихся высоким содержанием соли, сахара и жиров [3]. Широкий ассортимент снеков и полуфабрикатов, доступный в современных торговых сетях, способствует неконтролируемому потреблению пищи, особенно в условиях повышенных академических нагрузок и психоэмоционального стресса [5].

Наиболее сложная комбинация аддикций — трудовая, табачная и пищевая — была обнаружена у 16 % выборки. Данный паттерн представляет собой значительный интерес в контексте понимания механизмов формирования аддиктивного поведения и его взаимосвязи с социокультурными факторами. Трудовая аддикция в студенческой среде, в данном случае, проявляется в форме чрезмерного увлечения учебной деятельностью, сопряженного с активным включением в трудовую сферу. Это обусловлено стремлением обеспечить реализацию базовых потребностей, соответствующих современному представлению об успешной жизни, транслируемому медиа и обществом в целом. Необходимость соответствовать этим стандартам, совмещая учебу и работу, создает перманентное состояние стресса и тревоги, что, в свою очередь, может провоцировать развитие табачной и пищевой зависимостей как механизмов компенсации и регуляции эмоционального состояния [7]. Таким образом, можно предположить, что данная комбинация аддикций является следствием социокультурного давления, усиливающего потребность в материальном благополучии и успешной самореализации, что при недостаточной сформированности механизмов психологической защиты приводит к формированию дезадаптивных поведенческих паттернов.

Изолированная игровая зависимость (15 %) указывает на особое место компьютерных игр в структуре досуга

и механизмов совладания со стрессом у студенческой молодежи. Чрезмерное увлечение играми, в данном случае, может служить способом ухода от реальности и компенсации неудовлетворенности в других сферах жизни.

В то же время, компьютерная аддикция в чистом виде, без сопутствующих зависимостей, была выявлена также у 5 % респондентов. Эта форма аддикции характеризуется неконтролируемым использованием компьютера и сети Интернет, часто связанным с просмотром развлекательного контента или участием в онлайн-коммуникациях, приводящим к социальной изоляции и снижению реальной активности. Еще 5 % исследуемой группы характеризуются одновременным наличием игровой и табачной зависимостей, демонстрируя коморбидность данных состояний.

Таким образом, проведенное исследование, направленное на изучение аддиктивных склонностей у студентов-старшекурсников ВУЗов Самары, позволило очертить общую картину распространенности различных видов зависимостей и выявить ряд важных тенденций. Исследованием выявлено преобладание табачной зависимости, модифицированной в современных условиях практикой вейпинга, сочетание аддикции к идеализированным стандартам ЗОЖ, транслируемым в цифровой среде, и компьютерной зависимости, а также пищевой аддикции.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на исследование социально-психологических детерминант – личностных, когнитивных и средовых, определяющих подверженность студентов аддиктивному поведению.

#### Литература:

1. Во, Т. Х. З. Цифровая гастрономическая культура и влияние социальных сетей / Т. Х. З. Во // Медиаобразование: стратегии развития-2024: Материалы XV Международной научно-практической конференции, Москва, 05–06 декабря 2024 года. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2025. — С. 318–327.
2. Вредные привычки: вейпинг, или электронные сигареты / А. А. Оплетин, С. В. Анненкова, С. А. Фазлеева, А. В. Хомин // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. — 2021. — Т. 1. — С. 415–421.
3. Жучкова, Ю. А. Паназиатская кухня в России / Ю. А. Жучкова // Научные записки академии. — 2024. — Т. 15, № 2. — С. 33–36.
4. Коневец, И. П. Роль блогеров в продвижении идей здорового образа жизни / И. П. Коневец, А. С. Патрушев // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 02–04 декабря 2020 года / Под редакцией Т. С. Федосовой, Т. В. Красильниковой. — Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. — С. 201–202.
5. Лычковская, М. А. Изучение особенностей распространенности компульсивного переедания среди школьников и студентов / М. А. Лычковская, О. В. Заяц // Международный студенческий научный вестник. — 2021. — № 1. — С. 17.
6. Мелентьева, А. А. Влияние социальных сетей на формирование потребительских практик пользователей в сфере здорового образа жизни / А. А. Мелентьева, А. Г. Танова // Технологии PR и рекламы в современном обществе. Инженеры смыслов в новой реальности. К 350-летию со дня рождения российского императора Петра I: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 апреля 2022 года / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. — Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. — С. 251–256
7. Осипян, И. Ю. Трудоголизм: болезнь или образ жизни / И. Ю. Осипян, С. В. Пушникова // Медицинская наука и образование Урала. — 2018. — Т. 19, № 4(96). — С. 149–151.
8. Перцев, А. М. Вейпинг: токсичность, воздействие на организм (обзор) / А. М. Перцев, А. А. Яковлев, А. А. Налетов // Научный форум. Сибирь. — 2022. — Т. 8, № 1. — С. 36–38.
9. Повреждение легких, ассоциированное с вейпингом и электронными сигаретами / М. А. Карпенко, Д. Ю. Овсянников, П. А. Фролов [и др.] // Туберкулез и болезни легких. — 2022. — Т. 100, № 4. — С. 52–61.
10. Солдатова, В. А. Фуд-блог(г)инг как социокультурный и дискурсивный феномен / В. А. Солдатова // Научный старт-2019: Сборник статей магистрантов и аспирантов. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Языки Народов Мира», 2019. — С. 51–54.
11. Стоянов, А. С. Блогинг ЗОЖ как фактор пищевого программирования студента / А. С. Стоянов, Е. А. Пермякова // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. — 2022. — Т. 8, № 1. — С. 148–157.

## Особенности взаимосвязи мотивации и смысложизненных ориентаций у женщин, вовлеченных в парапсихологические практики

Бондарева-Шевцова Алеся Сергеевна, студент магистратуры  
Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

*В статье автор исследует взаимосвязь личностной мотивации и смысложизненных ориентаций у женщин, вовлеченных в парапсихологические практики.*

**Ключевые слова:** мотивация, смысложизненные ориентации, взаимосвязь, смысл жизни, личность

В современном мире растет интерес к парапсихологическим практикам, особенно среди женщин. Парапсихологические практики становятся для них способом переживания себя и своей жизни, что актуализирует их изучение в контексте мотивации и смысложизненных ориентаций.

Проблематика мотивации и смысла жизни занимает центральное место психологии (Асеев В. Г., Ильин Е. П., Маслоу А. Г. Макклелланд Д.). У женщин значимую роль играют социально — психологические мотивы (поддержка, принадлежность, признание и эмоциональной включенности), которые тесно связаны с ощущением благополучия и жизненной удовлетворенности [1, 4, 5]. Смысл жизни формируется через цели, ценности и удовлетворенность (А.Адлер, К.Юнг, А. Д. Лонгвиненко, А. Д. Леонтьев, В.Франкл), однако мотивация и смысложизненные ориентации женщин, вовлеченных в парапсихологические практики изучены недостаточно, часто через призму верований, вне целостность структуры [2, 3, 6].

Отдельные исследования говорят о связи обращения к парапсихологии с поиском контроля и смысла в условиях неопределенности (Г. В. Иванчекко, В. Н. Носувленко). Но данные о соотношениях мотивационной структуры и смысложизненных ориентаций у таких женщин представлены не полно [4, 7].

В связи с эти актуально изучение взаимосвязи мотивации и смысложизненных ориентаций у женщин, увлекающихся парапсихологическими практиками с учетом степени из вовлеченности. Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи между мотивационной

структурой личности и смысложизненных ориентациями женщин, вовлеченных в парапсихологические практики.

Для достижения поставленной цели были применены следующие психодиагностические методики:

- 1) Мотивационная структура личности по Р.Миллман
- 2) Смысложизненные ориентации по Д. А. Леонтьеву

В исследовании приняли участие 56 человек, студенты 2–3 курсов. Первую группу составили студенты (N=28), увлекающиеся парапсихологическими практиками, вторую группу составили студенты (N=28), не увлекающиеся парапсихологическими практиками. Основную часть обеих групп составляют девушки 21 -24 лет (68 % от общей выборки). В первой группе наблюдается значительно меньшая доля молодых студенток младше 20 лет (29 % против 36 %) и присутствие старших участниц от 21 года (71 % против 64 %).

**Результаты исследования.** В ходе исследования было выявлено, что увлечение парапсихологическими практиками связана с особенностями мотивацией личности и смысложизненных ориентаций женщин. Участницы, вовлеченные в парапсихологические практики, демонстрируют соотношение общежитейской направленности, а также специфические комбинации мотивационных и смысложизненных показателей по методикам В.Э. Мильмана и Д. А. Леонтьева.

Нами был проведен сравнительный анализ двух групп респондентов по шкалам мотивационной структуры личности В. Э.Мильмана. Графические различия представлены на рис. 1.



Рис. 1. Средние значения по шкалам методики Мильмана (N=28 в группах)

Первая группа (увлекающаяся практиками) демонстрирует преобладание общежитейской направленности (128,04 против 111,5), обусловленное высокими показателями по мотивам социального статуса (36,5 против 28), комфорта (3,9 против 25,5), жизнеобеспечения (27,4 против 22,5). При этом рабочая направленность в первой группе снижена (70,39 против 100,5), что может указывать на замещение реальных социальных контактов. В целом, для увлекающихся практиками характерна ориентация на социально — психологические мотивы в ущерб продуктивным (активность, польза, творчество). У увлекающихся практиками преобладает астеническо-стенический смешанный профиль (46,4 %), с компенсацией астении. Во второй группе (не увлекающиеся практиками) доминирует стенический устойчивый профиль (51,1 %), что отражает эмоциональную стабильность и активный стиль переживания без потребности во внешней компенсации.

Корреляционный анализ выявил различия паттерны взаимосвязи между осмысленностью жизни и мотивационными факторами. В группе женщин, увлекающихся парapsихологическими практиками, осмысленность жизни положительно коррелирует с мотивами социальной полезностью ( $r = 0,42; p < 0,05$ ), что указывает на возможную компенсацию сниженной социальной активности через вовлечение в практику. В другой группе (не увлекающиеся практиками) осмысленность жизни связана с внутренней мотивацией и уверенностью в собственных силах ( $r = 0,38-0,52; p < 0,05$ ).

Увлечение парapsихологическими практиками усиливает общежитейскую направленность и ослабляет рабочую направленность, что может свидетельствовать о компенсации дефицита социальной адаптации и иллюзии контроля. Эмоциональные профиль подтверждают, что первая группа компенсирует астению через практики, в то время как вторая группа демонстрирует рациональную устойчивость.

Анализ смысловых ориентаций (СЖО) выявил, что для первой группы (увлекающиеся практиками) парapsихологические практики выступают скорее всего как «психологический костыль», а не как признак личностной зрелости. У группы, не увлекающимися практиками наблюдается зрелая, внутренняя осмысленность

жизнью, основанная на личной ответственности и реальных достижений.

По шкале «Локус контроля — Я» выявлены значимые различия: женщины, не увлеченные практиками, демонстрируют более выраженное ощущение внутреннего контроля, тогда как у женщин, увлеченными практиками этот показатель ниже. Низкий показатель в первой группе (21,07) и высокий во второй группе (29,86) подтверждает, что увлечение практиками коррелирует с делегированием контроля внешними механизмами, а отсутствие увлечения — с внутренней автономией. При этом по показателям осмысленности жизни существенных различий не обнаружено, что позволяет предположить, что общий уровень осмысленности может поддерживаться различными психологическими механизмами.

У увлеченных практиками он во многом опирается на внешние источники смысла и переживания включенности в особое сообщество, так как у не увлеченных практиками — не более рациональные и проверяемые способы организации жизни. Средний общий показатель (104,04 и 106,32) не дифференцирует группы, подчеркивая компенсаторный эффект парapsихологических практик в первой группе. Корреляционный анализ смысловых ориентаций и мотивационной структуры личности показал различия между группами. У первой группы (увлекающиеся практиками) выявлены умеренные связи: осмысленность и результативность жизни положительно связаны с социальной полезностью. Данные исследования первой группы в таблице 1.

У второй группы (не увлекающиеся практиками) выражены взаимосвязи между смысловыми ориентациями и мотивами. Данные исследования второй группы в таблице 2.

Взаимосвязь мотивов личности и увлечения практиками существует, но проявляется через дифференциацию корреляционной структуры. В первой группе участники демонстрируют компенсацию социальной неуверенности через практики, во второй группе рациональную устойчивость.

Таким образом, мы можем выделить, что у женщин, увлеченных парapsихологическими практиками, формируется мотивационно — смысловой профиль с доминированием социально — психологических мотивов и ак-

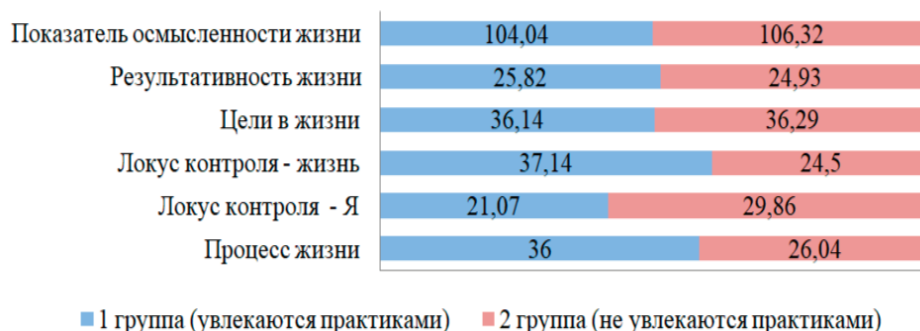


Рис. 2. Средние значения по шкалам методики СЖО (N=28 в группах)



Таблица 1. Взаимосвязи смысловых ориентаций и мотивов личности в 1-й группе (n=28)

Шкала СЖО / Мильман	Жизнеобесп	Комфорт	Соц. статус	Общение	Общ. активн	Творческая активн	Соц. полезн	Общежит	Рабочая
Процесс жизни	-0.158	-0.169	-0.136	-0.211	-0.156	-0.054	-0.209	-0.169	-0.142
Локус контроля — Я	0.256	0.045	-0.045	0.092	0.228	0.283	<b>0.347</b>	0.061	<b>0.329</b>
Локус контроля — жизнь	0.182	0.186	0.141	0.239	0.274	0.161	0.288	0.185	0.259
Цели в жизни	0.188	0.096	0.095	0.065	0.090	-0.030	0.107	0.107	0.046
Результативность жизни	<b>0.352</b>	0.151	0.063	0.199	0.317	0.260	<b>0.409</b>	0.169	<b>0.364</b>
Показатель осмысленности	<b>0.386</b>	0.164	0.080	0.197	<b>0.300</b>	0.221	<i>0.408</i>	0.184	<b>0.338</b>

Таблица 2. Взаимосвязи смысловых ориентаций и мотивов личности в 2-й группе (n=28)

Шкала СЖО / Мильман	Жизнеобесп	Комфорт	Соц. статус	Общение	Общ. активн	Творческая активн	Соц. полезн	Общежит	Рабочая
Процесс жизни	0,352	0,352	0,254	0,377	0,179	0,377	0,377	0,362	0,326
Локус контроля — Я	<b>0,497</b>	<b>0,497</b>	<b>0,379</b>	<b>0,651</b>	<b>0,531</b>	<b>0,651</b>	<b>0,651</b>	<b>0,548</b>	<b>0,640</b>
Локус контроля — жизнь	<b>0,743</b>	<b>0,743</b>	<b>0,587</b>	<b>0,971</b>	<b>0,829</b>	<b>0,971</b>	<b>0,971</b>	<b>0,823</b>	<b>0,968</b>
Цели в жизни	-0,323	-0,323	-0,285	-0,150	<b>0,128</b>	-0,150	-0,150	-0,284	-0,060
Результативность жизни	<b>0,735</b>	<b>0,735</b>	<b>0,567</b>	<b>0,820</b>	<b>0,513</b>	<b>0,820</b>	<b>0,820</b>	<b>0,771</b>	<b>0,752</b>
Показатель осмысленности	<b>0,623</b>	<b>0,623</b>	<b>0,510</b>	<b>0,789</b>	<b>0,675</b>	<b>0,789</b>	<b>0,789</b>	<b>0,686</b>	<b>0,787</b>

центом на внешние организуемые источники смысла, тогда как у женщин, не увлекающимися практикой, преобладают рациональные, защитные профессионально ориентированные основания жизненного выбора. Степень вовлеченности в парапсихологические практики действительно связан с тем, как у женщин соотносятся мотивация и смысловые ориентации. У женщин, увлеченных парапсихологическими практиками, мотивационная структура смещена в сторону общежитийской и социально-психологической направленности, а смысл жизни опирается на эмоционально насыщенный процесс и внешние

источники смысла, при менее выраженном внутреннем локусе контроля. У женщин, не увлекающимися парапсихологическими практиками, напротив, взаимосвязь мотивации и смысла жизни строится вокруг внутренней ответственности, реальных достижений и профессиональной самореализации, что отражается в более рациональном и устойчивом мотивационно-смысловом профиле.

Полученные результаты могут быть использованы для разработки психологических рекомендаций с акцентом на усиление внутреннего локуса контроля, реальных социальных навыков и профессиональной мотивации.

Литература:

1. Бакшутова, Е. В. Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов в 2-х т. Т. 2 / Е. В. Бакшутова, О. В. Юсупова, Е. Ю. Двойникова. — Текст: непосредственный // Человек в условиях неопределенности. — Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. — С. 247.
2. Битюцкая, Е. В. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения / Е. В. Битюцкая, Т. Ю. Базаров. — Текст: непосредственный // Вопросы психологии. — 2019. — № 3. — С. 94–106.
3. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. — 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с. — Текст: непосредственный.
4. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. — 3-е изд. — М.: Питер, 2011. — 351 с. — Текст: непосредственный.
5. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. — СПб: Питер, 2007. — 672 с. — Текст: непосредственный.
6. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. — М.: Альпина нонфикшн, 2018. — 228 с. — Текст: непосредственный.

7. Чудновский, В. Э. Смысл жизни как психологический феномен: теоретико-эмпирическое исследование / В. Э. Чудновский, Г. А. Вайзер, Н. Карпова. — Текст: непосредственный // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского. — М.: Смысл, 2021. — С. 117–137.

## Толерантность к неопределённости у студентов-магистрантов как фактор психологического здоровья

Волкова Виктория Викторовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается толерантность к неопределённости как значимый личностный фактор психологического здоровья студентов магистратуры. Актуальность исследования обусловлена ростом уровня неопределённости в образовательной и социальной среде, а также повышенными требованиями к адаптационным возможностям будущих специалистов. На основе анализа современных психологических исследований раскрывается сущность понятия толерантности к неопределённости, её связь с эмоциональной устойчивостью, копинг-стратегиями и смысловыми ориентациями личности. Показано, что высокий уровень толерантности к неопределённости способствует снижению тревожности, формированию конструктивных стратегий совладания со стрессом и поддержанию психологического благополучия магистрантов. Делается вывод о целесообразности развития данного личностного ресурса в системе психологического сопровождения студентов магистратуры.*

**Ключевые слова:** толерантность к неопределённости, психологическое здоровье, студенты магистратуры, неопределённость, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психологическое благополучие.

### Введение

Современная социально-экономическая и образовательная среда характеризуется высоким уровнем изменчивости, нестабильности и неопределённости, что особенно остро отражается на психологическом состоянии молодежи. Процессы цифровизации, ускорение темпа жизни, неопределённость профессиональных перспектив и рост требований к личной ответственности формируют новые условия развития личности, в которых способность адаптироваться к неопределённости приобретает особую значимость. В этих условиях проблема психологического здоровья студентов становится одной из приоритетных задач современной психологии и педагогики высшего образования.

Особое внимание в данном контексте привлекают студенты магистратуры, находящиеся на этапе профессионального и личностного самоопределения. Магистранты сталкиваются с необходимостью совмещать учебную, профессиональную и научно-исследовательскую деятельность, принимать решения в условиях недостатка информации и высокой ответственности за их последствия. Подобные условия могут выступать как фактором личностного роста, так и источником повышенного психоэмоционального напряжения, что делает актуальным изучение ресурсов, способствующих сохранению психологического здоровья данной категории обучающихся.

Одним из ключевых личностных ресурсов, обеспечивающих успешное функционирование в условиях неопределённости, является толерантность к неопределё-

ности. Данное качество отражает способность человека воспринимать неопределённые, неоднозначные и нестандартные ситуации без выраженного внутреннего дискомфорта, тревоги и дезорганизации поведения. Высокий уровень толерантности к неопределённости позволяет личности сохранять эмоциональную устойчивость, гибкость мышления и конструктивные стратегии совладания со стрессом.

В психологических исследованиях толерантность к неопределённости рассматривается в тесной связи с такими показателями психологического здоровья, как субъективное благополучие, уровень тревожности, стрессоустойчивость и адаптивность. Недостаточная сформированность данного качества может способствовать развитию хронического стресса, эмоционального выгорания и снижению мотивации к обучению и профессиональной деятельности. В связи с этим изучение толерантности к неопределённости как фактора психологического здоровья приобретает не только теоретическую, но и практическую значимость.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью выявления роли толерантности к неопределённости в структуре психологического здоровья студентов магистратуры. Анализ данного феномена позволит углубить представления о психологических ресурсах личности в условиях современной образовательной среды и создать основу для разработки программ психологического сопровождения, направленных на укрепление психологического здоровья и повышение адаптационного потенциала будущих специалистов.

Толерантность к неопределённости в современной психологии рассматривается как важная личностная характеристика, обеспечивающая адаптацию человека к быстро меняющимся условиям социальной и образовательной среды. Рост неопределённости в профессиональных, экономических и межличностных сферах делает данное качество особенно значимым для молодежи, находящейся на этапе формирования жизненных и профессиональных стратегий. В этом контексте толерантность к неопределённости выступает не только как когнитивная установка, но и как интегративный психологический ресурс, влияющий на эмоциональное состояние и общее психологическое здоровье личности [5, с.10].

В научных исследованиях толерантность к неопределённости определяется как способность субъекта принимать неоднозначность, недостаток информации и непредсказуемость событий без выраженного внутреннего напряжения и дезадаптивных реакций. По мнению Е. С. Сухих, данное качество отражает уровень зрелости личности и связано с гибкостью мышления, эмоциональной устойчивостью и готовностью к принятию ответственности [4, с.70]. Таким образом, толерантность к неопределённости представляет собой важный показатель психологической адаптированности.

Психологическое здоровье, в свою очередь, рассматривается как состояние внутреннего благополучия, гармонии между когнитивными, эмоциональными

и поведенческими компонентами личности. Оно проявляется в способности эффективно справляться с жизненными трудностями, поддерживать продуктивные социальные связи и сохранять устойчивость в стрессовых ситуациях. В условиях неопределённости именно личностные ресурсы определяют, будет ли ситуация восприниматься как угроза или как возможность развития [6, с.184].

Особый интерес для исследования представляет студенческая молодежь, а именно магистранты, которые находятся в переходном периоде между обучением и профессиональной самореализацией. Магистратура предполагает высокий уровень самостоятельности, исследовательской активности и неопределённости будущих профессиональных перспектив. Эти факторы усиливают эмоциональную нагрузку и актуализируют проблему психологического здоровья студентов [1, с.35].

Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем толерантности к неопределённости демонстрируют более выраженные адаптивные стратегии совладания со стрессом. В частности, они чаще используют проблемно-ориентированные и конструктивные копинг-стратегии, направленные на активное преодоление трудностей, а не на избегание или эмоциональное подавление [1, с.38]. Свидетельствует о защитной функции толерантности к неопределённости в структуре психологического здоровья.

Таблица 1. Роль толерантности к неопределённости в структуре психологического здоровья студентов магистратуры

Компонент психологического здоровья	Проявления при высокой толерантности к неопределённости	Проявления при низкой толерантности к неопределённости
Эмоциональное состояние	Эмоциональная устойчивость, снижение тревожности, спокойное принятие изменений	Повышенная тревожность, эмоциональное напряжение, страх неопределённости
Поведенческие стратегии	Активное решение проблем, конструктивные копинг-стратегии	Избегание трудностей, прокрастинация, пассивность
Личностное развитие	Гибкость мышления, осознанность, ориентация на развитие	Ригидность, неуверенность, сопротивление изменениям

С точки зрения экзистенциальной психологии толерантность к неопределённости тесно связана со способностью личности придавать смысл неопределённым жизненным ситуациям. С. А. Лернер подчёркивает, что принятие неопределённости способствует активизации экзистенциальных ресурсов, таких как ответственность, свобода выбора и осознанность жизненного пути [2, с.42]. Такие качества, в свою очередь, положительно отражаются на субъективном благополучии и эмоциональной стабильности. Важным аспектом является связь толерантности к неопределённости со смысло-

жизненными ориентациями личности. Как отмечает В. С. Панова, люди с высоким уровнем данного качества обладают более сформированной системой жизненных ценностей и целей, что позволяет им сохранять внутреннюю устойчивость в условиях неопределённости [3, с.51]. Для студентов магистратуры наличие устойчивых смысловых ориентиров снижает уровень тревожности и повышает уверенность в собственных возможностях.

Низкая толерантность к неопределённости, напротив, может выступать фактором риска для психологического здоровья. Она часто сопровождается повышенной тре-

возможностью, страхом ошибок, избеганием ответственности и склонностью к ригидным формам поведения. В образовательной среде это может проявляться в прокрастинации, снижении учебной мотивации и эмоциональном истощении [6, с.186]. Следует отметить, что толерантность к неопределённости не является врождённым

качеством и может развиваться в процессе обучения и личностного роста. Образовательная среда магистратуры, при условии психологической поддержки, может способствовать формированию данного ресурса через развитие рефлексии, критического мышления и навыков принятия решений в сложных ситуациях [4, с.73].

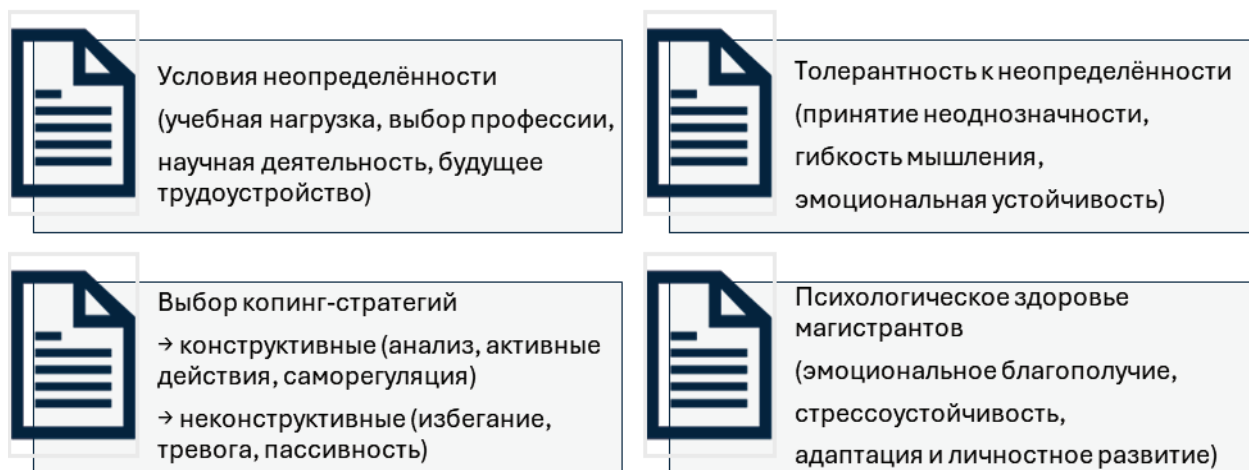


Рис. 1. Толерантность к неопределённости как фактор психологического здоровья студентов магистратуры

Исследования подчеркивают значимость социального контекста в формировании толерантности к неопределённости. Поддерживающая академическая среда, конструктивное взаимодействие с преподавателями и коллегами способствуют снижению деструктивного влияния неопределённости на психическое состояние студентов, что особенно важно в условиях высокой учебной и исследовательской нагрузки [5, с.15].

Толерантность к неопределённости также связана с особенностями эмоциональной регуляции. Студенты, способные принимать неопределённость, демонстрируют более высокий уровень эмоционального самоконтроля и устойчивости к фрустрации. Они реже испытывают дезорганизующие эмоции и быстрее восстанавливаются после стрессовых ситуаций [1, с.40]. С практической точки зрения развитие толерантности к неопределённости может рассматриваться как одно из направлений профилактики психологических нарушений в студенческой среде. Психологические тренинги, направленные на развитие осознанности, гибкости мышления и принятия неопределённости, способствуют укреплению психологического здоровья и повышению адаптационного потенциала личности [2, с.45].

Важным является и тот факт, что толерантность к неопределённости способствует профессиональному становлению будущих специалистов. В условиях нестабильного рынка труда способность работать с неопределёнными задачами и принимать решения в условиях риска становится ключевой профессиональной компетенцией [3, с.54].

Таким образом, толерантность к неопределённости выступает системообразующим личностным ресурсом,

влияющим на различные аспекты психологического здоровья студентов магистратуры, она определяет характер эмоциональных реакций, выбор копинг-стратегий и общее отношение к жизненным трудностям. Полученные в научных исследованиях данные подтверждают необходимость дальнейшего изучения данного феномена в студенческой среде. Особое значение имеет разработка психологических программ сопровождения магистрантов, направленных на развитие толерантности к неопределённости как условия сохранения и укрепления их психологического здоровья. В целом, анализ научных источников позволяет сделать вывод о том, что толерантность к неопределённости является важным фактором психологического здоровья студентов магистратуры, обеспечивающим их адаптацию, эмоциональную устойчивость и успешность в условиях современной образовательной и социальной реальности.

### Выводы

Проведённый теоретический анализ показал, что толерантность к неопределённости выступает значимым личностным ресурсом, обеспечивающим психологическое здоровье студентов магистратуры. Данное качество способствует эмоциональной устойчивости, снижению уровня тревожности и формированию конструктивных стратегий совладания со стрессом в условиях высокой учебной и профессиональной неопределённости. Способность принимать неоднозначные ситуации без выраженного внутреннего напряжения позволяет магистрантам сохранять психологическое равновесие и адаптацию к требованиям современной образовательной среды.

Установлено, что высокий уровень толерантности к неопределённости связан с более выраженными смысложизненными ориентациями, гибкостью мышления и развитой системой ценностей. Эти характеристики способствуют восприятию неопределённости не как источника угрозы, а как пространства для личностного и профессионального развития. В свою очередь, низкая толерантность к неопределённости может рассматриваться как фактор риска, негативно влияющий на психологическое благополучие, учебную мотивацию и эмоциональное состояние студентов.

Полученные выводы подтверждают необходимость целенаправленного формирования толерантности к неопределённости в процессе обучения в магистратуре. Разработка и внедрение психологических программ сопровождения, направленных на развитие адаптивности, осознанности и навыков принятия решений в условиях неопределённости, могут способствовать укреплению психологического здоровья студентов и повышению их готовности к профессиональной деятельности в условиях современной социальной реальности.

#### Литература:

1. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Маслова П. М. Исследование взаимосвязи толерантности к неопределённости и копинг-стратегий у студентов факультета психологии // Вестник ЮУрГГПУ. 2022. № 6 (172). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-tolerantnosti-k-neopredelennosti-i-koping-strategiy-u-studentov-fakulteta-psihologii> (дата обращения: 18.12.2025).
2. Лернер С. А. Толерантность к неопределённости и экзистенциальные ресурсы лиц среднего возраста // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2023. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-i-ekzistentsialnye-resursy-lits-srednego-vozrasta> (дата обращения: 18.12.2025).
3. Панова В. С. Взаимосвязь толерантности к неопределённости со смысложизненными и ценностными ориентациями // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-so-smyslozhiznennymi-i-tsennostnymi-orientatsiyami> (дата обращения: 18.12.2025).
4. Сухих Е. С. Толерантность: психологическое содержание и личностные факторы // Человек. Сообщество. Управление. — 2005. — № 4. — С. 66–77.
5. Асмолов А. Г., Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А. О смыслах понятия «толерантность» // Век толерантности. — М.: Речь, 2001. — С. 8–18.
6. Гончарова Н. А., Фомина Т. Ф. Психологическое исследование особенностей толерантного поведения // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та МВД России. — 2013. — № 2(58). — С. 182–189.

## Интеграция принципов ориентированной на решение краткосрочной терапии в психологическое консультирование клиентов с травмой утраты: теоретико-методологический анализ

Горбунова Дарья Владимировна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Актуальность исследования определяется растущим запросом на эффективные краткосрочные методы психологической помощи при переживании утраты, которые могли бы стать альтернативой или дополнением к традиционным, зачастую долгосрочным моделям работы с горем. Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию интеграции принципов ориентированной на решение краткосрочной терапии (ОРКТ) в консультирование клиентов с травмой утраты. В работе проведен сравнительный анализ задач терапии горя, сформулированных в рамках репрезентативных моделей (фазальная, задача скорби, модель восстановления), и базовых постулатов ОРКТ. В результате выявлены ключевые точки концептуальной синергии, на основе которых сформулирована гипотеза об эффективности адаптированных техник ОРКТ для решения специфических задач терапии осложненного горя. Основным выводом исследования является подтверждение принципиальной совместимости подходов и потенциальной эффективности ресурсного, сфокусированного на будущем инструментария ОРКТ для восстановления чувства агентности и поиска новых жизненных паттернов у клиентов. Намечены перспективы разработки конкретного краткосрочного протокола для последующей эмпирической проверки.*

**Ключевые слова:** ориентированная на решение краткосрочная терапия, травма утраты, осложненное горе, сравнительный анализ, теоретико-методологическое исследование, ресурсный подход, психологическое консультирование.

## Введение

Современный социальный контекст, характеризующийся множественными потерями, актуализирует потребность в эффективных и доступных формах психологической помощи при переживании утраты [1]. Несмотря на существование проверенных временем моделей (таких как модель стадий Кюблер-Росс или задача скорби Вордена), в последние годы усиливается критика их нормативности и долгосрочности, что не всегда соответствует запросам клиентов и возможностям служб помощи [2; 3]. В научной литературе отмечается пробел в отношении методологического обоснования краткосрочных, ресурсно-ориентированных интервенций, способных не только купировать острую боль, но и целенаправленно запускать процесс адаптации и поиска новых смыслов [4].

Ориентированная на решение краткосрочная терапия (ОРКТ), с ее фокусом на ресурсах, компетентности клиента и построении предпочитаемого будущего, представляет собой перспективный подход для такой интеграции [5; 6]. Однако в существующих публикациях применение ОРКТ к работе с утратой носит преимущественно описательный или фрагментарный характер, отсутствует системный теоретико-методологический анализ сопряжения задач терапии горя с философией и техниками ОРКТ [7].

**Целью данного исследования** является проведение сравнительного теоретико-методологического анализа ключевых задач терапии травматической утраты в рамках классических моделей и базовых постулатов ОРКТ для выявления точек концептуальной синергии и обоснования принципиальной возможности их интеграции в единую краткосрочную модель консультирования.

**Гипотеза исследования:** Системная интеграция принципов и адаптированных техник ОРКТ в консультирование по поводу утраты позволяет создать методологически обоснованную краткосрочную модель, эффективную для решения следующих терапевтических задач: а) реориентации клиента в настоящем; б) восстановления чувства агентности и контроля; в) поиска новых паттернов жизни и смыслов. В рамках основной гипотезы выдвигаются три частные гипотезы: 1) адаптированный «Чудо-вопрос» способствует формулированию конкретных поведенческих целей, связанных с адаптацией; 2) техника шкалирования снижает ощущение тотальной беспомощности за счет визуализации ресурсов и микро-прогресса; 3) поиск исключений деконструирует ригидный нарратив всепоглощающего горя.

## Методика проведения исследования

Исследование носит теоретико-методологический характер. В качестве основного метода был применен **сравнительный анализ** концептуальных положений и практических задач различных психологических подходов. Работа выполнялась в несколько этапов.

На первом этапе был осуществлен **систематический анализ научной литературы** по проблематике травмы утраты и осложненного горя за последние 15 лет. В фокус анализа были включены как классические, так и современные модели, представленные в рецензируемых отечественных и зарубежных журналах. Критериями отбора моделей для сравнения были их репрезентативность в научном дискурсе, четкость формулировки терапевтических задач и операционализация процесса работы с горем.

На втором этапе проведен **контент-анализ базовых текстов и мета-анализов**, посвященных методологии и техническому арсеналу ОРКТ, с целью выделения ее ключевых постулатов и техник.

На третьем, основном этапе, был проведен **сравнительный концептуальный анализ**. Его объектами выступили: 1) задачи терапии горя, выделенные в рамках трех репрезентативных моделей (фазальная модель М. Шустера [8], модель «задачи скорби» Дж. В. Вордена [9], модель восстановления после утраты Дж. Т. Тэдски и Л. Г. Калхоун [10]); 2) базовые принципы и техники ОРКТ, сформулированные в работах С. де Шейзера и И. К. Берг [5; 6]. Метод анализа заключался в сопоставлении каждой задачи терапии горя (например, «принятие реальности утраты», «адаптация к новой среде») с философскими принципами ОРКТ (например, «фокус на настоящем и будущем», «поиск ресурсов») и ее конкретными техниками (например, «вопрос о чуде», «шкалирование»). Целью сравнения было выявление не противоречий, а точек концептуального соответствия и потенциальной синергии.

На четвертом этапе, на основе выявленных соответствий, были **смоделированы адаптированные формулировки техник ОРКТ** для контекста утраты и **спроектирована общая структура краткосрочного консультативного протокола**, интегрирующего оба подхода.

## Результаты исследования

### *Результаты сравнительного концептуального анализа*

Результаты сопоставления задач терапии горя и принципов ОРКТ систематизированы в Таблице 1.

Проведенный анализ демонстрирует, что каждой ключевой задаче терапии горя можно поставить в соответствие конкретный принцип и технику ОРКТ, причем это соответствие носит не поверхностный, а глубокий, концептуальный характер.

### *Результаты моделирования адаптированных техник*

На основе проведенного анализа были разработаны модифицированные формулировки ключевых техник ОРКТ, экологичные для контекста утраты:

**1. Модифицированный «Чудо-вопрос»:** Смещен с идеи «исчезновения проблемы» на идею «научения жизни с ней». Формулировка направлена на построение конкретных поведенческих индикаторов адаптации.

Таблица 1. Сопоставление задач терапии горя и принципов/техник ОРКТ

Задача/аспект терапии горя (на основе моделей Вордена, Тэдски и Калхоун)	Соответствующий принцип/ постулат ОРКТ	Потенциально адаптированная техника ОРКТ	Обоснование синергии
<b>1. Принятие реальности утраты</b> (Ворден). Преодоление отрицания, интеграция факта потери в жизненный нарратив.	<b>Фокус на настоящем и будущем.</b> «Что сейчас?» и «Как вы хотите, чтобы было?». Концентрация на построении «жизни после», а не на анализе «жизни до».	<b>Модифицированный вопрос о чуде:</b> «Если бы вы научились жить с этой реальностью, неся память об ушедшем, что стало бы первым знаком, что вам чуть легче?»	Смещает акцент с борьбы с отрицанием на конструирование нового настоящего, тем самым косвенно подтверждая реальность изменений.
<b>2. Переживание боли, работа с эмоциями</b> (Ворден, Шустер). Легитимация и выражение сложных чувств.	<b>Легитимация переживаний клиента.</b> «Клиент — эксперт по своей жизни». Поиск <b>исключений</b> — моментов, когда проблема менее интенсивна.	<b>Поиск исключений:</b> «Были ли минуты или часы, когда тоска была чуть тише, а боль — переносимой? Что происходило в это время? Что вы делали/думали?»	Не отрицает боль, но помогает клиенту обнаружить, что его состояние не монолитно. Это снижает страх перед эмоциями и восстанавливает чувство контроля над их течением.
<b>3. Адаптация к среде, где ушедшего нет</b> (Ворден). Формирование новых навыков, ролей, идентичности.	<b>Фокус на ресурсах и компетенциях.</b> Поиск того, что уже работает. Концентрация на <b>маленьких шагах.</b>	<b>Шкалирование (1–10):</b> «Что позволяет вам быть на текущем уровне (например, 3), а не на 1? Какие ваши сильные стороны или поддержка извне это обеспечивают? Что будет первым признаком движения к 4?»	Прямо направлено на выявление скрытых ресурсов (внутренних и внешних) и конструирование конкретных, посильных шагов по адаптации, минуя глобальное чувство беспомощности.
<b>4. Реинвестиция эмоциональной энергии, поиск новых смыслов/отношений</b> (Ворден, Тэдски и Калхоун).	<b>Построение предпочитаемого будущего.</b> Вера в то, что изменения неизбежны и возможны.	<b>Вопросы о признаках прогресса:</b> «Как вы поймете, что начинаете находить новые опоры в жизни? Что изменится в ваших повседневных делах?»	Помогает клиенту сформулировать конкретный, наблюдаемый образ «жизни после», делая абстрактную задачу «найти смысл» операциональной и достижимой через микроизменения.

**2. Адаптированное шкалирование:** Шкала строится не от «0» (проблема) к «10» (решение), а от «0» (наиболее острое переживание горя) к «10» (интегрированная память и жизнь с ней). Вопросы фокусируются на выявлении ресурсов, удерживающих клиента на текущей отметке.

**3. Целенаправленный поиск исключений:** Специально сфокусирован на обнаружении моментов, когда интенсивность переживания горя снижается, что разрушает глобальный нарратив постоянного страдания.

*Результаты проектирования протокола*

Логическим итогом анализа стала разработка структуры краткосрочного (6–8 сессий) консультативного протокола, интегрирующего этапность работы с задачами горя и инструментарий ОРКТ. Протокол включает фазы: установление контакта через ресурсный фокус; формирование «образа предпочитаемого будущего»; поиск и активация ресурсов через исключения; планирование и реализация микро-экспериментов; консолидация изменений и профилактика рецидивов.

вазия ресурсов через исключения; планирование и реализация микро-экспериментов; консолидация изменений и профилактика рецидивов.

**Обсуждение результатов**

Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу о принципиальной совместимости задач терапии горя и философии ОРКТ. Полученные результаты показывают, что ОРКТ предлагает не альтернативу традиционным моделям, а специфический, технологичный инструментарий для их реализации, особенно в условиях ограниченного времени.

Сформулированные адаптации техник («Чудо-вопроса», шкалирования, поиска исключений) напрямую направлены на решение проблем, характерных для осложненного горя: ригидности мышления, чувства беспомощности и отсутствия видения будущего [10; 11]. Пред-

ложенный протокол структурно соответствует этапам работы с горем [9], но наполняется конкретными, ориентированными на решение вопросами, что повышает его операциональность.

Выявленная синергия согласуется с современными тенденциями в психотерапии, подчеркивающими важность ресурсного подхода и восстановления агентности клиента в работе с травмой [12; 13]. Однако, в отличие от общих утверждений о важности ресурсов, данное исследование предлагает конкретный методологический мост между теорией горя и практикой краткосрочного вмешательства.

Следует отметить, что предлагаемая интеграция не отменяет необходимости глубокой проработки травмы в случаях патологического горя, но создает основу для эффективной начальной интервенции, способной предотвратить хронификацию состояния. Разработанный протокол требует эмпирической проверки, однако его теоретическое обоснование, представленное в данной работе, является необходимым первым шагом.

### Основные результаты и выводы

1. Путем сравнительного концептуального анализа доказана принципиальная совместимость и высокая степень синергии между задачами терапии травматической утраты (в рамках моделей Вордена, Тэдски и Калхоун) и философско-методологическими основаниями ориентированной на решение краткосрочной терапии.

2. На основе выявленных соответствий разработаны и теоретически обоснованы адаптированные формулировки ключевых техник ОРКТ (модифицированный «Чудо-вопрос», шкалирование, поиск исключений) для применения в контексте консультирования по поводу утраты. Данные модификации позволяют применять техники ОРКТ экологично, не тривиализируя горе.

3. Спроектирована общая структура краткосрочного (6–8 сессий) интегративного консультативного протокола, сочетающего этапность работы с горем и инструментарий ОРКТ. Протокол направлен на восстановление агентности клиента, снижение ощущения беспомощности и запуск процессов адаптации через фокус на ресурсах и построении предпочитаемого будущего.

4. Теоретическая значимость работы заключается в создании методологического обоснования для интеграции двух ранее слабо сопрягаемых подходов — психологии горя и ОРКТ. Практическая значимость заключается в предложении конкретных адаптированных техник и структуры протокола, которые могут быть непосредственно использованы в работе психологов-консультантов.

### Заключение

Проведенное теоретико-методологическое исследование обосновывает возможность и целесообразность интеграции принципов ОРКТ в консультирование при травме утраты. Основным направлением дальнейших исследований является переход от теоретического моделирования к эмпирической проверке. Необходима разработка детализированного руководства по применению предложенного протокола, проведение пилотных исследований на малых выборках с использованием стандартизированных инструментов оценки (Инвентарь Травматического Горя, шкалы депрессии, тревоги и качества жизни), а в перспективе — организация рандомизированных контролируемых испытаний для оценки его эффективности по сравнению с традиционными методами работы с горем. Успешная апробация позволит внедрить данный краткосрочный ресурсно-ориентированный подход в практику психологических служб, повысив их доступность и эффективность.

### Литература:

1. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement // *The Lancet*. 2007. Vol. 370. № 9603. P. 1960–1973. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61816-9
2. Wortman C. B., Silver R. C. The myths of coping with loss revisited // *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. 2001. P. 405–429.
3. Вассерман Л. И., Захарова О. В. Психологическая помощь в ситуации утраты: современные модели и подходы // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2020. Т. 10. № 2. С. 178–191.
4. Shear M. K. Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief // *Dialogues in clinical neuroscience*. 2012. Vol. 14. № 2. P. 119–128. DOI: 10.31887/DCNS.2012.14.2/mshear
5. De Shazer S., Dolan Y. *More than miracles: the state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge, 2012. 210 p.
6. Berg I. K., Dolan Y. *Tales of solutions: a collection of hope-inspiring stories*. New York: W. W. Norton & Company, 2001. 224 p.
7. Murray J. A. The use of solution-focused brief therapy with older adults // *Journal of Gerontological Social Work*. 2013. Vol. 56. № 3. P. 215–228. DOI: 10.1080/01634372.2012.750257
8. Шустер М. Неразрешимое горе: Исследования и терапия. Москва: Когито-Центр, 2019. 280 с.
9. Worden J. W. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. 5th ed. New York: Springer Publishing Company, 2018. 350 p.
10. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. № 3. P. 455–471. DOI: 10.1002/jts.2490090305



11. Boelen P. A., van den Hout M. A., van den Bout J. A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2006. Vol. 13. № 2. P. 109–128. DOI: 10.1111/j.1468–2850.2006.00013.x
12. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003–066X.44.3.513
13. Joseph S., Linley P. A. Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. Hoboken: John Wiley & Sons, 2008. 304 p.

## Разрушение и трансформация картины мира как ключевое последствие психической травмы: от базисных убеждений к посттравматическому росту

Замаруева Наталья Витальевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье представлен теоретический анализ воздействия психической травмы на глубинную структуру личности — систему базисных убеждений, формирующую картину мира (assumptive world). На основе концепции Р. Янов-Бульман рассматривается триада ключевых убеждений: о доброжелательности мира, его справедливости и о ценности собственного «я». Автор раскрывает механизм разрушения этих убеждений под влиянием травматического события, ведущего к когнитивному хаосу, и последующий процесс переработки травмы через ассимиляцию или аккомодацию.*

**Ключевые слова:** психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, картина мира, базисные убеждения, Ронни Янов-Бульман, посттравматический рост, ассимиляция, аккомодация, психологическое культивирование.

Психическая травма воздействует на человека на различных уровнях его индивидуально-личностной структуры. В данном случае внимание сосредоточено на уровне его мировоззрения. В англоязычной литературе это обозначают понятием *assumptive world*, означающим систему предположений человека о действительности. Мировоззрение подразумевает совокупность основных убеждений или представлений человека о самом себе, об окружающем мире и о взаимодействии между «я» и этим миром [1, с. 45–65].

Эти ключевые представления называются базисными убеждениями. В контексте психической травмы концепция базисных убеждений была сформирована американской исследовательницей Ронни Янов-Бульман. Эта концептуальная модель, охватывающая восприятие человеком своих отношений с окружающим миром, описывается с помощью следующих базовых убеждений.

Первое из них связано с восприятием мира как дружелюбного либо враждебного. Оно отражает общее отношение к окружающей среде в категориях «добрый/злой» или «хороший/плохой». Внутреннее убеждение большинства взрослых и психически здоровых людей, не страдающих депрессией или иными расстройствами, состоит в том, что добра в мире больше, чем зла, что людям в целом можно доверять и в трудные моменты они готовы оказывать поддержку. В исследованиях травмы это представление делится на две составляющие: доброжелательность либо враждебность человеческого окружения (персонального мира) и доброжелательность либо враждебность природного и неперсонального окружения.

Второе базовое убеждение связано с понятием справедливости. Это сложная структура, которая по-разному влияет на психологическое состояние человека. Тем не менее исследования показывают, что большинство людей рассматривают хорошие и плохие события как распределенные неслучайно, верят, что люди способны влиять на происходящее с ними и контролировать свою жизнь. Согласно этому убеждению, если человек ведет себя правильно и совершает хорошие поступки, в его жизни должно происходить больше положительных событий, что отчасти исключает наличие случайности.

Третье (ключевое) базовое убеждение касается самовосприятия личности. Оно включает в себя оценку собственной значимости: насколько человек ощущает себя ценным, заслуживающим любви и уважения; и как, по его мнению, его ценят и уважают другие. Эти установки формируют основу его внутреннего мира. Янов-Бульман также подчеркивает, что сюда входит вера в свою способность управлять жизненными обстоятельствами, влиять на происходящее и быть хозяином своей судьбы.

Важно отметить, что убеждение об удачливости может существовать параллельно и даже противоречить предыдущему. Человек может чувствовать себя слабым, некомпетентным и лишенным контроля над своей жизнью.

Таким образом, обобщая эти основополагающие убеждения, можно сказать, что у взрослого, психически здорового человека формируется мировоззрение, в котором преобладают позитивные события. Негативные же явления воспринимаются как нечто периферийное, не имеющее к нему прямого отношения, как будто происходящее «на экране телевизора» и, возможно, связанное с ошибками других.

Возникает закономерный вопрос о происхождении наших основополагающих убеждений. Ведущие психологические теории единодушны в том, что эти фундаментальные представления о мире и о себе формируются у младенца на довербальном этапе, примерно к шести месяцам жизни. Еще не обладая сознанием и речью, ребенок уже закладывает внутреннее представление о своей значимости для мира, о доброжелательности и отзывчивости мира к потребностям самого ребенка. Это означает, что уже на ранних стадиях развития психики формируется базисная картина мира.

Хотя в течение жизни эти основы могут подвергаться некоторой коррекции, в целом базисные убеждения отличаются высокой степенью устойчивости, в отличие от более поверхностных представлений. К примеру, убеждение в собственной профессиональной состоятельности постоянно проверяется и корректируется на практике, и его изменение не влечет за собой глубоких эмоциональных переживаний. Напротив, наличие позитивных базисных убеждений обеспечивает человеку ощущение внутренней безопасности и защищенности.

В случае экстремальных стрессовых событий, угрожающих самому существованию человека, эта картина мира претерпевает значительную трансформацию. Человек погружается в состояние хаоса, поскольку мир перестает восприниматься как безопасный и заслуживающий доверия, а собственное «я» — как сильное, компетентное и способное контролировать происходящее (ведь травматические события, как правило, внезапны и непредсказуемы). Нельзя говорить о полном разрушении картины мира, но она испытывает колоссальное воздействие. В дальнейшем, согласно механизмам формирования новых когнитивных структур, происходит либо ассимиляция события (его интеграция в существующую картину мира), либо аккомодация (изменение самой картины мира в соответствии с новыми условиями).

В период после пережитой травмы одним из ключевых аспектов восстановления является перестройка мировоззрения. Важно понимать, что полное возвращение к преж-

нему восприятию мира, как правило, невозможно. Однако при благоприятном течении и отсутствии серьезных последствий человек может сформировать новую, более реалистичную картину мира. Она может выражаться в следующем убеждении: «В целом мир добр, в нем много хороших людей, и ко мне относятся хорошо, хотя бывают и исключения».

В посттравматический период люди стремятся найти новые смыслы и значения пережитого события, чтобы встроить его в свою систему представлений о мире. Одним из распространенных способов справиться с травмой является социальное сравнение. Например, человек, потерявший имущество в результате наводнения, может сравнивать свою ситуацию с теми, кто потерял всё, включая дом. Это помогает ему интегрировать травматический опыт в уже существующие представления о жизни.

Кроме того, люди активно ищут новые смыслы. С конца 1990-х годов активно изучается феномен посттравматического личностного роста. Исследования показывают, что у некоторых людей после переживания психической травмы происходят значительные позитивные изменения личности, ведущие к большей зрелости и переоценке жизненных ценностей.

Эти изменения проявляются в трех основных направлениях:

- после пережитого потрясения человек может начать чувствовать себя более сильным, ценным и способным;
- как ни удивительно, после травмы люди часто начинают ощущать жизнь более полно и начинают ценить простые радости и отношения, которые раньше оставались незамеченными;
- наблюдается развитие более глубоких связей, взаимопонимания и взаимной поддержки с окружающими.

Таким образом, позитивные изменения образа «я», улучшение качества межличностных отношений и трансформация жизненной философии представляют собой ключевые зоны потенциального личностного роста, на которые можно опираться в психокоррекционной и психотерапевтической работе с последствиями травмы.

#### Литература:

1. Янов-Бульман, Р. Разрушенные предположения: к новой психологии травмы / Р. Янов-Бульман; пер. с англ. А. Б. Орловой. — Москва : Когито-Центр, 2010. — 294, [1] с. — ISBN 978-5-89353-312-2. — Пер. изд.: Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions. Towards a New Psychology of Trauma. New York, 1992.
2. Элерс, А. Когнитивная модель посттравматического стрессового расстройства / А. Элерс, Д. М. Кларк // Консультативная психология и психотерапия. — 2014. — Т. 22, № 1. — С. 82–97. — Пер. изд.: Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder // Behaviour Research and Therapy. 2000. Vol. 38, № 4. P. 319–345.
3. Сигел, Д. Развивающийся разум: как отношения и опыт создают нас такими, какие мы есть / Д. Сигел; пер. с англ. А. Смолян. — Москва : Эксмо, 2017. — 348, [1] с. — (Психология. Мозговой штурм). — ISBN 978-5-699-88960-9. — Пер. изд.: Siegel D. J. The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 2nd ed. New York, 2012.
4. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 272 с.: ил., табл. — (Практикум). — ISBN 978-5-388-00657-5.
5. Герман, Д. Л. Травма и исцеление / Д. Л. Герман; пер. с англ. А. В. Ляшенко. — Москва : РИПОЛ классик, 2021. — 480 с. — ISBN 978-5-386-13609-4. — Пер. изд.: Herman J. L. Trauma and Recovery. The Aftermath of Violence — from Domestic Abuse to Political Terror. New York, 1992.

6. Tedeschi, R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, № 1. — P. 1–18. — DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01.

## Вербальная агрессивность как фактор социальной дезадаптации у младших школьников с умственной отсталостью

Климишвили Екатерина Георгиевна, студент

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

*В статье рассматривается вербальная агрессивность младших школьников с умственной отсталостью как один из значимых факторов социальной дезадаптации. Представлен теоретический анализ понятия агрессивности, раскрыта специфика вербальной агрессии в младшем школьном возрасте и особенности ее проявлений у детей с интеллектуальными нарушениями. Показано, что несформированность речевой, эмоционально-волевой и регуляторной сфер способствует закреплению агрессивных форм речевого поведения, препятствующих успешной социализации и интеграции ребенка в образовательную среду. Обоснована необходимость ранней диагностики и комплексной коррекционной работы, направленной на снижение уровня вербальной агрессивности и формирование социально одобряемых способов общения.*

**Ключевые слова:** агрессивность, вербальная агрессия, социальная дезадаптация, младшие школьники, умственная отсталость, социализация.

В условиях модернизации системы образования и развития инклюзивных процессов возрастает внимание к проблемам социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Особое место в данной категории занимают младшие школьники с умственной отсталостью, для которых характерны выраженные трудности в формировании коммуникативных навыков, эмоциональной регуляции и социального поведения. Одним из факторов, существенно осложняющих процесс социализации таких детей, является вербальная агрессивность.

Младший школьный возраст является важным этапом становления личности ребенка, в котором активно формируются навыки общения, произвольное поведение и представления о социальных нормах. Однако при наличии интеллектуальных нарушений данные процессы протекают с выраженными трудностями, что повышает риск возникновения дезадаптивных форм поведения, в том числе агрессивных речевых реакций. Вербальная агрессия не только нарушает межличностные отношения, но и способствует формированию негативного социального опыта, что делает проблему ее изучения особенно актуальной.

Понятие вербальной агрессивности и ее место в структуре агрессивного поведения.

Агрессивность в психолого-педагогической литературе рассматривается как сложное, многокомпонентное образование, включающее эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. По мнению Л. Берковица, агрессивность представляет собой устойчивую личностную характеристику, связанную с враждебной установкой по отношению к окружающему миру [1]. В структуре агрессивного поведения особое место занимает вербальная агрессия, реализуемая посредством речевых средств.

Согласно классификации А. Басса и А. Дарки, вербальная агрессия проявляется в форме крика, угроз, оскорблений, резких высказываний и негативных оценок [2]. В отличие от физической агрессии, она носит социально опосредованный характер и тесно связана с уровнем развития речи, саморегуляции и социальной компетентности.

Речь является ведущим средством социального взаимодействия, обеспечивающим обмен информацией, регуляцию поведения и выражение эмоциональных состояний. При нарушении данных функций агрессивная речь перестает выполнять коммуникативную роль и становится источником конфликтов и социальной напряженности. Для младших школьников агрессивные речевые проявления особенно значимы, поскольку они оказывают влияние на формирование статуса в группе сверстников и отношение со стороны взрослых.

Умственная отсталость характеризуется недоразвитием познавательной деятельности, сниженным уровнем обобщения, нарушениями речи и эмоционально-волевой незрелостью. По данным Л. М. Шипицыной, агрессивное поведение у детей с интеллектуальными нарушениями отличается импульсивностью, реактивностью и недостаточной осознанностью [4]. Вербальная агрессия при этом часто носит стереотипный характер и ограничивается использованием шаблонных выражений.

Одной из основных причин вербальной агрессивности у данной категории детей является несформированность речевой функции. Ограниченный словарный запас, трудности в построении связных высказываний и недостаточное понимание обращенной речи препятствуют адекватному выражению потребностей и эмоций. В результате агрессивные слова и крик становятся до-

ступным способом эмоциональной разрядки и привлечения внимания.

Кроме того, для младших школьников с умственной отсталостью характерен низкий уровень произвольной регуляции поведения. Слабость тормозных процессов и недостаточная сформированность самоконтроля способствуют возникновению вербальной агрессии в ситуациях фрустрации, учебных затруднений и межличностных конфликтов. Агрессивные речевые реакции возникают импульсивно и редко сопровождаются осознанием последствий своего поведения.

Вербальная агрессивность как фактор социальной дезадаптации.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении взаимодействия ребенка с социальной средой, трудностях усвоения социальных норм и снижении уровня социальной компетентности. Вербальная агрессивность существенно усиливает данные проявления, поскольку агрессивная речь воспринимается окружающими как признак враждебности и асоциального поведения.

Младшие школьники с умственной отсталостью, систематически демонстрирующие вербальную агрессию, часто сталкиваются с отвержением со стороны сверстников, конфликтами с педагогами и негативными оценками со стороны взрослых. Это приводит к формированию устойчивого негативного социального опыта, снижению самооценки и усилению вторичных эмоци-

ональных нарушений, таких как тревожность и раздражительность [5].

Агрессивная речь препятствует включению ребенка в совместную деятельность, ограничивает возможности сотрудничества и снижает эффективность образовательного взаимодействия. В условиях школьной среды это способствует закреплению дезадаптивных форм поведения и затрудняет процесс социализации и интеграции ребенка в коллектив.

### Заключение

Таким образом, вербальная агрессивность младших школьников с умственной отсталостью является значимым фактором социальной дезадаптации. Ее формирование обусловлено сочетанием интеллектуальных, речевых и эмоционально-волевых нарушений, а также неблагоприятных условий социализации.

Ранняя диагностика вербальной агрессивности и организация комплексной коррекционной работы, направленной на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной саморегуляции и социально одобряемых форм поведения, являются необходимыми условиями успешной социальной адаптации данной категории детей. Полученные выводы могут быть использованы в практике работы педагогов-психологов, дефектологов и учителей начальных классов.

### Литература:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2021. 512 с.
2. Вачков, И. Агрессия: причины и последствия / И. Вачков // Школьный психолог. — 2021. — № 18. — С. 8–9..
3. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М.: Смысл, 2005. — 1136 с.
4. Шипицына Л. М., Иванов Е. С. Нарушения поведения учеников вспомогательной школы. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1992. 120 с.
5. Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика, коррекция. М.: Речь, 2007. 480 с.

## Темперамент как детерминанта психологического сопровождения в системе детского и юношеского футбола

Коптелова Софья Максимовна, студент

Научный руководитель: Черкасова Алина Викторовна, старший преподаватель

Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

*В статье рассматривается проблема учета темперамента в психологическом сопровождении юных спортсменов. Игнорирование психодинамических особенностей приводит к снижению эффективности тренировок, росту напряжения и оттоку перспективных кадров из спорта. Исследование среди юных футболистов выявило статистически значимую связь между типом темперамента, игровым амплуа и уровнем соревновательной тревожности. На основе этого предлагается модель психологического сопровождения, направленная на оптимизацию нагрузок, формирование индивидуального стиля деятельности и профилактику выгорания.*

**Ключевые слова:** темперамент, психологическое сопровождение, детско-юношеский спорт, футбол, индивидуальный стиль деятельности, психодинамические свойства, эмоциональное выгорание, соревновательная тревожность.

## Введение

В контексте современного спорта высших достижений психическая составляющая подготовки атлетов приобретает критически важное значение. Особенно актуальной эта проблема становится в работе с подрастающим поколением спортсменов, где интенсивные психофизические нагрузки требуют разработки комплексной системы сопровождения. Сложность заключается в том, что традиционные методики подготовки часто носят генерализованный характер, акцентируя развитие базовых психических функций без учета врожденных индивидуально-типологических особенностей.

Центральной проблемой в данной области выступает недостаточное внимание к психодинамическим характеристикам, в частности — к темпераменту как устойчивому комплексу свойств нервной системы, определяющему динамические аспекты поведения. Неучет этих особенностей в условиях соревновательного стресса порождает системные трудности: от неоптимального распределения тренировочных нагрузок до преждевременного завершения карьеры перспективными спортсменами [3].

Цель исследования — теоретически обосновать и эмпирически проверить необходимость учета типологических особенностей темперамента в построении системы психологического сопровождения в детском и юношеском спорте на примере футбола.

## Методы исследования

В исследовании применялись следующие методы:

- 1) теоретический анализ научно-методической литературы,
- 2) психодиагностическое тестирование
- 3) статистическая обработка данных
- 4) анализ психологической литературы

## Темперамент и его роль в спортивной деятельности: концепция «динамического соответствия»

В основе темперамента лежат свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность), которые определяют такие поведенческие проявления, как скорость психических реакций, эмоциональную возбудимость, пластичность и резистентность к стрессу [1; 5]. Для спортивной деятельности ключевое значение имеют энергетический, временной и эмоциональный аспекты.

Разработанная концепция «динамического соответствия» ориентирована на создание условий для гармонизации требований спортивной деятельности с психофизиологическими возможностями спортсмена. Дисбаланс в этом взаимодействии, как показал пример с защитником инертного типа в скоростных атаках, вызывает стойкую дезадаптацию [2].

## Результаты исследования и их обсуждение

Психодиагностическое исследование выявило распределение типов темперамента среди юных футболистов. Наиболее репрезентативными были сангвинический (38,5 %) и холерический (28,8 %) типы, что согласуется с динамичным и эмоционально насыщенным характером футбола. Флегматический и меланхолический типы составили 21,2 % и 11,5 % соответственно.

Была выявлена статистически значимая связь между типом темперамента и предпочитаемым игровым амплуа. Среди нападающих и атакующих полузащитников преобладали спортсмены с сангвиническим и холерическим темпераментом, для которых характерны высокая подвижность, импульсивность и склонность к риску. Центральные защитники и опорные полузащитники являлись флегматиками, их инертность и устойчивость компенсируются надежностью в оборонительных действиях и способностью анализировать игру.

Анализ уровня соревновательной тревожности показал, что наиболее высокие показатели когнитивной тревожности (беспокойство о результате) наблюдаются у спортсменов меланхолического типа, а наиболее низкие — у флегматиков. Спортсмены сангвинического и холерического типов темперамента характеризуются повышенным уровнем соматической тревожности, проявляющейся в интенсивном эмоциональном возбуждении.

Данное физиологическое состояние обладает двояким эффектом: оно может выступать как мобилизирующим ресурсом, так и дезорганизирующим фактором. Конечное влияние напрямую определяется степенью сформированности у спортсмена навыков психологической саморегуляции. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что игнорирование темперамента приводит к формированию «зон напряженности» в подготовке спортсмена.

## Направления дифференцированного психологического сопровождения юных футболистов.

Оптимизация тренировочного процесса может стать одним из направлений психологического сопровождения. Холерикам требуется акцент на тактической дисциплине, отработке действий в условиях ограниченного пространства и времени, а также обучение техникам первоначального импульса. Сангвиникам же необходимо использование разнообразных игровых упражнений, частая смена заданий для поддержания интереса и развитие способности к концентрации на монотонных, но важных элементах. Флегматикам нужно предоставление времени на «вработывание» и принятие решений. Активное использование методов видеомоделирования и идеомоторной тренировки для ускорения процессов восприятия и решения. Для меланхоликов требуется создание поддерживающей атмосферы, минимизация публичной критики. Поэтапная отработка навыков с акцентом на положительном подкреплении. Развитие уверенности через постановку достижимых целей.

Формирование индивидуального стиля деятельности также является одним из направлений психологического сопровождения футболистов. Например, помощь тренеру и спортсмену в осознании сильных сторон темперамента и их интеграции в игровую модель. Меланхолик может стать «мозгом» обороны благодаря своей способности к анализу, а холерик — использовать свою энергию для создания «конфликтных» ситуаций на чужой половине поля.

Немаловажным инструментом является психологическая подготовка к соревнованиям. Разработка индивидуальных программ регуляции предстартового состояния. Для меланхоликов и холериков — техники снижения тревожности; для флегматиков — мобилизующие методики.

Проведенное исследование подтвердило, что учет темперамента в системе психологического сопровождения детско-юношеского спорта является не факультативной, а необходимой мерой. Реализация концепции «динамического соответствия» и предложенной модели дифференцированного сопровождения позволяет перейти от унифицированного подхода к персонализированному. Это не только повышает эффективность подготовки спортивного резерва за счет раскрытия уникального потенциала каждого спортсмена, но и решает гуманистическую задачу сохранения его психического здоровья и личностного благополучия. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния учета темперамента на спортивную карьеру и разработку цифровых платформ для диагностики и рекомендаций.

### Заключение

Литература:

1. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов. — Москва: Академия, 2016. — 272 с.
2. Дорофеева, Н. В., Ловягина, А. Е. Психологическое сопровождение юных спортсменов в условиях стресса соревновательной деятельности / Н. В. Дорофеева, А. Е. Ловягина // Психология и психотехника. — 2019. — № 4. — С. 53–62.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. — Санкт-Петербург: Питер, 2016. — 352 с.
4. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента / Русалов В.М. — — Москва: ИП РАН (М.), СМЫСЛ (М.), 1922. — 36 с.
5. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / Стреляу Я. — Москва: Прогресс, 1982. — 232 с.
6. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ханин Ю.Л. — Москва: Физкультура и спорт, 1980. — 209 с.

## Взаимосвязь тревожности и психологического здоровья у студентов медицинского университета (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета)

Костенко Ника Сергеевна, студент

Тихоокеанский государственный медицинский университет (г. Владивосток)

Научный руководитель: Горшкова Оксана Владимировна, кандидат социологических наук, доцент  
Владивостокский государственный университет

*В статье рассмотрено психологическое здоровье как научная категория, изучены особенности психологического здоровья студентов медицинского университета, а также проведено исследование взаимосвязи тревожности и психологического здоровья у студентов медицинского университета.*

**Ключевые слова:** психология здоровья, психологическое здоровье студентов, группа риска, тревожность.

## The relationship between anxiety and psychological health in students of a medical university (on the example of the Pacific State Medical University)

Kostenko Nika Sergeevna, student

Pacific State Medical University (Vladivostok)

Scientific advisor: Gorshkova Oksana Vladimirovna, candidate of sociological sciences, associate professor  
Vladivostok State University

*The article examines psychological health as a scientific category, examines the features of the psychological health of medical university students, and also conducts a study of the relationship between anxiety and psychological health among medical university students.*

**Keywords:** health psychology, psychological health of students, risk group, anxiety.

В течение длительного времени понятие здоровья рассматривалось исключительно в контексте биологических процессов и медицинских наук. Однако в последние десятилетия наблюдается активное развитие психологии здоровья как самостоятельного направления в области психологии.

Психология здоровья представляет собой динамично развивающееся интегративное направление клинической психологии, объединяющее множество теоретических подходов. Ключевым фактором, сближающим все эти подходы, является стремление изучать здоровье человека как сложный биопсихосоциальный феномен.

Важно отметить, что психологическое здоровье является ключевой, но сложной концепцией современной психологической науки. Оно находится на стыке различных областей психологии: общей, дифференциальной, возрастной и медицинской. Изучение данного феномена вышло за рамки исключительно клинических аспектов и охватывает широкий спектр исследований, связанных с саморазвитием личности, адаптацией к изменяющимся условиям, поиском смысла жизни и духовно-нравственным ростом.

Студенты медицинских университетов представляют собой особую группу с повышенным риском для психического здоровья. Это обусловлено тремя ключевыми факторами.

Во-первых, будущая профессия медиков относится к типу «человек-человек», предполагающая постоянное эмоциональное вовлечение, сопереживание и высокую ответственность за жизнь и здоровье других. Как показали исследования А. А. Реана и А. Р. Кудашева, подобные профессии сопряжены с высоким риском эмоционального выгорания и истощения адаптационных ресурсов уже на этапе обучения. В монографии «Психология адаптации личности» подчеркивается, что в профессиях «человек-человек» профессиональные цели во многом достигаются за счет выраженности тех или иных качеств личности, делая личность особенно уязвимой под воздействием стрессогенных факторов [5, с. 163].

Во-вторых, период обучения в вузе совпадает с кризисом юности и ранней взрослости, когда формируется профессиональная идентичность, ценностные ориентации, стиль межличностных отношений. В этот период особенно уязвимы самооценка, чувство собственной ценности, способность к саморегуляции [1, с. 1].

В-третьих, учебная нагрузка в медицинском вузе чрезвычайно высока: большое количество теоретического материала, необходимость запоминания, постоянные зачеты, экзамены, клиническая практика в лечебных учреждениях. Это создает хронический стресс, который, по данным С. А. Филипповой и Н. А. Степановой, приводит к росту депрессивных тенденций у 18–22 % студентов-медиков. Состояния психологического неблагополучия варьируются от легкой обеспокоенности до состояний, требующих врачебной помощи [2, с. 251].

Следует сказать и о том, что тревожность, особенно личностная, выступает значимым фактором риска для психологического здоровья.

Исходя из этого, студенты медицинских вузов — особая группа, подверженная высокому уровню стресса и эмоциональному истощению, что требует специального внимания и системного изучения. Анализ теоретических подходов позволяет обосновать необходимость проведения эмпирического исследования на выборке студентов 1, 3 и 5 курсов для выявления динамики взаимосвязи между тревожностью и уровнем психологического здоровья.

Далее, было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и психологического здоровья у студентов медицинского университета. Цель эмпирического исследования — описать взаимосвязи между тревожностью и психологическим здоровьем у студентов.

Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по ноябрь 2025 года и было реализовано в три этапа. На подготовительном этапе (сентябрь 2024 года) была разработана программа исследования, сформирован диагностический комплекс и создана электронная анкета на платформе Google Forms.

Основной сбор эмпирических данных осуществлялся в дистанционном формате на диагностическом этапе (октябрь 2024 года — октябрь 2025 года). В исследовании приняли участие 156 студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Выборка формировалась на принципах доступности и репрезентативности, охватывая студентов 1, 3 и 5 курсов по направлениям подготовки «медицинская биохимия», «медико-профилактическое дело» и «клиническая психология». Критериями включения являлось обучение на основном факультете, критериями исключения — неполное или недобросовестное заполнение методик. Продолжительность заполнения диагностического комплекса составляла 40–50 минут.

Методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» и «Шкала ситуативной и личностной тревожности» широко применялись в исследованиях психологического здоровья студентов применялась в научном исследовании Ю. В. Щербатых [6, с. 89].

Подтверждена их чувствительность к особенностям студенческой среды и профессий типа «человек-человек».

В соответствии с программой исследования анализу подверглись данные, полученные с помощью пяти методик. Первичный анализ направлен на выявление общих закономерностей распределения показателей психологического здоровья и тревожности в исследуемой выборке.

Результаты диагностики по методике Ю. В. Щербатых [6] представлены в таблице 1.

Таблица 1. Распределение студентов по уровням психологического здоровья (ПЗ) (N=156)

Уровень ПЗ	Количество	Процент
Низкий (45–110)	45	28,8 %
Средний (111–165)	0	0 %
Высокий (166–225)	111	71,2 %

Анализ полученных данных свидетельствует о ярко выраженной поляризации уровня психолого-педагогического обеспечения среди студентов. Отсутствие респондентов со средним уровнем ПЗ указывает на бимодальное распределение, где студенты либо располагают достаточными ресурсами для успешной учебы, либо относятся к группе риска с существенно заниженным уровнем ПЗ.

Важно отметить, что 71,2 % выборки демонстрирует «высокий уровень» ПЗ (более 166 баллов), в то время как 28,8 % студентов характеризуются «низким уровнем» ПЗ, который заметно снижает среднее значение показателя для всей группы. Таким образом, выявленная поляризация свидетельствует о наличии выраженной группы риска среди студентов, несмотря на в целом благоприятную ситуацию для большинства обучающихся.

Результаты по шкале Спилберга — в таблице 2

Таблица 2. Показатели тревожности в общей выборке (N=156)

Показатель	M	SD	Min	Max
Ситуативная тревожность	48,3	9,2	22	73
Личностная тревожность	45,7	8,9	20	69

*Примечание:* M — среднее арифметическое значение, SD — стандартное отклонение, Min — минимальное значение в выборке, Max — максимальное значение в выборке.

Полученные результаты исследования демонстрируют, что студенты-медики испытывают систематическое воздействие стрессовых факторов, пребывая в состоянии хронического напряжения, граничащего с повышенной тревожностью. Средний показатель ситуативной тревожности (M = 48,3) превосходит установленный нормативный уровень (45 баллов), что указывает на наличие постоянной эмоциональной нагрузки, обусловленной высокими академическими требованиями, необходимостью сдавать экзамены, проходить клиническую практику и опасением допустить профессиональные ошибки.

Сравнительный анализ групп. Таблица 3 демонстрирует различия между группами.

Таблица 3. Сравнение показателей тревожности в группах с разным ПЗ

Показатель	Низкий ПЗ (n=45)	Высокий ПЗ (n=111)	U	p
Ситуативная тревожность	56,8 ± 7,3	35,2 ± 6,1	1854,5	0,000
Личностная тревожность	53,4 ± 6,9	32,1 ± 5,8	1967,2	0,000

*Примечание:* значения представлены в формате M ± SD (среднее ± стандартное отклонение); U — эмпирическое значение U-критерия Манна — Уитни; p < 0,001 — различия между группами статистически достоверны.

Полученные данные свидетельствуют о существовании значимых и статистически достоверных различий в уровне тревожности между студентами с низким и высоким уровнем психологического здоровья (ПЗ). Эти различия носят не просто количественный, а качественный характер, отражая две фундаментально различные модели личностного функционирования в условиях стрессогенной образовательной среды.

Студенты с низким ПЗ демонстрируют высокий уровень ситуативной тревожности, что указывает на их острое эмоциональное реагирование на текущие академические и профессиональные вызовы. Такой уровень тревоги превышает нормативы и свидетельствует о состоянии хронического стресса, приводящего к истощению когнитивных и эмоциональных ресурсов личности.

Напротив, студенты с высоким ПЗ проявляют умеренный уровень ситуативной тревожности, что соответствует нормальному уровню реакции на стресс и говорит о развитых навыках саморегуляции и адаптации.



Разница в уровне личностной тревожности подтверждает, что у студентов из группы риска тревожность носит не только ситуативный, но и устойчивый личностный характер. Это означает, что они склонны воспринимать мир как угрожающий даже в отсутствие объективных причин. Такая установка обусловлена иррациональными убеждениями, которые подрывают безусловное принятие себя — ключевой компонент ПЗ.

То, что оба типа тревожности достоверно выше у одной и той же группы студентов, позволяет говорить о синдромальной устойчивости «дезадаптивного профиля». Тревожность выступает не как изолированный симптом, а как структурный дефицит в системе личности, нарушающий аксиологический (самооценка), инструментальный (рефлексия, регуляция) и мотивационный (инициативность, развитие) компоненты ПЗ.

Анализ жизнестойкости и социально-психологической адаптации проводился с использованием «Теста жизнестойкости» [3, с. 150].

Таблица 4. Сравнение жизнестойкости и адаптации в группах

Показатель	Низкий ПЗ	Высокий ПЗ	U	p
Вовлечённость	25,8 ± 5,3	38,9 ± 4,2	1432,7	0,000
Контроль	22,4 ± 4,9	34,5 ± 4,1	1528,9	0,000
Общая адаптация	54,2 ± 8,7	79,3 ± 6,9	1289,5	0,000

Примечание: Значения представлены в формате M ± SD; U — значение U-критерия Манна — Уитни; p < 0,001 — различия между группами достоверны на уровне 0,1 %.

Полученные результаты демонстрируют наличие существенных различий в характеристиках студентов с низким и высоким уровнем ПЗ.

Различия наблюдаются не только в сфере эмоционального состояния, но также в структуре личностных ресурсов и степени социальной интеграции.

Данные выводы подтверждают теоретическую модель трёх уровней ПЗ и позволяют определить потенциальные направления психологической поддержки: развитие чувства контроля над ситуацией, поощрение активного участия в жизни и обучение навыкам социально-психологической адаптации.

Для проверки гипотезы использовался U-критерий Манна — Уитни. Результаты — в таблице 4 (см. выше). Гипотеза полностью подтвердилась.

Коэффициент Спирмена — в таблицах 5 и 6.

Таблица 5. Корреляции тревожности и компонентов ПЗ

Показатель	Общий ПЗ	Адапт. ресурсы
СТ (Спилбергер)	-0,72	-0,74
Трев. когн. активность (Бизюк)	-0,75	-0,78

Примечание: rs — коэффициент ранговой корреляции Спирмена; p < 0,01 — корреляции статистически достоверны на 1 %-м уровне значимости.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о наличии значимой обратной корреляции между уровнем тревожности и показателями ПЗ. Данная корреляция статистически достоверна и подтверждает выдвинутую гипотезу.

Результаты, представленные в таблице 5, позволяют сделать вывод о том, что тревожность, особенно в её когнитивных проявлениях, не является просто сопутствующим фактором снижения ПЗ, а выступает активным деструктивным элементом, разрушающим его основополагающие структуры. В связи с этим коррекция когнитивных искажений, порождаемых тревогой, приобретает первостепенное значение в системе психологического сопровождения студентов медицинских вузов [4, с. 242].

Таблица 6. Взаимосвязи тревожности с жизнестойкостью и адаптацией

Показатель	Эмоц. комфорт	Контроль
СТ	-0,76	-0,71
Трев. когн. активность	-0,79	-0,74

Примечание: rs — коэффициент корреляции Спирмена; p < 0,01 — все связи достоверны на уровне 1 %.

Таблица 6 демонстрирует наличие сильных и статистически значимых обратных зависимостей между уровнем тревожности и двумя важными аспектами психологического функционирования: эмоциональным комфортом (по Роджерсу — Даймонду) и чувством контроля (по Леонтьеву).

Эти зависимости не являются простой статистической корреляцией, а указывают на фундаментальные нарушения в структуре личности у студентов с высокой тревожностью. Результаты таблицы 6 подтверждают, что тревожность — это не просто кратковременное эмоциональное состояние, а системный фактор дезорганизации, разрушающий как внутреннюю гармонию личности (эмоциональный комфорт), так и её способность к активному воздействию на окружающую среду (контроль).

Исходя из этого, коррекция тревожных когнитивных схем становится приоритетной задачей в психологическом сопровождении студентов-медиков.

Следует сделать вывод, что проведённое эмпирическое исследование выявило статистически значимую отрицательную корреляцию между уровнем тревожности и показателями ПЗ у студентов медицинского университета. В выборке из 156 участников не было обнаружено лиц со средним уровнем ПЗ, что указывает на поляризацию: 28,8 % студентов ( $n = 45$ ) отнесены к дезадаптивному уровню ПЗ, а 71,2 % ( $n = 111$ ) — к креативному.

Студенты с низким уровнем ПЗ демонстрировали достоверно более высокие значения как ситуативной ( $M = 56,8$ ), так и личностной тревожности ( $M = 53,4$ ) по сравнению со студентами с высоким уровнем ПЗ ( $p < 0,001$ ).

Ситуативная тревожность оказалась наиболее значимым предиктором снижения ПЗ ( $\beta = -0,48$ ), что свидетельствует о ключевой роли академического стресса.

На основании полученных данных были выделены два психологических профиля: «дезадаптивный» у студентов с низким уровнем ПЗ и «ресурсный» у студентов с высоким уровнем ПЗ. Данные результаты создают основу для разработки дифференцированных программ психологической поддержки.

#### Литература:

1. Белянская Т. Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. — 2020. — № 3 (55). — С. 1–8.
2. Захарова Е. В. Исследование учебного стресса у студентов медицинского университета // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 251–252.
3. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2013. — № 2. — С. 147–165.
4. Перевозчикова Ю. С., Соломатина Л. М. Факторы учебной тревожности студентов // Скиф. — 2023. — № 8 (84). — С. 241–245.
5. Словцова М. М. Распространенность синдрома эмоционального выгорания среди представителей профессий «человек — человек» // Вестник магистратуры. — 2022. — № 12–6 (135). — С. 163–167.
6. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности — сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. — 2021. — № 2. — С. 85–104.

## Психологические детерминанты здоровья работников в условиях профессионального стресса

Кучук Юрий Сергеевич, студент

Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются психологические детерминанты здоровья работников в условиях профессионального стресса. Анализируется влияние стрессовых факторов профессиональной среды на психическое и психосоматическое состояние личности с учётом индивидуально-психологических характеристик, механизмов саморегуляции и используемых копинг-стратегий. Особое внимание уделяется роли эмоциональной устойчивости, субъективного контроля и мотивационно-смысловой сферы в процессе адаптации к профессиональным нагрузкам. Показано, что психологические детерминанты выступают значимыми посредниками между стрессогенными условиями труда и уровнем здоровья работников. Обоснована необходимость комплексного подхода к профилактике профессионального стресса и сохранению психологического благополучия персонала.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, психологическое здоровье, психические детерминанты, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, копинг-стратегии, психосоциальные риски, благополучие работников.

**Введение.** В условиях трансформации социально-экономических процессов и интенсификации трудовой деятельности проблема сохранения здоровья работников приобретает особую значимость. Современная профессиональная среда все чаще характеризуется высоким уровнем требований к результативности, многозадачностью, дефицитом времени и повышенной ответственностью, что неизбежно приводит к росту психоэмоционального напряжения. На фоне этих изменений профессиональный стресс становится устойчивым фактором, оказывающим комплексное влияние как на психическое, так и на соматическое состояние человека, отражаясь на его работоспособности, мотивации и качестве жизни в целом.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых влиянию стрессовых факторов на здоровье работников, в научной литературе до настоящего времени сохраняется неоднозначность в понимании роли индивидуально-психологических характеристик в процессе адаптации к профессиональным нагрузкам. Практика показывает, что при сходных условиях труда и одинаковом уровне внешнего давления работники демонстрируют различную степень устойчивости к стрессу и неодинаковые последствия для здоровья. Данное обстоятельство указывает на наличие внутренних детерминант, опосредующих воздействие профессионального стресса и определяющих специфику его переживания и последствий.

Особое внимание в этом контексте привлекают психологические детерминанты здоровья, включающие личностные особенности, уровень саморегуляции, характер копинг-стратегий, эмоциональную устойчивость и субъективную оценку профессиональной ситуации. Именно эти факторы во многом определяют способность работника сохранять психофизиологическое равновесие, эффективно противостоять стрессовым воздействиям и предотвращать развитие дезадаптивных состояний. Недооценка их значения нередко приводит к формированию хронического стресса, профессионального выгорания и снижению общего уровня благополучия.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью комплексного анализа психологических детерминант здоровья работников в условиях профессионального стресса с целью выявления факторов риска и ресурсов устойчивости. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки, профилактики стресс-индуцированных нарушений и оптимизации условий труда, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья персонала.

**Основной текст статьи.** Профессиональный стресс в современных условиях рассматривается как устойчивое состояние психоэмоционального напряжения, возникающее в результате несоответствия между требованиями профессиональной среды и индивидуальными возмож-

ностями работника. Он формируется под воздействием организационных, социально-психологических и личностных факторов и способен оказывать пролонгированное влияние на общее состояние здоровья. Исследования показывают, что систематическое пребывание в условиях повышенного стресса приводит к снижению адаптационных ресурсов и формированию негативных психических состояний, которые со временем приобретают хронический характер [1, с. 45].

Особую значимость в анализе последствий профессионального стресса приобретает психическое здоровье работников как интегральный показатель их функционального благополучия. Под психическим здоровьем понимается не только отсутствие клинически выраженных расстройств, но и способность человека эффективно справляться с рабочими задачами, поддерживать эмоциональное равновесие и сохранять продуктивные социальные взаимодействия. В условиях интенсивной профессиональной деятельности данный ресурс становится уязвимым и требует целенаправленного научного осмысления [2, с. 18]. Следует отметить, что влияние профессионального стресса на здоровье не является линейным и одинаковым для всех работников. Даже при сходных условиях труда одни сотрудники демонстрируют высокую устойчивость, тогда как у других достаточно быстро формируются признаки дезадаптации. Это различие объясняется действием психологических детерминант, которые опосредуют восприятие стрессоров и определяют индивидуальные стратегии реагирования на них [3, с. 27].

К числу ключевых психологических детерминант здоровья относится уровень субъективного контроля, отражающий степень осознания человеком своей способности влиять на происходящие события. Работники с выраженной внутренней локализацией контроля, как правило, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и реже сталкиваются с негативными психосоматическими проявлениями. Напротив, внешняя локализация контроля усиливает чувство беспомощности и повышает риск эмоционального истощения [6, с. 41].

Не менее значимым фактором является эмоциональная устойчивость, определяющая способность человека сохранять внутреннее равновесие в условиях неопределённости и давления. Низкий уровень эмоциональной регуляции способствует накоплению напряжения, формированию тревожных состояний и снижению общей удовлетворённости профессиональной деятельностью. Длительное игнорирование эмоциональных перегрузок может приводить к развитию профессионального выгорания [6, с. 58]. Важную роль в структуре психологических детерминант здоровья играют индивидуальные копинг-стратегии. Эффективные способы совладания со стрессом, ориентированные на активное решение проблем и поиск социальной

поддержки, способствуют снижению негативного воздействия профессиональных нагрузок. В то же время избегающее поведение и эмоциональное подавление усиливают стрессовое воздействие и повышают вероятность возникновения психосоматических нарушений [1, с. 52].

Отдельного внимания заслуживает мотивационно-смысловая сфера личности работника. Осмысленное от-

ношение к профессиональной деятельности, наличие внутренних мотивов и ощущение значимости выполняемой работы выступают мощным ресурсом психологического здоровья. При утрате смысловой наполненности труда стрессовые факторы воспринимаются острее, а компенсаторные возможности личности существенно снижаются [2, с. 24].

Таблица 1. Психологические детерминанты здоровья работников в условиях профессионального стресса

Психологическая детерминанта	Характеристика	Влияние на здоровье работников
Эмоциональная устойчивость	Способность сохранять эмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях	Снижение уровня тревожности, профилактика эмоционального истощения
Саморегуляция	Умение управлять собственными эмоциональными и поведенческими реакциями	Предотвращение хронического стресса и психосоматических проявлений
Копинг-стратегии	Индивидуальные способы совладания со стрессовыми нагрузками	Повышение адаптивности и устойчивости к профессиональному стрессу
Субъективный контроль	Ощущение личной ответственности и влияния на профессиональную ситуацию	Формирование активной позиции и снижение чувства беспомощности
Мотивационно-смысловая сфера	Осмысленность и значимость профессиональной деятельности	Поддержание психологического благополучия и работоспособности

Составлено автором на основе [1–6]

Психологические детерминанты здоровья тесно связаны с особенностями организационной среды. Неблагоприятный психологический климат, нечеткое распределение ролей, дефицит обратной связи и поддерживающего взаимодействия усиливают стрессогенность профессиональной деятельности. В таких условиях даже психологически устойчивые работники со временем сталкиваются с признаками эмоционального истощения [4, с. 66].

Психосоциальные риски, возникающие на рабочем месте, представляют собой совокупность факторов, способных нарушать психологическое благополучие персонала. Их игнорирование приводит к росту заболеваемости, снижению производительности труда и увеличению текучести кадров. Современные исследования подчеркивают необходимость системного подхода к управлению такими рисками на уровне организации [5, с. 39].

С позиции профилактики особую ценность приобретает ранняя диагностика стресс-индуцированных состояний. Выявление изменений в эмоциональной сфере, поведении и когнитивных процессах работников позволяет своевременно корректировать неблагоприятные тенденции. Психологическое сопровождение в данном случае рассматривается как инструмент сохранения здоровья, а не как реакция на уже сформировавшиеся нарушения [3, с. 31].

Важным направлением работы с психологическими детерминантами здоровья является развитие навыков саморегуляции. Формирование способности осознавать собственные эмоциональные состояния и управлять ими способствует снижению уровня хронического стресса.

Практики саморегуляции позволяют работникам более эффективно адаптироваться к изменяющимся профессиональным условиям [6, с. 72].

Необходимо подчеркнуть, что психологическое здоровье работников следует рассматривать не изолированно, а во взаимосвязи с физическим состоянием. Психоэмоциональное напряжение часто проявляется через соматические симптомы, которые со временем могут трансформироваться в устойчивые нарушения здоровья. Данный факт подтверждает комплексный характер влияния профессионального стресса [1, с. 49].

Организационные программы, ориентированные на снижение профессионального стресса, демонстрируют наибольшую эффективность в том случае, если они учитывают индивидуально-психологические особенности персонала. Универсальные меры без учета психологических детерминант зачастую оказываются формальными и не приводят к устойчивым позитивным изменениям [4, с. 70].

Особую роль в поддержании психологического здоровья играет управленческая культура. Стиль руководства, уровень доверия и открытости в коммуникации напрямую влияют на эмоциональное состояние работников. Поддерживающее руководство способствует формированию чувства безопасности и снижению стрессовой нагрузки [5, с. 44]. Таким образом, психологические детерминанты здоровья работников в условиях профессионального стресса представляют собой сложную, многоуровневую систему факторов, включающую личностные характеристики, способы совладания, особен-



Рис. 1. Схема психологических детерминант здоровья работников в условиях профессионального стресса

ности мотивации и условия организационной среды. Их комплексный учет является необходимым условием для разработки эффективных стратегий профилактики и сохранения психологического благополучия персонала.

**Заключение.** Проведённый анализ позволил рассмотреть психологические детерминанты здоровья работников как ключевой фактор, определяющий специфику переживания профессионального стресса и его влияние на психическое и соматическое состояние личности. Показано, что воздействие стрессовых условий труда не является однозначным и во многом опосредуется индивидуально-психологическими характеристиками, уровнем саморегуляции, эмоциональной устойчивостью и особенностями совладающего поведения. Именно совокупность этих факторов формирует адаптационный потенциал работника и определяет его способность сохранять функциональное благополучие в условиях повышенных профессиональных требований.

Полученные выводы свидетельствуют о необходимости перехода от фрагментарного понимания профес-

сионального стресса к комплексному подходу, учитывающему как внешние организационные условия, так и внутренние психологические ресурсы личности. Игнорирование психологических детерминант здоровья повышает риск формирования хронического стресса, эмоционального выгорания и снижает эффективность профессиональной деятельности. В то же время целенаправленная работа по развитию навыков саморегуляции, осознанности и конструктивных копинг-стратегий способна существенно снизить негативные последствия стрессовых воздействий.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в возможности использования его результатов при разработке программ психологической поддержки и профилактики стресс-индуцированных нарушений на рабочих местах. Учет психологических детерминант здоровья в системе управления персоналом способствует созданию более благоприятной профессиональной среды, сохранению трудового потенциала работников и повышению общей эффективности организации.

Литература:

1. Заковряжин М. Ю. Влияние профессионального стресса на психическое здоровье персонала // Вестник науки. 2024. № 6 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-professionalnogo-stressa-na-psihicheskoe-zdorovie-personala> (дата обращения: 18.12.2025).
2. Коновалова В. Г. Психическое здоровье на рабочих местах: новый уровень проблем и их решения // УПИРР. 2022. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-na-rabochih-mestah-novyy-uroven-problem-i-ih-resheniya> (дата обращения: 18.12.2025).

3. Кузьмина С. В., Гарипова Р. В. Психическое здоровье работников: актуальные вопросы // Мед. труда и пром. экол.. 2020. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-rabotnikov-aktualnye-voprosy> (дата обращения: 18.12.2025).
4. Любимкина Т. А., Иванова С. В. Проблемы оценки и управления психосоциальными рисками: российский и зарубежный опыт // XXI век. Техносферная безопасность. 2021. № 2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-otsenki-i-upravleniya-psihosotsialnymi-riskami-rossiyskiy-i-zarubezhnyy-opyt> (дата обращения: 18.12.2025).
5. Шпорт С. В., Беякова М. Ю., Макурина А. Д. Управление психосоциальными рисками на рабочем месте как система мер профилактики психических нарушений // ПМ. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-psihosotsialnymi-riskami-na-rabochem-meste-kak-sistema-mer-profilaktiki-psihicheskikh-narusheniy> (дата обращения: 18.12.2025).
6. Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А.. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. — Куйбышев, 2012. — 96 с.

## Материнское эмоциональное выгорание в период раннего родительства: признаки, стадии и типологические варианты

Мишанова Яна Эдуардовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В данной статье рассмотрен феномен эмоционального материнского выгорания в декретном периоде в качестве многофакторного психологического состояния, которое формируется в результате хронической перегрузки и дефицита ресурсов. Анализируются отечественные и зарубежные понимания структуры, признаков и стадий данного феномена. Особенное внимание уделяется психологическим детерминантам материнского выгорания, включая эмоциональное истощение, нарушение ролевого баланса, дефицит социальной и партнерской поддержки, а также особенности супружеского взаимодействия в период раннего родительства. На основе теоретического анализа предлагается расширенная типология материнского эмоционального выгорания, которая отражает качественное различие вариантов его проявления. Сделанные выводы могут быть применимы в практике психологического сопровождения матерей в декрете.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, материнство, декретный отпуск, раннее родительство, психологические ресурсы, эмоциональное истощение, супружеские отношения, родительская роль.

Несколько тысяч женщин в нашей стране ежедневно становятся матерями. Наряду с тем, что данное событие является радостным, мы можем говорить о том, что семья переживает стресс, наступает критический этап жизненного цикла семьи: возрастает физическая, финансовая, эмоциональная и ролевая нагрузки [1; 6]. Ежегодно общественные требования к матерям растут, что естественным образом повышает риск развития эмоционального выгорания, так же, как и невозможность полноценного восстановления после родов, изменение структуры семейных ролей и ограничение социальных контактов [3; 10].

В современных реалиях растет число случаев материнского выгорания, что подтверждают современные исследования в этой области [3; 8; 9]. Данный феномен негативно сказывается на психологическом благополучии женщин, эмоциональной атмосфере в семье, качестве супружеских отношений и стиле родительства [4; 11; 14].

В последнее десятилетие проблема эмоционального выгорания стремительно выходит за пределы профессиональной сферы и все чаще рассматривается в качестве фактора межличностных и семейных отношений [2; 6].

Особенное внимание современных исследователей привлекает такое явление, как эмоциональное выгорание матерей в период раннего родительства. Этот трепетный период связан не только с радостными переживаниями и чувством счастья от здорового слияния с малышом, но и с хронической перегрузкой, высокой эмоциональной включенностью при невозможности временно выйти из процесса реализации родительской роли [8; 9]. Происходит резкое изменение образа жизни, сокращение социальных контактов, а также рост ответственности при снижении доступных ресурсов женщины, которая недавно стала матерью [3; 17]. Описанные условия являются благоприятной базой для развития эмоционального истощения матери, снижения ее субъективной удовлетворенности своей ролью и в целом для ухудшения психологического благополучия.

Несмотря на рост интереса к представленной проблеме, феномен эмоционального материнского выгорания на данный момент является недостаточно систематизированным с точки зрения структуры, стадий и типологических вариантов, особенно в контексте супружеского взаи-

модействия. Это определяет актуальность теоретического анализа рассматриваемого феномена, а также необходимость его дальнейшего эмпирического изучения.

Цель данной статьи — произвести теоретический анализ феномена эмоционального материнского выгорания в период раннего родительства, выявить его психологические детерминанты и предложить расширенную типологию проявлений материнского выгорания. Так, нам видится необходимым решить следующие задачи в рамках данной статьи:

— Проанализировать современные подходы к пониманию эмоционального выгорания в контексте материнства.

— Описать основные признаки и стадии материнского выгорания.

— Рассмотреть психологические детерминанты данного явления в декретном периоде.

— Систематизировать типы материнского эмоционального выгорания на основе теоретического анализа.

В конце 2000-х годов, то есть сравнительно недавно, возник интерес к теме материнского выгорания, именно тогда ученые заострили свое внимание на эмоциональном истощении, высоком уровне стресса у женщин, воспитывающих маленьких детей, а также нарушении их благополучия [8; 9]. Материнское выгорание хоть и имеет сходство с подобным явлением в профессиональной сфере, однако имеет ряд своих специфических особенностей. Это непрерывность родительской роли и невозможность выйти из процесса, наряду с высокой эмоциональной вовлеченностью [1; 8; 13].

Эмоциональное выгорание матери — это синдром хронического эмоционального, физического и психического истощения, который формируется в условиях длительной перегрузки, связанной с выполнением роли матери, и проявляющийся в снижении эмоциональной вовлеченности во взаимодействие с ребенком, росте раздражительности, ощущении утраты ресурса, а также снижении субъективной удовлетворенности материнством и собственной родительской эффективностью [2; 3; 12]. Эмоциональное выгорание матери представляет собой многофакторный психологический феномен, основанный на устойчивом несоответствии между требованиями материнской роли и доступными женщине ресурсами (личностными, социальными и семейными) [6; 9; 15].

Эмоциональное выгорание матери в отечественной и зарубежной литературе рассматривается как синдром, включающий эмоциональные, когнитивные, поведенческие и соматические проявления [2; 7; 8]. Рассмотрим более подробно признаки материнского эмоционального выгорания.

Основным признаком рассматриваемого психологического феномена является эмоциональное истощение, которое в совокупности представляет собой чувство хронической усталости, опустошенности, снижение эмоциональной отзывчивости и утрату ощущения ресурса. Такой исследователь, как Н. Е. Водопьянова отмечает, что именно истощение выступает основным звеном

синдрома, на фоне которого разворачиваются остальные проявления выгорания [2]. В свою очередь, Г. Г. Филиппова отмечает, что эмоциональное истощение в материнстве выражается в ощущении постоянной включенности без возможности восстановить силы, а также в отсутствии времени и пространства для себя и субъективного переживания материнства, как чрезмерно требовательного и непрерывного процесса [1].

Следующий немаловажный признак синдрома выгорания — эмоциональное дистанцирование от ребенка. В литературе его соотносят с компонентом деперсонализации. В материнстве оно проявляется не в потере любви или привязанности к малышу, а в снижении эмоциональной чувствительности, раздражительности, автоматизации ухода за ребенком и желании сократить эмоциональный контакт [1; 8; 12]. И. Т. Ильина показывает в своих работах, что данный феномен является защитной реакцией на хроническую перегрузку нервной системы матери [3].

Также стоит отдельно отметить еще один признак материнского выгорания — снижение субъективной удовлетворенности материнской ролью и ощущение собственной неэффективности в ней [16]. Женщина воспринимает себя как «плохую мать», что вызывает у нее чувство вины и стыда за несоответствие социальным ожиданиям. Подобные когнитивные и аффективные реакции подробно описывают И. Т. Ильина и К. А. Рябоконе в своих работах, где связывают это с нарушением ролевого баланса и дефицитом поддержки в семье [3; 4; 6].

Материнское эмоциональное выгорание имеет свои стадии, которые также важно отметить в рамках данной работы. В отечественной психологии наиболее распространена стадионная модель В. В. Бойко, несмотря на то, что она была разработана в контексте профессиональной сферы, активно адаптируется для анализа стадий материнского выгорания [2].

Так, первая стадия — напряжение. Именно на этом этапе формируется хроническое эмоциональное напряжение ввиду несоответствия между требованиями и ресурсами. На этой стадии часто встречаются тревожность, чувство перегрузки, ощущение отсутствия поддержки, неудовлетворенность собой и обстоятельствами. В декрете данная стадия отягощается за счет социальной изоляции и резкой смены образа жизни, как подчеркивает И. Т. Ильина [3; 11].

Вторая стадия — резистенция или сопротивление. В качестве способа самосохранения женщина бессознательно выбирает ограничить эмоциональные вложения. Можно наблюдать раздражительность и формальность ухода за ребенком, низкую эмпатию и эмоциональное «онемение» [18]. Г. Г. Филиппова отмечает ощущение «я делаю все на автомате» именно на этой стадии [1].

Стадия третья — истощение. Здесь характерно выраженное эмоциональное и физическое истощение, апатия, снижение тонуса жизни, депрессивность реакций и психосоматическое проявления. Утрачивается ощущение

идентичности и снижается интерес к внешнему миру, как подчеркивает В. Ю. Мелькова в своих исследованиях [5].

Еще одной важной характеристикой в рамках рассматриваемой темы являются виды эмоционального выгорания матери. Современные исследования выделяют качественно отличающиеся варианты данного явления, которые обусловлены доминирующими факторами [8; 9]. Так, выделяют три типа:

Эмоционально-истощенный тип материнского выгорания;

Дистанцированный тип материнского выгорания;

Комбинированный тип материнского выгорания.

Вместе с тем, анализ теоретических источников и обобщение эмпирических данных позволяют нам говорить о том, что целесообразно уточнить типологию материнского эмоционального выгорания. В рамках данной статьи предлагается расширенная классификация, в основании которой лежит ведущий симптом, характер детско-материнского взаимодействия и особенности семейного контекста. Тогда типология рассматриваемого явления нам представляется следующим образом:

Эмоционально-истощенный тип материнского выгорания. Преобладают физическая и эмоциональная усталость, нарушается сон, повышается тревожность. Этот тип встречается чаще всего у матерей младенцев [3; 8; 9].

Тревножно-перфекционистический тип материнского выгорания. Матери испытывают выраженную ориентацию на нормативные и идеализированные общественные представления о материнстве. Здесь представляется типичным высокий уровень самокритики, страх несоответствия ожиданиям, хроническое чувство вины и стыда, а также постоянный внутренний контроль за собственным поведением. В рамках данного типа эмоциональное истощение формируется не столько от физической нагрузки, сколько от постоянного психологического напряжения.

Дистанцированный тип материнского выгорания. Преобладает эмоциональное отстранение от ребенка, снижается удовольствие от взаимодействия с ним, возникает нормализация материнских функций. Именно этот тип Г. Г. Филиппова рассматривает в качестве защитного механизма в условиях хронической перегрузки, при сохранении материнской привязанности к малышу [1; 3; 8].

Амбивалентно-конфликтный тип материнского выгорания. Данный тип формируется у молодой матери в условиях напряженных отношений с супругом, при дефиците его партнерской поддержки. Так женщина, ставшая недавно матерью, испытывает противоречивые чувства: одновременно привязанность к ребенку и раздражение, чувство долга и фрустрацию, нуждаемость в эмоциональной и физической поддержке партнера и ненависть к нему. Выгорание данного типа сопровождается повышенной конфликтностью, эмоциональной нестабильностью и чувством несправедливости по отношению к разделению ответственности.

Комбинированный тип материнского выгорания. Здесь преобладает сочетание истощение, дистанцирование и чувства вины. Наиболее часто этот тип ассоциирован с дефицитом партнерской поддержки, нарушением ролевого баланса и напряжением в семейной системе [4; 6; 11].

Таким образом, материнское эмоциональное выгорание представляет собой многоуровневый синдром, включающий в себя систему признаков, стадий и вариантов проявления. Высокая ролевая нагрузка, ограниченность ресурсов, особенности супружеского взаимодействия определяет специфику данного явления в рамках декретного периода.

Так, в рамках данной статьи предложена модифицированная типология материнского эмоционального выгорания, в основе которой лежит интеграция классических представлений о структуре выгорания и современных исследований материнства. Авторская классификация учитывает ведущий компонент синдрома и контекст его формирования, включая особенности супружеского взаимодействия и ресурсов матери. Выделив эмоционально-истощенный, тревожно-перфекционистический, дистанцированный, амбивалентно-конфликтный и комбинированный типы эмоционального выгорания матери, мы можем более точно описать качественные различия проявлений выгорания матерей, выходя за рамки исключительно количественной оценки выраженности симптомов. Предложенная типология может быть использована в качестве теоретической базы для дальнейших эмпирических исследований, разработки программ психологической помощи матерям в период раннего родительства.

#### Литература:

1. Филиппова Г. Г. Психологическое содержание материнства и эмоциональные трудности раннего родительства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 4. С. 623–640.
2. Водопьянова Н. Е. Эмоциональное выгорание: современные подходы к диагностике и профилактике // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. № 3. С. 292–305.
3. Ильина И. Т. Эмоциональное выгорание женщин в период отпуска по уходу за ребёнком // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. № 2. С. 214–229.
4. Рябоконт К. А. Эмоциональное выгорание и удовлетворённость браком у женщин // Психология и психотехника. 2020. № 4. С. 67–78.
5. Мелькова В. Ю. Психологические последствия эмоционального истощения в материнстве // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 2. С. 98–112.



6. Бухаленкова О. В., Филиппова Е. В. Факторы риска и защиты эмоционального благополучия матерей в период раннего родительства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 4. С. 655–673.
7. Сунцова Ю. С. Иррациональные установки в мышлении и эмоциональное выгорание матерей // Education & Pedagogy Journal. 2024. № 1. С. 48–61.
8. Roskam I., Mikolajczak M. Parental burnout: Moving the focus from children to parents // New Directions for Child and Adolescent Development. 2020. Vol. 174. P. 7–13. DOI: 10.1002/cad.20376.
9. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? // Clinical Psychological Science. 2019. Vol. 7. № 6. P. 1319–1329. DOI: 10.1177/2167702619858430
10. Meeussen L., Van Laar C. Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout // Sex Roles. 2021. Vol. 84. P. 1–16. DOI: 10.1007/s11199-020-01179-5.
11. Lebert-Charron A., Dorard G., Boujut E., Wendland J. Parental stress and burnout in early parenthood // Journal of Affective Disorders. 2022. Vol. 303. P. 228–236.
12. Griffith A. K. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic // Journal of Family Violence. 2022. Vol. 37. P. 725–731. DOI: 10.1007/s10896-020-00172-2.
13. Aunola K., Sorkkila M. Risk factors for parental burnout among Finnish parents // Journal of Family Issues. 2020. Vol. 41. № 9. P. 1474–1496. DOI: 10.1177/0192513X19884054.
14. Brianda M.-E., Roskam I., Mikolajczak M. Parental burnout, depression and emotional development of children // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. Article 1207569. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1207569.
15. Ren X., Cai Y., Wang J., et al. A systematic review of parental burnout and related factors among parents // BMC Public Health. 2024. Vol. 24. Article 376. DOI: 10.1186/s12889-024-17829-y.
16. Aktu Y. Parenting stress, self-efficacy and parental burnout // BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Article 475. DOI: 10.1186/s40359-024-01980-7.
17. Zhang H., Li X., Chen Y., et al. Role restriction, social support and maternal burnout // Acta Psychologica. 2025. Vol. 252. Article 105554.
18. Mikolajczak M., Brianda M.-E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence // Child Abuse & Neglect. 2018. Vol. 80. P. 134–145. DOI: 10.1016/j.chiabu.2018.03.025.

## Методики сенсомоторной коррекции и развития речи: сравнительный анализ эффективности в работе с дошкольниками с общим недоразвитием речи

Осева Елена Алексеевна, студент магистратуры  
Томский государственный педагогический университет

*Статья посвящена анализу методик сенсомоторной коррекции и развития речи у дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР). Рассматриваются три методики, предложенные известными авторами: Р. И. Лалаевой, Т. Б. Филичевой и Г. А. Каше. Каждая методика направлена на развитие различных аспектов речи, таких как фонематический слух, артикуляционная моторика и лексико-грамматические категории. В статье приводятся примеры упражнений, описываются преимущества и недостатки каждой методики, а также проводится их сравнительный анализ. Подчеркивается важность сенсомоторной коррекции в комплексе с логопедическими занятиями для эффективного развития речи у детей с ОНР.*

**Ключевые слова:** сенсомоторная коррекция, развитие речи, дошкольники, общее недоразвитие речи (ОНР), методики коррекции, артикуляционная моторика, фонематический слух, лексико-грамматические категории.

Общее недоразвитие речи (ОНР) – это сложное речевое расстройство, которое характеризуется нарушением всех компонентов речевой системы: фонетики, лексики, грамматики и связной речи [1; 2]. Дети с ОНР испытывают трудности в овладении звукопроизношением, словарным запасом, грамматическими конструкциями и построением связной речи. Сенсомоторная коррекция играет важную роль в развитии речи у таких детей, так как она направлена на улучшение координации дви-

жений, мелкой моторики и сенсорного восприятия, что напрямую влияет на речевые функции.

Проблема сенсомоторной коррекции и развития речи у дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР) нашла отражение в работах отечественных и зарубежных исследователей. Среди ключевых авторов можно выделить:

Ахутина Т. В. — нейропсихолог, автор методов нейропсихологического обследования детей, изучающая связь сенсомоторных функций с речевым развитием.

Глозман Ж. М. — специалист в области нейропсихологии, исследующая особенности межанализаторного взаимодействия у детей с речевыми нарушениями.

Семенович А. В. — автор метода замещающего онтогенеза, который включает сенсомоторную коррекцию в работе с детьми с нарушениями развития. [maam.ru](http://maam.ru)

Визель Т. Г. — нейропсихолог, изучающая проблемы речевого развития и сенсомоторных функций у детей.

Бабина Г. В. — логопед, автор работ по изучению сенсомоторных функций у дошкольников с ОНР, включая исследования идеомоторных образов и праксиса.

Белякова Л. И. — специалист в области логопедии, автор трудов по дизартрии и речевому развитию.

Урунтаева Г. А. — исследователь в области психологии и педагогики, занимающийся вопросами развития речи и сенсомоторных функций.

Айрес Э. Дж. — зарубежный автор, автор концепции сенсорной интеграции, которая применяется в коррекции сенсомоторных нарушений.

Запорожец А. В. — психолог, изучавший закономерности сенсорного развития детей и его связь с речью.

Венгер Л. А. — психолог, автор методик развития сенсорных и моторных функций, которые используются в коррекционной работе.

Микадзе Ю. В. — нейропсихолог, автор работ по нейропсихологии детского возраста, включая изучение сенсомоторных функций

Мурашова И. Ю. — автор диссертации о полимодальном восприятии детей с ОНР и условиях его совершенствования.

Пилюгина Э. Г. — психолог, чьи разработки используются в коррекционно-развивающей работе с детьми с речевыми нарушениями.

Фребель Ф. и Монтессори М. — зарубежные педагоги, подчёркивавшие важность сенсомоторного развития в дошкольном возрасте и предложившие дидактические материалы для его стимуляции.

Эти исследователи внесли значительный вклад в понимание взаимосвязи сенсомоторных функций и речевого развития, а также в разработку методов коррекции для детей с ОНР. Их работы легли в основу современных подходов к комплексной коррекционной работе, включающей развитие моторики, восприятия и речи.

Сенсомоторная коррекция включает в себя комплекс упражнений и методик, направленных на развитие мелкой моторики, координации движений, сенсорного восприятия и артикуляционной моторики. Эти аспекты тесно связаны с развитием речи, так как они обеспечивают основу для формирования речевых навыков.

В данной статье будут рассмотрены три методики коррекции речи у дошкольников с ОНР, предложенные известными авторами: Р. И. Лалаевой, Т. Б. Филичевой и Г. А. Каше.

Методика Р. И. Лалаевой «Коррекция нарушений речи у дошкольников» направлена на развитие фонематического слуха, лексико-грамматических категорий и связной

речи. Она включает в себя игровые упражнения, логопедические занятия и использование наглядных материалов.

Примеры упражнений:

Развитие фонематического слуха: игра «Угадай звук», где дети должны определить, какой звук произносит логопед.

Развитие лексико-грамматических категорий: упражнение «Скажи правильно», где дети учатся правильно использовать предлоги и падежи [2].

Преимущества: комплексный подход к развитию речи, акцент на фонематический слух.

Недостатки: может быть сложной для детей с выраженными нарушениями.

Методика Т. Б. Филичевой «Формирование и развитие речи у детей с ОНР» включает упражнения на развитие артикуляционной моторики, фонематического слуха и лексико-грамматических категорий. Она использует артикуляционную гимнастику, логопедические занятия и игровые приемы.

Примеры упражнений:

Артикуляционная гимнастика: упражнение «Лошадка», где дети учатся правильно произносить звук «р».

Развитие фонематического слуха: игра «Найди пару», где дети должны подобрать слова с одинаковыми звуками [3].

Преимущества: акцент на артикуляционную моторику, использование игровых методов.

Недостатки: требует индивидуального подхода к каждому ребенку.

Методика Г. А. Каше «Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста».

Описание: методика Г. А. Каше фокусируется на развитии артикуляционной моторики, фонематического слуха и лексико-грамматических категорий. Она включает логопедические занятия, артикуляционную гимнастику и использование наглядных материалов.

Примеры упражнений:

Артикуляционная гимнастика: упражнение «Заборчик», где дети учатся правильно произносить звук «с».

Развитие лексико-грамматических категорий: упражнение «Составь предложение», где дети учатся строить простые предложения [1].

Преимущества: комплексный подход, акцент на артикуляционную моторику.

Недостатки: может быть сложной для детей с выраженными нарушениями.

Сравнительный анализ методик Р. И. Лалаевой «Коррекция нарушений речи у дошкольников», Т. Б. Филичевой «Формирование и развитие речи у детей с ОНР», Г. А. Каше «Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста» (см. табл. 1).

## Заключение

Каждая из рассмотренных методик имеет свои сильные и слабые стороны. Методика Р. И. Лалаевой акцентирует внимание на фонематическом слухе, методика Т. Б. Фи-

Таблица 1. Сравнительный анализ методик Р. И. Лалаевой «Коррекция нарушений речи у дошкольников», Т. Б. Филичевой «Формирование и развитие речи у детей с ОНР», Г. А. Каше «Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста»

Критерий	Методика Р. И. Лалаевой	Методика Т. Б. Филичевой	Методика Г. А. Каше
Цели	Фонематический слух, лексико-грамматические категории, связная речь.	Артикуляционная моторика, фонематический слух, лексико-грамматические категории.	Артикуляционная моторика, фонематический слух, лексико-грамматические категории.
Методы	Игровые упражнения, логопедические занятия, наглядные материалы.	Артикуляционная гимнастика, логопедические занятия, игровые приемы.	Логопедические занятия, артикуляционная гимнастика, наглядные материалы.
Преимущества	Комплексный подход, акцент на фонематический слух.	Акцент на артикуляционную моторику, игровые методы.	Комплексный подход, акцент на артикуляционную моторику.
Сложность	Сложность для детей с выраженными нарушениями.	Требует индивидуального подхода.	Сложность для детей с выраженными нарушениями.

личевой – на артикуляционной моторике, а методика Г. А. Каше предлагает комплексный подход. Выбор методики должен основываться на индивидуальных потребностях ребенка и степени выраженности нарушений

речи. Сенсомоторная коррекция является важным компонентом в развитии речи у дошкольников с ОНР, и ее применение в сочетании с логопедическими занятиями может значительно улучшить речевые навыки детей.

Литература:

1. Каше Г. А. Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста: учебное пособие / Г. А. Каше. – М.: Просвещение, 2017. – 192 с.
2. Лалаева Р. И. Коррекция нарушений речи у дошкольников: учебно-методическое пособие / Р. И. Лалаева. – СПб.: Речь, 2019. – 256 с.
3. Филичева Т. Б. Формирование и развитие речи у детей с ОНР: методическое пособие / Т. Б. Филичева. – М.: Владос, 2018. – 208 с.

## Факторы предрасположенности к интернет-аддикции в подростковом возрасте

Ошкина Анна Сергеевна, студент магистратуры  
Томский государственный педагогический университет

*В статье автор рассматривает факторы предрасположенности подростков к формированию интернет-аддикции в условиях цифровизации повседневной жизни. Автор анализирует личностные, эмоциональные и социально-психологические особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к аддиктогенному воздействию интернет-среды. Особое внимание уделяется роли эмоциональной нестабильности, неустойчивой самооценки, недостаточной сформированности саморегуляции, трудностей офлайн-коммуникации и детско-родительских отношений. Интернет рассматривается как компенсаторное пространство, позволяющее подросткам временно справляться с внутренними конфликтами, тревожностью и дефицитом социального признания. На основе анализа научных исследований делается вывод о комплексном характере интернет-аддикции и обосновывается значимость учета выявленных факторов при разработке профилактических и коррекционных программ.*

**Ключевые слова:** интернет-аддикция, подростковый возраст, психологические особенности, аддиктивное поведение, цифровая зависимость.

**В** условиях цифровизации повседневной жизни интернет становится неотъемлемой частью социальной, образовательной и личной активности подростков. Именно в подростковом возрасте, характеризующемся интенсивным формированием идентичности, эмоциональной нестабильностью и повышенной чувствительностью к социальному

одобрению, возрастает риск развития интернет-аддикции. Исследования показывают, что склонность к чрезмерному и неконтролируемому использованию сети обусловлена не только доступностью цифровых технологий, но и совокупностью личностных, семейных и социально-психологических факторов. К ним относятся:

- особенности эмоциональной регуляции;
- уровень самооценки;
- дефицит офлайн-коммуникации;
- характер детско-родительских отношений;
- влияние виртуальной среды как пространства компенсации психологических трудностей и др.

В связи с этим анализ факторов предрасположенности к интернет-аддикции у подростков представляет собой актуальную научную задачу, значимую для разработки профилактических и коррекционных программ.

Проблема интернет-аддикции в подростковом возрасте тесно связана со спецификой личностного развития, которое в данный период отличается высокой эмоциональной лабильностью, нестабильностью самооценки, выраженным стремлением к автономии и поиском собственной идентичности. Исследователи подчёркивают, что подростки обладают повышенной чувствительностью к социальным воздействиям, что делает их более уязвимыми к влиянию цифровой среды. Так, Г. Т. Красильников и коллеги отмечают, что высокий аддиктогенный потенциал интернет-пространства особенно опасен для подростков, поскольку совпадает по времени с формированием их эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции [1].

По результатам исследования установлено, что при недостаточной сформированности навыков саморегуляции интернет-пространство приобретает функцию психологической компенсации, предоставляя подросткам иллюзию контроля, эмоциональной защищённости и социального признания. Авторы приходят к выводу, что высокий аддиктогенный потенциал сети усиливается именно в период возрастных кризисов, когда подросток испытывает трудности в реальных межличностных отношениях и эмоциональном самопринятии. Виртуальная среда в таких условиях начинает выполнять замещающую функцию, что повышает риск формирования устойчивых форм интернет-аддикции и затрудняет развитие автономности и ответственного поведения в офлайн-пространстве [1].

С точки зрения личностных факторов, важную роль играет уровень самооценки, наличие внутренних конфликтов и трудности межличностного общения. Г. А. Айтметова в своих исследованиях анализирует особенности социальной адаптации подростков и их влияние на характер использования интернет-пространства. Автор рассматривает виртуальную среду как компенсаторный ресурс для подростков, испытывающих дефицит поддержки, принятия и успешного социального взаимодействия в реальной жизни. В рамках исследования изучаются уровень удовлетворённости межличностными отношениями, выраженность социальной тревожности и потребность в признании. Полученные результаты показывают, что при наличии трудностей в офлайн-коммуникации интернет начинает выполнять функцию эмоциональной опоры и средства самоутверждения, что способствует формированию устойчивой привязанности

к онлайн-взаимодействию и повышает риск развития интернет-аддикции [2].

М. Н. Андерсон, в свою очередь, фокусируется на личностных предпосылках интернет-зависимого поведения в подростковом возрасте. В его работах исследуются такие характеристики, как уровень личностной зрелости, сформированность идентичности, эмоциональная устойчивость и зависимость самооценки от внешней оценки. По мнению исследователя психологическая незрелость и неустойчивость Я-концепции делают подростков более уязвимыми к аддиктогенному воздействию цифровой среды [3]. Интернет в данном случае используется как механизм психологического ухода от реальности, позволяющий временно снизить внутреннее напряжение и избежать переживания неуспеха, однако в долгосрочной перспективе это приводит к закреплению зависимых форм поведения и снижению способности к конструктивному решению жизненных трудностей.

Одним из ключевых факторов риска является эмоциональная нестабильность, сопровождающая подростковый период. По мнению Т. Н. Дорошенко, склонность к резким перепадам настроения, трудности эмоционального самоконтроля и неразвитость навыков стрессоустойчивости способствуют тому, что подростки начинают использовать интернет как способ регуляции эмоционального состояния, что в дальнейшем может переходить в устойчивое зависимое поведение [5]. Подобная динамика особенно характерна для подростков, которые сталкиваются с социальной изоляцией, неудачами в учебной деятельности или внутрисемейными конфликтами.

Большое значение имеют и социально-психологические особенности развития подростков. В. С. Архипова отмечает, что подростки с выраженной потребностью в групповой принадлежности и высокой зависимостью от мнения сверстников оказываются более подвержены формированию зависимости от социальных сетей, которые удовлетворяют потребность в постоянной обратной связи и социальном одобрении [4]. Кроме того, подростки часто используют интернет для моделирования желаемого образа «Я», что может приводить к разрыву между реальной и виртуальной идентичностью, усиливая потребность в пребывании в цифровой среде.

Исследования также показывают, что важную роль играет недостаточная сформированность компонентов саморегуляции. А. Ю. Егоров подчёркивает, что склонность к импульсивным реакциям, низкая устойчивость внимания и недостаточная произвольность поведения повышают вероятность переноса неудовлетворённых потребностей в виртуальное пространство, где отсутствуют строгие социальные ограничения [6]. Недостаточная сформированность произвольного поведения и склонность к импульсивным реакциям существенно повышают уязвимость подростков к аддиктогенному воздействию интернет-среды. В условиях отсутствия жёстких социальных рамок и немедленной обратной связи виртуальное пространство становится привлекательным способом

удовлетворения актуальных потребностей и снятия эмоционального напряжения. Из этого можно сделать вывод, что что систематическое использование интернета как средства регуляции состояния приводит к снижению мотивации к решению реальных проблем и закреплению зависимых форм поведения.

Подростковая предрасположенность к интернет-аддикции формируется также под влиянием более широких социокультурных условий. В. В. Самар показывает, что подростки нередко воспринимают интернет как часть своей повседневности, а нарушение баланса между онлайн- и офлайн-активностью становится незаметным, что создаёт благоприятную почву для развития аддиктивных паттернов поведения [7]. На наш взгляд именно отсутствие четких границ между онлайн- и офлайн-сферами жизни способствует незаметному формированию аддиктивных паттернов поведения. Так, подростки склонны воспринимать интернет не как инструмент, а как естественное продолжение реальности, что снижает критичность по отношению к собственным цифровым при-

вычкам. В этой связи особую опасность представляет не столько сам объем интернет-активности, сколько постепенная утрата способности к саморегуляции и осмысленному распределению времени. Предполагается, что необходимо формировать у подростков навыков цифровой рефлексии и осознанного отношения к интернету как ключевого условия профилактики интернет-аддикции.

Таким образом, предрасположенность подростков к интернет-аддикции является следствием совокупного влияния личностных, эмоциональных, когнитивных и социальных факторов. Незрелость регулятивных процессов, потребность в признании, высокий уровень тревожности, конфликтность межличностных отношений и привлекательность виртуальной среды как пространства компенсаторного поведения создают благоприятные условия для формирования зависимого типа взаимодействия с интернетом. Понимание этих особенностей позволяет выстраивать эффективные профилактические программы, направленные на поддержку подростков в период интенсификации личностного развития.

#### Литература:

1. Аддиктогенный риск Интернета для подростков / Г. Т. Красильников, Н. А. Косенко, В. Г. Косенко [и др.] // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. — 2017. — № 2(95). — С. 54–59.
2. Айтметова Г. А. Интернет-зависимость среди детей и подростков / Г. А. Айтметова // Мировая наука. — 2018. — № 11(20). — С. 365–367.
3. Андерсон М. Н. Интернет-зависимость подростков в контексте современных психолого-педагогических исследований / М. Н. Андерсон // XXV юбилейные Царскосельские чтения: Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 20–21 апреля 2021 года / Под общей редакцией С. Г. Еремеева. Том III. — Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2021. — С. 104–107.
4. Архипова В. С. Особенности формирования зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте / В. С. Архипова, И. В. Кольцова // Студенческий форум. — 2020. — № 1 (94). — С. 13–16.
5. Дорошенко Т. Н. Социально-психологические факторы интернет-зависимости у подростков / Т. Н. Дорошенко // Социально-психологические аспекты практики социальной работы. — 2016. — С. 43–50.
6. Егоров А. Ю. Интернет-зависимости / А. Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития; под ред. А. Е. Войскунского. — М.: Акрополь, 2019. — С. 29–55.
7. Самар В. В. Симптомы интернет-зависимости у подростков / В. В. Самар // Амурский научный вестник. — 2021. — № 2. — С. 62–67.

## Взаимосвязь психобиологических и этнокультурных предикторов с эффективностью директивных и недирективных стратегий в психологическом консультировании

Преснецов Евгений Евгеньевич, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*Актуальность. В условиях глобализации и культурного разнообразия современного общества возрастает необходимость персонализированного подхода к психологическому консультированию, учитывающему как биологические, так и социокультурные особенности клиента. Несмотря на накопленный теоретический материал о факторах эффективности психотерапии, вопрос о взаимодействии психобиологических характеристик (темперамент, латеральная организация мозга, нейродинамические свойства) и этнокультурных особенностей (коллективизм-индивидуализм, дистанция власти, толерантность к неопределенности) в контексте выбора консультативных стратегий требует систематического теоретического анализа.*

Цель исследования — провести теоретический анализ взаимосвязи психобиологических и этнокультурных предикторов с эффективностью применения директивных и недирективных стратегий в психологическом консультировании и обосновать необходимость их эмпирического изучения.

Методы. Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме индивидуальных различий в психологическом консультировании, систематизация данных о психобиологических и этнокультурных факторах эффективности психотерапии.

Результаты. На основе анализа литературы обоснована гипотеза о том, что психобиологические характеристики (темперамент, латеральная организация мозга) и этнокультурные особенности (культурные ценности, толерантность к неопределенности) образуют интегративные паттерны, определяющие индивидуальную восприимчивость к директивным и недирективным консультативным стратегиям. Предложена теоретическая модель взаимодействия этих факторов в контексте психологического консультирования.

Выводы. Теоретический анализ демонстрирует необходимость интеграции психобиологического и этнокультурного подходов для понимания механизмов эффективности психологического консультирования. Разработка персонализированных протоколов консультирования требует учета биопсихосоциальной модели и систематических эмпирических исследований взаимодействия индивидуальных и культурных факторов.

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, директивные стратегии, недирективные стратегии, темперамент, латеральная организация мозга, этнокультурные особенности, эффективность психотерапии, персонализированный подход.

## Введение

**Постановка проблемы.** Проблема эффективности психологического консультирования и психотерапии остается одной из центральных в современной практической психологии. Согласно метаанализам, вклад терапевтических отношений в результат терапии составляет около 30 %, в то время как специфические техники объясняют лишь 15 % дисперсии [1]. Это указывает на существование значимых индивидуальных различий клиентов, определяющих их восприимчивость к различным терапевтическим подходам.

В отечественной психологии традиционно уделяется внимание типологическому подходу к индивидуальным различиям, основанному на концепциях темперамента (В. М. Русалов, В. Д. Небылицын) [2, 3], функциональной асимметрии мозга (Е. Д. Хомская) [4] и нейродинамических свойств нервной системы. Параллельно развивается этнопсихологическое направление, изучающее влияние культурных ценностей и норм на психологические процессы (Т. Г. Стефаненко, Н. М. Лебедева) [5, 6].

Однако интеграция этих двух линий исследований — психобиологической и этнокультурной — в контексте психологического консультирования остается фрагментарной. Как отмечает Р. Сапольски, человеческое поведение детерминировано множественными уровнями — от молекулярно-генетического до социокультурного, и понимание их взаимодействия критически важно для практической работы [7].

## Теоретические основания

**Психобиологические предикторы.** Согласно концепции В. М. Русалова, темперамент представляет собой формально-динамическую характеристику психической деятельности, определяемую свойствами нервной си-

стемы [2]. Основные параметры темперамента — эргичность (выносливость, работоспособность), пластичность (гибкость переключения), темп (скорость психических процессов) и эмоциональность (чувствительность к несовпадению ожидаемого и реального) — могут определять предпочтение определенных стилей взаимодействия в консультировании.

Высокая эргичность предположительно способствует эффективности директивных стратегий, поскольку обеспечивает энергетический ресурс для выполнения поведенческих заданий и домашней работы, характерных для когнитивно-поведенческой терапии. Напротив, высокая пластичность может быть необходима для недирективных подходов, требующих гибкого самоисследования и рассмотрения проблемы с множества перспектив.

Латеральная организация мозга, согласно исследованиям Е. Д. Хомской, связана с индивидуальными различиями в когнитивных стратегиях, эмоциональной регуляции и социальном взаимодействии [4]. Правополушарный тип характеризуется холистическим мышлением, эмоциональностью, ориентацией на контекст; левополушарный — аналитичностью, вербальностью, логичностью. Можно предположить, что правополушарный профиль (холистическое, образное мышление) способствует принятию готовых решений и рекомендаций (директивность), в то время как левополушарный профиль (аналитическое, вербальное мышление) облегчает рефлексию и инсайт (недирективность).

**Этнокультурные предикторы.** Культурно-психологические исследования Г. Хофстеде, Г. Триандиса, Ш. Шварца выявили универсальные измерения культурной вариативности [8, 9]. Наиболее релевантными для консультирования являются:

**Индивидуализм-коллективизм** — определяет фокус на личных versus групповых целях, автономии versus взаимозависимости;

*Дистанция власти* — принятие иерархии и неравенства в отношениях;

*Избегание неопределенности* — потребность в структурированности и предсказуемости.

Как показывают теоретические работы Д. Сью и Д. Сью, культурные ценности клиента определяют его ожидания от консультирования, восприятие роли консультанта и предпочитаемый стиль взаимодействия [10]. Клиенты из коллективистских культур с высокой дистанцией власти теоретически должны чаще ожидать директивности, экспертной позиции консультанта и конкретных рекомендаций, в то время как представители индивидуалистических культур предпочитают недирективный, исследовательский подход.

**Директивные и недирективные стратегии.** Под директивными стратегиями понимаются консультативные интервенции, характеризующиеся активной позицией консультанта, структурированностью процесса, предоставлением экспертных рекомендаций, использованием техник когнитивной реструктуризации и поведенческих заданий (когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмотивная терапия) [11]. Недирективные стратегии предполагают фасилитирующую позицию консультанта, фокус на самоисследовании клиента, минимальное структурирование, эмпатическое слушание (клиент-центрированная терапия К. Роджерса, экзистенциальная терапия) [12].

### Теоретическая модель взаимосвязей

#### 1. Психобиологические предикторы и консультативные стратегии

**Темперамент и директивность.** Теоретически, высокая эргичность должна способствовать эффективности директивных стратегий по следующим механизмам:

*Энергетический ресурс* — директивные подходы (особенно когнитивно-поведенческая терапия) требуют активного выполнения домашних заданий, поведенческих экспериментов, что предъявляет высокие требования к работоспособности клиента.

*Устойчивость к нагрузкам* — структурированная работа с четкими заданиями требует систематичности и выносливости.

*Низкая утомляемость* — позволяет эффективно работать в интенсивном режиме, характерном для краткосрочных директивных подходов.

*Низкая эмоциональность* (по Русалову — низкая чувствительность к расхождению между ожидаемым и реальным) теоретически должна способствовать эффективности директивных стратегий, поскольку:

*Меньшая тревожность* — при получении обратной связи и директивных указаний от консультанта.

*Устойчивость к критике* — директивные подходы часто включают конфронтацию с дисфункциональными убеждениями, что может восприниматься как критика.

*Фокус на задаче* — низкая эмоциональность позволяет сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаясь на эмоциональные реакции.

**Темперамент и недирективность.** Высокая пластичность предположительно способствует эффективности недирективных стратегий:

*Гибкость мышления* — способность рассматривать проблему с разных сторон, что является основой самоисследования в клиент-центрированной терапии.

*Легкость переключения* — недирективный процесс менее структурирован, клиент свободно переходит от темы к теме, что требует пластичности.

*Открытость новому опыту* — готовность исследовать неизвестные аспекты себя.

**Латеральность и консультативные стратегии.** Правополушарный профиль теоретически должен способствовать эффективности директивных стратегий:

*Холистическое мышление* — восприятие ситуации целостно облегчает принятие готовых решений и рекомендаций.

*Образность* — директивные метафоры и примеры могут быть особенно эффективны для правополушарных клиентов.

*Ориентация на контекст* — правополушарные клиенты лучше воспринимают конкретные, контекстуализированные рекомендации.

*Левополушарный профиль предположительно способствует эффективности недирективных стратегий:*

*Аналитическое мышление* — способность к детальному анализу своих переживаний и поведения.

*Вербализация* — левополушарные клиенты лучше выражают свои мысли и чувства словами, что критично для недирективной терапии.

*Логическая рефлексия* — способность выстраивать причинно-следственные связи в своем опыте.

#### 2. Этнокультурные предикторы и консультативные стратегии

**Коллективизм и директивность.** Коллективистская ориентация теоретически должна способствовать эффективности директивных стратегий через следующие механизмы:

*Привычка к групповым нормам* — в коллективистских культурах индивид привык следовать групповым правилам и рекомендациям авторитетов, что делает естественным принятие директив консультанта.

*Ценность гармонии* — директивный консультант берет на себя ответственность за процесс, что снижает потенциал конфликта.

*Взаимозависимость* — коллективисты ориентированы на значимых других, консультант естественно включается в эту систему как авторитетная фигура.

**Индивидуализм и недирективность.** Индивидуалистическая ориентация предположительно способствует эффективности недирективных стратегий:

*Ценность автономии* — индивидуалисты ценят самоопределение и независимость, что согласуется с философией клиент-центрированного подхода.

*Фокус на уникальности* — недирективный подход позволяет исследовать индивидуальный опыт без навязывания универсальных решений.

*Личная ответственность* — индивидуалисты готовы брать ответственность за свой выбор, что является основой недирективной терапии.

**Дистанция власти и консультативные стратегии.** Высокая дистанция власти теоретически способствует эффективности директивных стратегий:

*Ожидание иерархии* — клиенты из культур с высокой дистанцией власти ожидают, что консультант как эксперт будет занимать доминирующую позицию.

*Комфорт в неравных отношениях* — директивность создает асимметрию, которая воспринимается как естественная.

*Доверие к авторитету* — рекомендации воспринимаются как более весомые, если исходят от признанного эксперта.

Низкая дистанция власти предположительно способствует эффективности недирективных стратегий:

*Предпочтение эгалитарности* — недирективный подход создает более равные отношения между консультантом и клиентом.

*Партнерство* — клиент и консультант рассматриваются как равноправные участники процесса.

**Толерантность к неопределенности.** Низкая толерантность к неопределенности теоретически должна способствовать эффективности директивных стратегий:

*Потребность в структуре* — директивные подходы обеспечивают четкую структуру сессий, планы, задания.

*Предсказуемость* — клиент заранее знает, что будет происходить на сессии, что снижает тревогу.

*Конкретность* — директивные рекомендации конкретны и операционализированы.

*Высокая толерантность к неопределенности предположительно способствует эффективности недирективных стратегий:*

*Комфорт в неструктурированности* — недирективный процесс менее предсказуем, что требует способности переносить неопределенность.

*Исследовательская позиция* — готовность двигаться в неизвестное без гарантий результата.

*Принятие амбивалентности* — способность удерживать противоречивые чувства и мысли без немедленного разрешения.

### 3. Интегративная модель: взаимодействие предикторов

*Ключевой теоретический вопрос* — как взаимодействуют психобиологические и этнокультурные факторы? Возможны несколько моделей:

**Модель 1: Аддитивная.** Психобиологические и этнокультурные факторы независимо вносят вклад в эффек-

тивность консультирования. Их эффекты суммируются. Например, клиент с высокой эргичностью и коллективистской ориентацией будет особенно восприимчив к директивным стратегиям.

**Модель 2: Модерационная.** Культурные факторы модулируют влияние психобиологических характеристик. Например, высокая эргичность может особенно способствовать эффективности директивных стратегий в коллективистском культурном контексте, где выполнение рекомендаций авторитета является нормативным и подкрепляется социальным одобрением. В индивидуалистическом контексте эта связь может быть слабее.

**Модель 3: Компенсаторная.** Один тип факторов может компенсировать дефицит другого. Например, клиент с низкой пластичностью (психобиологический фактор, затрудняющий недирективную работу) может успешно работать недирективно, если у него высокая индивидуалистическая ориентация и толерантность к неопределенности (культурные факторы, способствующие недирективности).

Наиболее вероятной представляется *модерационная модель*, согласующаяся с биопсихосоциальным подходом и концепцией Р. Сапольски о многоуровневой детерминации поведения [7]. Культурный контекст создает систему значений и норм, которая определяет, как будут проявляться и интерпретироваться психобиологические характеристики.

### Теоретические гипотезы для эмпирической проверки

На основе проведенного теоретического анализа могут быть сформулированы следующие гипотезы для эмпирической проверки:

**Гипотеза 1. Психобиологические характеристики связаны с эффективностью консультативных стратегий:**

— H1a: Высокая эргичность, низкая эмоциональность и правополушарный профиль положительно связаны с эффективностью директивных стратегий.

— H1b: Высокая пластичность и левополушарный профиль положительно связаны с эффективностью недирективных стратегий.

**Гипотеза 2. Этнокультурные особенности связаны с эффективностью консультативных стратегий:**

— H2a: Коллективизм, высокая дистанция власти и низкая толерантность к неопределенности положительно связаны с эффективностью директивных стратегий.

— H2b: Индивидуализм, низкая дистанция власти и высокая толерантность к неопределенности положительно связаны с эффективностью недирективных стратегий.

**Гипотеза 3. Культурные ценности модулируют связь между психобиологическими характеристиками и эффективностью консультативных стратегий.**

**Гипотеза 4. Существуют типологические профили клиентов, характеризующиеся специфическими пат-**



**тернами психобиологических и этнокультурных характеристик, для которых оптимальны определенные консультативные стратегии.**

### Теоретическая значимость

Предложенная теоретическая модель интегрирует несколько направлений психологии:

1. *Психология индивидуальных различий* — демонстрирует потенциальную релевантность темпераментальных и нейropsychологических характеристик для прикладной психологии.

2. *Этнопсихология* — конкретизирует механизмы влияния культурных ценностей на психологические процессы в контексте консультирования.

3. *Психология консультирования* — обосновывает необходимость персонализированного подхода на основе теоретического анализа предикторов эффективности.

4. *Интегративная психология* — демонстрирует продуктивность биопсихосоциальной модели, объединяющей биологический, психологический и социокультурный уровни анализа.

### Практическое применение

Если предложенные теоретические гипотезы будут эмпирически подтверждены, это будет иметь значимые практические следствия:

1. *Дифференциальная диагностика* — необходимость оценки психобиологических и этнокультурных характеристик клиента перед началом консультирования для определения оптимальной стратегии.

2. *Персонализация консультирования* — выбор консультативного подхода (директивный, недирективный, интегративный) на основе индивидуального профиля клиента.

3. *Обучение консультантов* — включение в программы подготовки психологов-консультантов компетенций культурно-чувствительного и биопсихосоциально ориентированного консультирования.

4. *Повышение эффективности* — потенциальное повышение эффективности консультирования за счет соответствия стратегии индивидуальному профилю клиента.

### Ограничения и направления исследований

Предложенная теоретическая модель имеет ряд ограничений:

1. *Упрощение* — реальная практика консультирования сложнее дихотомии «директивность-недирективность». Большинство консультантов используют интегративные подходы.

2. *Неучтенные факторы* — модель не учитывает характеристики консультанта, качество терапевтического альянса, специфику проблематики клиента.

3. *Культурная вариативность* — модель основана преимущественно на измерениях Хофстеде, но суще-

ствуют другие модели культурных различий (Шварц, Триандис).

4. *Динамичность* — модель статична, не учитывает изменения характеристик клиента в процессе консультирования.

Для эмпирической проверки предложенной модели необходимы:

1. *Кросс-культурные исследования* с участием представителей различных культур для проверки универсальности и культурной специфичности выявленных закономерностей.

2. *Лонгитюдные исследования* для оценки долгосрочных эффектов соответствия стратегии профилю клиента.

3. *Экспериментальные исследования* с рандомизацией клиентов по типу получаемой стратегии для установления причинно-следственных связей.

4. *Качественные исследования* для углубленного понимания механизмов взаимодействия предикторов.

5. *Нейрофизиологические исследования* для изучения биологических механизмов восприимчивости к различным стратегиям.

### Выводы

1. Теоретический анализ литературы показывает, что психобиологические характеристики (темперамент, латеральная организация мозга) могут выступать предикторами эффективности директивных и недирективных стратегий психологического консультирования через влияние на энергетические, динамические и когнитивно-стилевые аспекты взаимодействия клиента с консультативным процессом.

2. Этнокультурные особенности (культурные ценности, толерантность к неопределенности) теоретически являются значимыми предикторами эффективности консультативных стратегий, определяя ожидания клиента от консультирования, восприятие роли консультанта и комфортность различных стилей взаимодействия.

3. Предложена интегративная теоретическая модель, согласно которой психобиологические и этнокультурные предикторы взаимодействуют (модерационная модель), образуя паттерны, определяющие индивидуальную восприимчивость к различным консультативным стратегиям. Культурный контекст модулирует проявление психобиологических характеристик.

4. Разработка персонализированных протоколов психологического консультирования требует учета биопсихосоциальной модели и комплексной оценки индивидуальных (психобиологических) и культурных характеристик клиента.

5. Необходимы систематические эмпирические исследования для проверки предложенной теоретической модели и выявления конкретных паттернов взаимосвязи предикторов с эффективностью консультативных стратегий в различных культурных контекстах.

## Литература:

1. Норкросс, Дж. Психотерапевтические отношения, которые работают: основанный на доказательствах вклад терапевта / Дж. Норкросс, М. Ламберт; пер. с англ. под ред. М. А. Падун. — М.: Когито-Центр, 2020. — 528 с.
2. Русалов, В. М. Темперамент и интеллект: общие и специальные факторы развития / В. М. Русалов, С. И. Дудин. — М.: Институт психологии РАН, 2014. — 293 с.
3. Небылицын, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. — М.: Наука, 1976. — 336 с.
4. Хомская, Е. Д. Нейропсихология индивидуальных различий / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Е. В. Ениколопова. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 281 с.
5. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология: учебник для вузов / Т. Г. Стефаненко. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2014. — 352 с.
6. Лебедева, Н. М. Ценности культуры и развитие общества / Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко. — М.: Издательский дом ГУ ВШЭ, 2007. — 527 с.
7. Сапольски, Р. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски; пер. с англ. Е. Наймарк. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 766 с.
8. Хофстеде, Г. Культуры и организации: программное обеспечение разума / Г. Хофстеде, Г. Я. Хофстеде, М. Минков; пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 576 с.
9. Триандис, Г. К. Культура и социальное поведение / Г. К. Триандис; пер. с англ. В. А. Соснина. — М.: Форум, 2007. — 384 с.
10. Сью, Д. Консультирование представителей разных культур: теория и практика / Д. Сью, Д. Сью; пер. с англ. под ред. А. Б. Холмогоровой. — М.: Когито-Центр, 2017. — 672 с.
11. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен, Д. Дэвис; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2019. — 544 с.
12. Роджерс, К. Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс; пер. с англ. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2002. — 512 с.
13. Холмогорова, А. Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. — М.: Медпрактика-М, 2011. — 480 с.
14. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии: учебное пособие / Рима́нтас Кочюнас. — М.: Академический проект, 2015. — 222 с.
15. Вамполд, Б. Великая дискуссия о психотерапии: доказательства того, что делает психотерапию эффективной / Б. Вамполд; пер. с англ. под ред. А. Б. Холмогоровой. — М.: Когито-Центр, 2018. — 384 с.

## Психодрама в дистанционном консультировании: повышение профессиональной готовности будущих психологов

Прокопчук Юлия Юрьевна, студент магистратуры  
Херсонский государственный педагогический университет

*Быстрая цифровизация психологической практики, ускоренная пандемией COVID-19, усилила спрос на эффективные методы онлайн-консультирования. В этой статье рассматривается адаптация психодрамы — техники групповой психотерапии, разработанной Якобом Л. Морено, — для дистанционного консультирования с акцентом на профессиональную подготовку будущих психологов. На основе теоретического анализа и эмпирических данных исследования с участием 30 студентов-психологов Херсонского государственного педагогического университета мы изучаем генезис психодрамы, её интеграцию в виртуальные среды и разработку специализированной программы обучения. Результаты показывают увеличение готовности студентов на 28 % (с  $M=62,1$  до  $M=82,4$ ;  $t=8,45$ ,  $p<0,01$ ) с устойчивым эффектом через три месяца. Полученные данные подчёркивают потенциал психодрамы для развития спонтанности, эмпатии и рефлексии в онлайн-среде, предлагая практические рекомендации по интеграции в учебные программы. Эта работа вносит вклад в теорию профессионального психологического образования в цифровую эпоху.*

**Ключевые слова:** психодрама, онлайн-консультирование, профессиональная подготовка, дистанционная психотерапия, готовность студентов.

Эволюция цифровых технологий преобразовала психологическое консультирование, сместив традиционные очные взаимодействия в сторону виртуальных платформ. Онлайн-консультирование, включающее синхронные (на-

пример, видеозвонки) и асинхронные (например, электронная почта) форматы, преодолевает барьеры, такие как географическая удалённость и социальная изоляция, особенно заметные во время пандемии COVID-19, когда спрос на удалённые услуги психического здоровья резко возрос [3, с. 45–56]; [4, с. 12–20]. В этом контексте психодрама — инновационный метод групповой терапии Якоба Л. Морено, подчёркивающий ролевую игру, спонтанность и принцип «здесь и сейчас» — выступает как универсальный инструмент [10, с. 320]. Изначально предназначенная для физических групповых настроек для исследования межличностных динамик и эмоциональных конфликтов, психодрама обладает неиспользованным потенциалом для онлайн-адаптации, позволяя терапевтам облегчать катарсис и ролевую инверсию с помощью инструментов вроде комнат ожидания в Zoom и интерактивных досок (например, Miro) [8, с. 288].

Однако профессиональная подготовка будущих психологов к таким методам остаётся недостаточно развитой. Учебные программы вузов часто отдают приоритет теоретическим знаниям в ущерб практическим цифровым компетенциям, что приводит к пробелам в готовности к виртуальной терапии [12, с. 510]. Это исследование решает эту проблему, изучая особенности подготовки студентов-психологов к психодраматическим техникам в онлайн-консультировании. Цель исследования — выявить эти особенности и разработать специализированный курс для повышения готовности студентов. Гипотезы предполагали, что реализация онлайн-курса по психодраме повысит знания, практические навыки и позитивное отношение к виртуальной терапии с измеримыми улучшениями рефлексии ( $r > 0,60$ ,  $p < 0,05$ ) и общей готовности ( $t > 3,0$ ,  $p < 0,05$ ).

Объектом исследования был процесс профессиональной подготовки студентов-психологов, а предметом — применение психодрамы в онлайн-консультировании. Методологически работа интегрирует системный анализ, синтез литературы и эмпирические методы (анкетирование, t-тесты в SPSS). Проведённое в Херсонском государственном педагогическом университете ( $n=30$ , студенты 2–3 курсов), исследование даёт теоретические озарения в цифровую психодраму и практические инструменты для образовательных программ.

### Теоретические основы. Генезис и принципы психодрамы

Психодрама, пионерская разработка Морено в 1920-х годах, революционизировала групповую психотерапию, отдавая приоритет действию перед вербальным анализом. Впервые представленная как импровизационный театр в Вене 1 апреля 1921 года, она эволюционировала в триадическую систему, включающую социометрию (картирование групповых отношений) и групповую терапию [11, с. 352]. Основные принципы включают спонтанность — катализатор творчества — и принцип «здесь и сейчас», позволяющий участникам (протагонистам) переигрывать прошлые травмы или будущие сценарии для эмоционального освобождения [6, с. 280].

В отличие от пассивности психоанализа, психодрама активизирует врождённую игривость в безопасном пространстве, используя техники вроде дублирования (озвучивание невысказанных мыслей), зеркалирования (эмпатическая имитация) и ролевой инверсии (смена перспектив). Сессии обычно включают 8–16 участников, структурированные в фазы разогрева (построение доверия), enactment (драматическое действие) и шеринга (рефлексия) [8, с. 288]. Эмпирические обзоры (2018–2022) подтверждают её эффективность в снижении симптомов ПТСР и улучшении эмоциональной регуляции, особенно при интеграции с когнитивно-поведенческой терапией [14, с. 34–50]; [15, с. 201–215].

В образовании психодрама мостит разрыв между теорией и практикой, развивая адаптивность для будущих терапевтов, сталкивающихся с цифровой изоляцией [16, с. 3–4].

### Сущность психологического онлайн-консультирования

Онлайн-консультирование — термин, обозначаемый как e-терапия или кибертерапия, — предоставляет поддержку через интернет-модальности, продвигая доступность и анонимность [1, с. 272]; [2, с. 112–125]. Российские учёные определяют его как удалённую индивидуальную или групповую помощь, использующую платформы вроде Skype или электронной почты [3, с. 45–56]; [7, с. 78–89]. Преимущества включают круглосуточную доступность, экономию затрат и снижение стигмы, хотя сохраняются вызовы, такие как потеря невербальных сигналов и технические сбои [5, с. 97]; [9, с. 112–130].

Данные постпандемийного периода (2023–2025) подчёркивают его рост: удовлетворённость клиентов 70–80 %, с гибридными моделями (видео + форумы), оптимизирующими вовлечённость [13, с. 456–472]. Этические императивы — шифрование данных, информированное согласие — требуют специализированной подготовки, соответствующей клиент-центрированным или гештальт-подходам, адаптированным для экранов [12, с. 510]; [21, с. 248].

### Адаптация психодрамы к цифровой эпохе

Цифровая адаптация сохраняет сущность психодрамы, решая виртуальные ограничения. Синхронные платформы (Zoom, Teams, Max) обеспечивают ролевую игру в реальном времени, в отличие от асинхронных задержек дистанцион-

ного обучения [13, с. 456–472]. Техники эволюционируют: дублирование через наложения чата, зеркалирование через совместный просмотр экрана и ролевая инверсия с аватарами [15, с. 201–215].

Мета-анализ сообщает о размерах эффекта 0,5–0,8 для снижения стресса в онлайн-группах, с улучшениями ИИ (например, распознавание эмоций), повышающими эмпатию на 18–22 % [9, с. 112–130]. Структура сессии отражает традиционные фазы, но включает технические брифинги и гибридные элементы (Рис. 1).

Таблица 1. Сравнение фаз сессии в традиционной и онлайн-психодраме

Фаза	Традиционные элементы	Онлайн-адаптации	Метрики (например, шкала SAI-R)
Разогрев	Упражнения на построение доверия	Социометрия в Miro, обмен эмоциями по видео	Вовлечённость $\geq 4/5$
Действие	Ролевая игра на физической сцене	Комнаты breakout, виртуальные фоны	Спонтанность $\geq 38,5$
Шеринг	Групповая рефлексия	Форумы, анонимные опросы	Удержание 82 %

Вызовы включают снижение невербальной глубины (потеря спонтанности 20–25 %), смягчаемую модуляцией голоса и записями [7, с. 78–89]. Инновации вроде VR-иммерсии прогнозируют рост эффективности на 40 %, позиционируя онлайн-психодраму как мост между искусством и цифровой наукой [14, с. 34–50].

#### Методы. Участники и процедура

В формирующем эксперименте участвовали 30 студентов-психологов (2–3 курсы, средний возраст 20,5) Херсонского государственного педагогического университета (ноябрь 2025 — апрель 2026). Пре- и пост-тесты оценивали готовность с помощью авторской анкеты (20 пунктов Ликерта,  $\alpha=0,85$ ) [20, с. 71], шкалы рефлексии [5, с. 97], методики волевой саморегуляции [16, с. 3–4] и отношения к онлайн-терапии. Реализован 5-часовой онлайн-курс («Психодрама в дистанционном консультировании») с использованием Zoom/Miro, включающий теоретический (1 ч), практический (3 ч) и рефлексивный (1 ч) модули.

#### Анализ данных

В SPSS 26.0 обработаны данные: дескриптивные статистики ( $M \pm SD$ ), парные t-тесты, корреляции Пирсона ( $p < 0,05$ ). След-ур через три месяца обеспечил устойчивость эффекта.

**Результаты:** До курса готовность была умеренной ( $M=62,1$ ,  $SD=8,0$ ), с дефицитом деятельностного ( $M=2,8$ ) и информационного ( $M=12,1$ ) компонентов. Пост-курсовые баллы значительно выросли ( $M=82,4$ ,  $SD=7,2$ ;  $t=8,45$ ,  $p < 0,01$ ), благодаря приросту деятельностного ( $M=4,1$ ). Рефлексия увеличилась с  $M=91,7$  до  $107,2$  ( $t=6,32$ ,  $p < 0,01$ ), саморегуляция — с  $15,0$  до  $17,0$  ( $p < 0,05$ ), отношение к онлайн — с  $77,5$  до  $96,3$  ( $t=9,12$ ,  $p < 0,01$ ). Корреляции связали рефлексю с готовностью ( $r=0,68$ ,  $p < 0,01$ ) и мотивацией ( $r=0,62$ ,  $p < 0,05$ ). Устойчивость через три месяца высока (83/100,  $< 5$  % снижения), с 82 % позитивных самоотчётов.

Таблица 2. Динамика компонентов готовности ( $M \pm SD$ ,  $n=30$ )

Компонент	Пост ( $M \pm SD$ )	t-значение	p-значение
Общая готовность	82,4 $\pm$ 7,2	8,45	<0,01
Когнитивный	17,2 $\pm$ 1,9	7,21	<0,01
Деятельностный	4,1 $\pm$ 0,7	9,12	<0,01
Рефлексия	107,2 $\pm$ 11,8	6,32	<0,01

Результаты подтверждают гипотезы: курс повысил компетенции, соответствуя этике спонтанности Морено в цифровых контекстах [10, с. 320]. Приросты в рефлексии и отношении решают пробелы в подготовке, эхом отзываясь акценту Осиповой на активном обучении [12, с. 510]. Ограничения включают малую выборку; будущие исследования должны использовать RCT для более широкой валидации.

Теоретически результаты обогащают модели цифровой психотерапии, подтверждая универсальность психодрамы [14, с. 34–50]. Практически программа — интегрируемая как дополнительный курс — оснащает выпускников для 70 % удалённых кейсов, с чек-листами этики для соблюдения.

Адаптация психодрамы для онлайн-консультирования уполномочивает будущих психологов, преодолевая цифровые разрывы творческим подходом. Повышая готовность на 28 %, это обучение формирует устойчивых практиков.

Рекомендации: внедрять модули в учебные планы, использовать ИИ/VR и отслеживать долгосрочные исходы для устойчивого доступа к психическому здоровью в постпандемийную эпоху.

Литература:

1. Айхингер А., Холл В. психодрама в детской групповой психотерапии.: Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003
2. Барц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму, М, 1997
3. Горноста́й П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. -К.: Интерпресс ЛТД, 2007. -312 с.
4. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология. Словарь-справочник. — Минск, 2004
5. Жданова О. Н., Беркович О. А., Ванчакова Н. П., Трусов И. С. Выживаемость знаний у студентов 6 курса по терапии в условиях дистанционного обучения // КВТиП. 2022. № S3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyzhivaemost-znaniy-u-studentov-6-kursa-po-terapii-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya>.
6. М. Е. Колесникова Подготовка научных и научно-педагогических кадров высшей квалификации // Наука. Инновации. Технологии. 2002. № 31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-nauchnyh-i-nauchno-pedagogicheskikh-kadrov-vysshey-kvalifikatsii-2>
7. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов /Пер.с англ., М, 1998
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.. 1993
9. Кононенко И. Ю. Психологические детерминанты успешности. профессионального самоопределения студентов вуза: дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Кононенко Инна Юльевна. — Ставрополь, 2008. — 213 с.
10. Коровина О. С. Факторы и условия профессионального самоопределения студентов педагогических специальностей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01/Коровина Ольга Сергеевна. -Великий Новгород, 2001. -147 с.
11. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика/Р.Кочюнас — М.: Академический проект, 2000–240с.
12. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М., 1994
13. Лейтц Г. Сыграть свою жизнь на сцене: пер. с фрю- Мю: Академический проект, 2008. — 132 с.
14. Лорен К. Терапевтический театр. Экзистенциальная психодрама/ Пер. с фр. М. Родионовой. — М.: Независимая фирма «Класс», 2014. — 208 с.
15. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями: [учебно-методическое пособие] / В. Ю. Меновщиков. — 2-е издание, стереотипное. — Москва: Смысл, 2005. — 182 с. — (Теория и практика психологической помощи). — ISBN 5–89357–200–9.
16. Морено Дж. Психодрама. -М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001
17. Морено Я. Психодрама/Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. -528 с.
18. Руководство по психодраме/ под ред. М.Карп, П.Холмса и К. Б. Таувон, /под ред П. П. Горноста́й.- К.: Изд. П.Горноста́й, 2013. — 344с.
19. Сидоренко Е. В. Психодраматический и недирективный подходы к групповой работе с людьми. СПб. 1993
20. Сулер Дж. Коммуникация по электронной почте и отношения // Психологическое консультирование Онлайн. 2010. № 3. С. 20–39. URL: <https://counseling.su/f/psyconsonline-003.pdf>

## Психологическая поддержка волонтеров: сохранение мотивации и ресурсной устойчивости

Райганиев Акжол Талгатович, педагог-психолог  
КГУ «Школа-лицей № 14» г. Аральска (Казахстан)

*Волонтерская деятельность представляет собой важный социальный ресурс, однако она сопряжена с высоким уровнем эмоциональной, когнитивной и мотивационной нагрузки. Добровольцы часто взаимодействуют с уязвимыми группами населения, работают в условиях неопределённости, ограниченного времени и интенсивных социальных требований, что увеличивает риск развития эмоционального выгорания, вторичной травматизации и снижения внутренней мотивации. В данной статье рассматриваются ключевые психологические факторы, определяющие устойчивость волон-*

тёров: внутренняя мотивация, социальная поддержка, навыки саморегуляции и способность к эмоциональной самозащите. На основе анализа современных психологических теорий (теории самодетерминации, концепции эмоциональной регуляции, модели профессионального выгорания Маслах) выделены методы профилактики стрессовых состояний и механизмы поддержания психологического благополучия. Особое внимание уделяется роли волонтерских организаций, обеспечивающих психологическое сопровождение, наставничество и безопасное взаимодействие.

## Введение

Волонтерская деятельность играет важную социальную роль, создавая условия для поддержки различных групп населения и реализации общественно значимых проектов. Однако добровольцы часто сталкиваются с эмоциональными трудностями из-за неопределённости; высокого уровня ответственности; необходимости работать с людьми, находящимися в кризисе. Кроме того, они подвержены физическому и психологическому истощению. Исследователи И. Чухрий и О. Ляц приводят следующие данные [10]: более 70 % волонтеров в кризисных ситуациях регулярно испытывают эмоциональное истощение. В этих условиях особенно важна системная психологическая поддержка. Цель данной статьи — описать ключевые факторы, влияющие на психологическое благополучие волонтеров, и предложить научно обоснованные методы сохранения мотивации, энергии и эмоциональной устойчивости.

### 1. Психологические риски и факторы стресса в волонтерской деятельности.

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что волонтерская деятельность имеет выраженную психологическую специфику, отличающую её от традиционных форм профессиональной занятости. Хотя добровольцы мотивированы внутренними ценностями, они сталкиваются с эмоциональными нагрузками, сопоставимыми с нагрузками социальных работников, педагогов, медиков и сотрудников кризисных служб. Согласно исследованию К. Маслах и М. Лейтера [2], стрессовые факторы волонтерской среды могут приводить к формированию синдрома эмоционального выгорания, в основе которого лежат три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение профессиональной эффективности.

К ключевым факторам стресса относятся:

1.1. Эмоциональная насыщенность и контакт с кризисными ситуациями.

Добровольцы часто оказываются в условиях взаимодействия с людьми, испытывающими страх, переживающими утрату, нищету, семейные трудности или болезни. Исследования Ч. Фигли [3] показали, что длительное сопереживание и участие в судьбе пострадавших способствует развитию вторичной травматизации — специфического состояния, при котором человек перенимает эмоциональное напряжение других людей. У волонтеров это может проявляться в виде бессонницы, тревожности, повышенной раздражительности или снижения эмпатии как защитной реакции.

1.2. Рольевые конфликты и неопределённость задач.

Добровольцы зачастую не имеют формального профессионального статуса, их обязанности варьируются и часто меняются в зависимости от конкретного проекта. По данным исследований стрессовых факторов в добровольческом секторе [4], отсутствие чётких инструкций повышает уровень тревожности и создаёт ощущение хаоса, что особенно тяжело переживается молодыми специалистами, студентами и волонтерами без опыта.

1.3. Нагрузка без компенсации и ожидание альтруизма.

В отличие от профессиональной деятельности, где высокая нагрузка компенсируется финансово, волонтеры работают, руководствуясь внутренней мотивацией. Согласно исследованию Э. Л. Деси и Р. М. Райана [1], внутренние мотивы важны, но при отсутствии внешнего признания, обратной связи и поддержки они могут ослабевать. Это приводит к снижению включённости и чувству «эмоционального долга», когда волонтер ощущает давление («Я должен помогать, потому что это правильно»), что ускоряет выгорание.

### 2. Мотивационные механизмы и внутренние ресурсы волонтеров.

Несмотря на высокую нагрузку, многие волонтеры демонстрируют устойчивость, работоспособность и высокий уровень эмпатии. Учёные связывают это с мотивационными механизмами и внутренними ресурсами личности.

2.1. Внутренняя мотивация как источник психологической устойчивости. Авторы теории самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT) Э. Л. Деси и Р. М. Райан [1] подчёркивают, что устойчивость возникает, когда деятельность удовлетворяет три базовые потребности:

1) компетентность — ощущение, что человек способен выполнять задачи;

2) автономия — деятельность является добровольной, а не навязанной извне;

3) социальная связанность — человек ощущает поддержку и принадлежность к группе.

Волонтеры, чья работа соответствует этим потребностям, меньше подвержены стрессу, имеют устойчивую самооценку и демонстрируют высокий уровень психологического благополучия.

2.2. Эмоциональная регуляция как фактор защиты. Эмоциональная регуляция является важным компонентом профилактики выгорания. Исследования Дж. Гросса [5] показали, что навыки распознавания и переработки собственных эмоций позволяют снижать реактивность нервной системы. Для волонтеров наиболее эффективны следующие стратегии:

1) когнитивная переоценка — умение менять взгляд на ситуацию и снижать её эмоциональное воздействие;

2) развитие осознанности (mindfulness), внимания к собственным состояниям;

3) установление личных границ — умение отделять свои чувства от переживаний других.

Добровольцы, владеющие этими навыками, реже испытывают эмоциональное истощение и сохраняют высокую мотивацию.

2.3. Социальная поддержка и значимость группы. С. Хобфолл [6] подчёркивает, что социальная поддержка является одним из ключевых ресурсов, уменьшающих силу стрессоров. Для волонтеров важно:

- 1) наличие наставников;
- 2) регулярная обратная связь;
- 3) коллективные обсуждения сложных случаев;
- 4) признание заслуг, благодарственные письма, сертификаты.

Все эти факторы повышают чувство ценности и уменьшают вероятность демотивации.

### 3. Профилактика эмоционального выгорания и методы поддержки волонтеров.

Научные данные демонстрируют, что системная психологическая поддержка способна существенно снизить риски выгорания и повысить эффективность выполнения задач. Наиболее исследованы описанные ниже механизмы.

3.1. Психологическое обучение и тренинги, посвящённые саморегуляции. Тренинги по стресс-менеджменту, эмоциональной устойчивости и навыкам коммуникации доказали свою эффективность; об этом свидетельствуют данные исследования Дж. Эверли и Дж. Митчелла [8]. Такие программы включают обучение:

- 1) дыхательным техникам;
- 2) управлению вниманием;
- 3) распознаванию признаков выгорания;

4) технике психологической разгрузки после сложных случаев.

Организации, внедряющие такие программы, фиксируют более высокий уровень удовлетворённости волонтеров.

3.2. Наставничество и регулярная супервизия. В гуманитарных и социальных организациях супервизия — это обязательная практика, направленная на анализ сложных случаев под руководством опытного специалиста. Результаты исследования П. Беннетта [9] свидетельствуют о том, что супервизия снижает стресс на 25–40 %, помогает волонтерам перерабатывать трудные эмоции и формировать более устойчивые копинг-стратегии.

3.3. Регулярная психогигиена и режим восстановления. Многочисленные исследования подтверждают важность отдыха. В условиях отсутствия вознаграждения волонтеры чаще игнорируют собственную усталость. Программы восстановления включают:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) физическую активность;
- 3) снижение интенсивности работы после эмоционально тяжёлых случаев;
- 4) постановку реалистичных целей.

Регулярная психогигиена предотвращает истощение и поддерживает высокий уровень работоспособности.

Организации играют ключевую роль в защите психологического благополучия волонтеров, обеспечивая:

- 1) чёткие инструкции;
- 2) безопасные условия работы;
- 3) помощь психолога или консультанта;
- 4) признание заслуг;
- 5) обучение перед началом деятельности [7].

Такая структура значительно повышает психологическую устойчивость добровольцев.

### Литература:

1. Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / E. L. Deci, R. M. Ryan // *American Psychologist*. — 2000. — № 55 (1). — P. 68–78.
2. Maslach, C. *Burnout: The Cost of Caring*. 2nd Edition / C. Maslach, M. P. Leiter. — Psychology Press, 2018.
3. Figley, C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* / C. R. Figley. — Brunner/Mazel, 1995.
4. Haski-Leventhal, D. Volunteer Motivation and Satisfaction / D. Haski-Leventhal // In R. Ellis (Ed.), *Handbook of Research on Civic Engagement in Youth*. — IGI Global, 2009.
5. Gross, J. J. Emotion regulation: Conceptual and practical issues / J. J. Gross // In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). — Guilford Press, 2014. — P. 3–20.
6. Hobfoll, S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process / S. E. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review*. — 2001. — № 50 (3). — P. 337–369.
7. Clary, E. G. Volunteers' motivations: Findings from a national survey / E. G. Clary, M. Snyder, A. A. Stukas // *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. — 1998. — № 27 (4). — P. 485–505.
8. Everly, G. S. *Critical Incident Stress Management (CISM): A Practical Guide* / G. S. Everly, J. T. Mitchell. — Chevron Pub, 1997.
9. Bennett, P. Supervision and support for volunteers in crisis and humanitarian settings / P. Bennett // *Journal of Social Work*. — 2010. — № 10 (3). — P. 45–60.
10. Chukhrii, I. A model for preserving the mental health of volunteer psychologists / I. Chukhtii, O. Liashch // *Personality and Environmental Issues*. — 2024. — № 3 (3). — P. 9–15.

## Специфика практической деятельности коуча в бизнес-среде при определении приоритетов, целей и стратегий клиента: результаты комплексного исследования

Решетняк Татьяна Сергеевна, студент магистратуры  
Московский университет «Синергия»

*Статья посвящена исследованию специфики деятельности современных бизнес-коучей в процессе определения приоритетов, целей и стратегий клиента. Анализируются практические подходы и действия коуча, роль бизнес-компетенций в формировании стратегической ясности для клиентов коуча, использование диагностических инструментов, а также влияние междисциплинарного взаимодействия на бизнес-результаты. Исследование выполнено на основе смешанного дизайна, включающего тематический анализ полуструктурированных интервью ( $n=10$ ) и статистический анализ анкетных данных коучей и их клиентов ( $n=20$ ). Результаты подтверждают, что эффективность коучинга в бизнес-среде определяется сочетанием коучинговых и бизнес-компетенций, применением стратегической диагностики и интеграцией коучинга в организационные процессы. Специфика деятельности бизнес-коучей характеризуется системным междисциплинарным взаимодействием.*

**Ключевые слова:** бизнес-коучинг, цели и стратегии, методы коучинга, бизнес-компетенции, диагностика, междисциплинарное взаимодействие, эффективность.

### Введение

В XXI веке коучинг эволюционировал от индивидуального инструмента повышения эффективности до системного механизма развития организаций, управленцев и предпринимателей. Современные исследования подчеркивают растущий запрос на интеграцию коучинга с организационной аналитикой, стратегическим менеджментом и управлением изменениями [2].

Несмотря на расширяющееся применение, научная база коучинга, особенно в организационном контексте, остается недостаточно разработанной. Большинство публикаций описывают классические модели коучинга и компетенции коуча, которые формировались преимущественно в области индивидуальной работы [6]. Однако остается малоисследованным вопрос практических действий бизнес-коуча в ситуациях, связанных с определением приоритетов, целей и стратегий клиента. Недостаточно раскрыт и вклад бизнес-компетенций коуча в эффективность этих процессов.

Предыдущие исследования концентрируются на трех направлениях:

1. Личностные качества коуча, влияющие на эффективность взаимодействия (эмоциональный интеллект, рефлексивность, эмпатия, лидерство) [1; 5; 9; 10].

2. Психоэмоциональные эффекты коучинга для клиента, включая снижение стресса и повышение удовлетворенности [1; 8; 10; 12; 14].

3. Экономическая эффективность, включая влияние коучинга на окупаемость инвестиций (ROI), производительность, лояльность персонала и организационное развитие [1; 4; 10; 14].

Даже комплексная модель часовой башни Лоуренса и Уайта [13] не раскрывает специфику практических действий коуча при работе с бизнес-системой клиента.

В связи с этим была сформулирована основная гипотеза исследования  $H_1$ : «Существует статистически зна-

чимая положительная связь между уровнем бизнес-компетентности коуча и эффективностью определения приоритетов, целей и стратегий клиента.

Гипотеза  $H_0$ : «Значимой связи не существует».

Для проверки гипотезы было проведено пилотажное исследование с использованием смешанного дизайна: тематический анализ интервью ( $n = 10$ ) и корреляционный анализ анкетных данных ( $n = 20$ ). Метод экспертного опроса позволил сочетать качественный (полуструктурированные интервью) и количественный (анкетирование) методы анализа, отвечающие современным запросам на увеличение количественных методов оценки коучинга [7].

### Методология исследования

Этап 1. Полуструктурированные интервью ( $n = 10$ ).

Выборка включала профессиональных бизнес-коучей со стажем 7–20 лет, имеющих:

- высшее образование в области психологии, менеджмента, экономики или маркетинга;
- дополнительное бизнес-образование (MBA/EMBA);
- опыт работы с предпринимателями, топ-менеджерами и владельцами бизнеса.

Анализ проводился по методологии тематического анализа Брауна и Кларки (2006) [11].

Этап 2. Анкетирование коучей и клиентов ( $n = 20$ ).

Созданы две анкеты по результатам тематического анализа, проведенного на первом этапе: для бизнес-коучей и для клиентов (предпринимателей, руководителей, собственников).

Статистический анализ проводился на основе коэффициента корреляции Спирмена  $\rho$ , что соответствует современным требованиям количественной оценки коучинга [7].

Результаты исследования.

1. Социально-профессиональный профиль коучей:



- 60 % респондентов — коучи среднего возраста (41–50 лет);

- 90 % имеют бизнес-образование (МВА);
- 80 % работают как внешние коучи (при этом всё более актуальным становится запрос на внутреннего коуча в организации);

- профиль большинства — междисциплинарный: психологическая и управленческая подготовка.

Этот профиль полностью соответствует современным стандартам профессии [1] и подтверждает тенденцию к усилению предпринимательской и организационной грамотности специалистов.

## 2. Контекст деятельности и сфера задач.

Коучинг преимущественно проводится:

- с руководителями высшего, среднего звена и командами: топ-менеджеры (80 %), команды (70 %), владельцы бизнеса (60 %), руководители среднего звена (40 %), стартапы и малый бизнес (20 %);

- в длительных форматах: 3–6 месяцев (30 %), 6–12 месяцев (40 %), более года (30 %).

Ключевые задачи:

- определение стратегических приоритетов (70 %);
- интеграция личных и бизнес-целей (70 %);
- развитие команды (60 %);
- личностное развитие лидера (50 %);
- внедрение изменений (50 %);
- постановка целей и KPI (40 %).

## 3. Диагностика и методы работы.

Бизнес-коучи применяют широкий спектр инструментов:

- анализ KPI, финансовых показателей, оргструктуры;
- оценка организационной культуры и ценностей (60 %);
- собственные методики (60 %);
- SWOT, SMART, GROW, SCORE;
- интервью со стейкхолдерами;
- фасилитация стратегических сессий;
- анализ заинтересованных сторон (30 %);
- психометрика с помощью MBTI, DISC, Hogan (20 %).

Большинство коучей (70 %) считают понимание бизнес-контекста критичным фактором успеха.

## 4. Компетенции и междисциплинарное взаимодействие.

По оценке самих коучей наиболее важны:

- эмоциональный интеллект — 4,7;
- фасилитация — 4,5;
- стратегический менеджмент — 4,4;
- организационный анализ — 4,2;
- коучинговые техники — 4,5.

Менее высоко оценена важность:

- понимания бизнес-моделей (3,5);
- маркетинга (3,7).

Тем не менее корреляционный анализ показал, что именно бизнес-компетенции наиболее значимо связаны с бизнес-результатами клиентов.

## 5. Эффективность коучинга (по коучам и клиентам).

По оценкам коучей:

- 77 % считают, что в большинстве случаев достигают результатов;

- основные метрики: удовлетворенность (84,6 %), вовлеченность (61,5 %), финансовые показатели (61,5 %), достижение KPI (46,2 %), улучшение коммуникации и командного взаимодействия (46,2 %).

Корреляционный анализ показал следующую связь между парами признаков:

- междисциплинарное взаимодействие и бизнес-результаты:  $\rho = 0,81$ ;
- успешность работы и бизнес-эффекты клиента:  $\rho = 0,85$ ;
- понимание бизнес-контекста и бизнес-эффекты:  $\rho = 0,78$ ;
- опыт и длительность программ:  $\rho = 0,70$ ;
- дефицит бизнес-знаний и эффективность (отрицательная):  $\rho = -0,65$ .

Это подтверждает, что специфика деятельности бизнес-коуча выходит за рамки применения классических коучинговых моделей. Она тесно связана с системным междисциплинарным взаимодействием и владением бизнес-компетенциями. Дефицит же бизнес-знаний ведет к отсутствию междисциплинарных связей, низкой способности формулировать измеримые цели и снижению уверенности в собственных результатах.

Также стоит отметить, что более опытные коучи выбирают более продолжительные форматы работы со своими клиентами и чаще используют диагностические инструменты ( $\rho = 0,7$ ).

Анкетирование клиентов бизнес-коучей выявило, что основную группу респондентов составляют владельцы и сооснователи компаний (50 %), а также представлены руководители среднего звена и HR (по 20 %), что показывает разнообразие управленческих контекстов для коучингового взаимодействия.

Коучинг востребован в компаниях всех размеров: в малом и среднем бизнесе (30 и 20 % соответственно), а также в крупных организациях для развития управленцев (50 %).

Наиболее типичная длительность коучингового взаимодействия — 6–12 месяцев (50 %) и более 2 лет (30 %).

Основные цели коучинга:

- стратегическое планирование и интеграция личных и бизнес-целей (по 60 %);
- личностное развитие руководителя (50 %);
- командное развитие (40 %);
- управление изменениями (30 %);
- развитие лидерства (20 %);
- работа с выгоранием (10 %).

Основные эффекты коучинга:

- рост личной эффективности (90 %);
- повышение стратегической ясности (60 %);
- повышение мотивации (60 %);
- улучшение финансовых показателей (20 %).

Для большинства участников коуч выполняет роль катализатора стратегической рефлексии (80 %), а оценка значительного стратегического вклада присутствует гораздо реже (10 %).

Оценки клиентов отражают высокий уровень удовлетворенности коучинговым взаимодействием, поскольку средние баллы по всем компетенциям находятся в диапазоне 4,0–4,9: самые высокие оценки связаны с ясной постановкой целей и показателей успеха и способностью коуча задавать вопросы, стимулирующие стратегическое мышление. За ними следуют оценки баланса между эмпатией и бизнес-ориентированностью и помощь в интеграции личных и бизнес-целей, что отражает доверительный, глубокий и при этом прагматичный характер коучинговых взаимодействий.

Немного ниже оценены показатели, касающиеся понимания коучем бизнес-контекста, повышения эффективности взаимодействия с командой и улучшения бизнес-результатов. Это может указывать на зоны дальнейшего развития — усиление контекстной и финансовой экспертизы коучей, акцент на командную динамику, — а также на то, что клиенты бизнес-коуча придают значение его бизнес-компетенциям и знанию отрасли.

Корреляционный анализ клиентских ответов показал, что высокая оценка вклада коуча напрямую связана с лояльностью клиента и готовностью продолжать с ним работу, а также рекомендовать его коллегам ( $\rho = 0,82$ ). Также выявлено, что крупные компании чаще участвуют в долгосрочных коучинговых программах ( $\rho = 0,77$ ).

На завершающей стадии исследования был проведен анализ того, насколько восприятие коучами своих ключевых компетенций связано с тем, как клиенты оценивают эффект коучинга. Результаты представлены в тепловой карте корреляции на рисунке 1.

Коэффициенты показали, что чем выше коуч оценивает важность фасилитации, тем чаще клиент отмечает, что коуч помогает согласовать личные и стратегические цели ( $\rho = 0,69$ ). А компетенции в бизнес-моделях связаны с восприятием клиентом реального улучшения бизнес-показателей ( $\rho = 0,66$ ).

Также можно сделать выводы о том, что аналитические способности коуча с большей вероятностью создают у клиента ощущение, что коуч понимает специфику отрасли и компании ( $\rho = 0,58$ ). Ориентация же коуча на стратегические принципы коррелирует с тем, что клиент ощущает пользу для бизнеса ( $\rho = 0,55$ ). Владение коучинговыми моделями связано с восприятием коучингового процесса как структурированного и логичного ( $\rho = 0,52$ ). Эмпатия коуча помогает клиенту видеть связь личных и корпоративных целей ( $\rho = 0,52$ ).

Стоит отметить и наличие отрицательных связей, указывающих на то, что фокус коуча на фасилитации с меньшей вероятностью создает ощущение самостоятельности клиента в принятии решений ( $\rho = -0,8$ ). Избыточная методичность в работе воспринимается клиентом как менее гибкий и результативный подход, о чем клиенты также давали обратную связь в полях анкеты для открытого ответа ( $\rho = -0,57$ ). Также стоит принять во внимание умеренную отрицательную связь, показывающую, что эмоциональный интеллект и эмпатия не всегда воспринимается клиентом как бизнес-ориентированная позиция коуча ( $\rho = -0,43$ ), при этом сами коучи оценили эту компетенцию максимально высоко.

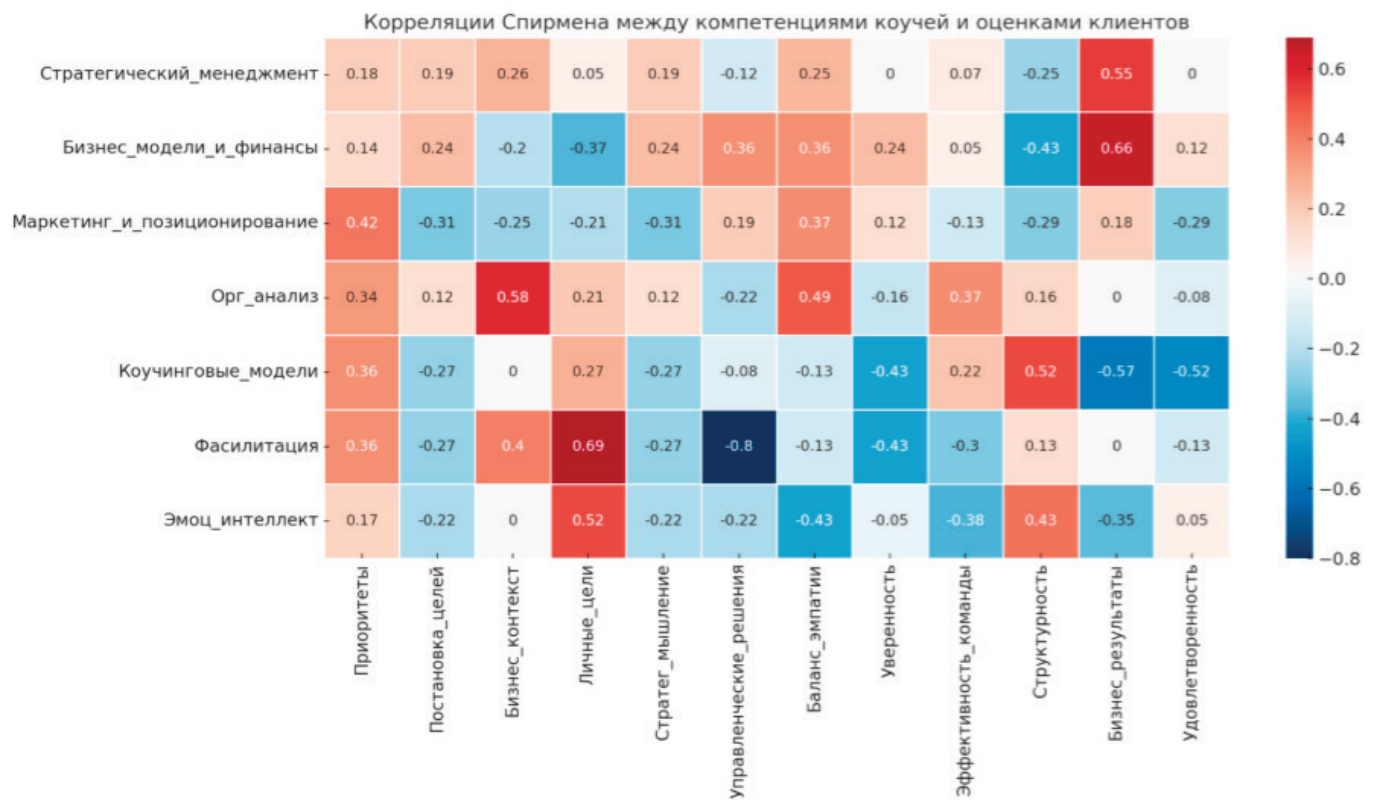


Рис. 1. Корреляции Спирмена между компетенциями коучей и оценками клиентов

Обобщая результаты пилотажного исследования, можно говорить о наличии системных взаимосвязей между ключевыми бизнес-компетенциями коучей и восприятием эффективности коучингового взаимодействия со стороны клиентов. Для клиентов наибольшую ценность представляют компетенции, интегрирующие бизнес-понимание, стратегическое мышление и эмоциональную осознанность. Это сочетание обеспечивает не только ощущение поддержки, но и измеримые результаты в бизнесе.

В то же время выявленные отрицательные корреляции подчеркивают риски избыточного смещения фокуса в сторону отдельных компетенций. В этих случаях клиенты ниже оценивают результаты коучингового процесса.

Таким образом, можно заключить, что эффективный коуч в бизнес-среде сочетает развитые бизнес-компетенции (аналитические и стратегические) с умеренным уровнем эмоциональной вовлеченности, поддерживая баланс между поддержкой и стимулированием самостоятельности клиента, между гибкостью и структурой в работе, между эмпатией и бизнес-результативностью.

При этом критически важным является междисциплинарное взаимодействие (HR, финансы, маркетинг) в коучинговом процессе, поскольку именно оно усиливает влияние коучинга на результаты бизнеса.

#### Литература:

1. Антонова Н. В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Антонова Н. В., Наумцева Е. А. — Текст: электронный // Современная зарубежная психология. — 2022. — № 11 (1). — С. 94–103. — URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>
2. Болдырева Н. П. Применение коучинга как инструмента развития персонала и организации / Болдырева Н. П. — Текст: электронный // Вестник евразийской науки. — 2023. — Т. 15. — № 3. — URL: <https://esj.today/PDF/14ECVN323.pdf>
3. Бурыкин Е. С. Специфика методов применения коучинга / Бурыкин Е. С. — Текст: электронный // Вестник Московского университета имени С. Ю. Витте — Серия 1: Экономика и управление. — 2018. — № 2(25). — С. 83–89. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-metodov-primeneniya-kouchinga/viewer>
4. Исследование результатов коучинга в бизнесе Manchester Inc [Электронный ресурс] / Международный Эриксоновский Университет коучинга. — Режим доступа: [https://www.erickson.ru/publications/stati-o-kouchinge-v-biznese/13076-manchester-inc-research/?sphrase\\_id=40751](https://www.erickson.ru/publications/stati-o-kouchinge-v-biznese/13076-manchester-inc-research/?sphrase_id=40751)
5. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / Карпов А. В. — Текст: электронный // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. — № 5. — С. 45–57. — URL: <https://psy.jes.su/s0205-95920000621-0-1-ru-1525/>
6. Основы коучинга: методические рекомендации СПК УП для подготовки к независимой оценке квалификаций. — Москва : СПК УП, 2025. — 308 с. — URL: <http://sovethr.ru/wp-content/uploads/2021/01/Основы-коучинга-Метод-рекомендации-2025-06.pdf>
7. Полухина Е. Метод исследовательского интервью: структура и современные практики / Институт образования НИУ ВШЭ. — URL: [https://www.hse.ru/data/2020/01/24/1570063027/Исследовательское\\_интервью\\_skills\\_lab.pdf](https://www.hse.ru/data/2020/01/24/1570063027/Исследовательское_интервью_skills_lab.pdf)
8. Улановский А. М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни / Улановский А. М. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2012. — Т. 9. — № 4. — С. 59–80.
9. Шадриков В. Д. Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструкторов психологической функциональной системы деятельности / Шадриков В. Д., Кургинян С. С. — Текст: электронный // Экспериментальная психология. — 2015. — № 8 (1). — С. 106–126. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2015\\_n1/75588](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2015_n1/75588)
10. Albizu E. Analysis of executive coaching effectiveness: A study from the coachee perspective / Albizu E., Rekalde I., Landeta J., Ferrín P. // Cuadernos de Gestión. — 2019. — Vol. 19, № 2. — P. 33–52. — DOI: 10.5295/cdg.170876ea.

#### Выводы

Результаты комплексного исследования подтверждают основную гипотезу: существует статистически значимая положительная связь между уровнем бизнес-компетенции коуча и эффективностью определения приоритетов, целей и стратегий клиента (коэффициент Спирмена  $\rho$  от 0,60 до 0,85).

Эффективный бизнес-коуч — это специалист, который:

- владеет стратегическими и аналитическими инструментами;
- хорошо ориентируется в бизнес-контексте;
- сочетает коучинговый подход с организационной логикой;
- поддерживает клиента, но сохраняет фокус на самостоятельности;
- работает междисциплинарно;
- интегрирует коучинг в HR и стратегические процессы компании.

Исследование подтверждает необходимость междисциплинарной подготовки как специфической особенности деятельности бизнес-коучей и открывает перспективы для дальнейших исследований, связанных с оценкой влияния различных компетентностных профилей коуча на конкретные бизнес-показатели организаций.

11. Braun V. Using thematic analysis in psychology / Braun V., Clarke V. // *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). — P. 77–101. — ISSN 1478–0887 — URL: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
12. Karas D. Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: a case series / Karas D., Spada M. M. // *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2009, 2(1), P.44–53.
13. Paul Lawrence Return on investment in executive coaching: a practical model for measuring ROI in organizations / Paul Lawrence, Ann Whyte // *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2013 — DOI: 10.1080/17521882.2013.811694.
14. Rothermund Eva Effectiveness of psychotherapeutic consultation in the workplace: a controlled observational trial / Eva Rothermund, Harald Gündel, Edit Rottler, Michael Hölzer, Dorothea Mayer, Monika Rieger, Reinhold Kilian // *BMC Public Health*. — 2016. — Vol. 16, Article 891. — DOI: 10.1186/s12889–016–3567-y. — URL: [https://www.researchgate.net/publication/307092295\\_Effectiveness\\_of\\_psychotherapeutic\\_consultation\\_in\\_the\\_workplace\\_A\\_controlled\\_observational\\_trial](https://www.researchgate.net/publication/307092295_Effectiveness_of_psychotherapeutic_consultation_in_the_workplace_A_controlled_observational_trial)

## Нарциссизм в эпоху цифрового отражения: как социальные сети актуализируют и усиливают когнитивные искажения личности

Сивухин Матвей Сергеевич, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье анализируется феномен роста общественного и научного интереса к нарциссическим чертам личности в условиях доминирования современной цифровой культуры. С позиции психодинамического и когнитивно-поведенческого подходов рассматривается, как архитектура социальных сетей способствует активации и закреплению специфических когнитивных искажений, характерных для нарциссической динамики. Особое внимание уделяется формированию цифровой петли обратной связи, возрастным и гендерным особенностям проявлений нарциссизма, а также его взаимосвязи с социальным тревожным расстройством. Делается вывод о том, что социальные сети выступают не просто зеркалом, но активным модулятором нарциссических тенденций, создавая новые вызовы для психологического благополучия, особенно среди молодежи и женщин с умеренной зависимостью от платформ.*

**Ключевые слова:** нарциссизм, оптимальный нарциссизм, социальные сети, когнитивные искажения, самоотношение, социальное тревожное расстройство, цифровая среда, гендерные особенности, возрастные различия.

### Введение

Современное общество переживает глубокую трансформацию, обусловленную тотальной цифровизацией. Социальные сети становятся основным пространством для самовыражения, социального взаимодействия и конструирования идентичности [3]. Эта среда функционирует как цифровое зеркало, в котором личность получает беспрецедентные возможности для самопрезентации, но одновременно подвергается постоянной оценке и сравнению. Как отмечают исследователи, подобная форма коммуникации способствует деонтологизации общения и активно стимулирует нарциссические потребности [4].

Параллельно возрастает научный и общественный интерес к нарциссизму, который всё чаще рассматривается не как узкоклинический феномен, а как спектр адаптивных и дезадаптивных проявлений, формирующихся под влиянием культурного контекста [11; 10]. Теоретически обосновано различие оптимального нарциссизма как состояния целостности и позитивного самоотношения, а также нарциссических состояний, характеризующихся искажённой саморегуляцией [6].

Цифровая культура с её акцентом на индивидуализм, внешние достижения и саморекламу создаёт благоприятные условия для трансформации оптимального нарциссизма в дезадаптивные состояния [2]. Социальные сети, в свою очередь, выступают мощным усилителем этих процессов, предлагая архитектуру, ориентированную на признание, восхищение и поддержание грандиозного образа «я» [6].

Эмпирические данные показывают, что даже умеренная вовлечённость в цифровую коммуникацию, особенно у женщин, сопровождается усилением таких нарциссических черт, как потребность во внимании, манипулятивность и снижение эмпатии [8]. Это указывает на то, что социальные сети не просто отражают, но и активно формируют нарциссические паттерны поведения.

Особое внимание заслуживает коморбидность нарциссизма с социальным тревожным расстройством, особенно в рамках личностных расстройств кластера В. В данном случае тревога часто связана не с социальным взаимодействием как таковым, а со страхом неполучения ожидаемого восхищения или одобрения [12].

Цель настоящей статьи — теоретически проанализировать механизмы, посредством которых социальные

сети актуализируют и усиливают когнитивные искажения, лежащие в основе нарциссической динамики, с учётом культурных, гендерных и возрастных факторов, а также данных современных эмпирических исследований.

1. Теоретические основы нарциссизма и его когнитивные механизмы

В современной психологии нарциссизм рассматривается как многомерный конструкт, включающий грандиозные (стремление к восхищению, чувство превосходства) и уязвимые (хрупкая самооценка, сверхчувствительность к критике) компоненты [11; 9]. Психодинамические теории (З. Фрейд, Х. Кохут, О. Кернберг) связывают его происхождение с нарушениями в развитии самости и использованием примитивных защит, таких как идеализация и обесценивание [13; 7; 5].

В то же время когнитивно-поведенческая модель (А. Бек, А. Эллис) акцентирует внимание на дисфункциональных убеждениях: вере в свою уникальность, праве на особое отношение и катастрофическом восприятии критики [1; 15]. Центральным звеном, связывающим нарциссизм и самовосприятие, выступает самоотношение — система ценностно-эмоциональных установок личности по отношению к себе [4].

Ключевую роль в поддержании нарциссической динамики играют когнитивные искажения — систематические ошибки в переработке информации. Для нарциссической личности характерен следующий профиль искажений:

1. Иллюзия уникальности — убеждённость в своей исключительности.
2. Селективная абстракция — фокус на подтверждающей информации (похвала) и игнорирование критики.
3. Обесценивание — принижение достижений других.
4. Дихотомическое мышление — восприятие в категориях «идеал/ничтожество».
5. Персонализация и катастрофизация критики — интерпретация любого замечания как личной угрозы [9; 11].

Исследования с использованием опросника «Нарциссические черты личности» (О. Шамшикова, Н. Клепикова) подтверждают, что у пользователей социальных сетей с умеренной зависимостью наиболее выражены показатели по шкалам «потребность в восхищении», «ожидание особого отношения» и «отсутствие эмпатии» [8]. Эти искажения тесно связаны с ранними неадаптивными схемами (например, «грандиозность», «жёсткие стандарты»), которые также лежат в основе социального тревожного расстройства [12].

2. Социальные сети как катализатор нарциссических искажений

Архитектура социальных платформ создаёт идеальные условия для активации и подкрепления нарциссических когнитивных искажений, формируя замкнутый цикл — цифровую петлю обратной связи [3; 4].

Культура самопрезентации поощряет демонстрацию «идеального» «я». Каждый профиль становится кураторским проектом, ориентированным на внешнее одобрение. Механизм лайков функционирует как постоянное

зеркало, предоставляющее валидацию, необходимую для поддержания нарциссического баланса [2].

Контроль над образом усиливает дихотомическое мышление: пользователь стремится показать только «успех», что делает любую негативную реакцию воспринимаемой как полный «провал». Это может активировать уязвимый нарциссизм и негативно влиять на самоотношение [4].

Социальное сравнение, стимулируемое алгоритмами, провоцирует либо обесценивание других (для сохранения превосходства), либо зависть и фрустрацию, что, в свою очередь, запускает компенсаторные нарциссические стратегии [2].

Важную роль играет тип платформы. Визуальные сети (Instagram, TikTok) значительно сильнее, чем текстовые (Twitter), способствуют росту открытого нарциссизма, ориентированного на внешнее восхищение [14; 16]. Это подчёркивает ключевую роль визуальной самопрезентации как механизма усиления нарциссических искажений.

Таким образом, социальные сети не просто отражают нарциссизм, но структурируют его, предоставляя инструменты для закрепления искажений и их генерализации в повседневное поведение.

3. Возрастные, гендерные и клинические особенности

Эмпирические исследования выявляют значимые различия в проявлении нарциссизма в зависимости от возраста и пола [4].

Представители поколения Z (18–24 года) демонстрируют более высокие показатели по шкалам самоуверенности, самоуважения и потребности в восхищении по сравнению с взрослыми пользователями (25–42 года) [4]. Для них социальные сети становятся пространством компенсации внутренней неуверенности через конструирование «идеального» виртуального «я».

В то же время у женщин среднего возраста с умеренной зависимостью от социальных сетей также наблюдаются повышенные значения по шкалам манипулятивности, ожидания особого отношения и снижения эмпатии [8]. Это указывает на то, что нарциссическое влияние цифровой среды распространяется далеко за пределы молодой аудитории.

Особое значение имеет коморбидность с социальным тревожным расстройством. У лиц с нарциссическими чертами тревога часто связана со страхом не получить ожидаемого одобрения [12]. Социальные сети в этом контексте играют двойственную роль: они позволяют контролировать впечатление, но одновременно усиливают риск фрустрации и активируют неадаптивные схемы («ущербность», «грандиозность»), что усугубляет как нарциссические, так и тревожные симптомы.

4. Культурный контекст: нарциссизм, перфекционизм и цифровая культура

Современная культура, ориентированная на успех, самореализацию и внешние достижения, создаёт благоприятную почву для развития нарциссизма [2]. Важным свя-

зующим звеном выступает перфекционизм — стремление к нереалистичным стандартам и страх неудачи.

Социальные сети становятся ареной, где нарциссическая потребность в восхищении переплетается с перфекционистским стремлением к безупречности. Создание «идеального» контента подпитывает порочный круг: когнитивные искажения усиливаются, а самооценка всё больше зависит от внешней валидации [2].

Этот синтез культурных ожиданий и индивидуальных установок формирует новый тип цифрового субъекта, характеризующийся хронической саморефлексией, зависимостью от оценки и страхом социального непринятия.

### Заключение

Проведённый анализ подтверждает, что социальные сети выступают активным фактором в актуализации и закреплении нарциссических черт и связанных с ними ко-

гнитивных искажений. Архитектура платформ способствует формированию цифровой петли обратной связи, которая поддерживает зависимость самооценки от внешнего одобрения.

Наиболее выраженные эффекты наблюдаются у поколения Z, выросшего в условиях цифровой социализации, и у женщин, чья чувствительность к социальной обратной связи делает их особенно уязвимыми. При этом нарциссизм часто сосуществует с социальным тревожным расстройством, где тревога связана не со взаимодействием как таковым, а со страхом неполучения восхищения.

Полученные выводы имеют важное значение для практики психологического консультирования и профилактики. Перспективным направлением является разработка методов, направленных не только на коррекцию индивидуальных когнитивных искажений, но и на формирование критического отношения к цифровой среде и её культурным установкам.

### Литература:

1. Бек А. Т., Фримен А. Когнитивная терапия расстройств личности. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 448 с.
2. Бикбулатова И. Р. Влияние культурных факторов на формирование нарциссических и перфекционистских черт личности // Вестник науки. — 2024. — № 12 (81). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kulturnyh-faktorov-na-formirovanie-nartsissicheskikh-i-perfeksionistskikh-chert-lichnosti> (дата обращения: 15.12.2025).
3. Ермаков П. Н., Ключко Д. С. Влияние цифрового мира на современного человека // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13, № 1.
4. Ермолова Е. О. Нарциссические предикторы самоотношения личности в условиях сетевой коммуникации (Системный анализ) // Системная психология и социология. — 2025. — № 3 (55). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nartsissicheskie-prediktory-samootnosheniya-lichnosti-v-usloviyah-setevoy-kommunikatsii-sistemnyy-analiz> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Kernberg O. F. (2014). An overview of issues in the psychotherapeutic treatment of severe narcissistic pathology. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(5), 865–888. <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12204>
6. Клепикова Н. М., Шамшикова О. А. Динамика оптимального нарциссизма и нарциссических состояний личности // Сибирский педагогический журнал. — 2013. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-optimalnogo-nartsissizma-i-nartsissicheskikh-sostoyaniy-lichnosti> (дата обращения: 16.12.2025).
7. Кохут Х. Анализ самости. — Москва : Академический проект, 2015. — 399 с.
8. Кулагина И. В. Исследование нарциссических черт у женщин, имеющих умеренную выраженность зависимости от социальных сетей // Концепт. — 2024. — № 12. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-nartsissicheskikh-chert-u-zhenschin-imeyuschih-umerennuyu-vyrazhennost-zavisimosti-ot-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 11.12.2025).
9. Миллон Т. Расстройства личности в современной жизни. — Москва : АСТ, 2012. — 412 с.
10. Millon T. *Personality Disorders in Modern Life*. Hoboken: Wiley, 2007.
11. Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-446.
12. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В. Социальное тревожное расстройство в структуре личностно-аномального синдрома: когнитивные схемы и нарушение селективности внимания // Известия АлтГУ. — 2011. — № 2-1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-trevozhnoe-rasstroystvo-v-strukture-lichnostno-anomalnogo-sindroma-kognitivnye-shemy-i-narushenie-selektivnosti-vnimaniya> (дата обращения: 14.12.2025).
13. Фрейд З. Влечение, либидо и нарциссизм // Собрание сочинений в 26 томах. — Санкт-Петербург : ВЕИП, 2020. — Т. 17, гл. 9. — 232 с. — ISBN 978-5-91681-045-5.
14. Чикалина В. А. Анализ влияния социальных сетей на рост нарциссизма // Скиф. Вопросы студенческой науки. — 2019. — № 8 (36). — С. 1–4.
15. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1994.
16. Gnambs T., Appel M. Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis // *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86, № 2. P. 200–212.

17. Reed P. et al. Visual Social Media Use Moderates the Relationship between Initial Problematic Internet Use and Later Narcissism // The Open Psychology Journal. 2018. Vol. 11. P. 163–170.

## Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание сотрудников финансово-экономической службы

Сорокина Ольга Валентиновна, психолог

Комплексный центр социального обслуживания населения Красносельского района (г. Санкт-Петербург)

*Данная статья посвящена исследованию феноменов профессионального стресса и эмоционального выгорания, возникающих у сотрудников финансово-экономических служб организаций. Цель работы заключается в изучении теоретических основ происхождения стресса и механизма формирования эмоционального выгорания, а также выявления путей минимизации влияния негативных последствий указанных явлений на работоспособность сотрудников финансовой сферы.*

За последние 30 лет требования к работникам финансово-экономических служб претерпели значительные изменения, обусловленные изменениями в экономике, технологиями и социальными ожиданиями. Основные направления изменений: рост цифровизации и автоматизации процессов, повышение регулярных требований и прозрачности отчетности, необходимость непрерывного образования и саморазвития и другие изменения. Современная экономика предъявляет высокие требования к сотрудникам финансово-экономических служб, поскольку именно эта категория специалистов ежедневно сталкивается с необходимостью принятия важных решений, обработкой больших объемов информации и ответственностью за финансы компании. Высокий уровень ответственности и интенсивность рабочей нагрузки часто приводят к возникновению хронического профессионального стресса, который постепенно перерастает в эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние физического, психологического и эмоционального истощения вследствие длительного воздействия интенсивных стрессовых условий. Проблема особенно остро проявляется в сфере экономики и финансов, где постоянное давление, высокая ответственность и строгие сроки исполнения задач создают благоприятную почву для появления симптомов стресса и выгорания.

Цель настоящей статьи состоит в исследовании природы профессионального стресса, выяснении закономерностей перехода его в хроническое состояние, известное как эмоциональное выгорание.

В данной статье будут описаны основные факторы риска, влияющие на возникновение и развитие рассматриваемых состояний, а также показана необходимость нахождения способов преодоления или предотвращения выгорания среди работников финансовой сферы.

Профессиональный стресс как феномен рассматривается в работах как зарубежных, так и отечественных исследователей (Л. А. Китаев-Смык, А. Б. Лео-

нова, К. Маслач, Ю. В. Щербатых, Н. Е. Водопьянова, С. Фолкман, В. А. Бодров, Р. Лазарус и другие) [1; 2; 3]. По мнению большинства исследователей, к профессиональному стрессу приводят как внешние факторы, регламентирующие условия труда (ненормированность рабочего времени, перегрузка рабочими задачами, однообразность и недостаточность оплаты труда и так далее), так и личностные особенности человека (неэффективное совладание со стрессом, эмоциональная реактивность, гиперответственность, восприимчивость к конкретным стрессорам, недостаточно эффективные стратегии распределения времени и ресурсов и так далее).

Стресс является естественной реакцией организма на внешние раздражители, которые воспринимаются человеком как угроза. Стресс возникает тогда, когда сотрудник ощущает несоответствие требований своей должности собственным ресурсам и возможностям. Это вызывает чувство тревоги, напряжения и подавленности. В результате работник теряет способность эффективно справляться с обязанностями, снижается производительность труда и качество выполняемой работы. Все это постепенно приводит человека к эмоциональному выгоранию.

Синдром эмоционального выгорания характеризуется устойчивым состоянием физической, психоэмоциональной и когнитивной истощенности, сопровождающимся чувством бессилия, апатии и снижением мотивации к работе. Среди признаков эмоционального выгорания выделяют три ключевые группы проявлений:

- физические симптомы: усталость, бессонница, головные боли, снижение иммунитета;
- психоэмоциональные признаки: депрессия, тревожность, раздражение, потеря удовольствия от работы;
- когнитивные нарушения: ухудшение памяти, концентрации внимания, снижение креативности.

Хотелось бы отметить, какие бывают факторы риска. Среди наиболее значимых факторов, способствующих развитию профессионального стресса и последующего

эмоционального выгорания у сотрудников финансово-экономических служб, выделяются:

- высокая нагрузка и дефицит времени для качественного выполнения задач;
- недостаточная поддержка руководства и коллег;
- неопределенность карьерных перспектив и недостаточное признание достижений;
- конфликты внутри коллектива и отсутствие возможностей для личностного роста.

Жертвой выгорания может стать любой работник. Это связано с тем, что разнообразные стрессоры присутствуют или могут появиться на работе в любой организации. Синдром выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов. Вклад той или иной составляющей в динамику его развития различен. Специалисты в области стресс-менеджмента полагают, что выгорание заразно, подобно инфекционной болезни. Иногда можно встретить «выгорающие» отделы и даже целые организации. Те, кто подвержен этому процессу, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших» [4].

Последствия эмоционального выгорания негативно сказываются как на сотруднике, так и на организации в целом. У работника возникают проблемы со здоровьем, ухудшается отношение к труду, возрастает количество ошибок и упущений. Для работодателя последствия выражаются в снижении производительности труда, увеличении текучести кадров и снижении общей конкурентоспособности компании.

Проблема профессионального стресса и эмоционального выгорания требует особого внимания руководителей и менеджеров, работающих с персоналом финансово-экономических служб. Выявление ранних признаков эмоционального выгорания позволяет своевременно предпринять меры для восстановления ресурсов сотрудника и повышения его вовлеченности в рабочий процесс. Организации необходимо создать условия, позволяющие минимизировать воздействие стрессоров, развивать систему поддержки сотрудников и обеспечивать профилактику выгорания путем регулярного мониторинга состояния здоровья и удовлетворенности работой. Руководителям организаций необходимо точнее оценивать риски для здоровья и эффективно планировать кадровые мероприятия, направленные на предотвращение преждевременного износа человеческого ресурса. Понимание основных факторов, провоцирующих стресс, позволит компаниям целенаправленно улучшать рабочие процессы, создавать комфортные условия труда, уменьшать интенсивность вредных факторов и повышать общую безопасность и привлекательность своего бизнеса.

Руководителям необходимо периодически уделять внимание организации мероприятий, направленных на снижение профессионального стресса и предупреждение

эмоционального выгорания. Данные мероприятия играют важную роль в поддержании эффективной и здоровой атмосферы в коллективе. Вот перечень эффективных мер, которые могут применяться организациями:

1. Программы обучения и развития персонала. Необходимо предоставлять сотрудникам возможности для повышения квалификации и освоения новых навыков. Обучение новым технологиям и методикам помогает снизить ощущение неуверенности и повысить уверенность в собственных силах, уменьшая вероятность выгорания.

2. Поддержание здорового образа жизни. По возможности следует организовывать мероприятия, направленные на поддержание физической активности и улучшение общего самочувствия сотрудников. Спортивные соревнования, фитнес-программы, йога-классы помогают снять физическое напряжение и восстановить энергетический баланс. Полная или частичная оплата абонемента в спортзал также играет важную роль, как и своевременное обращение за медицинской помощью (ежегодный чекап организма). Поэтому рекомендуется рассмотреть возможность ДМС для сотрудников компании.

3. Организация досуга и отдыха. Рекомендуется регулярно устраивать корпоративные мероприятия, поощрять участие сотрудников в совместных культурных событиях. Общение вне рабочего контекста способствует улучшению командного духа и снятию накопившегося стресса.

4. Создание комфортной рабочей среды. Постарайтесь обеспечить сотрудников комфортными рабочими местами, оборудованными необходимой техникой и мебелью. Оптимальные условия труда снижают физические нагрузки и способствуют повышению работоспособности.

5. Регулярные встречи и обратная связь. Организуйте регулярные совещания, где каждый сотрудник имеет возможность высказать свое мнение и обсудить возникающие трудности. Обратная связь позволит вовремя обнаружить первые признаки выгорания и принять необходимые меры.

6. Психологическая помощь, консультации и тренинги. Создавайте условия для обращения сотрудников к квалифицированным психологам и консультантам. Консультации помогут разобраться в причинах недовольства работой и выработать стратегии борьбы со стрессом. Также можно организовывать тренинги, направленные на работу с выгоранием (арт-терапия).

7. Гибкий график работы. Предложите сотрудникам возможность выбирать удобное время начала и окончания рабочего дня. Такой подход снижает чувство давления и улучшает настроение, помогая избежать переутомления.

8. Равномерное распределение обязанностей. Контролируйте нагрузку сотрудников, равномерно распределяя обязанности между членами команды. Переутомление от чрезмерной загрузки может привести к быстрому выгоранию даже самого мотивированного профессионала.



9. Поощрение инициативы и творчества. Поощряйте инициативу сотрудников, создавайте атмосферу доверия и открытости. Признание заслуг повышает самооценку и укрепляет желание продолжать трудовую деятельность на высоком уровне.

10. Контроль качества отдыха и отпусков. Следите за регулярностью предоставления отпуска сотрудникам. Перерывы в работе позволяют восстанавливать силы и энергию, что положительно сказывается на качестве последующей деятельности.

#### Литература:

1. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования и мифы. — Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2013.
2. Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. — Москва : Смысл, 2019.
3. Кора Н. А. Влияние профессионального стресса на психическое здоровье сотрудников полиции // Вестник АмГУ. — 2017. — № 76. — С. 100–108.
4. Старченкова Е. С., Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. — Санкт-Петербург : Питер, 2008.

Проведение перечисленных мероприятий позволяет организациям создавать здоровые условия труда, укреплять лояльность сотрудников и уменьшать риски развития профессионального стресса и эмоционального выгорания.

*Раскрытие использования искусственного интеллекта. Инструменты искусственного интеллекта использовались исключительно для редакторской обработки текста и повышения читабельности и структурирования материала.*

## Психологическое консультирование взрослых клиентов с иррациональными убеждениями в ситуации смены профессии и карьерного перехода

Спирина Анна Аркадьевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается проблема психологического консультирования взрослых клиентов в ситуации смены профессии и карьерного перехода с акцентом на роль иррациональных убеждений как ключевого когнитивного барьера профессионального самоопределения. Анализируются подходы КПТ и REBT, а также современные концепции карьерного развития. Представлены данные первичного опроса взрослых респондентов, иллюстрирующие распространенность дисфункциональных когнитивных установок в период карьерных изменений. Обосновывается целесообразность применения когнитивно-поведенческих методов в карьерном консультировании.*

**Ключевые слова:** карьерный переход, смена профессии, иррациональные убеждения, КПТ, психологическое консультирование.

#### Введение

Современные социально-экономические условия характеризуются высокой динамичностью рынка труда и ростом профессиональной мобильности, что приводит к увеличению числа взрослых людей, сталкивающихся с необходимостью смены профессии или карьерного перехода [1; 2]. Отказ от модели «одной профессии на всю жизнь» сопровождается не только объективными изменениями условий труда, но и выраженными психологическими трудностями, затрагивающими самооценку, профессиональную идентичность и субъективное чувство компетентности.

Практика психологического консультирования показывает, что в ситуации карьерного перехода у взрослых

клиентов часто активизируются устойчивые иррациональные убеждения, препятствующие принятию решений и реализации профессиональных изменений. К числу наиболее распространённых относятся убеждения типа «слишком поздно что-либо менять», «ошибка в выборе профессии равна жизненному провалу», «я обязан сразу добиться успеха» [3; 4].

Дополнительную актуальность проблеме придает тот факт, что карьерное консультирование нередко ограничивается инструментально-информационным подходом, в то время как когнитивные барьеры, определяющие субъективную готовность личности к изменениям, остаются вне фокуса. Это позволяет рассматривать работу с иррациональными убеждениями как центральный компонент психологического сопровождения карьерного перехода [5; 7].

### Теоретические подходы к анализу иррациональных убеждений в профессиональной сфере

Понятие иррациональных убеждений было введено в рамках рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса, который рассматривал их как жесткие, абсолютистские когнитивные установки, приводящие к дезадаптивным эмоциональным и поведенческим реакциям [5]. В когнитивной терапии А. Бека данные убеждения интерпретируются как глубинные дисфункциональные схемы, формирующие автоматические мысли и определяющие поведение личности [3; 4].

В профессиональной сфере иррациональные убеждения приобретают специфическое содержание, связанное с возрастными нормами, социальной оценкой и ожиданиями профессионального успеха. Установки типа «в моем возрасте уже поздно менять профессию» или «я должен сразу выбрать правильное направление» часто воспринимаются как объективная реальность, тогда как с точки зрения когнитивной модели они представляют собой формы долженствования и катастрофизации [4; 5].

Исследования показывают, что именно когнитивные интерпретации профессионального опыта, а не объективные характеристики биографии, в наибольшей степени связаны с готовностью к карьерным изменениям и уровнем карьерной самооэффективности [7; 15].

### Карьерный переход как психологическая ситуация развития взрослой личности

Смена профессии в зрелом возрасте представляет собой развернутый процесс, включающий этапы сомнений, переоценки ценностей и формирования новой профессиональной идентичности [11; 12]. В отечественной психологии данный процесс рассматривается в контексте жизненного пути и профессионального развития личности [1; 13].

Карьерный переход часто сопровождается профессиональным кризисом, который при наличии гибких когнитивных установок может стать источником личностного роста. Однако доминирование иррациональных убеждений усиливает дистресс и способствует фиксации на неадаптивных стратегиях поведения [14].

Психологическое консультирование в данной ситуации выполняет функцию пространства переосмысления профессионального опыта, где работа с иррациональными убеждениями позволяет сместить фокус с оценки про-

шлых ошибок на анализ возможностей дальнейшего развития [8; 10].

### Иллюстрация проблемы на основе данных первичного опроса

Для иллюстрации распространенности иррациональных убеждений был проведен первичный опрос взрослых респондентов, имеющих опыт смены профессии ( $n = 23$ ). Анализ ответов показал частое использование формулировок, отражающих страх неудачи, сомнения в компетентности и потребность в гарантии успеха.

Полученные данные не претендуют на обобщение, однако согласуются с результатами исследований, указывающих на значимую роль иррациональных убеждений в переживании профессиональных кризисов [7; 15].

### Возможности когнитивно-поведенческого подхода в карьерном консультировании взрослых

КПТ и РЕВТ предоставляют структурированный инструментарий для выявления и реструктуризации иррациональных убеждений, что делает данные подходы перспективными в карьерном консультировании. Когнитивная реструктуризация и поведенческие эксперименты способствуют снижению тревожности и формированию более гибкого отношения к профессиональным изменениям [16; 17].

Дополнение КПТ-работы элементами осознанности позволяет снизить эмоциональное слияние с негативными мыслями и повысить толерантность к неопределенности карьерных решений.

### Заключение

Анализ теоретических источников и данные первичного опроса подтверждают, что иррациональные убеждения являются значимым психологическим фактором, затрудняющим процесс смены профессии у взрослых клиентов. Их выявление и коррекция в рамках психологического консультирования способствуют повышению карьерной адаптивности и профессиональной самореализации.

Интеграция когнитивно-поведенческих методов в карьерное консультирование позволяет рассматривать профессиональные изменения как управляемый процесс личностного развития, а не как угрозу. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой эффективности КПТ/РЕВТ-интервенций в сопровождении карьерных переходов.

### Литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
2. Андронов В. А. Профессиональное развитие личности. — М.: МГУ, 1984.
3. Бек А. Т. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003.
4. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Эксмо, 2019.
5. Эллис А. Разумные эмоции. — СПб.: Питер, 2002.

6. Lent R. W. et al. Social Cognitive Career Theory. — 2002.
7. Савикас М. Л. Теория конструирования карьеры. — СПб.: Питер, 2013.
8. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — М.: Академия, 2005.
9. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — М.: Академия, 2010.
10. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Знание, 1996.
11. Митина Л. М. Психология профессионального развития личности. — М.: Флинта, 2003.
12. Пряжников Н. С. Психология труда. — М.: Академия, 2016.
13. Savickas M. L. Career Adapt-Abilities Scale. — 2012.
14. Beck A. T., Haigh E. Advances in Cognitive Theory and Therapy. — 2014.
15. Hayes S. C. et al. Acceptance and Commitment Therapy. — 2012.

## Особенности эмоционального выгорания у сотрудников коммерческой организации

Строгалева Алексей Игоревич, студент магистратуры

Научный руководитель: Петрищев Владимир Иннокентьевич, доктор педагогических наук, профессор  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

**П**роблематика эмоционального выгорания занимает ключевое место в современной психологии труда и организационной психологии. В условиях усложняющихся требований к персоналу коммерческих предприятий, роста когнитивных нагрузок, ускорения темпа деятельности и расширения цифровой среды феномен эмоционального выгорания является не только индивидуальным состоянием специалиста, но и фактором, определяющим устойчивость и эффективность работы производственной системы.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания определяется как комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлечённости в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстранённости от содержания труда.

В рамках данного исследования объектом выступает влияние эмоционального выгорания на ключевые показатели производственной деятельности предприятия, предметом — особенности эмоционального выгорания у сотрудников коммерческой организации, прежде всего у инженерно-технических работников (ИТР) в сравнении с рабочими профессиями. Гипотеза исследования заключается в том, что инженеры и ИТР более подвержены синдрому эмоционального выгорания вследствие характера их профессиональной деятельности, высокой когнитивной и информационной нагрузки, ответственности и роли в обеспечении производственных процессов.

Целью работы является системный анализ научных подходов к изучению эмоционального выгорания и обзор эмпирических исследований с использованием валидированных диагностических методик: «Диагностики эмоционального выгорания» В. В. Бойко, «Опросника профессионального выгорания МВІ» Маслач–Джексона (в адаптации Н. Е. Водопьяновой), а также шкалы оценки тревожности Спилберга–Ханина.

### Историко-теоретические основания изучения эмоционального выгорания

Термин «эмоциональное выгорание» впервые был введён Г. Фрейденбергером в 1974 году, который описывал состояние хронической усталости, снижения мотивации и эмоционального истощения у специалистов помогающих профессий. Первоначально феномен рассматривался преимущественно в профессиях, связанных с длительным социальным контактом, однако в 1980-е годы благодаря исследованиям К. Маслач и С. Джексона он получил статус самостоятельного научного конструкта [8].

Разработка Maslach Burnout Inventory (МВІ) в 1981 году стала прорывом: инструмент позволял количественно оценивать три ключевых компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. МВІ стал международным стандартом, используемым до настоящего времени в большинстве зарубежных и части отечественных исследований [18].

Российская научная традиция добавила в эту область собственные концептуальные разработки. Наиболее значимой стала методика В. В. Бойко, рассматривающая выгорание, как фазно-развивающийся процесс, отражающий динамику формирования механизмов психологической защиты [1]. Важное место в отечественных исследованиях занимают методики оценки тревожности, среди них наиболее признанным является опросник Спилберга–Ханина, позволяющий выявлять уровни реактивной и личностной тревожности, которые часто сопутствуют выгоранию.

Таким образом, в российской и международной психологии труда сформировался комплекс методик, позволяющий проводить полноформатные исследования выгорания в профессиональных группах различной специфики.

### Эмпирические исследования эмоционального выгорания в России

Российские исследователи традиционно проводят диагностику выгорания с использованием комбинированных методик: опросника Бойко, адаптированного МВИ и шкалы Спилберга–Ханина. Такой подход позволяет выявлять как количественные, так и качественные аспекты профессионального истощения.

Одним из наиболее цитируемых примеров является исследование выгорания у медицинских специалистов ( $n=60$ ), где использовались одновременно МВИ и методика Бойко. У 52 % участников был выявлен высокий уровень эмоционального истощения, у 48 % — значительная выраженность деперсонализации, а по методике Бойко 57 % находились в фазе резистенции и 36 % — в фазе истощения [3].

Похожий профиль наблюдается в исследовании преподавателей колледжей и вузов ( $n=120$ ), где по адаптации МВИ–Водопьяновой высокий уровень истощения выявлялся у 41 %, выраженная деперсонализация — у 29 %, а методика Бойко демонстрировала значительную представленность фазы напряжения и эмоционального истощения [2]. Повышенная личностная тревожность по шкале Спилберга–Ханина положительно коррелировала с эмоциональным истощением ( $r=0,46$ ).

В ряде исследований рабочих промышленных предприятий (от  $n=80$ – $n=150$ ) уровень эмоционального истощения, измеряемый МВИ, оказался умеренным, а деперсонализация выражена значительно слабее, чем в профессиях, связанных с высокой когнитивной нагрузкой [5]. Тем не менее методика Бойко показывала высокие уровни соматизированных проявлений напряжения (утомляемость, раздражительность, астенический фон).

Исследования инженеров в России встречаются крайне редко, но отдельные работы (выборка инженеров-проектировщиков,  $n=45$ ) показывают, что по методике МВИ высокий уровень истощения выявляется у 48 %, деперсонализации — у 35 %, а по методике Бойко более половины — в фазе резистенции. Корреляция с тревожностью (Спилберг–Ханин) также статистически значима [1].

Таким образом, отечественные данные демонстрируют: более высокий уровень эмоционального выгорания у профессиональных групп с когнитивной нагрузкой (учителя, врачи, инженеры); менее выраженное эмоциональное выгорание, но более выраженную физическую усталость у рабочих профессий; устойчивую связь тревожности и эмоционального истощения.

### Зарубежные исследования выгорания с использованием МВИ

Зарубежные исследования существенно масштабнее и чаще включают выборки свыше нескольких сотен человек. Практически все они используют МВИ как стандартный инструмент.

Одно из наиболее цитируемых исследований инженеров строительной отрасли в Гонконге (Job Burnout among Construction Engineer) показало, что у инженеров наблюдаются высокие уровни эмоционального истощения, вызванные перегрузкой, конфликтами ролей и неопределённостью требований [16]. Исследование включало более 300 инженеров консалтинговых и подрядных организаций и выявило типичный профиль выгорания: высокое истощение, средний уровень деперсонализации и умеренная редукция достижений.

Другой пример — исследования сотрудников информационных технологий (2023, ScienceDirect), где МВИ применялся для оценки выгорания у IT-специалистов, выполняющих сложные когнитивные функции. Выборка включала несколько тысяч сотрудников, и результаты продемонстрировали серьёзный уровень эмоционального истощения и профессионального недовольства, что созвучно российским данным по инженерам.

Систематические обзоры (например, *BMC Public Health*, *PubMed*) подтверждают: выгорание наиболее выражено у специалистов, чья работа требует высокой концентрации внимания, обработки большого объёма информации и принятия ответственных решений — то есть у инженеров, аналитиков, специалистов R&D, IT.

### Сравнительный анализ отечественных и зарубежных исследований

1. В обеих выборках специалисты помогающих профессий и ИТР демонстрируют более высокие показатели выгорания, чем специалисты прикладных специальностей.

2. Отечественные исследования часто фиксируют сочетание высоких уровней тревожности и эмоционального истощения, что подтверждается шкалой Спилберга–Ханина, тогда как зарубежные работы реже включают измерения тревожности.

3. В зарубежных исследованиях выборки более крупные, а результаты — статистически устойчивые, особенно в работах, посвящённых инженерам.

4. Результаты российских и иностранных исследований однозначно сходятся: эмоциональное выгорание наиболее выражено у сотрудников с высокой когнитивной нагрузкой и ответственностью.

5. Рабочие профессии как в России, так и за рубежом демонстрируют более низкие показатели эмоционального истощения и деперсонализации, но более выраженные проявления физической усталости и профессионального утомления.

### Выводы

Проведённый обзор теоретической и эмпирической литературы позволяет сформулировать ряд ключевых выводов, представляющих собой научное обоснование необходимости изучения эмоционального выгорания в ин-

женерно-технических профессиях и рабочих коллективах производственного предприятия.

Во-первых, феномен эмоционального выгорания является универсальным, однако его выраженность, структура и динамика существенно различаются в зависимости от профессиональной среды. Исторически сложившиеся подходы — от работ Г. Фрейденберга и концепции К. Маслач и С. Джексона до отечественных моделей В. В. Бойко и адаптаций Н. Е. Водопьяновой — подчёркивают, что эмоциональное истощение наиболее распространено в тех профессиях, где доминируют интенсивные когнитивные, информационные и коммуникативные нагрузки [8,13].

Во-вторых, результаты отечественных исследований, основанных на методиках диагностики выгорания Бойко, МБИ Маслач–Джексона (в адаптации Водопьяновой) и шкалы тревожности Спилберга–Ханина, демонстрируют устойчивые закономерности: у специалистов интеллектуального труда — врачей, преподавателей, инженеров — показатели эмоционального истощения и деперсонализации выше, чем у рабочих промышленных профессий. В то же время рабочие профессии чаще испытывают физическую усталость, что отличает их профиль профессионального неблагополучия [1,18].

В-третьих, зарубежные исследования с применением Maslach Burnout Inventory (MBI) также выявляют повышенный уровень эмоционального выгорания у инженеров, специалистов технических служб, IT-специалистов и других представителей профессий, требующих «ум-

ственной нагрузки». Работы с крупными выборками — в частности исследования инженеров строительной отрасли Гонконга, IT-специалистов в Европе и США, а также систематические обзоры PubMed — подтверждают связь когнитивной нагрузки, ролевых конфликтов и информационной перегрузки с развитием выгорания.

В-четвёртых, сопоставительный анализ российских и зарубежных работ демонстрирует согласованность выводов: инженерно-технические работники действительно представляют группу повышенного риска развития синдрома эмоционального выгорания, тогда как для рабочих профессий характерна иная специфика стрессовых факторов.

И, наконец, выявленные пробелы — недостаток отечественных исследований, посвящённых сравнительному анализу выгорания ИТР и рабочих в условиях одного предприятия, ограниченность данных о влиянии выгорания на производственные показатели, а также отсутствие современных межметодных исследований — подчёркивают необходимость проведения собственного эмпирического исследования.

Таким образом, проведённый анализ подтверждает научную и практическую значимость изучения эмоционального выгорания у сотрудников инженерно-технического профиля в сравнении с рабочими профессиями, а также актуальность проверки гипотезы о большей подверженности ИТР эмоциональному выгоранию в условиях современного коммерческого производства.

#### Литература:

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. СПб.: Питер, 1996. 472 с.
2. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
3. Корятова, Г.С., Шутова, О. В. Эмоциональное выгорание медицинских работников: результаты диагностики // Медицинская психология в России. 2019. № 2. С. 71–82.
4. Невская, Е.И., Воробьёва, И. В. Эмоциональное выгорание педагогов: результаты исследования // Вопросы психологии. 2017. № 3. С. 88–100.
5. Усанина, Л. В. Особенности эмоционального выгорания и тревожности у инженерно-технических работников // Психология труда. 2020. № 5. С. 34–42.
6. Ханин, Ю. Л. Измерение тревожности в спорте: источник и содержание личностной и ситуационной тревожности. М.: Физкультура и спорт, 1976. 112с.
7. Demerouti, E., Bakker, A. B. The Job Demands–Resources model: state of the art // Journal of Managerial Psychology. 2011. Vol. 22. P. 309–328.
8. Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
9. Gomes, A. R., Faria, S. Burnout among information technology professionals: a systematic review // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29. P. 1–12.
10. Halbesleben, J. R. B., Buckley, M. R. Burnout in Organizational Life // Journal of Management. 2004. Vol. 30. P. 859–879.
11. Hobfoll, S. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health and Resilience // Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford University Press, 2011.
12. Lingard, H., Francis, V. Job Burnout among Construction Engineers Working within Consulting and Contracting Organizations // Journal of Management in Engineering. 2004. Vol. 20(3). P. 88–95.
13. Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
14. Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.

15. Maslach, C., Leiter, M. P. Burnout. The Cost of Caring. New York: Prentice Hall Press, 1997.
16. Nishiyama, K. et al. Job stress and burnout among Japanese engineers // *Industrial Health*. 2021. Vol. 59(4). P. 269–278.
17. Shaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice // *Career Development International*. 2009. Vol. 14(3). P. 204–220.
18. Spielberger, C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press, 1972.

## Экспериментальная модель и методы исследования индивидуально-личностных особенностей менеджеров образования

Цой Алёна Олеговна, студент магистратуры  
Научный руководитель: Нигматулина Лилия Алиевна, PhD, доцент  
Университет Пучон в Ташкенте (Узбекистан)

*В статье представлена экспериментальная модель исследования индивидуально-личностных особенностей менеджеров образования и их связи с эффективностью принимаемых управленческих решений. На основе комплекса психодиагностических методик и авторской анкеты оценки управленческой деятельности проведён анализ личностных характеристик руководителей образовательных учреждений и восприятия их управленческих решений педагогическим коллективом. Полученные результаты позволяют уточнить роль личностных факторов в управлении современной образовательной организацией.*

**Ключевые слова:** менеджеры образования, индивидуально-личностные особенности, управленческие решения, профессиональная успешность, психологический климат.

Современная система образования функционирует в условиях постоянных изменений, связанных с цифровизацией, реформированием образовательной политики и повышением требований к качеству управления. В этой связи возрастает значение личности руководителя образовательной организации, его индивидуально-личностных характеристик и способности принимать эффективные управленческие решения. Управленческая деятельность в образовании требует не только профессиональной компетентности, но и развитых личностных качеств, обеспечивающих успешное взаимодействие с педагогическим коллективом и формирование благоприятного социально-психологического климата.

Несмотря на наличие исследований, посвящённых управленческой эффективности, проблема комплексного анализа индивидуально-личностных особенностей менеджеров образования и их связи с оценкой управленческих решений остаётся недостаточно разработанной, что обуславливает необходимость проведения эмпирических исследований в данном направлении.

Настоящее исследование было организовано в соответствии с логикой корреляционно-диагностического подхода и направлено на выявление взаимосвязей между индивидуально-личностными характеристиками менеджеров образования и оценкой эффективности их управленческих решений со стороны педагогического коллектива.

Экспериментальная модель исследования включала:

а. объект исследования — менеджеры образования (руководители и заместители руководителей образовательных учреждений);

б. предмет исследования — индивидуально-личностные особенности менеджеров образования и эффективность принимаемых ими управленческих решений;

с. цель исследования — выявление характера связи личностных характеристик руководителей с оценкой управленческой деятельности;

д. гипотезу исследования, согласно которой индивидуально-личностные особенности менеджеров образования связаны с эффективностью управленческих решений, оцениваемых педагогическим коллективом.

Исследование проводилось поэтапно: подготовительный этап, диагностический этап, этап статистической обработки и интерпретации данных.

Для реализации экспериментальной модели был использован комплекс взаимодополняющих методов.

С целью изучения индивидуально-личностных характеристик руководителей применялся 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (16PF) [1, с. 55–81], позволяющий выявить устойчивые личностные черты, значимые для управленческой деятельности.

Для диагностики мотивационной сферы использовалась методика диагностики мотивации к успеху Т. Элмера [2, с. 56–60], направленная на определение уровня стремления личности к достижению профессиональных целей.

Оценка эффективности управленческих решений осуществлялась с помощью авторской анкеты, разработанной для педагогических работников образовательных учреждений. Анкета включала четыре содержательных блока:

1. эффективность управленческих решений;
2. стиль общения и взаимодействия руководителя;

3. психологический климат в коллективе;
4. общая удовлетворённость управленческой деятельностью.

Все утверждения оценивались по пятибалльной шкале Лайкерта [3].

Для статистической обработки данных планируется использовать методы описательной статистики и коэффициент ранговой корреляции Спирмена [4, с. 93–95]. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена, в отличие от параметрических методов, не предъявляет жёстких требований к форме распределения данных и позволяет выявлять монотонные связи между переменными, выраженными в рангах. Это делает данный критерий особенно адекватным для анализа в рамках нашей исследовательской работы — выявления взаимосвязей между личностными характеристиками, мотивационными показателями и субъективными оценками эффективности управленческих решений.

В рамках корреляционного анализа была поставлена задача выявить наличие и характер взаимосвязей между индивидуально-личностными характеристиками менеджеров образования, уровнем их мотивации к успеху и оценкой эффективности принимаемых управленческих решений.

В связи с этим были сформулированы следующие статистические гипотезы:

*Нулевая гипотеза ( $H_0$ ):* статистически значимая связь между показателями индивидуально-личностных характеристик (факторы А, Е, I по методике 16PF), уровнем мотивации к успеху (по Т. Элерсу) и оценкой успешности управленческих решений отсутствует.

*Альтернативная гипотеза ( $H_1$ ):* между показателями индивидуально-личностных характеристик менеджеров образования, уровнем мотивации к успеху и оценкой успешности управленческих решений существует статистически значимая корреляционная связь.

Проверка гипотез, как правило, осуществляется на уровне статистической значимости  $\alpha = 0,05$ , что соответствует общепринятым требованиям психологических исследований.

## Заключение

Предложенная экспериментальная модель исследования индивидуально-личностных особенностей менеджеров образования отличается комплексным и системным характером, что позволяет рассматривать управленческую деятельность не изолированно, а во взаимосвязи с психологическими характеристиками личности руководителя и оценкой эффективности его управленческих решений. Такой подход соответствует современным тенденциям психологии управления, ориентированным на интеграцию личностных, мотивационных и поведенческих факторов в анализе профессиональной успешности руководителей.

В англоязычной литературе экспериментальные методы рассматриваются как необходимый шаг в развитии

теорий личности и тестировании моделей поведения. Например, Revelle (Experimental Approaches to the Study of Personality) подчёркивает, что эксперименты позволяют разрабатывать и проверять психологические теории, выявляя причинно-следственные связи между переменными личности и поведением [5].

Эффективность разработанной модели обусловлена, прежде всего, четким разграничением независимых и зависимых переменных исследования. В качестве независимых переменных выступают устойчивые индивидуально-личностные характеристики менеджеров образования (личностные факторы по Р. Кеттеллу, уровень мотивации к достижению успеха), тогда как зависимая переменная представлена оценкой эффективности управленческих решений, полученной на основе анкетирования сотрудников образовательного учреждения. Такая логика построения модели позволяет выявлять не только прямые статистические взаимосвязи, но и более глубокие тенденции влияния личностных ресурсов руководителя на восприятие его управленческой деятельности коллективом.

Важным преимуществом модели является использование многоисточникового подхода к оценке управленческой эффективности. Включение в исследование мнения подчиненных позволяет выйти за рамки субъективной самооценки руководителя и получить более объективное представление о результативности управленческих решений и состоянии социально-психологического климата в коллективе. Это существенно повышает экологическую валидность исследования и делает полученные данные более значимыми для практики образовательного менеджмента.

Кроме того, предложенная модель обеспечивает методологическую согласованность теоретического и эмпирического уровней исследования. Личностные факторы, включенные в модель, опираются на признанные психологические концепции (факторная теория личности Р. Кеттелла, теория мотивации достижения), а способы их измерения соответствуют целям исследования и специфике управленческой деятельности в образовательной среде. Это позволяет рассматривать модель как адекватный инструмент проверки теоретических предположений о роли индивидуально-личностных характеристик в профессиональной успешности менеджеров образования.

Следует подчеркнуть, что эффективность экспериментальной модели проявляется не только в возможности выявления статистически значимых связей, но и в ее аналитическом потенциале. Даже при отсутствии выраженных корреляций между отдельными личностными показателями и оценкой управленческой эффективности модель позволяет выявить компенсаторные механизмы, контекстные факторы и особенности управленческой ситуации, что соответствует современному пониманию сложности управленческой деятельности и многомерности профессиональной успешности руководителя.

Таким образом, разработанная экспериментальная модель исследования является методологически обоснованной, логически целостной и практически значимой. Она создает надежную основу для анализа индивидуаль-

но-личностных особенностей менеджеров образования и может быть использована как в научных исследованиях, так и в практике оценки и развития управленческих кадров в системе образования.

#### Литература:

1. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. — СПб.: Речь, 2001;
2. Элерс, Т. Методика изучения мотивации достижения // Практикум по психодиагностике: учеб. пособие / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М.: МГУ, 1987;
3. Likert R. A technique for the measurement of attitudes / R. Likert // Archives of Psychology. — 1932. — Vol. 22, No. 140. — P. 1–55. — (Докторская диссертация);
4. Лупандин В. И. Математические методы в психологии: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 030300 «Психология», специальности 030301 «Психология» / В. И. Лупандин. — Изд. 4-е, перераб. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2009.
5. Revelle W. Experimental approaches to the study of personality // Personality Project. — 2008.

## Психотерапевтическое консультирование пар с психогенными сексуальными дисфункциями: системный подход

Чекунова Алла Абдряшитовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматриваются проблемы психотерапевтического консультирования пар с психогенными сексуальными дисфункциями и предлагается системный подход к их диагностике и коррекции. В качестве исходной единицы анализа рассматриваются психогенные механизмы сексуальных расстройств, а операциональными инструментами — психотерапевтические и образовательные стратегии. Приводится классификация психогенных сексуальных дисфункций с точки зрения системной семейной психотерапии. Рассматриваются конкретные пути работы с фобическими расстройствами, нарушениями, обусловленными дисфункциональными схемами мышления, и интрапсихическими конфликтами. Данный подход позволяет интегрировать когнитивные, поведенческие и системно-семейные методики в рамках комплексной психокоррекционной работы, учитывая влияние семейной системы на проявление сексуальных нарушений.*

**Ключевые слова:** психотерапевтическое консультирование, системная семейная психотерапия, психогенные сексуальные дисфункции, супружеская дисгармония, семейные сценарии, фобические сексуальные расстройства, дисфункциональные схемы мышления, интрапсихические конфликты, психокоррекция, методы работы с парами.

Психотерапевтическая практика, ориентированная на помощь парам с психогенными сексуальными дисфункциями, требует комплексного и многоаспектного подхода, выходящего за рамки стандартной симптоматической коррекции. Одной из принципиальных целей терапевтического процесса выступает не только устранение нарушений сексуальной функции, но и восстановление качества партнёрских отношений, гармонизация эмоционального и телесного взаимодействия, а также глубокая переработка семейных и межпоколенческих сценариев, которые часто играют ключевую роль в формировании и поддержании дисфункциональных паттернов.

Исследования и клинический опыт подтверждают, что результативность психотерапии определяется преимущественно успешностью воздействия на сложившиеся системы внутри пары, а не только на отдельные проявления сексуальной дисфункции. Так, устойчивость симптома

часто поддерживается неосознаваемыми коммуникативными стереотипами, искаженными ролевыми представлениями и устойчивыми семейными установками, унаследованными из предыдущих поколений, что препятствует восстановлению полноценной интимной близости. Соответственно, терапевтические задачи необходимо формулировать одновременно как на клиническом уровне — с акцентом на коррекцию половой функции, — так и на системном уровне, подразумевающим реконструкцию динамики партнёрских отношений, укрепление гедонистического аспекта сексуальности и развитие автономии обоих участников диады. Такую интеграцию подходов обосновывают практико-теоретические концепции В. А. Доморацкого. [2, с. 320], а также семейно-системный анализ П. Пэппа [8, с. 240].

Эффективные интервенции строятся на объединении когнитивно-поведенческих, системно-фамильных и пси-



динамических методологических принципов. Классические исследования У. Мастера и В. Джонсона, посвящённые фазам сексуальной реакции, сохраняют диагностическую и психообразовательную ценность, позволяя точно разграничивать психогенные и соматические компоненты нарушений, а также разрабатывать поэтапные программы десенситизации [7, с. 512]. В то же время институционализация системного взгляда на сексуальную дисфункцию, представленная в трудах В. Сатир, а также использование глубинных аналитических методик Э. Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, способствует выявлению внутренних структурных закономерностей в семейной истории и определению истинной функциональной нагрузки симптома в паре [13, с. 400].

В российской научной и клинической традиции особое внимание уделяется интеграции инструментов диагностики с методами междисциплинарного взаимодействия. Этот подход подробно представлен у В. А. Доморацкого и положен в основу отечественных клинических классификаций, структурированных В. М. Ворником [1, с. 45–52]. Благодаря такой методологической проработке формируются чёткие, последовательные алгоритмы психотерапевтического консультирования пар, страдающих психогенными сексуальными расстройствами, обеспечивается высокий уровень индивидуализации помощи с учётом как психологических, так и социально-культурных аспектов проблемы.

Диагностика при системно-ориентированном консультировании должна быть мультимодальной: стандартный сексуальный анамнез и оценка соматического статуса дополняются анализом семейной истории, интерактивных паттернов и индивидуальных когнитивных схем. Метод «генограмма» служит инструментом выявления семейных сценариев, нарушения иерархии, треугольных отношений и эмоциональных привязанностей; эти параметры являются ключевыми для понимания функции симптома в системе. Последовательный анализ ожиданий и предпочтений партнеров в интимной сфере (физиологические ритмы возбуждения, представления о прелюдии, предпочтения по частоте сексуальных контактов) позволяет выявить рассогласования, представляющие непосредственные источники фрустрации и конфликтов; в терапевтической работе данные рассогласования используют как ресурс для расширения индивидуальных диапазонов сексуальной приемлемости и формирования пересечений, в рамках которых возможно устойчивое сексуальное взаимодействие пары.

Терапевтическая стратегия выстраивается как интеграция следующих компонентов: психообразовательного, когнитивно-коррекционного, поведенческого и системно-структурного. Психообразовательный компонент направлен на снижение тревожности и нормализацию вариативности сексуального ответа, основывается на медицинско-сексологических данных Доморацкий В. А. и служит фундаментом для формирования реалистичных ожиданий [3, с. 384]. Когнитивно-коррекционные тех-

ники фокусируются на выявлении и реструктуризации дезадаптивных убеждений о сексуальности (стыд, моральные запреты, искажённые представления о «правильности» поведения), что сопровождается практической отработкой навыков интимной коммуникации: формулировки «я-высказываний», умения выражать желания и устанавливать границы. Поведенческий блок включает поэтапную экспозицию, чувствительные упражнения и техники телесной осознанности, направленные на восстановление телесного контакта и снижение избегания, в соответствии с программами, основанными на клинической практике Мастера У. и Джонсона В [7, с. 512]. Системно-структурная интервенция ориентирована на реконструкцию семейных правил и ритуалов, перераспределение ролей и деконструкцию треугольников; в ряде случаев симптом рассматривается как функциональный элемент семейной организации, удерживающий определённый баланс, и задача терапии — вывести симптом из позиции «стабилизатора», что требует внимательной работы с семейной системой по методикам Пэпп П. и Сатир В [10, с. 256].

Практическое применение многоаспектных стратегий психотерапевтического сопровождения пар с психогенными сексуальными дисфункциями основывается на последовательной реализации диагностических и коррекционных процедур, каждая из которых требует строгого соблюдения научной методологии и индивидуализированного подхода.

На этапе диагностики ключевое значение приобретает использование комплекса взаимодополняющих инструментов. В первую очередь проводится структурированное клиническое интервью, что позволяет выявить основные жалобы, динамику развития нарушений и специфику отношений в паре. Для объективизации субъективного опыта применяются стандартизированные шкалы предпочтений и степени удовлетворённости интимной сферой, что даёт возможность количественно оценить фрустрирующие компоненты сексуальной жизни. Генограмма служит инструментом визуализации межпоколенческих паттернов, позволяя выделить наследуемые сценарии, влияющие на формирование дисфункции. Дополнительно осуществляется экспертная оценка качества интимной коммуникации, включающая анализ способов эмоционального и вербального взаимодействия между партнёрами [6, с. 224]. Оценка чувствительности и телесной реакции проводится с целью дифференциации собственно психогенных нарушений от соматических факторов, опираясь на специальные тестовые методики.

Коррекционный этап предполагает применение интегративных протоколов, объединяющих ряд ключевых направлений. Одним из приоритетных компонентов выступает психообразовательная работа, направленная на нормализацию представлений о вариативности сексуального ответа и снижение тревожности, связанной с проявлениями дисфункции. Когнитивная реструктуризация ограничивающих установок осуществляется посредством

целенаправленного выявления и коррекции дисфункциональных убеждений относительно сексуальности и ролевых ожиданий. Поведенческие интервенции включают упражнения с постепенной экспозицией, а также упражнения, направленные на повышение телесной чувствительности, что способствует восстановлению доверия к собственным ощущениям и телесному взаимодействию в паре [9, с. 288].

Системная работа подразумевает глубокий переосмотр семейных сценариев и правил посредством совместных сессий, где акцент делается на изменение устоявшихся структур, поддерживающих проблему. При наличии подозрений на соматическую этиологию сексуальных нарушений осуществляется междисциплинарная координация с медицинскими специалистами (эндокринологами, урологами, сексологами), что отражает принципы, рекомендованные в работах В. А. Доморацкого [4, с. 288]. Назначение фармакотерапии рассматривается строго по медицинским показаниям и всегда интегрируется в общую терапевтическую стратегию.

Опора на комплексное сочетание данных техник и методик позволяет работать не только с клинической симптоматикой сексуальных расстройств, но и с их глубинными психологическими и семейными причинами, что существенно повышает вероятность достижения устойчивых позитивных изменений в парных отношениях и общем качестве жизни.

Специфические клинические ситуации требуют адаптированных тактик. При фобических сексуальных расстройствах терапия строится вокруг идентификации травматического содержания, создания гарантированной безопасной среды для экспозиции и постепенной десенситизации; при этом важно анализировать семейную функцию фобии, поскольку избегание интимности может сохранять существующую семейную организацию. В случаях дисфункций, опосредованных дисфункциональными когнитивными схемами, основное внимание уделяется деконструкции семейных мифов и реконструкции убеждений через психообразование и когнитивно-поведенческие интервенции; при интрапсихических конфликтах требуется глубокая работа с бессознательными смыслами и семейными сценариями, предполагающая применение психодинамических методов и осторожную вовлечённость партнёра в процесс интерпретации и переработки конфликтов [10, с. 256].

Интеграция с медицинской практикой является обязательным элементом при наличии соматических или фармакологических детерминант дисфункции. Междисциплинарное взаимодействие предотвращает ошибочную редукцию причинности и обеспечивает корректную постановку терапевтических задач, что особенно важно при сочетании сексуальных расстройств с эндокринной патологией, неврологическими состояниями или побочными эффектами медикаментов. Вовлечение профильных специалистов даёт возможность корректировать биологические факторы и фокусировать психотерапевтические

усилия на психологических и системных механизмах поддержания симптома.

Анализ эмпирических результатов и ключевых теоретических концептов в области парной психотерапии демонстрирует значительные преимущества системно-интегративной парадигмы при работе с психогенными сексуальными дисфункциями. Применение целостного подхода позволяет снизить вероятность стигматизации кого-либо из партнеров за счет внимания не только к индивидуальным, но и к межличностным и семейным аспектам проблемы [11, с. 20]. Ключевым достоинством данного метода выступает возможность адресовать внутрисемейные факторы, способствующие формированию и закреплению дисфункциональных проявлений, а также модифицировать паттерны взаимодействия, поддерживающие симптом. Благодаря коррекции не только отдельных, но и системных детерминант, повышается вероятность формирования устойчивой ремиссии и долгосрочного улучшения качества интимной жизни.

Тем не менее, при практической реализации системно-интегративных интервенций выявляются существенные ограничения, обусловленные рядом социальных, культурных и ресурсных факторов. Так, специфика социокультурных норм и ценностных установок в отношении сексуальности зачастую препятствует открытой коммуникации по вопросам интимной сферы, что ограничивает эффективность диагностических и терапевтических мероприятий [12, с. 336]. Финансовые и временные возможности партнеров и специалистов не всегда позволяют реализовать продолжительные или интенсивные терапевтические протоколы, а низкая мотивация одного из участников пары может снижать вовлеченность и качество проработки межличностных конфликтов.

Оптимизация результатов консультативной и терапевтической практики требует целенаправленной разработки краткосрочных, структурированных программ, позволяющих достичь терапевтических изменений в сжатые сроки. Персонализация и аккультурация интервенций представляются важным направлением повышения эффективности: учет особенностей культурно-ценностной среды способствует развитию доверительных отношений и снижению барьеров к обсуждению интимных вопросов. Расширение доступности психотерапевтических услуг возможно за счет внедрения дистанционных и гибридных форм консультирования, что снимает часть логистических и временных ограничений и позволяет адресовать запросы широкой популяции, в том числе в условиях удалённости или ограниченного доступа к профильным специалистам. Подобная модернизация форматов организует гибкую и адаптивную модель помощи, ориентированную на современные запросы и условия, сохраняя при этом научно-обоснованную эффективность.

Этические и профессиональные требования к специалисту включают обеспечение конфиденциальности, получение информированного согласия на работу с интимными темами, создание эмоциональной и телесной

безопасности клиента, а также владение навыками кризисного вмешательства и направлением на специализированную помощь при выявлении серьёзных травм или домашнего насилия [13, с. 400]. Компетентность терапевта должна охватывать навыки индивидуальной терапии, парного консультирования и семейной модальности, а также умение выстраивать междисциплинарное взаимодействие — требования, акцентируемые в отечественной и зарубежной литературе, в частности Доморацкий В. А. 2, с. 320], и Ворник Б. М [1, с. 45–52].

Дальнейшее развитие теоретических и прикладных основ психотерапии пар с психогенными сексуальными расстройствами связано, прежде всего, с необходимостью эмпирического подтверждения эффективности интегративных протоколов. Приоритетной задачей становится создание и последующая стандартизация инструментов, позволяющих объективно диагностировать и анализировать семейные сценарии, опосредующие процессы интимного взаимодействия [10, с. 256]. Особую значимость приобретает формирование методик, способных достоверно выявлять системные и межпоколенческие факторы, способствующие развитию дисфункциональных паттернов.

Важное направление будущих исследований — всесторонняя оценка эффективности комплексных психотерапевтических программ, объединяющих психотерапевтические стратегии, элементы психообразования и медицинское сопровождение. Необходимость подобного многокомпонентного подхода обусловлена сложной природой сексуальных расстройств, требующей междисциплинарного взаимодействия. Помимо этого, выделяется задача изучения специфики передачи сексуальных установок и ценностей между поколениями, а также механизмов их влияния на формирование интимной сферы и устойчивость дисфункций.

Условия ограниченных ресурсов диктуют актуальность разработки краткосрочных, структурированных

терапевтических модулей, обладающих достаточной эффективностью при минимальных временных и экономических затратах. Разработка и внедрение культурно-адаптированных методик, чувствительных к особенностям ценностей и норм различных социокультурных групп, позволит повысить доступность и релевантность психотерапевтической помощи широкому кругу клиентов, а также увеличить внешнюю валидность предлагаемых протоколов [2, с. 320].

Ниже приводим таблицу, отражающую данную классификацию психогенных сексуальных дисфункций, терапевтические цели и применяемые методы психотерапевтического консультирования пар в таблице 1.

В первой колонке систематизированы типы нарушений, отражающие основную симптоматику и механизм их возникновения: фобические расстройства, дисфункции, обусловленные дисфункциональными когнитивными схемами, интрапсихические конфликты, коммуникативные нарушения, межпоколенческая передача установок, соматические сопутствующие факторы и культурно-ценностные барьеры. Вторая колонка демонстрирует терапевтические цели, которых стремятся достичь психотерапевты при работе с каждой категорией расстройств, включая восстановление интимной близости, снижение тревожности, коррекцию когнитивных и межличностных нарушений. Третья колонка описывает основные методы и техники, применяемые для достижения указанных целей, включая когнитивно-поведенческие интервенции, психообразовательные программы, психодинамическую работу, структурно-системные техники и координацию с медицинскими специалистами. В четвертой колонке указаны ключевые авторы и исследователи, чьи методологические подходы и практические рекомендации легли в основу предложенной классификации, что позволяет интегрировать отечественный и зарубежный опыт психотерапевтического консультирования пар.

Таблица 1. Проблемы, терапевтические цели и рекомендованные методы

Проблема / дисфункция	Терапевтическая цель	Основные методы / техники
Фобические сексуальные расстройства	Снижение тревожности, безопасная экспозиция	Десенсибилизация, экспозиция, КПТ, чувствительные упражнения, работа с партнёром
Дисфункции, обусловленные когнитивными схемами	Реконструкция убеждений, расширение сексуальной приемлемости	Когнитивная реструктуризация, психообразование, домашние задания, работа с семейными мифами
Интрапсихические конфликты	Выявление смысла симптома, переработка конфликтов	Психодинамическая работа, анализ сценариев, привлечение партнёра, длительная терапия
Коммуникативные нарушения	Восстановление коммуникации, выработка договорённостей	Тренинг коммуникации, «я-высказывания», активное слушание, разрешение конфликтов
Межпоколенческая передача установок	Деконструкция семейных мифов, изменение норм	Генограмма, реконструкция правил, межпоколенческая работа
Соматические факторы	Коррекция биологических причин, интеграция лечения	Координация с мед. специалистами, медикаментозная терапия
Культурно-ценностные барьеры	Адаптация интервенций, снижение стигмы	Культурно-чувствительные подходы, психообразование

В заключение отметим, что психотерапевтическое консультирование пар с психогенными сексуальными дисфункциями требует комплексного системного подхода, объединяющего когнитивно-поведенческие, психодинамические, психообразовательные и семейно-системные методы. Эффективность терапии определяется не только устранением отдельных симптомов, но и восстановлением партнёрских отношений, нормализацией коммуникации, деконструкцией дисфункциональных семейных сценариев и возвращением гедонистического

компонента интимной близости. Применение многоуровневой стратегии позволяет работать одновременно с симптомом и его системными причинами, учитывать межпоколенческие установки, культурно-ценностные особенности и индивидуальные потребности партнёров. Такой подход обеспечивает устойчивый терапевтический эффект, укрепляет семейную систему и создаёт основу для дальнейшего развития стандартизированных протоколов консультирования пар с сексуальными дисфункциями.

#### Литература:

1. Ворник Б. М. Практические подходы к классификации нарушений сексуальной функции у мужчин // Здоровье мужчины. 2014. № 4. С. 4552.
2. Доморацкий В. А. Психотерапия сексуальных дисфункций и супружеских дисгармоний. М.: Психотерапия, 2025. 320 с.
3. Доморацкий В. А. Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств. М.: Академический проект; Культура, 2009. 384 с.
4. Доморацкий В. А. Сексуальные нарушения и их коррекция. Ростов н/д: Феникс, 2003. 288 с.
5. Кащенко Е. А. Теория и практика психологического консультирования в сексологии. М.: Академический проект, 2010. 256 с.
6. Крадохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина, 1991. 224 с.
7. Мастерс У., Джонсон В. Основы сексологии. М.: Медицина, 2005. 512 с.
8. Пэпп П. Семейная терапия и её парадоксы. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 240 с.
9. Сельченко К. В. Психосексология. Хрестоматия. М.: Просвещение, 2012. 288 с.
10. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту. М.: Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2011. 256 с.
11. Чалова А. В., Семёнова Ж. В. Системная семейная психотерапия в работе с сексуальными нарушениями // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 8. Ч. 2. С. — 20. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/08/37195> (дата обращения: 20.11.2025).
12. Шельгин К. В., Тахтарова Е. П. Сексология. Учебное пособие. М.: Академический проект, 2011. 336 с.
13. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер, 2010. 400 с.

## Контрперенос терапевта как диагностический инструмент в работе с молчанием клиента в гештальт-подходе

Шальнева Татьяна Сергеевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

*В статье рассматривается проблема дифференциальной диагностики молчания клиента в процессе психологического консультирования. Предлагается типология молчания, связывающая его проявления с механизмами прерывания контакта в гештальт-терапии: ретрофлексией, дефлексией, конфлюэцией и диссоциацией. Обосновывается использование контрпереноса терапевта как ключевого диагностического инструмента для определения функции молчания в актуальном терапевтическом контакте. Описывается методика рефлексивного самонаблюдения, включающая три этапа: феноменологическую фиксацию, дифференциальную атрибуцию и формулирование диагностической гипотезы. Формулируются дифференцированные стратегии терапевтических интервенций для каждого типа молчания. Данный подход представляет собой интеграцию гештальт-теории с современными представлениями о типах личностной организации и концепциями травмы.*

**Ключевые слова:** молчание клиента, контрперенос, гештальт-терапия, прерывание контакта, ретрофлексия, дефлексия, диссоциация, терапевтические интервенции, феноменология контакта, рефлексивное самонаблюдение.

**М**олчание клиента представляет собой один из наиболее частых, однако парадоксальным образом, наименее изученных процессуальных элементов пси-

хотерапевтического взаимодействия. Неправильная интерпретация молчания и неадекватный выбор терапевтической стратегии нередко приводят к срыву тера-

певтического контакта и существенному снижению эффективности консультативного процесса.

Анализ научной литературы показывает, что существующие исследования, как правило, рассматривают молчание унифицированно, без достаточной дифференциации его типов и функций. В классическом психоанализе молчание традиционно понималось как проявление сопротивления, так З. Фрейд пишет о ситуациях, когда пациент заявляет, что ему «ничего не приходит в голову» [1] — это рассматривается как сопротивление свободным ассоциациям, тогда как гуманистический подход, в частности клиент-центрированная терапия К. Роджерса, создала теоретическую основу для понимания молчания как законной формы присутствия клиента в терапии, а не как патологии, требующей преодоления. Вместе с тем недостаточно разработанной остаётся проблема использования контрпереноса терапевта как диагностического инструмента для определения характера молчания.

Целью настоящего исследования является теоретическое обоснование типологии молчания клиента и разработка системы терапевтических интервенций, основанной на анализе контрпереноса в рамках гештальт-подхода.

### Теоретические основания исследования

Методологическую базу исследования составляют ключевые концепции гештальт-подхода: теория поля, теория Self, теория цикла контакта и диалогический подход М. Бубера [2; 3].

Согласно теории поля, любой феномен — включая молчание — не может быть понят изолированно, вне контекста, в котором он возникает. Ж.-М. Робин подчёркивает: «Молчание никогда не принадлежит только клиенту — оно возникает в поле и является его функцией» [4, с. 203]. Это положение определяет понимание молчания как совместного феномена терапевтической диады, а не исключительно «проблемы» клиента.

Центральное место в понимании молчания занимает концепция прерываний контакта, описывающая способы, которыми организм прерывает естественный цикл удовлетворения потребности [2]. Применительно к феномену молчания наиболее релевантны следующие механизмы: ретрофлексия (разворот импульса на себя), дефлексия (снижение интенсивности контакта), конфлюэнция (размывание границ), молчание-интеграция (на стадии фулл-контакт по концепции П. Гудмана) и диссоциативный уход (травматическая защита).

### Типология молчания клиента

На основании теоретического анализа была разработана дифференцированная типология молчания, связывающая феноменологию с механизмами прерывания контакта и типами личностной организации.

Молчание-ретрофлексия представляет собой разворот коммуникативного импульса на себя. Клиент

удерживает слова, эмоции или действия, которые изначально были направлены вовне. Феноменологически это проявляется в напряжении мышц челюсти, шеи, плеч, сжатых губах, задержке дыхания. Такое молчание характерно для клиентов с невротической динамикой и часто возникает при приближении к выражению агрессии или критики.

Молчание-дефлексия характеризуется уходом из контакта, снижением интенсивности переживания. Клиент физически присутствует, но психологически «не здесь» — взгляд расфокусирован, поза расслаблена до «обмякания». Н. Мак-Вильямс отмечает, что шизоидные клиенты используют уход в молчание как способ сохранения целостности в ситуации интенсивного контакта [5, с. 234].

Молчание-конфлюэнция возникает, из-за затруднения в идентификации «своего ощущения» — того, что можно было бы выразить. Клиент может телесно проявляться — синхронностью поз и дыханием с терапевтом, отсутствием напряжения, расслабленной позой, «зеркальным» поведением, расфокусированным взглядом.

Молчание-интеграция представляет собой не прерывание контакта, а его особую форму — момент внутренней работы, ассимиляции нового опыта. Э. и М. Полстеры описывают такие паузы как «плодородное молчание» (fertile silence) [6]. Феноменологически оно характеризуется расслабленной позой, свободным дыханием, ощущением «присутствия» клиента.

Молчание-диссоциация представляет собой защитный уход из контакта вследствие активации травматических переживаний. Проявляется в остекленевшем взгляде, неподвижности, дезориентации. П. А. Левин описывает механизм диссоциативного «замирания» как эволюционно обусловленную реакцию на непереносимую угрозу [7].

### Контрперенос как диагностический инструмент

Ключевым положением настоящего исследования является обоснование использования контрпереноса терапевта как надёжного диагностического инструмента для определения функции молчания.

В отличие от классического психоаналитического понимания контрпереноса как помехи, современный гештальт-подход рассматривает его как ценный источник информации о динамике поля. Г. Йонтеф подчёркивает, что контрперенос понимается расширительно — как, вся совокупность реакций терапевта на клиента, включая телесные ощущения, образы, импульсы к действию [8].

На основании анализа была установлена связь между типом контрпереносной реакции и функцией молчания:

При молчании-ретрофлексии терапевт ощущает нарастающее напряжение, желание «вытянуть» слова, фрустрацию, импульс к активным действиям.

При молчании-дефлексии терапевт ощущает, что не можете «достать» до клиента, установить настоящий, прямой контакт. Кажется, что между ним и клиентом незримая стена. Может ощущаться напряжение в теле, осо-

бенно в плечах, челюстях, руках. Дыхание становится прерывистым или задержанным.

При молчании-конфлюэнции, у терапевта возникает ощущение, что ничего не происходит, энергия сессии «застревает» или отсутствует. Пропадает профессиональный интерес и любопытство, наблюдается упадок сил, сонливость, мышечная слабость. Может быть трудно понять, где заканчиваются мои чувства и начинаются клиентские. Тело теряет чёткость контуров.

При молчании-интеграции терапевт ощущает спокойствие, наполненность, чувство близости без необходимости действовать.

При молчании-диссоциации терапевт ощущает тревогу, ощущение угрозы, собственное «замирание» или дезориентацию.

### Методика рефлексивного самонаблюдения

Разработанная методика рефлексивного самонаблюдения за контрпереносом включает три последовательных этапа.

Этап 1. Феноменологическая фиксация. Терапевт направляет внимание на собственные телесные ощущения, эмоциональное состояние и когнитивные процессы без их интерпретации. Объектами наблюдения выступают: мышечное напряжение или расслабление, изменения дыхания, эмоции (тревога, скука, спокойствие), импульсы к действию.

Этап 2. Дифференциальная атрибуция. Терапевт соотносит зафиксированные переживания с типологией контрпереносных реакций. Различаются комплементарный контрперенос (переживание состояния, комплементарного состоянию клиента), конкордантный контрперенос (резонанс с подавленными переживаниями клиента) и проективная идентификация [5].

Этап 3. Формулирование диагностической гипотезы. На основе атрибуции контрпереносной реакции, терапевт формулирует рабочую гипотезу о функции молчания, которая верифицируется через сопоставление с феноменологией клиента и контекстом сессии.

### Стратегии терапевтических интервенций

Установлено, что эффективная интервенция должна соответствовать выявленной функции молчания.

При молчании-ретрофлексии рекомендуются техники осознания телесных проявлений («Я замечаю напряжение в ваших плечах. Что происходит?» «Когда Вы об этом говорите, мои желваки сжимаются», «Я замечаю, что Ваши кулаки сжаты, попробуйте усилить движение»).

При молчании-дефлексии приоритетны техники уважительного присутствия: терапевт остаётся в контакте, не форсируя его интенсивность, работает с границами, использует постепенное приближение через метафоры и опосредованный контакт. Основная техника «здесь

и сейчас» («Сейчас, после моего вопроса, наступила тишина. Похоже, мой вопрос как будто «упёрся в стену». Вы это чувствуете?» «Вы только что откинулись назад и замолчали. Давайте останемся в этом жесте откидывания. Что он выражает?», «Что происходит между нами в эти моменты? Я становлюсь настойчивым, вы — ускользающим. Это знакомый для вас паттерн в отношениях?»)

При молчании-конфлюэнции, фокус терапевта направлен не на «разговор», а на помощь клиенту в обнаружении своих границ, потребностей и отдельности. Задача — мягко вывести его из состояния недифференцированности, не усиливая слияние давлением. («Я заметил, что в этой паузе моё собственное тело хочет обмякнуть/задремать. А что происходит с вашим телом прямо сейчас? «Почувствуйте, как ваши стопы касаются пола, как спина касается кресла. Где заканчивается ваше тело и начинается кресло?». «В этой тишине вам больше хочется, чтобы я что-то сказал, или чтобы мы просто побыли в ней?»)

При молчании-интеграции оптимальной стратегией является молчаливое присутствие терапевта, защита пространства тишины, минимальные отражения.

При молчании-диссоциации необходимы техники заземления и стабилизации: ориентация в реальности, работа с телесными опорами, восстановление чувства безопасности. («Правило 5-4-3-2-1», «Поставьте обе ноги на пол, почувствуйте спиной спинку кресла, положите ладони на бедра. Скажите про себя: «Я здесь».) Продолжение работы с травматическим материалом возможно только после восстановления контакта.

### Заключение

Проведённое теоретическое исследование позволило обосновать понимание молчания клиента как многофункционального полевого феномена, требующего дифференцированного подхода.

#### Основные результаты исследования:

Разработана типология молчания, включающая пять основных типа (молчание-ретрофлексия, молчание-дефлексия, молчание-конфлюэнция, молчание-интеграция, молчание-диссоциация), соотнесённых с механизмами прерывания контакта и типами личностной организации.

Обоснована валидность использования контрпереноса терапевта как диагностического инструмента для определения функции молчания.

Разработана методика рефлексивного самонаблюдения, включающая три этапа: феноменологическую фиксацию, дифференциальную атрибуцию и формулирование диагностической гипотезы.

Сформулированы контекстуально-обусловленные стратегии терапевтических интервенций для каждого типа молчания.

Данный подход представляет собой интеграцию гештальт-теории с современными представлениями о типах личностной организации и концепциями травмы, что расширяет методологическую базу процессуальной диа-

гностики в гештальт-терапии. Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическая

верификация предложенной типологии и стратегий на основе анализа терапевтических сессий.

#### Литература:

1. Фрейд З. Рекомендации врачу при психоаналитическом лечении // Фрейд З. Собрание сочинений в 10 томах. Том 11: Дополнительный. — М.: Фирма СТД, 2008.
2. Лебедева Н. М. Путешествие в Гештальт: теория и практика / Н. М. Лебедева, Е. А. Иванова. — Санкт-Петербург: Речь, 2005. — 560 с.
3. Бубер М. Я и Ты / М. Бубер; пер. с нем. — Москва: Высшая школа, 1993. — 175 с.
4. Робин Ж.-М. Гештальт-терапия / Ж.-М. Робин; пер. с фр. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2007. — 64 с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. — Москва: Класс, 2001. — 480 с.
6. Полстер М., Полстер Э. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 352 с.
7. Левин П. А. Пробуждение тигра: Исцеление травмы / Пер. с англ. — М.: АСТ, 2007. — 384 с.
8. Йонтеф Г. Осознание, диалог и процесс: Очерки по гештальт-терапии / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 2015. — 496 с.

## Взаимосвязь ценностных ориентаций и профессионального выгорания у педагогов

Шатова Светлана Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Зиборова Елена Игоревна, кандидат социологических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

*В статье представлен теоретический обзор проблемы связи между системой ценностных ориентаций педагогов и проявлениями профессионального выгорания. Освещаются ключевые подходы к трактовке ценностных ориентаций, а также факторы, способствующие развитию синдрома выгорания у педагогов. На основе анализа литературы определены методики диагностики профессионального выгорания и представлен авторский тренинг «Маяк смыслов», направленный на развитие навыков саморегуляции и укрепление личностных ресурсов через работу с ценностями и формирование индивидуальных планов самоподдержки.*

**Ключевые слова:** ценностные ориентации, профессиональное выгорание.

Ценностные ориентации представляют собой ключевое личностное образование, через которое человек выражает отношение к миру, регулирует собственное поведение и оказывает влияние на окружающую социальную среду. Мотивы, поступки, отношение к другим людям напрямую определяются индивидуальной системой ценностей.

Исследованию феномена ценностных ориентаций посвятили свои труды многие отечественные ученые, среди которых В. Г. Алексева, Ф. Е. Василюк, Е. А. Верещагина, А. Г. Здравомыслов, Л. С. Кравченко, А. В. Петровский, Н. А. Самойлик, В. П. Тугаринов, Е. Б. Фанталова и др. Значительный вклад внесли и зарубежные исследователи: А. Маслоу, Р. К. Мертон, Т. Парсонс, М. Рокич, В. Франкл, Ш. Шварц.

Отдельные аспекты ценностных установок педагогов анализировались С. И. Железняковой и Л. А. Семеновым. Л. С. Кравченко подчеркивала, что чаще всего педагогические ценностные ориентации смещены либо в сторону

личной сферы (семья, гармоничная жизнь), либо в сторону профессиональной (интересная деятельность, материальная стабильность).

Ценности рассматриваются как фундамент мотивации поведения и значимая составляющая социализации личности. Численные авторы (Л. М. Архангельский, А. Г. Здравомыслов, Н. Ф. Наумов, В. А. Ядов и др.) отмечают прямое влияние ценностей на мотивационные процессы.

Современная ситуация социальной и образовательной трансформации усиливает актуальность изучения ценностных ориентаций. Быстрые изменения в экономике, образовании, обществе в целом приводят к пересмотру социальных установок и изменению ценностных приоритетов, в том числе у педагогов. Нестабильность среды становится фактором деформации личностной системы ценностей и изменений профессиональной позиции педагога.

Понятие «ценность» впервые вводится И. Кантом, однако системное его обоснование принадлежит Р. Г. Лотце,

который рассматривал ценности как идеальные образования, способные определять смысл человеческой деятельности.

В американской социологии существенный вклад внесли У. Томас и Ф. Знанецкий. Последний утверждал, что человеческая жизнь структурируется вокруг вещей и ценностей, при этом именно ценности становятся ведущим регулятором поведения.

Современные исследования выделяют два основных подхода к пониманию ценностных ориентаций: нормативный — ценности как социальные нормы, регулирующие поведение; субъективный — ценности как средства удовлетворения индивидуальных потребностей.

С. И. Ожегов трактует ценность как «нечто важное и значимое», что подчеркивает ее роль в самоопределении личности.

М. Рокич, создавший одну из самых распространенных методик диагностики ценностей, выделял три принципиальных положения:

- ценности проявляются в любых проявлениях человеческой активности;
- существует универсальность основных ценностей;
- ценности образуют иерархически организованную систему.

В зарубежной и отечественной психологии представлены различные интерпретации ценностей: как значимость объектов (К. А. Абульханова-Славская, Г. Олпорт), как идеалы (С. С. Бубнова, М. Рокич), как нормы поведения (В. А. Бодров), как разновидность установок (Ф. Знанецкий), как элементы мотивации (А. Маслоу, Э. Фромм).

В социологических концепциях нередко отождествляют понятие «ценностные ориентации» с понятием «социальные ценности», предполагая, что ценности закладываются социумом в личность в процессе ее социализации

и уже общество становится главным фактором, который трактует поведение человека.

Современная социология отмечает, что духовно-личностные ценности, такие как: благополучная семейная жизнь, любовь и наличие настоящих друзей, — в настоящее время набирают свою значимость. При всем при этом, большинство молодых людей важным жизненным приоритетом считают материальные ценности и карьеру. Е. А. Тетерина и А. Ю. Питерова пишут, что «идеалом становится семья, построенная не только на любви, но и имеющая достаточно хорошее материальное положение и достаток».

Являясь специфическим отражением коллективных ценностей, личные ценности, могут значительно отличаться у разных членов этой группы, так как на коллективное накладывает отпечаток личностные особенности каждого конкретного участника. Ценности отличаются расстановкой акцентов и интерпретацией. Следовательно, не найдется двух человек с абсолютно похожей системой ценностных ориентаций.

Психологи, более детально изучающие структуру и механизмы формирования ценностей, выделяют их конкретные виды. Так, психолог и психиатр В. Франкл, известный как создатель логотерапии, выделил 3 класса ценностей, с помощью которых жизнь человека приобретает определенный смысл. Это такие ценности, как: творчество, переживание и отношения. А. Маслоу выделял высшие ценности, так называемые «ценности бытия», такие как доброта, красота, саморазвитие, порядок, уникальность. И «дефиницитарные» ценности, в неё вошли низшие ценности, направленные на удовлетворение какой-либо определенной потребности.

Несмотря на разнородность подходов, большинство исследователей сходятся во мнении, что ценности являются ядром личности, определяющим направленность, активность, целостность и мировоззрение человека.

#### Литература:

1. Арсаханова, Г. А. Формирование способности к реализации противострессовых действий. / Г. А. Арсаханова // Управление образованием: Теория и практика. — Грозный. — 2021. — с. 230–239.
2. Асмолов, А. Г. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии. Материалы обсуждения / А. Г. Асмолов, В. А. Иванников, М. Ш. Магомед-Эминов, А. А. Гусейнов, А. И. Донцов, Б. С. Брагуть // Человек. Т. 31. — 2020. — № 4. — с. 7–40.
3. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров // Учебное пособие для вузов. — М.: PerSe. — 2001. — 511 с.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности. / А. Г. Асмолов // — М.: Изд-во Московского университета. — 1990.
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А. Бодров // — Москва. — 2006. — с.528.
6. Бодров, В. А. Информационный стресс. / В. А. Бодров // Учебное пособие для вузов. — Москва. — 2000.
7. Бодров, В. А. Психологический стресс и адаптация человека. / В. А. Бодров // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. — 2005. — № 3. — с. 19–24.
8. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. — М.: МГУ, 1984. — 128 с.
9. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — М., СПб., 2005г. — 208 с.
10. Леонова, А. Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом. / А. Б. Леонова // Вестник Московского Университета, Серия 14. Психология. — 2007. — № 3. — с.69–81.



11. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М., 1982. — с. 108–118.
12. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов // М., 2001. — 873 с.
13. Сергеев, С. Н. Влияние стрессовых ситуаций на психоэмоциональное здоровье человека. / С. Н. Сергеев, А. А. Сергеева // Вестник Луганского Государственного Университета имени Владимира Даля. — 2022. — с. 82–86.
14. Фанталова, Е. Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей / Е. Б. Фанталова // Методика // Мир психологии. Научно-методический журнал № 2 (66). М., 2011. — 34 с.
15. Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика / Е. Б. Фанталова // Lap Lambert Academic Publishing GmbH Co.KG, 2012. — 47 с.
16. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл // М.: Прогресс, 1990.

## Развитие эмоционального и социального интеллекта детей через игру «Истории про...»: практико-ориентированный подход

Шеррер Оксана Ивановна, заведующий;

Шувалова Екатерина Владимировна, кандидат психологических наук, педагог-психолог;

Харютина Любовь Николаевна, методист

ГБДОУ Детский сад № 141 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

*Социально-трансформационная игра «Истории про...» представляет собой психолого-педагогическую технологию развивающего и воспитательного типа, направленную на развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, саморегуляции и социализации детей дошкольного и младшего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** социально-трансформационная игра, социализация детей, развитие эмоционального интеллекта.

Игра реализуется через нарративные и игровые методы взаимодействия, позволяя ребенку безопасно осознавать, выражать и управлять своими эмоциями, развивать навыки асертивности, саморегуляции и рефлексии, а также формировать эмпатию и умение сотрудничать в группе.

Технология носит коррекционно-развивающий, личностно-ориентированный и практико-деятельностный характер и может быть успешно использована педагогами, психологами, социальными педагогами, логопедами и дефектологами как в образовательных учреждениях, так и в семейной среде.

Современные условия развития ребёнка характеризуются бурным технологическим прогрессом, изменением форм коммуникации и усложнением социальных взаимодействий. Дети сталкиваются с большим количеством информации, разнообразием социальных ролей и необходимостью адаптации к быстро меняющемуся миру.

В этих условиях особое значение приобретают социальные и эмоциональные навыки, обеспечивающие успешную социализацию, коммуникацию и психологическое благополучие.

Социальные игры рассматриваются в научной литературе как эффективный инструмент социализации. Л. С. Выготский подчеркивал, что игра выступает ведущей деятельностью дошкольника, в которой формируются важнейшие психические функции. Д. Б. Эльконин развивал

идею игры как пространства, в котором ребёнок осваивает социальные отношения и учится регулировать поведение. [4] Теория социального научения А. Бандуры [1] указывает на значимость наблюдения, идентификации и моделирования поведения. Ребёнок усваивает социальные нормы не только через инструкцию, но и через включённость в игровые взаимодействия. Теория поля К. Левина объясняет поведение ребёнка как результат взаимодействия личности и ситуации; следовательно, правильно организованная игровая среда способна менять модели поведения.

Концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана подчеркивает необходимость развития таких навыков эмоционального интеллекта и социализации, как саморегуляция, эмпатия, рефлексия и понимание эмоций.

Социализация — процесс адаптации ребенка к окружающему миру через усвоение норм, ценностей и опыта общения с другими людьми при поддержке взрослого-медиатора. Ключевые навыки, формируемые медиатором:

1. Асертивность — уверенность в себе, умение самостоятельно регулировать поведение и нести ответственность за свои действия.

2. Контейнирование — безоценочная переработка эмоций и формирование стратегий поведения: саморегуляция взрослого, распознавание и называние эмоций ребенка, поддержка и принятие чувств, озвучивание правил поведения, помощь в решении проблем и удовлетворении потребностей.

3. Саморегуляция — управление своими физиологическими и психологическими состояниями, основа формирования волевых навыков.

4. Рефлексия — умение анализировать свои действия, оценивать результаты деятельности и собственное внутреннее состояние.

Условия успешной социализации: эмпатия и познавательный интерес к другим, понимание социальных ориентиров и норм, коммуникативная компетентность, адаптивность и эмоциональный интеллект, индивидуальная творческая проявленность. [2]

Через участие в социально-трансформационной игре «Истории ПРО...» ребенок получает возможность социализироваться, развивать эмоциональный интеллект, учиться распознавать свои эмоции и эмоции других, а также применять навыки ассертивности, саморегуляции и рефлексии в игровой и безопасной среде.

Социально-трансформационная игра «ИСТОРИИ ПРО...» является практико-ориентированным инструментом, созданным для развития социального интеллекта, коммуникативных навыков и эмоциональной компетентности детей от 4 лет. Игра сочетает элементы нарративной практики, арт-педагогике и когнитивно-поведенческого подхода, что делает её эффективной как в профилактической, так и в коррекционно-развивающей работе.

Одним из ключевых преимуществ игры является её визуально-символическая составляющая. Качественно выполненные иллюстрации и пиктограммы позволяют ребёнку увидеть, распознать и обсудить эмоции. Это облегчает когнитивную дифференциацию переживаний и способствует развитию эмоциональной грамотности. В соответствии с исследованиями Р. Лазаруса и С. Томпсона, визуальные стимулы являются мощным источником эмоционального осознания, что делает игру особенно полезной для детей с трудностями саморегуляции, задержками речи или низким уровнем социального опыта. [3]

Практика использования игры «ИСТОРИИ ПРО...» показывает, что дети легче осваивают навыки конструктивного выражения эмоций, уменьшается количество конфликтов, проявлений агрессии и истерических реакций. Через обсуждение ситуаций, разыгрывание ролей и анализ поведения персонажей дети учатся понимать причины эмоциональных состояний, что способствует формированию причинно-следственного мышления. Ребёнок не просто запоминает правила поведения — он осознаёт, почему именно выбранная форма реакции является более эффективной и экологичной.

Важным элементом игры является нарративный подход. Возможность рассказывать истории, дополнять сюжеты, создавать собственные варианты развития событий способствует развитию речи, умению формулировать мысли, развивает воображение и коммуникативные навыки. По мнению Дж. Брунера, нарратив является одной из базовых когнитивных структур, через которые человек осмысливает опыт. Работа с историями детей делает процесс обучения эмоционально насыщенным и зна-

чимым. Игра включает несколько тематических кейсов, посвящённых различным эмоциональным состояниям.

Готовые кейсы охватывают спектр базовых эмоций:

1. Напряжение, Обида, Гнев, Ярость (Агрессия);

2. Удовольствие, Радость, Восхищение, Баловство (Шалость);

3. Смелость, Застенчивость (Волнение), Брезгливость, Тревога, Страх, Напряжение, Обида, Гнев, Ярость. Эти кейсы позволяют педагогам и психологам проводить работу как по развитию положительных эмоциональных состояний, так и по коррекции сложного поведения.

Кейсы, находящиеся в разработке, включают эмоции: Спокойствие, Грусть, Печаль, Депрессия (Горе), Удивление, Любопытство, Стыд (Вина), Ложь, Интерес, Усталость, Скука, Лень, Щедрость (Доброта), Зависть, Бережливость, Жадность. Такое разнообразие позволяет построить последовательную программу формирования эмоционального интеллекта у детей разного возраста.

Для достижения трансформационного результата в процессе игры ребенок использует пиктограммы. Это графические символы или значки, которые передают информацию о различных тактиках и стратегиях поведения. Ребенок начинает применять их в реальных жизненных ситуациях.

Дети быстрее справляются с трудными эмоциями, становятся более открытыми к общению, легче вступают в совместную деятельность и демонстрируют более стабильный эмоциональный фон. Это подтверждается наблюдениями педагогов. Родители отмечают, что поведение ребёнка становится более предсказуемым, уменьшается количество вспышек агрессии, появляется способность говорить о своих чувствах.

Основные задачи технологии социально-трансформационной игры «Истории про...»:

– эмоциональные: развитие способности распознавать и называть собственные эмоции и чувства других людей; конструктивно выражать и контейнировать эмоциональные состояния; формировать стрессоустойчивость и способность справляться с фрустрацией.

– социально-коммуникативные: обучение навыкам взаимодействия и сотрудничества в группе; формирование умения разрешать конфликты и учитывать интересы других; развитие эмпатии и способности к эмоциональной поддержке сверстников.

– познавательные и когнитивные: развитие воображения, способности к ролевому принятию позиции другого; формирование умения прогнозировать последствия поведения и действий; содействие развитию критического и аналитического мышления через обсуждение историй.

– волевые и личностные: формирование навыков самостоятельного принятия решений; развитие настойчивости, целеустремлённости и уверенности в себе; содействие развитию саморефлексии и осмыслению собственного опыта.

Планируемые результаты реализации социально-трансформационной игры «Истории про...».

Ребенок овладевает: навыками распознавания и выражения собственных эмоций; умением сотрудничать и взаимодействовать с другими детьми; навыками разрешения конфликтов; базовыми элементами саморефлексии и контроля за собственным поведением.

Ребенок умеет: конструктивно выражать и контролировать свои эмоциональные состояния; прогнозировать последствия своих действий; проявлять эмпатию и оказывать эмоциональную поддержку сверстникам; принимать самостоятельные решения и действовать целеустремленно.

Ребенок знает: основные эмоциональные состояния и способы их выражения; правила социального взаимодействия и учёта интересов других; простые стратегии решения конфликтных ситуаций; важность личной ответственности и уважительного отношения к окружающим.

При высоком уровне развития эмоционального интеллекта ребенок может овладеть навыками: создавать в коллективе позитивную и поддерживающую атмосферу, способствующую социализации и эмоциональной безопасности детей; развивать воображение и критическое мышление через обсуждение и анализ игровых историй.

Таким образом, игра «Истории про...» является эффективным средством социализации и эмоционального развития, обладающим универсальным потенциалом для использования в образовательной, коррекционной и семейной практике.

Её применение способствует формированию социально-адаптивного поведения, развитию эмоционального интеллекта и укреплению детско-родительских отношений, а также успешной социализации в будущем.

#### Литература:

1. Бандура Теория социального научения / Альберт Бандура; [Пер. с англ. под ред. Чубарь Н. Н.]. — СПб.: Евразия, 2000. — 318, [1] с. схем.; 21. — ISBN 5-8071-0040-9. 318 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. — 478 с.
3. Эльконин Д. Б. психология игры — Большой выбор в интернет-магазине... Учебное пособие Издательство Лань. 384 с.
4. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк: книга для учителя / Л. С. Выготский. — 3-е издание. — Москва: Просвещение, 1991. — 93 с.

# Молодой ученый

Международный научный журнал  
№ 51 (602) / 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 31.12.2025. Дата выхода в свет: 07.01.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

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