

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



2026
ЧАСТЬ III

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 2 (605) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображен *Дмитрий Николаевич Узнадзе* (1886–1950), грузинский и советский психолог и философ.

Дмитрий Николаевич родился в простой крестьянской семье в Кутаисской губернии, в селе Сакара (Грузия). Из-за участия в революции 1905 года его исключили из последнего класса гимназии, и он сбежал в Швейцарию, а потом переехал в Германию, где учился вместе с Вильгельмом Вундтом в Лейпцигском университете. Степень доктора философии он получил, написав диссертацию на тему «Владимир Соловьев: эпистемология и метафизика».

По возвращении в свой родной город Дмитрий Николаевич начал преподавать историю, психологию и логику в старших классах гимназии, из которой когда-то был исключен. Он настаивал на пользе совместного обучения мальчиков и девочек, а также инициировал создание школы для девочек с облегченной программой. В 1915 году Узнадзе стал директором этой школы.

Переехав в Тбилиси в 1917 году, Узнадзе начал работать вместе с другими грузинскими учеными и философами над основанием Тбилисского государственного университета (ТГУ). Ученый возглавлял кафедру психологии в ТГУ более 40 лет, до самой своей смерти. Также он стал членом-учредителем Национальной академии наук Грузии и почти девять лет был директором Института психологии. В 1946 году он получил звание заслуженного деятеля науки Грузии за свои достижения в этой области знаний.

Узнадзе был философом и специалистом в области экспериментальной психологии, и повлиял не только на грузинскую и российскую психологию и философию. Влияние его трудов прослеживается также в европейских и американских научных школах. Узнадзе внес значительный вклад в развитие теории установки — поведенческой теории, характерной для восточноевропейской психологической школы, согласно которой каждый психологический процесс строится на специфическом наборе условий. Этот набор называется системой установок, и он обуславливает определенную реакцию человека на ту или иную ситуацию. Речь идет не только о действиях, но и о моделях поведения и личностных проявлениях. Влияние этого набора установок распространяется как на сознание, так и на подсознание. Этой теме Узнадзе посвятил две свои публикации: «Теория отношения и установки» и «Психология установки». Эти работы были переведены с грузинского только в 1960-х годах.

Исследования Узнадзе в области человеческого поведения и психологических аспектов подсознания проложили путь для изучения, понимания и инноваций в сфере психических процессов, связанных с обработкой жизненного опыта. В теории установки подсознание играет цен-

тральную роль, и из-за этого взгляды Узнадзе часто сравнивали с идеями Зигмунда Фрейда, который тоже делал особый акцент на человеческом подсознании. Однако многие эксперты считают, что довольно трудно провести аналогию между экспериментальной психологией Узнадзе и стандартным психоанализом Фрейда.

Узнадзе не только активно изучал психические процессы, но и внес значительный вклад в сферу образования, применив в ней результаты своих психологических исследований. Во время своей преподавательской деятельности в Тбилиси он сформулировал теоретические принципы образовательной философии, основанной на вере в то, что мудрость представляет собой результат достижения высшего уровня интеллектуального и духовного осознания, на котором человек может оперировать минимальными исходными данными. Он изучал влияние возраста на механизмы мышления и воздействие этих механизмов на различные психологические характеристики. Узнадзе твердо верил в то, что детям нужно предоставлять возможность участия в активных и креативных дискуссиях, в ходе которых они смогут овладеть искусством обучения и получения новых знаний.

В рамках своего гуманистического подхода ученый уделял много внимания поискам цели и смысла, особо подчеркивая важность наличия смысла в жизни. Он считал, что каждый человек без исключения способен найти свою личную цель и свой персональный смысл.

Дмитрий Узнадзе верил в то, что для обретения счастья и удовлетворения от жизни человек должен стремиться к реализации в рамках культуры, посвятив себя достижению высшей цели, — только в этом случае его жизнь будет значимой и осмысленной.

Узнадзе не одобрял любые попытки группы полностью ассимилировать своих членов, растворить их в групповом единстве. Он считал, что каждый человек должен иметь право выбирать персональные культурные склонности и устремления и самостоятельно строить свою судьбу так, как он сам пожелает. Узнадзе также был преданным любителем поэзии; он верил, что многие философские понятия и концепции находят наилучшее выражение именно в стихах.

На протяжении всей своей карьеры Дмитрий Николаевич был знаменит, его считали выдающимся академическим деятелем и часто приглашали для выступлений, произнесения речей и чтения лекций. Он умер в 1950 году и был похоронен в саду Тбилисского государственного университета.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Асташевич Г. Ю.

Психологические рекомендации по формированию учебной мотивации у младших подростков 135

Бочко Л. В.

Диагностика готовности клиента к трансперсональным переживаниям в кризисном консультировании 137

Волнова И. Н.

Контрперенос как профессиональный ресурс психолога-консультанта в условиях дистанционного консультирования 142

Дига А. Ю.

Роль когнитивных искажений в формировании нарушений пищевого поведения при управлении весом 144

Иванова О. Н.

Особенности эмоционального выгорания мастеров ногтевого сервиса 146

Карамышева Е. И.

Профессиональное выгорание психологов как социальная проблема..... 149

Ковалёнок Т. Н.

Развитие социального интеллекта в подростковом возрасте как профилактика суицидального риска у подростков..... 153

Кузнецова Е. А.

Роль мотивационной регуляции в преодолении посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий..... 155

Лазарева Е. И.

Мотивация как психологический феномен..... 157

Лазницкая О. П.

Феномен родительского сопротивления при внедрении сказкотерапевтических практик в семейное воспитание: причины и пути преодоления..... 162

Маслова Е. С.

Использование техник осознанности в когнитивном консультировании..... 165

Махмудов Ш. К., Болиева С. А.

Развитие навыков саморегуляции педагогов в условиях профессионального стресса 166

Николаева В. И.

Психологические механизмы влияния внутренней мотивации на субъектность личности: опосредующая роль личностных ресурсов 168

Овчаренко И. В.

Роль родительских догматов в формировании созависимых паттернов и возможности их коррекции в процессе психологического консультирования..... 171

Прохорова Е. А.

Психологические факторы боли у пациентов с онкологическим заболеванием: роль личностных особенностей и качества жизни ... 176

Рыбальченко Л. А.

Адаптация и социализация участников СВО с учетом их психологических особенностей... 178

Рыкова Е. В.

Эмоционально-личностные особенности женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком 181

Трусова Е. С.

Оценка самооффективности как инструмент обеспечения качества и профессионального роста в психологическом консультировании ... 183

Чекалева-Демидовская В. С.

Роль языка в психологической адаптации мигрантов 184

Шишкина М. В.

Интегративная модель психологического консультирования пар с сексуальными дисфункциями: биопсихосоциальный подход.... 186

СОЦИОЛОГИЯ

Олесова А. А.

Трансформация семейных ценностей у поколения Z в России: сравнительный анализ с поколением миллениалов 190

Шاپовал А. В.

Институт развития интернета как
средство коммуникации между обществом
и государством на примере сериала
«Министерство Всего Хорошего» 191

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Алиева А. А., Кандаракова Л. П.

Борьба в системе подготовки сотрудников
ФСИН России 194

Брундасов Г. С.

К вопросу о физической подготовке
сотрудников органов внутренних дел
Российской Федерации 195

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Кузнецова А. И.

Пять лет деятельности Союза гжельских
мастеров: главные мероприятия и их
вклад в сохранение и развитие гжельского
промысла в XXI столетии 198

ПСИХОЛОГИЯ

Психологические рекомендации по формированию учебной мотивации у младших подростков

Асташевич Галина Юрьевна, слушатель
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

Современными педагогами и психологами все чаще отмечается тенденция к ухудшению успеваемости учащихся учреждений образования, негативное отношение к учебе и нежелание познавать что-то новое. Поэтому на изучение мотивации учения школьников направлено внимание ученых-исследователей.

В отечественной науке мотивацию учения понимают как развивающийся, динамический, сложный психический конструкт, который включает в себя побуждения (смысл, мотивы, цели, интересы), их качественные характеристики и их соотношение. Проявляется он в специфической деятельности — учении [1].

О. С. Гребенюк дает такое определение мотивации учения: «Мотивация учения представляет собой систему целей, потребностей и мотивов, которые побуждают человека овладевать знаниями, способами познания, сознательно относиться к учению, быть активным в учебной деятельности» [2].

Характер мотивов, лежащих в основе деятельности учащегося, обуславливает направление и содержание его активности в процессе обучения, его вовлеченность в эту деятельность, инициативность, а также удовлетворенность происходящим, понимание важности и значимости учебной информации и учебной деятельности в целом лично для него.

В связи с этим, одной из основных задач, стоящих перед учреждениями образования, является создание психолого-педагогических условий для выявления, развития и совершенствования мотивации учебной деятельности.

Проблема формирования мотивации учебной деятельности не теряет своей актуальности. Различным ее аспектам посвящены исследования Е. С. Бабаевой, Л. И. Божович, Ю. А. Бурыхиной, Т. О. Гордеевой, О. С. Емелевой, А. К. Марковой, А. Маслоу, Д. И. Фельдштейна, Х. Хекхаузена и др.

Мотивы учебной деятельности формируются в ходе самой учебной деятельности, поэтому с целью построения всего процесса обучения таким образом, чтобы он проходил максимально эффективно, с опорой на по-

требности и с учетом возрастных особенностей учащихся — младших подростков — предлагаются следующие рекомендации.

1. Разъяснение учащимся смысла учения.

При организации учебной деятельности изучение каждого раздела или темы целесообразно начинать с сообщения о том, для чего учащимся нужно знать данный раздел программы, какова основная учебная задача предстоящей деятельности. В подростковом возрасте развивается критическое мышление, поэтому у учащихся появляется острая потребность понимать причинно-следственные связи между деятельностью и результатом. Им важно разъяснить и показать общественную, личностную, межпредметную значимость получаемых знаний и умений.

Кроме того, нужно озвучить и разъяснить требования, предъявляемые к учащимся — по форме и содержанию, алгоритмам построения работы и поддержанию дисциплины на уроках.

2. Повышение эффективности процесса учебно-познавательной деятельности с использованием различных психолого-педагогических приемов.

Прежде всего, для формирования положительной мотивации учеников содержание учебного материала должно подаваться им в такой форме, чтобы суметь вызвать эмоциональный отклик и активизировать познавательные психические процессы.

Учитывая личностный характер познавательных интересов и дифференциацию их по областям знаний в младшем подростковом возрасте, подход к освещению учебного материала должен иметь:

- аналитико-разъяснительный характер, то есть информация должна доноситься понятным, логически связным и доступным языком, с постановкой проблем и противоречий, включением критического мышления, приведением примеров из практической деятельности. Материал важно структурировать, используя классификации, обобщения, моделирование, выделение существенных признаков предметов;

- визуально-наглядный характер, с использованием раздаточных пособий, видео-, фотоматериалов, презентаций и других средств обучения с применением современных технологий;

- эмоционально-увлекательный характер, то есть с акцентом на необычность подачи, включением интересных фактов, занимательных вопросов, упором на поиск нового в известном, исторические примеры, парадоксы и достижения современной науки. В этой связи педагогам рекомендуется стремиться к тому, чтобы основными переживаниями учеников на уроках были интерес и радость;

- динамичный характер, то есть чередование, например, устной и письменной, групповой и индивидуальной работы, пассивного слушания и активного диалога в формате «вопрос-ответ» или самостоятельной работы с материалом.

Кроме того, в процессе стремления к повышению эффективности учебной деятельности очень важно следующее:

- создание ситуаций успеха через выполнение заданий, посильных для всех учащихся. Когда у ребенка что-то реально получается, он мотивирован продолжать двигаться дальше, достижение успеха способствует росту уверенности в себе и своих силах, и, соответственно, росту внутренней мотивации;

- использование похвалы за хорошие результаты. Переживание положительных эмоций в связи с оценкой от авторитетного взрослого будет способствовать возникновению и развитию, а также подкреплению интереса к процессу учения. Целесообразно делать акцент на успехах учащихся, обращать внимание на то, чего достиг ученик по сравнению с прошлым опытом благодаря своему упорству, трудолюбию, настойчивости и выдержке.

- не наказывать за неудачи: необходимо понимать, всегда помнить и доносить до ребенка, что любая ошибка и неудача — это неотъемлемая составляющая любого пути, это точка роста и дальнейшего развития, важно не останавливаться и не терять веры в себя, двигаясь дальше;

- учитывая формирующееся и начинающее доминировать в подростковом возрасте чувство взрослости, педагоги могут использовать эту особенность в процессе обучения: спрашивать и учитывать мнение учащегося в рамках рассматриваемых тем уроков, внимательно относиться к задаваемым вопросам, проявлять уважение и интерес к личностным качествам и особенностям учащегося, предоставлять некоторую свободу выбора, без ущерба знаниям;

- использование и чередование разных форм работы на уроке. Учитывая доминирование в подростковом возрасте в качестве ведущей деятельности общение со сверстниками, эффективным способом повышения мотивации учения будет использование на учебных занятиях работы в группах — постановка проблемных задач и их совместное решение, обсуждения, учебные дискуссии, разрешение противоречий, эвристические беседы, познавательной игры, соревнования и прочее.

- в процессе учебной деятельности постоянно и целенаправленно силами и средствами преподаваемой дисциплины важно развивать качества, лежащие в основе познавательных способностей: скорости реакций, всех видов памяти, внимания, воображения. Задача педагога — не просто научить, а еще и развить мышление учащегося.

- использование на уроках эмоциональных отступлений-разрядок: безобидных шуточных фраз, юмористических историй или картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных фрагментов и т. п.

- поддержание на занятиях атмосферы позитива, энтузиазма, оптимизма и веры учащихся в собственные силы и возможности.

3. Обратная связь в процессе работы, а также анализ и подведение итогов в конце занятия, пройденной темы или раздела программы обучения.

Учебный процесс обязательно рекомендуется сопровождать анализом ошибок и оказанием необходимой помощи, сопоставлением достигнутого с поставленной задачей и оценкой работы. Все непонятное или неправильно понятое важно своевременно корректировать, потому что накопленные и наложенные друг на друга непонятные моменты приведут к пробелам в знаниях, а, соответственно, к потере интереса и мотивации у учащихся.

Важно уделять внимание подведению итогов так, чтобы учащиеся испытывали удовлетворение от проделанной работы, от преодоления возникших трудностей и познания нового. Это будет способствовать формированию ожидания таких же эмоциональных переживаний в будущем. Подобная работа должна служить своеобразным подкреплением мотивации к дальнейшему обучению, что приведет к формированию устойчивости такой мотивации.

4. Использование демократического стиля преподавания.

На формирование, развитие и поддержание на высоком уровне мотивов учения большое влияние оказывает стиль преподавания педагога и умение выстроить взаимоотношения с учащимися.

Использование авторитарного стиля в обучении, направленного, прежде всего, на поддержание дисциплины и доминирующей позиции педагога формирует у подростков чувство страха, тревоги, неуверенности в себе и незащищенности, тем самым стимулируя развитие «внешней» мотивации учения, мотивов избегания неудачи, задерживая при этом развитие внутренней познавательной мотивации. Кроме того, при подобном стиле в рассматриваемом возрасте у детей появляется чувство протеста, что негативно отражается на общей атмосфере взаимоотношений «учитель-ученик».

Либеральный, или попустительский, стиль преподавания расслабляет учащихся, они не чувствуют ни «сильной руки», ни какой-либо поддержки, отсутствует эмоциональное подкрепление. Из-за того, что не создаются условия для развития личности, мотивация учения

подростков неизбежно снижается, у них формируются мотивы «надежды на успех».

Применение же демократического стиля обучения способствует формированию внутренней мотивации, когда педагог:

- создает взаимоотношения сотрудничества, дает учащемуся свободу выражения своего мнения и право на ошибку;
- проявляет доверие к силам и возможностям учащихся;
- умеет донести важность дисциплины не с помощью угроз и манипуляций, а наглядно показывая ее влияние на успешность работы и усвоение материала;
- создает условия для активизации психической активности подростка.
- поощряет дружеские взаимоотношения между учащимися, стимулирует взаимоподдержку, взаимопроверку и взаимоконтроль, а также взаимопомощь, обмен мнениями, умение слушать и слышать друг друга.

5. Использование развивающих возможностей внеурочной деятельности учеников.

Чтобы усилить значимость образования в глазах учащихся, важно давать им возможность применять полученные знания и умения в практической общественно полезной и значимой деятельности, видеть результаты познания, получать удовлетворение от этого, что поможет повысить их стремление повторить позитивный опыт.

6. Добавление и развитие в структуре содержания деятельности учащихся гуманистической компоненты.

В целях смещения акцента с прагматической направленности мотивации учения подростков целесообразно предусмотреть в системе воспитательной деятельности школы повышение роли гуманистической составляющей. Это означает постановку перед учащимися задачи исполь-

зовать свои знания и полученный опыт для благих целей, для пользы другим — это может быть помощь отстающим в учебе одноклассникам, поддержка сверстников с ограниченными возможностями здоровья, подтягивание в учебе учеников младших классов.

7. Повышение квалификации, постоянное саморазвитие и личностное самосовершенствование педагогов.

Учащимся очень важна личность педагога. Необходимо стать для учащихся авторитетом и примером, которому хочется подражать и которого хочется слушать. Мотивирование учащихся и повышение мотивации учения требует от преподавателя высокого уровня знаний, умения владеть собой, обладания обширным словарным запасом и умения убеждать.

Важно на собственном примере показывать, какие черты личности должны развивать в себе учащиеся — общительность, дружелюбие, взаимоуважение, эрудицию, отношение к изучаемой дисциплине, деловые качества, побуждать их к подобным проявлениям и поощрять за это.

8. Психологическое сопровождение учебно-воспитательной работы педагога.

Для того, чтобы деятельность учителя, его отношения с учащимися и взаимное сотрудничество были более продуктивными и достигали результатов, психолого-педагогическое сопровождение должно быть неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в ходе учебной деятельности.

Школьный педагог-психолог может помочь педагогам и самим школьникам определить характер, уровень их учебной мотивации с помощью различных психодиагностических методик, а также, разъяснив им полученные результаты, помочь осознать возможные последствия и при необходимости скорректировать имеющиеся негативные тенденции.

Литература:

1. Бабаева, Е. С. Изучение особенностей мотивации учения современных школьников / Е. С. Бабаева // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2011. — № 4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-motivatsii-ucheniya-sovremennyh-shkolnikov> (дата обращения: 06.01.2026).
2. Гребенюк, О. С. Основы педагогики индивидуальности: учеб. пособие / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. — Калининград: Изд-во КГУ, 2000. — 572 с.

Диагностика готовности клиента к трансперсональным переживаниям в кризисном консультировании

Бочко Лея Валентиновна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлена развёрнутая модель оценки готовности клиента к работе с трансперсональными техниками в условиях кризиса. Подробно рассмотрены ключевые противопоказания, многокомпонентные критерии готовности и комплекс диагностических инструментов, позволяющих минимизировать риски и повысить эффективность терапевтического процесса. Особое внимание уделено этическим аспектам применения трансперсональных методов и алгоритму принятия клинических решений.

Ключевые слова: кризисное консультирование, трансперсональные техники, диагностика готовности, этические риски, информированное согласие, психотерапия кризисов, изменённые состояния сознания, психологическая безопасность.

Введение

В современной психологической практике наблюдается устойчивый рост интереса к трансперсональным методам консультирования — холотропному дыханию, работе с архетипами, медитативным и техникам визуализации, процессам регрессии и другим способам погружения в изменённые состояния сознания (ИСС). Эти методы демонстрируют высокую эффективность при работе с экзистенциальными кризисами, посттравматическими расстройствами и личностными трансформациями.

Однако их применение в работе с кризисными состояниями сопряжено с существенными рисками:

- возможностью ретравматизации при преждевременном погружении в травматические воспоминания;
- обострением психотических симптомов у лиц с латентными расстройствами;
- возникновением религиознокультурных конфликтов при несовпадении мировоззренческих установок клиента и метафорического содержания техник;
- развитием дезадаптивных копингстратегий при неправильном сопровождении ИСС.

Актуальность исследования обусловлена следующими факторами:

- 1. Отсутствие стандартизированных критериев** включения трансперсональных методов в кризисную терапию. Существующие протоколы часто носят рекомендательный характер и не учитывают индивидуальные особенности клиентов.
- 2. Рост спроса** на трансперсональные методы со стороны клиентов, ищущих альтернативные пути выхода из кризисов.
- 3. Недостаточная разработанность** этических и методических рекомендаций по безопасному применению ИСС в консультировании.
- 4. Необходимость междисциплинарного подхода**, объединяющего достижения трансперсональной психологии, клинической психотерапии и нейронаук.

Цель статьи — разработать комплексный алгоритм диагностики готовности клиента к трансперсональным переживаниям, интегрирующий:

- психологические критерии оценки;
- этические принципы применения;
- практические инструменты скрининга;
- протоколы принятия клинических решений.

Задачи исследования:

1. Систематизировать противопоказания к применению трансперсональных техник.
2. Выделить многокомпонентные критерии готовности клиента.
3. Описать валидные диагностические инструменты.
4. Разработать пошаговый алгоритм диагностики.
5. Продемонстрировать применение модели на кейспримере.

Основная часть

1. Противопоказания к применению трансперсональных техник

Применение трансперсональных методов недопустимо или требует особой осторожности при следующих состояниях:

- **Психотические расстройства:**
 - шизофрения (особенно в фазе обострения);
 - биполярное аффективное расстройство в маниакальной фазе;
 - шизоаффективные расстройства;
 - острые бредовые состояния.
 - **Обоснование:** риск декомпенсации психотической симптоматики, утраты контакта с реальностью.
- **Острые посттравматические реакции:**
 - диссоциативные эпизоды с фрагментацией Эго;
 - флешбеки высокой интенсивности;
 - психогенная амнезия.
 - **Обоснование:** вероятность ретравматизации при активации травматических воспоминаний.
- **Неврологические нарушения:**

- неконтролируемая эпилепсия;
- черепномозговые травмы в острой фазе;
- тяжёлые органические поражения ЦНС.
 - *Обоснование:* физиологическая уязвимость к гипервентиляции и сенсорной перегрузке.
- **Аддитивные расстройства:**
 - активная фаза химической зависимости;
 - патологическое влечение к изменённым состояниям сознания.
 - *Обоснование:* риск замещения одной аддикции другой.
- **Религиознокультурная сензитивность:**
 - жёсткая догматическая система верований;
 - страх «одержимости» или «потери души»;
 - табу на работу с образами и символами.
 - *Обоснование:* конфликт с глубинными убеждениями может привести к психологическому кризису.
- **Возрастные ограничения:**
 - дети до 16 лет (без согласия родителей и сопровождения специалиста);
 - пожилые люди с когнитивными нарушениями.
 - *Обоснование:* недостаточная сформированность Эгоструктур или их деградация.

2. Критерии готовности клиента

Готовность к трансперсональным переживаниям определяется совокупностью взаимосвязанных факторов:

- **Стабильность Эго:**
 - способность к рефлексии (анализ собственных переживаний);
 - критическая оценка содержания ИСС;
 - устойчивость границ Я (различение «Я» и «неЯ»);
 - толерантность к неопределённости.
 - *Методы оценки:* проективные тесты, клиническое интервью.
- **Мотивация:**
 - осознанное желание исследовать глубинные слои психики;
 - отсутствие стремления к бегству от реальности;
 - готовность к длительной работе с материалом.
 - *Методы оценки:* мотивационные опросники, беседа о целях терапии.
- **Когнитивная гибкость:**
 - открытость к нестандартным переживаниям;
 - способность к символическому мышлению;
 - адаптивность в интерпретации образов.
 - *Методы оценки:* шкалы когнитивной гибкости (CFI), ассоциативные тесты.
- **Ресурсная база:**
 - наличие поддерживающей среды (семья, друзья);
 - навыки саморегуляции (дыхательные техники, заземление);
 - доступ к профессиональной помощи при необходимости.
 - *Методы оценки:* социальный анамнез, опросники копингстратегий.
- **Психологическая подготовка:**
 - опыт работы с изменёнными состояниями сознания (медитация, йога);
 - знание базовых техник безопасности;
 - реалистичные ожидания от терапии.
 - *Методы оценки:* самоотчёт, тестовая сессия.
- **Эмоциональная устойчивость:**
 - низкий уровень тревожности (по шкале HADS);
 - отсутствие суицидальных мыслей;
 - достаточный эмоциональный ресурс для интеграции переживаний.
 - *Методы оценки:* клинические шкалы, наблюдение.

3. Инструменты диагностики

Для комплексной оценки готовности применяются:

- **Клиническое интервью** (структурированное или полуструктурированное):
 - сбор анамнеза (психические расстройства, травмы, религиозные убеждения);
 - анализ копингстратегий (как клиент справляется с кризисами);
 - оценка уровня тревожности и депрессивных симптомов (HADS, BDIII);
 - выявление ожиданий от терапии и представлений о трансперсональных методах.
- **Стандартизированные опросники:**
 - шкала диссоциации (DES) — для выявления склонности к диссоциативным состояниям;
 - опросник выраженности психопатологической симптоматики (SCL90R) — скрининг психопатологий;
 - шкалы оценки когнитивной гибкости (CFI) — диагностика способности к переоценке опыта;
 - опросник «Готовность к риску» (RSK) — оценка толерантности к неопределённости.
- **Проективные техники:**
 - рисунок «Моё внутреннее состояние» — анализ эмоциональной сферы;
 - метафорические ассоциативные карты (МАК) — выявление скрытых страхов и ресурсов;
 - метод свободных ассоциаций — диагностика бессознательных процессов.
- **Экспериментальные пробы:**
 - кратковременная медитация (5–7 мин) с последующим обсуждением ощущений;
 - дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, гипервентиляция) для оценки реакции на физиологические изменения;
 - визуализация безопасного места — тестирование способности к созданию ресурсных образов.
- **Наблюдение:**
 - невербальные реакции (мимика, жесты, тонус мышц);
 - скорость вербализации переживаний;
 - признаки тревоги (потливость, покраснение, тремор).

4. Алгоритм диагностики: пошаговая модель

I. Предварительный скрининг (1–2 сессии):

- сбор анамнеза: психические расстройства, травмы, религиознокультурный контекст;
- оценка текущего состояния: уровень тревоги (HADS), депрессии (BDIII), суицидального риска (CSSRS);
- первичное выявление ресурсов (социальная поддержка, навыки саморегуляции).

II. Информированное согласие:

- разъяснение сути трансперсональных техник (механизмы, возможные эффекты);
- обсуждение потенциальных рисков (ретравматизация, тревога, дезориентация);
- описание процедур безопасности (стопсигналы, сопровождение);
- подписание документа о добровольном участии (с указанием права на отказ в любой момент).

III. Тестовая сессия (30–40 мин):

- применение одной мягкой техники (например, визуализация безопасного места);
- мониторинг эмоциональных и телесных реакций (дневник ощущений, шкала ВАШ);
- рефлексия клиента о пережитом опыте (открытые вопросы: «Что вы чувствовали?», «Какие образы возникли?»);
- оценка способности к интеграции (возможность связать переживание с актуальной проблемой).

IV. Итоговая оценка (совместный разбор с супервизором)

На этом этапе происходит синтез данных, полученных на предыдущих этапах. Ключевые действия:

- сопоставление результатов клинического интервью, опросников и тестовой сессии;
- анализ динамики эмоционального состояния клиента в процессе пробы;
- оценка соотношения ресурсов и уязвимостей (по матрице «рискресурс»);
- определение уровня готовности к углублённой работе с трансперсональными техниками.

Критерии принятия решения:

A. Допускается применение трансперсональных техник (при совпадении всех условий):

- отсутствие противопоказаний по медицинскому анамнезу;
- достаточный уровень стабильности Эго (способность к рефлексии, критическая оценка переживаний);
- осознанная, неимпульсивная мотивация;
- наличие ресурсной базы (социальная поддержка, навыки саморегуляции);
- позитивная реакция на тестовую пробу (отсутствие панических реакций, способность к вербализации опыта).

Б. Требуется дополнительная подготовка (при выявлении 1–2 уязвимостей):

- недостаточная когнитивная гибкость (трудности с символическим мышлением);
- умеренная тревожность без психотической симптоматики;

- слабая мотивация или размытые ожидания от терапии;
- отсутствие опыта работы с ИСС.

В этом случае рекомендуются:

- когнитивноповеденческие техники для укрепления Эго;
- обучение методам саморегуляции (дыхательные практики, заземление);
- постепенное введение элементов трансперсональных методов (короткие медитации, работа с образами);
- параллельная психообразовательная работа (разъяснение механизмов ИСС).

В. Применение трансперсональных техник противопоказано (при наличии 3+ критических факторов):

- активная психотическая симптоматика;
- неконтролируемая тревожность/панические атаки;
- суицидальные намерения;
- религиозный запрет на работу с образами;
- отрицание проблемы или манипулятивная мотивация.

В таких случаях рекомендуются:

- направление к профильному специалисту (психиатр, клинический психолог);
- использование традиционных методов кризисной интервенции (КПТ, схематерапия);
- поддержка через ресурсные практики (арттерапия, телесноориентированные методы).

5. Кейспример: развёрнутый анализ

Клиентка М., 34 года, обратилась с запросом на работу с чувством опустошения после утраты близкого человека (смерть матери 8 месяцев назад).

Этап 1. Предварительный скрининг:

- анамнез: отсутствие психотических расстройств, эпизодическая тревожность (HADS: 9 баллов), умеренная депрессия (BDII: 18 баллов);
- копингстратегии: избегание, эмоциональная поддержка от друзей;
- религиозные убеждения: светский гуманизм, интерес к духовным практикам;
- ресурсы: стабильная работа, близкие друзья, опыт медитации (2 года).

Этап 2. Информированное согласие:

- клиентка ознакомлена с механизмами холотропного дыхания и визуализации;
- обсуждены риски (возможные флешбеки, тревога);
- подписано согласие с правом на досрочное прекращение сессии.

Этап 3. Тестовая сессия (визуализация «Встреча с внутренним мудрецом»):

- первые 5 мин: напряжение (сжатые кулаки, поверхностное дыхание);
- далее: расслабление, появление образа пожилой женщины в светлом платье;
- вербализация: «Она смотрит на меня с теплотой, говорит, что мама всегда будет в моём сердце»;
- после сессии: лёгкая усталость, но отсутствие тревоги; способность связать образ с актуальной проблемой.

Этап 4. Итоговая оценка:

- стабильность Эго: достаточная (рефлексия, критическая оценка образа);
- мотивация: осознанная (желание найти внутренний ресурс);
- когнитивная гибкость: высокая (интерпретация символа как поддержки);
- ресурсы: наличие социальной поддержки, опыт медитации;
- реакция на пробу: позитивная (интеграция переживания).

Решение: допустимо постепенное введение трансперсональных техник с акцентом на ресурсные образы. Рекомендованный протокол:

- 3–4 сессии визуализации безопасного места;
- постепенное увеличение времени медитации (от 10 до 20 мин);
- интеграция опыта через дневник переживаний;
- параллельная работа с гореванием через нарративные техники.

Заключение

Предложенная модель диагностики позволяет:

- 1) минимизировать риски применения трансперсональных методов за счёт поэтапного скрининга;
- 2) индивидуализировать подход к кризисному консультированию через учёт личностных ресурсов и уязвимостей;
- 3) повысить осознанность клиента через этап информированного согласия и рефлексии;
- 4) обеспечить этичность практики за счёт чётких критериев отбора и протоколов безопасности.

Практическая значимость исследования:

- создана валидная система инструментов для психологов, работающих с кризисами;
- разработан алгоритм принятия клинических решений, снижающий субъективность оценки;
- предложены критерии для междисциплинарного взаимодействия (с психиатрами, неврологами).

Ограничения модели:

- требует высокой квалификации специалиста (умение интерпретировать проективные техники);
- не применима в экстренных кризисных ситуациях (суицидальный риск, острый психоз);
- нуждается в валидации на больших выборках для уточнения пороговых значений опросников.

Перспективы развития темы:

1. Валидация модели на выборке 100+ клиентов с разными типами кризисов (утрата, развод, экзистенциальный кризис).
6. Разработка онлайн-опросников для предварительной самооценки готовности.
7. Исследование долгосрочных эффектов трансперсональной терапии в кризисе (через 6–12 месяцев после курса).
8. Создание мультикультурного варианта модели с учётом религиозных и этнических особенностей.
9. Интеграция нейрофизиологических методов (ЭЭГ, фМРТ) для объективизации реакции на ИСС.

Приложения (фрагменты диагностических инструментов)

Приложение 1. Чеклист предварительного скрининга

- Наличие психотических расстройств? (да/нет)
- История травм/ПТСР? (да/нет)
- Религиозные запреты на работу с образами? (да/нет)
- Опыт медитации/йоги? (да/нет, длительность)
- Социальная поддержка? (оценка по шкале от 1 до 5)

Приложение 2. Шкала оценки реакции на тестовую сессию

- Тревожность (ВАШ: 0–10)
- Способность к вербализации переживаний (1–5 баллов)
- Интеграция опыта (связь с актуальной проблемой: да/нет)
- Физиологические реакции (потливость, тремор, покраснение)
- Желание продолжить работу (да/нет/не уверен)

Литература:

1. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. — М.: АСТ, 2020. — 500 с.
2. Уилбер К. Интегральная психология: сознание, дух, психология, терапия. — М.: Постум, 2019. — 416 с.
3. Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное. — М.: АСТ, 2021. — 352 с.
4. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Евразия, 2018. — 432 с.
5. Мецнер Р. Психоделический опыт: руководство на основе «Тибетской книги мёртвых». — М.: Ганга, 2022. — 288 с.
6. Уошберн М. Трансперсональная психология развития. — М.: КогитоЦентр, 2021. — 320 с.
7. Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2023. — 496 с.
8. Linehan M. M. Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. — New York: Guilford Press, 2020. — 558 p.
9. van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. — New York: Viking, 2024. — 464 p.
10. Walsh R. The World of Psychotherapy: Eastern and Western Perspectives. — Albany: SUNY Press, 2021. — 382 p.

Контрперенос как профессиональный ресурс психолога-консультанта в условиях дистанционного консультирования

Волнова Ирина Николаевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Цель статьи — теоретически проанализировать феномен контрпереноса и обосновать возможности его использования как профессионального ресурса психолога-консультанта в условиях дистанционного консультирования.

В статье рассматривается феномен контрпереноса в психологическом консультировании как значимый профессиональный ресурс психолога-консультанта. Особое внимание уделяется особенностям проявления и осмысления контрпе-

реносных реакций в условиях дистанционного формата работы. Анализируются современные теоретические подходы к пониманию контрпереноса, его диагностическая и терапевтическая ценность, а также роль профессиональной рефлексии, личной терапии и супервизии в работе психолога с собственными эмоциональными реакциями. Делается вывод о том, что осознанная работа с контрпереносом способствует повышению эффективности психологического консультирования и устойчивости терапевтического альянса.

Ключевые слова: контрперенос, перенос, психологическое консультирование, дистанционное консультирование, профессиональная рефлексия, терапевтический альянс.

Введение

Современная психологическая практика характеризуется активным развитием дистанционных форм психологического консультирования, что обусловлено как технологическим прогрессом, так и изменением социального запроса на психологическую помощь. Онлайн-формат работы расширяет доступность психологических услуг, однако одновременно предъявляет к специалисту новые профессиональные требования, связанные с особенностями контакта, эмоциональной регуляции и профессиональной рефлексии.

Одним из ключевых феноменов, определяющих динамику консультативного процесса, является контрперенос — совокупность эмоциональных, когнитивных и телесных реакций психолога, возникающих в ответ на клиента и особенности взаимодействия с ним. В течение длительного времени контрперенос рассматривался преимущественно как нежелательное явление, способное исказить профессиональную позицию специалиста. Однако в современной психотерапевтической теории и практике данный феномен всё чаще понимается как важный диагностический и терапевтический ресурс.

Особую актуальность проблема контрпереноса приобретает в условиях дистанционного психологического консультирования, где ограниченность невербального контакта и опосредованность взаимодействия усиливают проекционные процессы и требуют от психолога повышенной осознанности собственных реакций.

В рамках статьи предполагается решение следующих задач:

- 1) проанализировать основные теоретические подходы к пониманию контрпереноса;
- 2) рассмотреть контрперенос как диагностический и терапевтический ресурс психолога-консультанта;
- 3) выявить особенности проявления и осмысления контрпереносных реакций в условиях дистанционного консультирования.

Несмотря на наличие исследований, посвящённых феномену контрпереноса в очном психологическом консультировании, его осмысление в контексте дистанционного формата работы остаётся недостаточно представленным в научной литературе. Это обуславливает необходимость теоретического анализа контрпереноса как профессионального ресурса психолога-консультанта в условиях онлайн-взаимодействия.

Теоретические подходы к пониманию контрпереноса

Понятие контрпереноса было введено в рамках психоаналитической традиции и первоначально рассматривалось как реакция аналитика, обусловленная его личными неразрешёнными конфликтами [1]. З. Фрейд подчёркивал необходимость минимизации контрпереносных проявлений для сохранения аналитической нейтральности.

В дальнейшем представители теории объектных отношений и психодинамического направления расширили понимание контрпереноса, рассматривая его как ответ психолога на внутренний мир клиента и особенности его объектных отношений [2]. В этом контексте контрперенос стал рассматриваться не только как личная реакция специалиста, но и как источник информации о переживаниях клиента.

Современные интерсубъективные и реляционные подходы подчёркивают, что контрперенос является совместно формируемым феноменом, возникающим в пространстве взаимодействия между клиентом и психологом [3]. Эмоциональные реакции специалиста отражают динамику отношений и могут служить клиническим индикатором происходящих процессов.

Контрперенос как профессиональный ресурс

В современной практике психологического консультирования контрперенос рассматривается как важный профессиональный инструмент, требующий осознанного отношения и развитой рефлексии. Эмоциональные реакции психолога могут указывать на неосознаваемые переживания клиента, его способы взаимодействия с окружающими и особенности внутренней динамики.

Контрперенос приобретает диагностическую ценность в тех случаях, когда психолог способен различать собственные личные реакции и отклики, возникающие в ответ на клиента. Осознание таких реакций позволяет специалисту избегать отыгрывания контрпереноса, нарушения профессиональных границ и снижения эффективности консультативной работы. Неосознанный контрперенос, напротив, может приводить к искажению восприятия клиента, нарушению профессиональных границ и ухудшению качества психологического взаимодействия.

Использование контрпереноса в качестве ресурса возможно лишь при условии регулярной личной терапии и супервизии, которые выступают необходимыми эле-

ментами профессиональной деятельности психолога-консультанта [4].

Особенности контрпереноса в дистанционном консультировании

Дистанционный формат психологического консультирования обладает рядом специфических особенностей, влияющих на проявление контрпереносных реакций. Ограниченность сенсорной информации, отсутствие полного телесного контакта и технические особенности онлайн-взаимодействия могут усиливать эмоциональные реакции специалиста, повышать утомляемость или, напротив, создавать иллюзию эмоциональной дистанции.

В условиях онлайн-консультирования возрастает значение микросигналов темпа речи, пауз, интонаций, особенностей дыхания клиента. Эти элементы становятся важными ориентирами для понимания эмоционального состояния клиента и динамики консультативного процесса.

Контрперенос в дистанционной работе требует от психолога особой внимательности к собственному состоянию и способности своевременно выносить возникающие реакции в пространство супервизии, что способствует сохранению профессиональной позиции и устойчивости терапевтического альянса.

Литература:

1. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2020. 640 с.
2. Кохут Х. Анализ самости. М.: Класс, 2018. 368 с.
3. Mitchell S. A. Relational Concepts in Psychoanalysis. Cambridge: Harvard University Press, 1988. 304 p.
4. Калитеевская Е. Р. Психологическая помощь: теория и практика. М.: Смысл, 2020. 336 с.

Заключение

Контрперенос является неотъемлемой частью психологического консультирования и не может быть полностью устранён из профессиональной деятельности специалиста. Современное понимание данного феномена позволяет рассматривать его не как препятствие, а как значимый профессиональный ресурс, способствующий более глубокому пониманию клиента и динамики консультативного взаимодействия.

В условиях дистанционного психологического консультирования осознанная работа с контрпереносом приобретает особую значимость, поскольку онлайн-формат усиливает проекционные процессы и предъявляет повышенные требования к профессиональной рефлексии психолога. Регулярная личная терапия и супервизия выступают необходимыми условиями эффективной и этически устойчивой практики.

Таким образом, контрперенос может рассматриваться как важный инструмент профессионального развития психолога-консультанта и фактор повышения эффективности психологической помощи в современных условиях. Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с эмпирическим изучением контрпереносных реакций психологов, работающих в дистанционном формате консультирования.

Роль когнитивных искажений в формировании нарушений пищевого поведения при управлении весом

Дига Анна Юрьевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье анализируются конкретные когнитивные искажения, влияющие на формирование нарушений пищевого поведения в процессе управления весом. Основываясь на данных исследований о связи между когнитивными искажениями и пищевой патологией, а также об эффективности когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в коррекции этих нарушений, автор показывает, что искажённые убеждения существенно влияют на тяжесть симптомов, включая эмоциональное переедание и тревожность, связанную с весом [1; 2; 4]. Предварительные выводы демонстрируют значимость когнитивных механизмов в психологической работе с клиентами, управляющими своим весом.

Ключевые слова: когнитивные искажения, пищевое поведение, управление весом, КПТ, thought-shape fusion, эмоциональное переедание.

Введение

Управление весом находится на пересечении медицинских, социальных и психологических проблем, при этом

некоторые исследователи считают когнитивные факторы ключевыми предикторами нарушений пищевого поведения [3; 7]. Например, когнитивное искажение thought-shape fusion (убеждение, что мысли о еде приводят к уве-

личению веса и снижению самооценки) связано с тяжёлой психопатологией при расстройствах пищевого поведения, включая компульсивное переедание и неудовлетворённость собственным телом [1; 2].

Когнитивно-поведенческая терапия давно признана эффективным методом коррекции различных психических нарушений, в том числе нарушений пищевого поведения, поскольку вмешательство направлено на выявление и модификацию дисфункциональных мыслей и убеждений, поддерживающих деструктивные стратегии питания [5; 6; 7].

Цель данной статьи — рассмотреть конкретные когнитивные искажения, влияющие на неадаптивное пищевое поведение, и продемонстрировать механизмы воздействия КПТ на эти процессы.

Основная часть

1. Когнитивные искажения и нарушения пищевого поведения

Когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки мышления, проявляющиеся в субъективных убеждениях и искажённой интерпретации информации. В контексте управления весом такие искажения повышают риск формирования дисфункциональных стратегий пищевого поведения и неверной оценки результатов контроля веса [6; 7].

Исследование J. S. Coelho et al. [1] показало, что специфические когнитивные искажения, в частности thought-shape fusion (TSF), значительно чаще встречаются у женщин с расстройствами пищевого поведения по сравнению с контрольной группой без подобных нарушений. У данных пациентов отмечаются более высокий уровень негативного аффекта и выраженная склонность к компенсаторным действиям, направленным на нейтрализацию мыслей о еде.

Схожие данные представлены в исследованиях пациентов с ожирением, включая случаи компульсивного переедания, где выявляются устойчивые когнитивные искажения, связанные с самооценкой, образом тела и убеждениями о контроле веса [3].

Клинические данные свидетельствуют о том, что когнитивные искажения усиливают тревожность, связанную с едой и весом, и провоцируют циклы жёстких ограничений и последующих срывов, что способствует закреплению нарушений пищевого поведения [7].

2. Основные типы когнитивных искажений при нарушениях пищевого поведения

1. Thought-shape fusion (TSF) — убеждение, что мысли о высококалорийной пище ведут к увеличению веса и снижению самооценки. Это искажение было выделено как специфичный маркер тяжёлых форм пищевой патологии [1; 2].

2. Дихотомическое мышление («всё или ничего») — склонность рассматривать питание как строго «пра-

вильное» или «неправильное», что повышает риск срывов после незначительных отклонений от диеты [7].

3. Катастрофизация — интерпретация одного эпизода переедания как полного провала усилий по контролю веса, что усиливает негативные эмоции и снижает мотивацию [6].

4. Иррациональные убеждения о контроле веса: исследования показывают, что вера в абсолютный контроль веса связана с более выраженными нарушениями пищевого поведения и низкой самооценкой [4].

Каждое из перечисленных когнитивных искажений ассоциировано с повышением эмоционального напряжения, снижением саморегуляции и уязвимостью к стрессовым триггерам, что подтверждается данными клинических и экспериментальных исследований [3; 7].

3. КПТ как механизм коррекции когнитивных искажений

Когнитивно-поведенческая терапия ориентирована на структурированное выявление, анализ и модификацию дисфункциональных убеждений и автоматических мыслей, лежащих в основе неадаптивного пищевого поведения [6]. В рамках КПТ применяются такие методы, как ведение дневников мыслей, когнитивная реструктуризация, поведенческие эксперименты и самонаблюдение [5; 7].

Результаты метаанализа и клинических исследований показывают, что применение КПТ приводит к снижению выраженности симптомов нарушений пищевого поведения, уменьшению частоты срывов и повышению уровня самоконтроля, в том числе в программах лечения ожирения с использованием специализированных КПТ-протоколов [4; 7].

Практическое применение КПТ, ориентированной на изменение пищевого поведения и веса, демонстрирует снижение уровня дезадаптивных убеждений, связанных с едой и образом тела, что положительно коррелирует с улучшением показателей саморегуляции и снижением компульсивного переедания [5].

Заключение

Анализ научных источников и эмпирических данных подтверждает, что когнитивные искажения играют значимую роль в формировании и поддержании нарушений пищевого поведения при управлении весом. Такие искажения, как thought-shape fusion, дихотомическое мышление и иррациональные убеждения о контроле веса, усиливают эмоциональную реактивность и поддерживают неадаптивные пищевые стратегии [1; 2; 4; 7].

Когнитивно-поведенческая терапия представляет собой эмпирически обоснованный подход к коррекции данных искажений, способствуя модификации дисфункциональных убеждений, снижению выраженности пищевых нарушений и повышению устойчивости результатов управления весом [5; 6; 7].

Литература:

1. Susceptibility to cognitive distortions: the role of eating pathology / J. S. Coelho, C. Ouellet-Courtois, C. Purdon, H. Steiger // Journal of Eating Disorders. — 2015. — № 4 (3). — P. 31. — Doi: 10.1186/s40337-015-0068-9.
2. Cognitive distortions and eating pathology: specificity of thought-shape fusion / J. S. Coelho, C. Baeyens, C. Purdon, [et al.] // Behaviour Research and Therapy. — 2012. — № 50 (7–8). — Pp. 449–456. — Doi: 10.1016/j.brat.2012.04.003.
3. Cognitive distortions in obese patients with or without eating disorders / M. Volery, I. Carrard, P. Rouget, [et al.]. // PubMed. — 2007. — № 11 (4). — Pp. 123–126. — Doi: 10.1007/BF03327577.
4. Weight control beliefs in the treatment of binge-eating disorder: Why might they matter? / Laliberte M. M., Lucibello K. M. // PubMed. — 2022. — 820–825. — Doi: 10.1002/eat.23713.
5. Аграс, В. С. Победить расстройство пищевого поведения. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переедании / В. С. Аграс, Р. Ф. Эпл. — М.: Вильямс, 2021. — 128 с. — Текст: непосредственный.
6. Бек, А. Т. Когнитивная терапия расстройств личности / А. Т. Бек, А. Фримен. — СПб.: Питер, 2019. — 447 с. — Текст: непосредственный.
7. Фейрберн, К. Когнитивно-бихевиоральная терапия и расстройства пищевого поведения / К. Фейрберн. — М.: «Научный мир», 2022. — 400 с. — Текст: непосредственный.

Особенности эмоционального выгорания мастеров ногтевого сервиса

Иванова Ольга Николаевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается специфика проявления эмоционального выгорания мастеров ногтевого сервиса. Цель работы: выявить особенности проявления эмоционального выгорания мастеров ногтевого сервиса. Проведен теоретический анализ по теме «Особенности эмоционального выгорания мастеров ногтевого сервиса». В заключение автор делает вывод, что у мастеров ногтевого сервиса в процессе профессиональной деятельности появляются признаки высокого уровня проявления симптомов эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, мастер ногтевого сервиса, мастер маникюра.

Актуальность данного вопроса продиктована существенным влиянием эмоционального выгорания на производительность труда мастеров маникюра, которое проявляется как в ухудшении качественных показателей их работы, так и в ухудшении их личного и профессионального благополучия.

Введение

Синдром эмоционального выгорания представляет одну из центральных проблем современной психологии труда и организационной психологии. Возникновение данной проблемы связано с усложнением условий труда, ростом конкуренции на рынке занятости, постоянным увеличением стрессовых нагрузок на сотрудников, нестабильностью социальных и экономических обстоятельств, влияющих на профессиональную деятельность каждого человека. Эмоциональное истощение выступает формой изменения личности в профессиональной сфере, охватывая эмоциональную сферу, мотивацию и даже физическое здоровье работника.

Теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания представляет собой специфическое психологическое состояние, которое выражается в значительной степени эмоционального опустошения. Впервые термин «эмоциональное выгорание» появился в 1974 году благодаря американскому психиатру Герберту Фрейденбергеру, который использовал его для описания определенного вида психологического дискомфорта и дезорганизации у людей, не имеющих серьезных психических патологий.

В ходе научных исследований выяснилось, что эмоциональное выгорание наиболее характерно представителям профессий типа «человек—человек», так как они чаще сталкиваются с множеством неблагоприятных психологических и психосоматических воздействий, что нередко провоцирует возникновение неврозов и прочих сопутствующих расстройств [4].

Часто синдром выгорания вызывает значительные перемены в характере социального взаимодействия. Со-

гласно Фрейденбергу, высокий риск столкнуться с подобным состоянием существует у тех, кто много лет трудится без получения достаточной эмоциональной поддержки от руководства [6]. Чувство разочарованности, испытываемое сотрудником в таком состоянии, может серьезно отразиться на его трудоспособности и желании развиваться дальше. Следствием этого становится потеря эффективности и снижение общих успехов в работе.

Специалисты Т. Кокс и А. Гриффитс, изучавшие данное явление, определили около 150 уникальных симптомов, свидетельствующих о наличии прямой связи с развитием эмоционального выгорания [7].

Первичными аффектированными признаками выступают постоянное грустное настроение, повышенная слезливость, проявление депрессивных эпизодов, тревожные состояния и частые смены настроения, хроническое ослабление психологических резервов организма, а также когнитивные нарушения: чувства беспомощности и отчаяния, подозрительность, скептическое отношение к окружающим, жесткость восприятия действительности, отстранённое общение с коллегами и подчиненными, склонность к шаблонным мыслям и действиям. Такие проявления приводят к проблемам со здоровьем: регулярным головным болям, тошноте, головокружениям, бессоннице. Особое значение имеют и мотивационные симптомы: изначальные мотивы человека — прилежность, вдохновение, увлеченность работой и жизнью — утрачивают свою силу, уступая место чувству неудовлетворенности, разочарования и страха потерять занимаемую должность.

Представители американской школы психологии К. Маслач и С. Джексон ввели концепцию эмоционального выгорания, включающую три компонента: эмоциональное перенасыщение, деперсонализацию и сокращение собственных профессиональных достижений [7]. Эмоциональное истощение, по мнению психологов, проявляется в комплексе симптомов усталости и хронического переутомления, вызванных длительной напряженностью и повышенной вербальной нагрузкой. Деперсонализация же проявляется в негативном восприятии окружающих, склонности замечать в людях и их поступках преимущественно отрицательные черты. Есть прямая зависимость между снижением профессиональной эффективности и падением самооценки. Работник прекращает строить профессиональные перспективы и теряет интерес к собственным обязанностям. Нужно особо подчеркнуть, что одновременное присутствие хотя бы одного симптома не создает полную картину синдрома эмоционального выгорания, таковой признается лишь совокупное сочетание всех трех компонентов.

В своих исследованиях ученый А. Г. Асмолов подчеркивает, что эмоциональное выгорание принципиально отличается от эмоциональной ригидности, обусловленной биологическими факторами, такими как свойства нервной системы, скорость переключаемости эмоций и возможные психосоматические расстройства [1].

В своих исследованиях Э. Эдельвич и А. Бродский трактуют синдром эмоционального выгорания как механизм крушения высоких мечтаний и амбиций. Наибольшее число случаев фиксируется среди представителей профессий, контактирующих с людьми, где специалист переживает упадок идеализма и энергетический кризис. Учёные сходятся во мнении, что возвышенные цели и порывы изначально несут в себе семя возможного последующего разочарования [5].

Кристина Маслач описывает схему эмоционального выгорания следующим образом: сначала человек руководствуется высокими моральными принципами и ставит перед собой максималистские цели, однако столкнувшись с суровыми реалиями, он начинает испытывать сильное эмоциональное истощение. Далее наступает стадия де-гуманизации, выступающая защитной реакцией, и в конечном счете развивается полное отращение к профессиональной деятельности, завершающееся выходом из нее — болезнью или уходом с работы [7].

Нельзя обойти вниманием вклад ученого В. В. Бойко, отметившегося созданием знаменитой трехфазной модели эмоционального выгорания [2]:

1. Стадия напряжения — характеризуется восприятием психотравмирующих обстоятельств и постепенным накоплением стресса. Появляются первые признаки хронической усталости, тревоги, недовольства собой.

2. Резистенция (стадия сопротивления) — организм пытается защитить себя от дальнейших перегрузок. Формируется эмоциональная отстраненность, снижается способность к сочувствию, возникает циничный настрой к профессиональной деятельности. Человек начинает экономить эмоциональные ресурсы, минимизируя вовлечение в рабочие процессы [3].

3. Истощение — самая тяжелая стадия, характеризующаяся полным эмоциональным опустошением и возможностью появления психосоматических расстройств. Наблюдается значительное снижение профессиональной мотивации, апатия, а иногда агрессивные или враждебные реакции на работу.

В результате ознакомления с научной литературой можно сделать следующие выводы:

1. Индивидуально-психологический подход базируется на понимании эмоционального выгорания как следствия конфликта между завышенными ожиданиями от работы и реально существующими условиями;

2. Социально-психологический подход обращает внимание на специфику работы в сфере коммуникаций, где многочисленные поверхностные контакты оказывают значительную нагрузку на психику и увеличивают вероятность эмоционального истощения;

3. Организационно-психологический подход исходит из причин, связанных с недостаточностью свободы действий, отсутствием поддержки со стороны руководства, конфликтами между позициями сотрудников и низким качеством обратной связи.

Из вышеописанного следует, что выгорание формируется по принципу накопления мелких стрессов, каждое новое событие увеличивает эмоциональное напряжение, следствием чего становится защитная реакция, выражающаяся в эмоциональном отдалении и пассивной защите, пока не наступит полный энергетический коллапс. Ранняя диагностика и поддержка психолога чрезвычайно важны для преодоления кризиса и возвращения к нормальной жизнедеятельности.

Особенности синдрома эмоционального выгорания у мастеров ногтевого сервиса

«Руки — визитная карточка женщины» — эта фраза стала привычной для современных людей. И действительно, красивые, ухоженные руки — это не роскошь, а соответствие дресс-коду или просто источник хорошего настроения. А кто же стоит за этой красотой? Существует профессия мастер ногтевого сервиса, мастер маникюра. Приветливое лицо, приятное общение, знание своего дела, ощущение релакса для клиента — каждый день демонстрирует мастер. А клиент претендует на предоставление услуги по высшему разряду. Так что же скрывается за приветливой улыбкой мастера?

Особенности профессии мастера маникюра определяются необходимостью регулярного общения с людьми, что наделяет данную профессию особыми качествами и требованиями. Помимо профессиональных навыков, соответствующего образования и квалификации, мастер маникюра должен обладать развитыми психологическими навыками. Постоянное повышенное внимание, высокая ответственность и интенсивное эмоциональное воздействие формируют его личностные и психологические характеристики, стимулируют развитие и самоактуализацию, но вместе с тем повышают риск возникновения эмоционального выгорания.

Профессия мастера маникюра, будучи представителем группы «человек-человек», имеет свои уникальные черты и особенности. Высокая интенсивность взаимодействия с клиентами, требование концентрации внимания и ответственности оказывают существенное влияние на психологическое состояние специалиста. Несмотря на то, что такая деятельность способствует развитию и самовыражению, она также несет в себе опасность эмоционального выгорания.

Повлиять на эмоциональное выгорание мастера маникюра могут как индивидуальные особенности, так и условия организации труда, а также социальное и психологическое окружение.

Обычно выгорание развивается в результате совместного действия внутренних и внешних факторов:

1. Индивидуальные личностные особенности, увеличивающие восприимчивость к стрессу, включают низкую устойчивость к стрессовым ситуациям, склонность к тревожности, стремление к идеалу, завышенные требования к самому себе и недостаточность навыков саморегуляции.

Так, например, люди с низкой самооценкой или ограниченными возможностями адаптации хуже справляются с профессиональными трудностями и сильнее подвержены риску эмоционального выгорания.

2. Однообразная, рутинная работа. Например, мастера салона красоты вынуждены многократно повторять одни и те же процедуры, что со временем приводит к утомлению.

3. Социально-демографический фактор также играет важную роль: к группе риска относятся молодые специалисты с малым стажем работы, а также женщины, проявляющие более сильную эмоциональную привязанность к своей деятельности.

Среди организационных факторов:

1. Перегрузка на работе. Нехватка свободного времени, жёсткие дедлайны, контроль сверху, конфликты с администрацией, неопределённость служебных полномочий. Когда сотрудник испытывает хроническую переработку, сталкивается с несправедливостью или игнорированием своих нужд, его эмоциональные ресурсы быстро иссякают.

2. Трудные клиенты. Например, некоторые гости экономят деньги, но ожидают невероятного результата, что быстро истощает нервы мастера.

3. Скрамная зарплата. Это заставляет увеличивать число клиентов, что замедляет профессиональный рост.

4. Ограниченные возможности для развития. Например, мастер владеет единственным методом, но владельцы салона решают, что ничего менять не нужно, считая, что дополнительные услуги спросом пользоваться не будут.

Социально-психологические факторы:

1. Недостаточное внимание и поддержка со стороны коллег и ближайшего окружения.

2. Конфликтные взаимоотношения в коллективе, негативная атмосфера. Например, неслаженность с коллегами или ощущение недооцененности могут усиливать впечатление бесполезности приложенных усилий и ускорять наступление выгорания.

3. Общение с клиентами. Негативно настроенные или капризные клиенты, чрезмерные ожидания, необходимость угодить каждому — всё это создаёт дополнительную стрессовую нагрузку.

Быть специалистом по маникюру — значит находиться в индустрии, где слова «выходной» и «отпуск» кажутся роскошью. Работа с клиентами не ограничивается творчеством, она включает обязанности продавца, менеджера бюджета и времени, а также управляющего чужими эмоциями. В такой среде выгорание и депрессия становятся настоящими рисками для мастеров, находящихся под непрерывным прессингом.

Выводы

Эмоциональное выгорание мастера ногтевого сервиса — это явление, обусловленное совокупностью личных и профессиональных факторов. Проведённый

теоретический анализ продемонстрировал, что данный синдром похож на аналогичные случаи у других профессий: его отличают эмоциональное истощение, возникновение цинического взгляда на работу и снижение удовольствия от профессиональных достижений.

Специфика работы мастера ногтевого сервиса, включающая плотное взаимодействие с клиентами, творческую составляющую, высокий уровень конкуренции и прямую зависимость признания от субъективных отзывов потребителей, способна обострять действие традиционных стресс-факторов и формировать специфические профессиональные препятствия, ведущие к выгоранию.

Эмоциональное выгорание развивается последовательно, проходя стадии напряжения, сопротивления и истощения, каждая из которых сопровождается характерными психологическими и физическими симптомами. Влияние выгорания распространяется как на психическое здоровье мастеров (усиление тревожности, депрессивные состояния, снижение мотивации), так и на физическое со-

стояние (снижение защитных функций организма, увеличение вероятности сердечно-сосудистых заболеваний и других соматических проблем).

В настоящем обзоре целесообразно подчеркнуть особую значимость превентивных мер по борьбе с эмоциональным выгоранием. Для индустрии ногтевого сервиса первоочередными становятся инициативы, нацеленные на обеспечение условий для эмоциональной разрядки специалистов, овладение ими инструментами управления стрессом и создание благоприятной обстановки в коллективе. Применение подобных мер обеспечивает снижение уровня эмоционального выгорания, сохранение психологического комфорта мастеров и повысит качество предоставляемых услуг. Соответственно, дальнейший прогресс ногтевого сервиса должен обязательно учитывать психологические аспекты деятельности специалистов, а научные исследования обязаны продолжить изучать специфику выгорания в данной сфере и оценивать действенность различных методов профилактики.

Литература:

1. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. М., 1984. 104 с.
2. Бойко В. В. Психоэнергетика. — СПб.: Питер, 2008.
3. Тукаев С. В., Паламарь Б. И., Вашека Т. В., Мишиев В. Д. Синдром эмоционального выгорания. Психологические аспекты // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. — 2020. — № 4(11). — С. 791–801.
4. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова, В. М. Снеткова. СПб.: Речь, 2003. 448 с.
5. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980. 252 p.
6. 159–165. 65. 362 p. Freudenberg H. J. // Journal of Social Issues. — 2016 — Vol. 30. P. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
7. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.

Профессиональное выгорание психологов как социальная проблема

Карамышева Елена Ивановна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Профессиональная деятельность психологов относится к числу наиболее эмоционально насыщенных и психологически затратных видов труда. Постоянное взаимодействие с клиентами, переживающими кризисные, травматические и стрессовые состояния, предъявляет к специалисту высокие требования не только в профессиональной, но и в личностной сфере. В условиях роста общественного запроса на психологическую помощь и одновременного дефицита специалистов проблема профессионального выгорания психологов приобретает выраженное социальное значение. В статье представлен расширенный теоретический анализ феномена профессионального выгорания психологов, рассмотрены его ключевые проявления, факторы риска и возможные социальные последствия. Обоснована необходимость проведения эмпирического исследования, направленного на выявление закономерностей формирования выгорания у психологов, а также сформулированы основные гипотезы планируемого исследования.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психологи, помогающие профессии, социальная проблема, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная устойчивость, профилактика выгорания.

Введение

В последние десятилетия профессиональная деятельность психологов приобретает всё большую значимость

в структуре системы здравоохранения, образования и социальной поддержки населения. Рост уровня социальной нестабильности, усиление стрессогенных факторов, последствия пандемии COVID-19, а также современные со-

циально-политические процессы приводят к увеличению числа людей, нуждающихся в квалифицированной психологической помощи. В этих условиях психолог выступает не только как специалист, оказывающий помощь отдельному человеку, но и как важный элемент системы общественного благополучия.

Однако высокая социальная значимость профессии психолога сочетается с выраженной профессиональной нагрузкой. Работа с эмоционально сложными запросами, постоянное соприкосновение с чужими переживаниями, травматическим опытом и кризисными состояниями создают предпосылки для формирования профессионального выгорания. Данный феномен проявляется в снижении эмоциональных ресурсов специалиста, утрате профессиональной мотивации, эмоциональной отстранённости и ощущении собственной профессиональной неэффективности.

Актуальность изучения профессионального выгорания психологов обусловлена тем, что его последствия выходят за рамки индивидуального неблагополучия специалиста. Снижение качества психологической помощи, рост профессиональных ошибок, ухудшение эмоционального контакта с клиентом способны негативно отражаться на доверии к психологической помощи в целом и, как следствие, на уровне психического здоровья общества.

Таким образом, профессиональное выгорание психологов целесообразно рассматривать как комплексную социально-психологическую проблему, требующую системного научного анализа и разработки профилактических мер.

Целью настоящей статьи является теоретическое осмысление профессионального выгорания психологов как социальной проблемы и формулирование гипотез планируемого эмпирического исследования.

Теоретические подходы к изучению профессионального выгорания

Понятие профессионального (эмоционального) выгорания было введено в научный оборот в 1970-е годы и первоначально рассматривалось как состояние истощения, возникающее у специалистов помогающих профессий. В дальнейшем феномен выгорания получил широкое распространение в исследованиях психологии труда, клинической и социальной психологии.

В современной научной литературе профессиональное выгорание рассматривается как многофакторное состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение чувства профессиональных достижений. Для психологов данные компоненты приобретают особую значимость, поскольку их профессиональная деятельность напрямую связана с использованием собственных эмоциональных и личностных ресурсов.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущении хронической усталости, снижении эмоциональной отзывчивости и потребности в дистанцировании от профессиональной деятельности. Деперсонализация выра-

жается в формировании отчуждённого, формального или циничного отношения к клиентам, что особенно опасно в контексте психологической помощи. Снижение профессиональной самооценки сопровождается переживанием собственной некомпетентности, утратой уверенности в профессиональных навыках и сомнениями в значимости собственной работы.

Современные исследования подчёркивают, что профессиональное выгорание не является исключительно следствием индивидуальных особенностей личности специалиста. Существенную роль играют организационные и социальные факторы: высокая нагрузка, недостаточная поддержка со стороны профессионального сообщества, отсутствие регулярной супервизии, неустойчивые условия труда.

Профессиональное выгорание психологов как социальная проблема

Рассмотрение профессионального выгорания психологов в социальном контексте позволяет выявить его системный характер. Психолог, испытывающий симптомы выгорания, не только теряет собственные ресурсы, но и оказывается менее эффективным в выполнении своей профессиональной функции, что отражается на благополучии клиентов и общества в целом.

Включение профессионального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как состояния, связанного с профессиональной деятельностью, подчёркивает его значимость для системы общественного здоровья. Для психологов это особенно актуально, поскольку их профессиональная деятельность направлена на поддержание психического здоровья других людей.

В условиях нехватки специалистов и роста спроса на психологическую помощь выгорание может приводить к увеличению текучести кадров, профессиональному уходу из профессии и дефициту квалифицированных специалистов. Таким образом, профессиональное выгорание психологов способствует усилению социальной напряжённости и снижению доступности психологической помощи.

Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что психологи нередко склонны игнорировать собственные признаки неблагополучия, продолжая оказывать помощь другим. Это связано с профессиональными установками, ориентированными на приоритет потребностей клиента, а также с недостаточным вниманием к культуре заботы о собственном психическом здоровье внутри профессионального сообщества.

Планируемое исследование и формулировка гипотез

С учётом выявленных теоретических положений представляется актуальным проведение эмпирического исследования, направленного на изучение особенностей профессионального выгорания у практикующих психологов.

Предполагается, что в рамках исследования будет изучен уровень выраженности основных компонентов профессионального выгорания, а также связь данного феномена с профессиональными и личностными факторами.

На основе теоретического анализа формулируются следующие гипотезы:

1. У значительной части практикующих психологов будут выявляться отдельные признаки профессионального выгорания, прежде всего в форме эмоционального истощения и снижения профессиональной самооценки.
2. Интенсивность проявлений профессионального выгорания будет выше у специалистов с высокой профессиональной нагрузкой и ограниченным доступом к супервизии и личной терапии.
3. Профессиональное выгорание будет связано с субъективным снижением качества профессиональной деятельности и удовлетворённости работой.
4. Использование ресурсных стратегий (профессиональное общение, личная терапия, супервизия, восстановительные практики) будет ассоциировано с более низким уровнем выгорания.

Ожидается, что результаты исследования позволят уточнить факторы риска профессионального выгорания и определить направления профилактической работы.

Профилактика профессионального выгорания и перспективы решения проблемы

Профилактика профессионального выгорания психологов должна носить комплексный характер и включать индивидуальные, профессиональные и социальные меры. На индивидуальном уровне важную роль играют навыки саморегуляции, осознанного отношения к собственным ресурсам и своевременного восстановления.

На профессиональном уровне ключевое значение имеют регулярная супервизия, личная терапия и поддержка со стороны профессионального сообщества. Формирование культуры заботы о психическом здоровье специалистов способствует снижению стигматизации обращения за помощью и повышению профессиональной устойчивости.

На социальном уровне профилактика выгорания психологов предполагает развитие системы психологической помощи, улучшение условий труда, нормативное закрепление профессиональной поддержки специалистов и участие государства в решении данной проблемы.

Научная новизна исследования

Научная новизна настоящей работы заключается в комплексном рассмотрении профессионального выгорания психологов не только как индивидуально-психологического феномена, но и как значимой социальной проблемы, влияющей на качество психологической помощи и устойчивость системы ментального здоровья в целом.

В отличие от ряда существующих исследований, в которых профессиональное выгорание рассматривается пре-

имущественно с позиции клинических или личностных факторов, в данной статье акцент смещён на социально-профессиональный контекст деятельности психологов. Показано, что выгорание специалистов обусловлено не только особенностями эмоционального реагирования и личностных ресурсов, но и объективными условиями профессиональной среды: ростом социальной нагрузки, дефицитом кадров, повышенными ожиданиями со стороны общества и недостаточной институциональной поддержкой.

Новизна исследования также состоит в формулировке гипотез о взаимосвязи уровня профессионального выгорания психологов с субъективной оценкой качества оказываемой психологической помощи, профессиональной самооценкой и доступностью ресурсов профессиональной поддержки (супервизии, личной терапии, профессионального общения). Такой подход позволяет рассматривать выгорание как системный фактор, потенциально влияющий на эффективность психологической помощи на макросоциальном уровне.

Кроме того, в работе обоснована необходимость включения профилактики профессионального выгорания психологов в контекст государственной социальной политики и программ развития системы психологической помощи населению, что расширяет традиционные рамки анализа данного феномена.

Выводы

Профессиональное выгорание психологов является сложным многоуровневым феноменом, имеющим не только индивидуально-психологическое, но и выраженное социальное значение. Рост нагрузки на специалистов, дефицит профессиональных ресурсов и увеличение общественного запроса на психологическую помощь создают условия для распространения данного явления.

В статье обоснована необходимость дальнейшего эмпирического изучения профессионального выгорания психологов и сформулированы гипотезы планируемого исследования. Полученные в перспективе результаты могут стать основой для разработки профилактических программ и совершенствования системы профессиональной поддержки психологов.

Рассмотрение профессионального выгорания в контексте социальной проблемы подчёркивает важность системного подхода к сохранению профессионального здоровья специалистов помогающих профессий и устойчивости психологической помощи в целом.

Практическая значимость статьи заключается в возможности использования полученных теоретических выводов и сформулированных гипотез при разработке программ профилактики профессионального выгорания психологов в различных сферах практики.

Материалы исследования могут быть использованы:

— в системе профессиональной подготовки и переподготовки психологов при разработке учебных курсов,

посвящённых профессиональному здоровью, саморегуляции и профилактике выгорания;

— в деятельности психологических центров и организаций для обоснования необходимости регулярной супервизии, личной терапии и создания поддерживающей профессиональной среды;

— при планировании эмпирических исследований профессионального выгорания психологов, включая выбор направлений диагностики и анализа факторов риска;

— в рамках разработки рекомендаций для руководителей организаций и специалистов по управлению персоналом, работающим с представителями помогающих профессий.

Результаты и выводы статьи также могут быть использованы в качестве теоретической основы для дальнейших магистерских и диссертационных исследований, направленных на изучение профессионального выгорания и устойчивости специалистов в условиях повышенной социальной и профессиональной нагрузки.

Литература:

1. Колесник, Н. Т. Эмоциональное выгорание как социально-психологическая проблема / Н. Т. Колесник, А. А. Бесуднова // Психология и педагогика: актуальные проблемы теории и практики (ко дню психолога): Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с применением технологий дистанционного онлайн-участия, Москва, 18 ноября 2021 года / Отв. редактор А. С. Поляков. — Москва: Московский государственный областной университет, 2021. — С. 97–100.
2. Лаврова, М. С. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания психологов органов внутренних дел / М. С. Лаврова // Неделя Российской психологии в ГСГУ: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции; XXI Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (1942–2007); IX Международной научно-практической конференции, посвященной советскому ученому-педагогу, профессору Куфаеву Василию Исидоровичу (1894–1977), Коломна, 16–19 марта 2021 года. — Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2021. — С. 108–110.
3. Рябоконь, Л. Г. Эмоциональное выгорание в работе психолога и методы его профилактики / Л. Г. Рябоконь // Интернаука. — 2022. — № 24–2(247). — С. 41–43.
4. Гридин, Ю. Ю. Эмоциональное выгорание и методы его профилактики / Ю. Ю. Гридин // Студенческий. — 2022. — № 11–2(181). — С. 5–7.
5. Семенова, А. О. Профессиональное выгорание личности в профессиях «человекчеловек» посредством формирования коммуникативной компетентности / А. О. Семенова, З. В. Борлакова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78–2. — С. 370–373.
6. Жигулина, М. А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М. А. Жигулина, А. Н. Кононов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2021. — Т. 35. — С. 29–44. — DOI 10.26516/2304-1226.2021.35.29.
7. Быкова, М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем / М. С. Быкова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. — 2022. — № 4. — С. 193–208. — DOI 10.35231/18186653_2022_4_193.
8. Булавина, Е. О. Особенности профессионального выгорания психологов / Е. О. Булавина // Развитие личности в образовательном пространстве: Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А. Д. Сахарова, Бийск, 20 мая 2021 года. — Бийск: Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В. М. Шукшина, 2021. — С. 229–231.
9. Кулакова, С. В. Специфика проявлений синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов / С. В. Кулакова // Психология и право. — 2015. — Т. 5, № 1. — С. 80–89.
10. Коньчева, Ю. Д. Синдром COVID-стресса и его влияние на работу с персоналом: актуальные тренды и решения / Ю. Д. Коньчева // Проблемы теории и практики управления. — 2021. — № 7. — С. 124–140. — DOI 10.46486/0234-4505-2021-7-124-140.

Развитие социального интеллекта в подростковом возрасте как профилактика суицидального риска у подростков

Ковалёнок Татьяна Николаевна, студент магистратуры
Филиал Российского государственного социального университета в г. Минске (Беларусь)

Социальный интеллект выступает значимым личностным ресурсом, который обеспечивает эффективность социального взаимодействия. Сложность и многообразие социальных процессов находят отражение в сущности и структуре данного феномена. Теоретические концепции его исследования способствуют более глубокому осмыслению механизмов формирования и функционирования социального интеллекта. Осознание его роли в подростковом возрасте представляет собой важнейший этап в создании программ по его развитию.

Ключевые слова: социальный интеллект, суицидальное поведение, суицид, подростки, подростковый возраст.

Development of social intelligence in adolescence as a prevention of suicide risk in adolescents

Kovalyonok Tatyana Nikolayevna, master's student
Branch of the Russian State Social University in Minsk (Belarus)

Social intelligence is a significant personal resource that ensures the effectiveness of social interaction. The complexity and diversity of social processes are reflected in the essence and structure of this phenomenon. The theoretical concepts of his research contribute to a deeper understanding of the mechanisms of formation and functioning of social intelligence. Awareness of his role in adolescence is an important stage in the creation of programs for his development.

Keywords: social intelligence, suicidal behavior, suicide, teenagers, adolescence.

Социальный интеллект — многогранное понятие, охватывающее умения человека воспринимать, осмысливать и трактовать социальные контексты, а также выстраивать продуктивное взаимодействие с другими людьми. Будучи объектом исследований, он изучается на стыке психологии, социологии, педагогики.

Изучение социального интеллекта в зарубежной психологической науке берет начало в 1920х годах. Э. Торндайк впервые определил его как способность понимать окружающих и разумно выстраивать с ними взаимодействие. Систематические исследования социальной компетентности развернулись во второй половине XX века благодаря работам таких ученых, как Г. Гарднер, Дж. Гилфорд, Д. Гоулман, Р. Стернберг и др., и продолжают в настоящее время. В России подобные исследования стартовали лишь в конце 1990х годов (В. Н. Дружинин, Е. С. Михайлова, Д. В. Ушаков и др.). При этом объем российских научных работ существенно уступает зарубежному опыту.

Современные исследователи подчеркивают особую значимость диагностики и формирования социальной компетентности в детском возрасте от дошкольного до подросткового периода. Это обусловлено тем, что взаимоотношения ребенка со сверстниками оказывают влияние не только на текущую социальную адаптацию, но и на долгосрочные жизненные перспективы. Научно подтверждено: позитивный опыт общения со сверстниками в детстве является необходимым условием успешной социализации в будущем, тогда как его отсутствие может стать причиной дезадаптации и делинквентного поведения во взрослом возрасте.

Подростковый возраст (11–17 лет) представляет собой ключевой этап в развитии личности, сопровождающийся масштабными преобразованиями на физиологическом, когнитивном, социальном и эмоциональном уровнях. В этот период происходят существенные психические изменения, которые влияют на формирование идентичности, становление автономии, развитие самостоятельного мышления, освоение навыков саморегуляции. Переходный возраст служит переходным звеном между детством и взрослостью, закладывая основы для последующего личностного роста и социальной адаптации. Согласно периодизации Д. Б. Эльконина, подростковый возраст подразделяется на два этапа:

- 1) младший подростковый (11–15 лет);
- 2) старший подростковый (15–17 лет).

На старшем этапе акцент смещается на поиск социально значимых ролей, осмысление собственного места в мире и подготовку ко взрослой жизни. Подростки активно осваивают новые социальные функции, экспериментируют с моделями поведения, что способствует формированию идентичности и интеграции в социум.

С точки зрения психосоциального развития подростковый период признается критическим. В это время происходит формирование устойчивой личности, обретение идентичности, освоение механизмов межличностного взаимодействия, выработка стратегий преодоления трудностей. В подростковом периоде происходит переход от наивного детского мировосприятия к зрелому пониманию сложных социальных и когнитивных процессов.

Подростковый возраст, будучи периодом нормативного кризиса развития, характеризуется рядом специфических психологических особенностей: эмоциональной нестабильностью, склонностью к импульсивным действиям, активным поиском идентичности и повышенной восприимчивостью к внешним воздействиям. Совокупность данных факторов потенциально увеличивает вероятность возникновения суицидального поведения.

В научной литературе существует термин «подростковый суицид». Им обозначают целое явление — подростковые самоубийства. Ряд отечественных исследователей (А. Г. Амбрумова, Е. М. Вроно, Н. Д. Кибрик и др.) отмечают принципиальное отличие суицида подростка от суицида взрослого человека. Согласно концепции А. Г. Амбрумовой, суицид рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Наряду с этим различают два основных вида суицидального поведения: завершённые самоубийства (истинные суициды) и незавершённые попытки самоубийства (незавершённые суициды). Важно подчеркнуть, что возраст существенно влияет на характер суицидального поведения. Наиболее импульсивные и эмоционально насыщенные поступки чаще совершаются в подростковом возрасте. Подростковый суицид обычно выполняет несколько функций: стремление избежать болезненной или невыносимой ситуации, выражение неспособности справиться с накопившимися проблемами, попытка привлечь внимание и позвать на помощь. Зачастую попытка самоубийства носит характер послания окружающим и имеет демонстративношантажный оттенок. В большинстве случаев подростковые суицидальные реакции возникают на фоне сильных эмоциональных переживаний — гнева, страха, душевной боли, — а также из-за стремления наказать себя или окружающих.

К ключевым причинам суицидального поведения среди несовершеннолетних можно отнести:

1. Семейные конфликты, в том числе с применением насилия. Чаще всего такие ситуации наблюдаются в неблагополучных семьях.
2. Экономические и социальные трудности в семье, такие как ранняя потеря родителей, утрата взаимопонимания с родителями, развод родителей. Подростки нередко воспринимают эти события как личную вину, что провоцирует чувство отчаяния и социальной изоляции. Не сумев найти выход из сложившейся ситуации, они могут прибегать к крайним мерам.
3. Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. В подростковом возрасте социальная группа играет важнейшую роль в формировании идентичности и самооценки. Отрицательное отношение сверстников, из-за ко-

торого подросток ощущает себя изгоем или отвергнутым, может стать серьезным психологическим фактором, провоцирующим суицидальные мысли и действия.

Таким образом, попытка суицида зачастую выступает как отчаянный крик о помощи, с помощью которого подросток стремится привлечь внимание окружающих на свои внутренние проблемы и переживания.

Особую тревогу вызывает современная тенденция к росту вовлеченности подростков в онлайн-сообщества суицидальной направленности, что приводит к появлению так называемого киберсуицида.

Существует обратная зависимость между уровнем социального интеллекта и склонностью к суицидальному поведению. Высокий уровень развития когнитивно-эмоциональных компетенций, необходимых для эффективного социального взаимодействия, коррелирует со снижением потребности в чрезмерном внимании и внешнем одобрении, уменьшением эмоциональной лабильности и сензитивности, преодолением ощущения одиночества и социальной отверженности, формированием зрелых ценностных ориентаций, развитием способности к целеполаганию и планированию будущего.

Социальный интеллект выполняет защитную функцию благодаря следующим механизмам:

1. Когнитивный компонент. Способность понимать мотивы окружающих и прогнозировать развитие событий снижает социальный пессимизм и чувство несостоятельности.
2. Эмоциональный компонент. Осознанный контроль собственных и чужих эмоций минимизирует аффективность и импульсивность — ключевые триггеры суицидальных реакций.
3. Социальный компонент. Подразумевает преодоление юношеского максимализма и демонстративного поведения, формирование устойчивых межличностных связей, развитие навыков конструктивного самовыражения.

Антисуицидальный эффект социального интеллекта проявляется через:

- 1) способность к долгосрочному планированию, противодействующую сужению сознания в кризисных состояниях;
- 2) формирование системы социальной поддержки за счет развитых коммуникативных навыков;
- 3) повышение субъективной ценности жизни и чувства ответственности перед близкими.

Таким образом, развитый социальный интеллект снижает риск социальной изоляции — значимого фактора суицидального поведения; способствует объективной оценке сложных ситуаций; стимулирует использование адаптивных копинг-стратегий вместо деструктивных форм совладания с трудностями.

Литература:

1. Банников, Г. С. Потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения подростков (обзор литературы) / Г. С. Банников, Т. С. Павлова, К. А. Кошкин // Суицидология. — 2015. — Т. 6, № 4 (21). — С. 21–32.

2. Ходырева, С. В. Особенности протекания подросткового кризиса у современных подростков / С. В. Ходырева // Будущее науки — 2019. — Курск : Юго-Западный государственный университет, 2019. — С. 334–337.
3. Эльконин, Б. Д. Психология развития / Б. Д. Эльконин. — Москва : Академия, 2008. — 144 с.
4. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — Москва : Издательская группа «Прогресс», 2001. — 344 с.

Роль мотивационной регуляции в преодолении посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий

Кузнецова Елена Алексеевна, студент

Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

Статья посвящена анализу роли мотивационной регуляции в преодолении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у участников боевых действий. На основе современных теоретических подходов к мотивации и эмпирических данных в области травматологии и психотерапии обосновывается, что особенности мотивации — ее автономность, содержательная направленность, соотношение подхода и избегания, а также способность к целеполаганию и саморегуляции — являются ключевыми предикторами вовлеченности в лечение, устойчивости к рецидивам симптомов и посттравматического роста. Предлагается интегративная модель, связывающая мотивационные механизмы с клинической динамикой ПТСР, и обсуждаются практические импликации для клиницистов и реабилитационных программ, включая мотивационное интервьюирование, поддержание автономии, ценностно-ориентированное целеполагание и использование планов «если-то». Отмечаются методологические ограничения и направления будущих исследований.

Ключевые слова: ПТСР, боевые действия, мотивация, саморегуляция, автономная мотивация, избегание, посттравматический рост, мотивационное интервьюирование.

Введение

Участие в боевых действиях сопряжено с высокой частотой экспозиции к стрессорам экстремальной интенсивности, что повышает риск развития ПТСР и коморбидных расстройств. Даже при наличии доказательных методов лечения (экспозиционные подходы, когнитивная терапия, EMDR) существенной проблемой остаются низкая вовлеченность, преждевременные прекращения терапии, выраженное избегание, соматизация, моральная травма и трудности реинтеграции. В этих условиях возрастает значение факторов, которые повышают готовность к изменению и поддерживают устойчивое участие в реабилитации. Мотивационная регуляция — как система процессов, обеспечивающих выбор целей, мобилизацию ресурсов и поддержание поведения — рассматривается как центральный механизм, влияющий на клиническую динамику ПТСР у ветеранов и военнослужащих.

Цель статьи — систематизировать данные о роли мотивационной регуляции в преодолении ПТСР у участников боевых действий, предложить интегративную модель и обозначить практические выводы для клинической работы и программ реабилитации.

Теоретические основания мотивационной регуляции

1) Теория самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT). SDT выделяет автономную и контролируемую мотивацию; поддержание автономии, компетентности и связанности предсказывает устойчивость, благо-

получие и настойчивость в преодолении трудных задач. В контексте ПТСР автономная мотивация ассоциируется с большей приверженностью лечению и меньшим избеганием, тогда как контролирующее давление усиливает сопротивление и симптоматику.

2) Самоэффективность и ожидания исхода (Bandura). Убежденность в собственной способности справляться с тревожными стимулами (mastery experiences) повышает готовность к экспозиции, уменьшает деморализацию и поддерживает активные стратегии совладания.

3) Регуляторная фокусировка (Higgins). Преобладание фокуса на продвижении (достижение ценностей и целей) связано с подход-ориентированным поведением, тогда как фокус на предотвращении повышает избегание и тревожную настороженность. При ПТСР смещение в сторону предотвращения может стабилизировать симптомы, препятствуя терапевтической экспозиции.

4) Теория надежды (Snyder). Надежда как сочетание агентности (воли) и путей (стратегий) критична для поддержания усилий в долгосрочной терапии. Дефицит одного из компонентов ведет к отказу от попыток и рецидивам.

5) Сохранение ресурсов (Hobfoll). Травма характеризуется потерей ресурсов; мотивация направляется на их сохранение и восстановление. Интервенции, которые быстро восстанавливают ключевые ресурсы (социальная поддержка, контроль, предсказуемость), усиливают мотивацию к лечению.

6) Целеполагание и планы реализации (Gollwitzer). Конкретизация целей и формирование планов «если-то» повышают перевод намерений в действия, преодолевая инерцию избегания.

Мотивация и клиническая динамика ПТСР у участников боевых действий:

— Избегание как ядро ПТСР. Симптоматическое избегание снижает краткосрочную дистресс-реакцию, но поддерживает расстройство, препятствуя переработке травматических воспоминаний. Мотивационные процессы, усиливающие поведение подхода (к значимым целям, ценностям и экспозиционным заданиям), являются необходимым условием терапии.

— Вовлеченность и приверженность лечению. Автономная мотивация и высокая самоэффективность связаны с большей посещаемостью сессий, выполнением домашней работы и завершением курсов когнитивно-поведенческой терапии. Введение мотивационного интервьюирования (MI) на этапе подготовки может повышать готовность к экспозиции и снижать уровень преждевременного выхода из терапии.

— Моральная травма и мотивация смысла. Участники боевых действий нередко сталкиваются с моральной травмой, вызывающей разлад с ценностной системой. Восстановление агентности, ценностей и смысла (лого-терапевтические и экзистенциальные подходы, элементы АСТ) укрепляет долгосрочную мотивацию к изменениям и способствует посттравматическому росту.

— Социальная мотивация и идентичность. Групповая принадлежность, боевое товарищество и поддерживающая среда (семья, ветеранское сообщество) формируют контекст для внутренней интернализации целей, усиливают ощущение связанности и снижают стигму обращения за помощью.

Предлагаемая интегративная модель

Модель связывает мотивационную регуляцию с исходами ПТСР через три взаимосвязанных контура:

1) Контур ресурсов и контекста: доступ к социальным, материальным и психическим ресурсам, а также стиль взаимодействия специалиста (поддержка автономии) формируют качество мотивации (автономная/ контролируемая), уровни самоэффективности и надежды.

2) Контур саморегуляции: целеполагание, фокус регуляции (подход/избегание), планирование и мониторинг поведения определяют степень вовлеченности в терапию, готовность к экспозиции, гибкость копинга.

3) Контур клинической переработки травмы: снижение избегания облегчает эмоциональную и когнитивную переработку травматической памяти; ценностно ориентированные цели и восстановление нравственного смысла поддерживают долгосрочную устойчивость и способствуют посттравматическому росту.

Ключевой тезис: автономная и агентивная мотивация медирует влияние ресурсов и контекста на клинические исходы, а целенаправленные интервенции в мотиваци-

онные процессы повышают эффективность стандартных протоколов терапии ПТСР.

Практические импликации для клинической и реабилитационной работы

Оценка мотивации:

— Диагностика типа мотивации (автономная/контролируемая), уровня самоэффективности и надежды на старте терапии.

— Использование кратких шкал готовности к изменениям и качественных интервью, оценка доминирования целей избегания по сравнению с целями подхода.

Поддержка автономии:

— Предоставление выбора (формат терапии, темп, домашние задания).

— Валидизация переживаний, совместное формирование целей, прозрачное объяснение рационала экспозиции и когнитивной работы.

— Минимизация контролирующего языка; акцент на сотрудничестве и агентности.

Мотивационное интервьюирование (MI):

— Применение MI как пре-терапевтического модуля для усиления готовности к экспозиции, повышения ответственности между ценностями и терапевтическими заданиями, разрешения амбивалентности.

Ценностно-ориентированное целеполагание:

— Идентификация ценностей (семья, служение, профессиональная реализация, здоровье) и формулирование проксимальных целей, операционализированных в поведенческие шаги.

— Использование планов «если-то» для обхода избегания и триггеров (например: «Если возникает желание отменить сессию из-за тревоги, то связываюсь с терапевтом и выполняю дыхательное упражнение 5 минут»).

— Мониторинг прогресса с регулярной обратной связью.

Укрепление самоэффективности:

— Градиентное дозирование экспозиционных заданий, создание ранних «микроуспехов».

— Моделирование и ролевые репетиции навыков совладания (дыхание, заземление, когнитивная реструктуризация).

Работа с моральной травмой и смыслом:

— Безоценочное исследование моральных конфликтов, восстановление согласованности с ценностями.

— Интервенции, направленные на прощение, компенсационные действия, волонтерство и служение как поведенческие маркеры восстановления нравственного агентства.

Социальная поддержка и идентичность:

— Группы взаимопомощи ветеранов и семей, парная поддержка.

— Вовлечение значимых других при согласии клиента; обучение семьи принципам поддержки автономии.

Цифровые инструменты:

— Экологическая моментная оценка мотивации и симптомов.

— Напоминания о целях, отслеживание выполнения планов «если-то», обратная связь в реальном времени.

Ограничения и направления будущих исследований

Методология: необходимы продольные и экспериментальные исследования для установления причинно-следственных связей между параметрами мотивации и исходами ПТСР, в том числе у различных подгрупп (сроки после травмы, интенсивность боевого опыта, наличие моральной травмы).

— Культурная и организационная среда: следует оценивать, как военная культура, стигма и организационные практики влияют на качество мотивации и доступность автономно поддерживающей помощи.

— Интеграция с протоколами лечения: нужны рандомизированные исследования, оценивающие добавленную стоимость модулей МІ, ценностного целеполагания и планов реаллизации к экспозиционной терапии, КПТ и EMDR.

— Биоповеденческие маркеры: перспективно изучение нейробиологических коррелятов мотивации (BIS/BAS, до-

фаминергическая чувствительность) и их прогностической ценности для персонализации терапии.

Заключение

Мотивационная регуляция является системообразующим фактором в преодолении ПТСР у участников боевых действий. Автономная, ценностно насыщенная мотивация, поддержанная адекватными ресурсами, целеполаганием и планированием, усиливает вовлеченность в лечение, снижает избегание и способствует не только ремиссии симптомов, но и посттравматическому росту. Включение целенаправленных мотивационных интервенций в стандартные протоколы реабилитации ветеранов представляется обоснованным и многообещающим направлением клинической практики и исследований.

Примечание: Статья подготовлена студенткой психологического факультета в целях научно-учебного анализа и не заменяет клинические рекомендации.

Литература:

1. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 103–121
2. Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. — СПб.: Ин-т «Гармония», 2011. — 112 с..
3. Мисюра, В. Ф. Психологическая реабилитация военнослужащих / В. Ф. Мисюра. — М.: ВУ, 2009. — 167 с.
4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Д. Я. Райгородский. — Самара: Бахрах-М, 2001. — 672 с.
5. Реан, А. А. Психология мотивации и эмоций / А. А. Реан. — СПб.: Питер, 2008. — 512 с.
6. Соловьева, С. Л. Психологическая помощь комбатанту и членам его семьи при ПТСР / С. Л. Соловьева // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. — 2024. — № 2. — С. 78–85.
7. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — М.: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с.
8. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — СПб.: Питер, 2003. — 860 с.
9. Х. Г. Хэлворсон, Т. Хиггинс. Психология мотивации. Как глубинные установки влияют на наши желания и поступки.

Мотивация как психологический феномен

Лазарева Елена Ивановна, студент магистратуры

Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

В статье рассматривается мотивация к обучению у старшеклассников. Она обусловлена возрастающими требованиями к системе образования, необходимостью повышения качества знаний и подготовки выпускников к успешной адаптации в современном обществе. В период старшего школьного возраста происходят значительные изменения в психоэмоциональной сфере личности, связанные с завершением подросткового периода, формированием идентичности, профессиональным самоопределением и подготовкой к поступлению в высшие учебные заведения. Эти факторы могут оказывать существенное влияние на структуру учебной мотивации старшеклассников.

В связи с этим, мотивация к обучению у старшеклассников является актуальной психолого-педагогической задачей, решение которой позволит разработать эффективные стратегии поддержки и сопровождения учащихся в период подготовки к взрослой жизни. Проблема мотивации в обучении привлекала внимание многих исследователей в области психологии и педагогики.

Ключевые слова: мотивация, обучение, интерес, успеваемость, самоопределение.

Мотивация представляет собой центральный объяснительный конструкт в психологии, охватывающий процессы детерминации, направления и регуляции человеческой активности. В самом широком смысле, мотивация отвечает на вопросы о причинах поведения (почему человек действует?), его целевой направленности (ради чего?) и интенсивности (с какой настойчивостью?). Согласно классическому определению, мотивация — это «совокупность факторов, механизмов и процессов, обеспечивающих возникновение на уровне психического отражения побуждений к жизненно значимым целям» [14, с. 5]. Это динамическая система, интегрирующая когнитивные, аффективные и волевые компоненты, которая определяет не только выбор поведения, но и его энергизацию, устойчивость и организацию.

Теоретическая эволюция представлений о мотивации отражает общее развитие психологической науки. Ранние инстинктивистские и биологизаторские теории (У. Джеймс, З. Фрейд) рассматривали мотивацию как производное от врожденных, генетически предопределенных влечений и потребностей, направленных на выживание и адаптацию. Однако эти теории оказались неспособны объяснить все многообразие и социальную обусловленность человеческого поведения.

Бихевиористский подход (Дж. Уотсон, Б. Скиннер) радикально сместил фокус с внутренних состояний на внешние детерминанты, сведя мотивацию к истории подкреплений и наказаний. Согласно этой парадигме, поведение мотивировано исключительно ожиданием внешних последствий. Ключевая критика этого подхода, данная представителями гуманистической и когнитивной психологии, состояла в его механистичности и игнорировании сознательной, целенаправленной активности субъекта, его ценностей, ожиданий и смыслов [26, с. 87].

Ответом на эту критику стали когнитивные теории (Э. Толмен, К. Левин), которые рассматривали человека как активного интерпретатора реальности. Толмен ввел понятие «когнитивной карты» — внутренней репрезентации среды, которая направляет поведение к цели. К. Левин в своей теории поля постулировал, что мотивация возникает в результате взаимодействия личности (с её потребностями и квазипотребностями) и психологического окружения, создающего валентность определенных объектов. Эти идеи заложили основу для современных теорий целеполагания и ожиданий.

Особое место занимает гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс), которая совершила концептуальный переворот, представив мотивацию не как реакцию на дефицит, а как стремление к росту и самоактуализации. А. Маслоу, критикуя фрейдизм и бихевиоризм за «редукцию к животному в человеке», предложил знаменитую иерархию потребностей. Он утверждал, что высшие потребности (в познании, красоте, самоактуализации)

возникают лишь после удовлетворения базовых дефицитарных потребностей (физиологических, в безопасности, любви и уважении) [39, с. 99]. Однако позднейшие исследования показали, что иерархия не является жесткой и универсальной, а высшие потребности могут мотивировать поведение даже при фрустрации низших, особенно в условиях культурной поддержки.

Наиболее влиятельной современной парадигмой, специально разработанной для анализа образовательного контекста, стала теория самодетерминации (Self-Determination Theory — SDT) Э. Деси и Р. Райана [22, 79]. Она предлагает континуум мотивационной регуляции — от амотивации (отсутствия намерения действовать) через различные формы внешней мотивации (регуляция через награду, наказание, чувство долга или внутреннюю ценность) к внутренней мотивации, основанной на интересе, удовольствии и чувстве компетентности от самой деятельности. Ключевой тезис SDT заключается в том, что для поддержания внутренней мотивации и высококачественных форм внешней мотивации необходимы удовлетворение трех базовых психологических потребностей: в автономии (чувство выбора и инициативы), компетентности (ощущение эффективности) и связанности (чувство принадлежности и поддержки). Эта теория предоставляет мощный инструмент для анализа того, как школьная среда (контролирующий / поддерживающий автономию стиль учителя, структура заданий, система оценок) влияет на учебную мотивацию старшеклассников [19, 74].

В контексте учебной деятельности фундаментальное значение имеет концепция мотивации достижения, детально разработанная Д. МакКлелландом и его последователями [36]. Она фокусируется на стремлении к успеху в условиях стандартов качества. МакКлелланд выделил три базовых мотива: достижения, аффилиации (стремление к общению) и власти. Для личности с доминирующим мотивом достижения характерны: предпочтение задач средней сложности (как наиболее информативных о своих способностях), ориентация на будущий успех, принятие ответственности за результат и ценность обратной связи. Противоположным полюсом выступает мотивация избегания неудачи, которая связана со страхом перед негативной оценкой и ведет к выбору либо чрезмерно легких, либо нереалистично трудных задач, что позволяет избежать ответственности за неуспех. Методологическое исследование мотивации сталкивается с рядом трудноразрешимых проблем. 1. Проблема операционализации. Будучи латентным конструктом, мотивация не поддается прямому измерению. Исследователь вынужден делать выводы о её характере и силе на основе: а) вербальных самоотчетов (опросники, интервью), которые уязвимы к социальной желательности и ограничены рефлексивными способностями испытуемого; б) анализа

поведения (выбор задач, настойчивость), который может иметь альтернативные объяснения; в) проективных методик, страдающих от низкой объективности [53]. 2. Проблема динамичности. Мотивация — это не статичная черта, а процесс, изменяющийся под влиянием ситуационных факторов (сложность задачи, обратная связь, поведение учителя), этапа деятельности и эмоционального состояния. Это требует применения лонгитюдных или экспериментальных схем исследования. 3. Проблема уровней анализа. Мотивацию можно изучать на ситуативном уровне (актуальные побуждения здесь и сейчас), на уровне личностных диспозиций (устойчивые мотивы, интересы, ценности) и на социально-культурном уровне (ценности среды, образовательная политика). Их неразличённость ведет к концептуальной путанице [66, с. 45].

В старшем школьном возрасте мотивационная сфера приобретает качественно новые черты, что обусловлено ключевыми задачами возраста — профессиональным и личностным самоопределением. Учебная мотивация дифференцируется и начинает строиться вокруг «образа будущего». Ведущими становятся познавательные и профессиональные мотивы (стремление приобрести знания, необходимые для поступления в вуз и будущей карьеры), а также мотивы саморазвития (желание развить в себе качества, важные для взрослой жизни) [37]. Одновременно может происходить снижение внутренней познавательной мотивации из-за усиления внешнего давления (ЕГЭ, ожидания родителей, конкурентная среда), что, согласно теории самодетерминации, ведет к росту контролируемых форм мотивации и амотивации [20]. Крайне важным становится развитие метакогнитивных компонентов мотивации — способности к целеполаганию, планированию, саморегуляции и рефлексии собственных мотивов, что является важнейшим ресурсом для успешного обучения и адаптации к стрессу [47].

Современный цифровой контекст создает для мотивации старшеклассников принципиально новые вызовы. С одной стороны, технологии предлагают инструменты для персонализации обучения, геймификации и создания интерактивной среды, что может поддерживать интерес и автономию. С другой, культура мгновенного вознаграждения, формируемая социальными сетями и онлайн-развлечениями, способствует развитию клипового мышления, снижению толерантности к рутинным усилиям и девальвации сложных долгосрочных целей, лежащих в основе учебной деятельности. Феномен «дофаминовой зависимости» от лайков и уведомлений конкурирует с более тонкими и отсроченными переживаниями радости познания и компетентности [15].

Таким образом, мотивация как психологический феномен предстает не просто как список потребностей или мотивов, а как сложная самоорганизующаяся система, находящаяся на пересечении биологических, психологических и социальных детерминант. Её исследование, особенно в приложении к учебной деятельности старшеклассников, требует отказа от упрощенных ли-

нейных моделей в пользу системно-динамического и контекстуального подхода, учитывающего возрастные задачи, особенности образовательной среды и вызовы цифровой эпохи. Особую значимость в контексте образования приобретает анализ специфически учебной (академической) мотивации, которая понимается как «система побуждений, определяющих учебную деятельность, ее направленность и продуктивность» [37, с. 15]. А. К. Маркова, чьи работы легли в основу отечественного подхода к проблеме, выделяла в её структуре две крупные группы: познавательные мотивы (связанные с содержанием учебной деятельности) и социальные мотивы (связанные с системой социальных отношений).

Познавательные мотивы, в свою очередь, дифференцируются по уровням: от широких познавательных (ориентация на новое знание) до учебно-познавательных (ориентация на способы добывания знаний) и мотивов самообразования. Социальные мотивы включают в себя стремление занять определенную позицию в отношениях с окружающими, выполнять долг, понимать социальную значимость учения [37]. Для старшеклассников характерна интеграция познавательных и профессиональных мотивов: учение начинает восприниматься как необходимая база для будущей профессиональной самореализации, что придает учебной деятельности новый, личностный смысл, но одновременно делает её более уязвимой к давлению внешних обстоятельств (конкуренция, «непрестижность» выбранного профиля).

Крайне важным, но методологически сложным для диагностики является различие осознаваемых («вербализуемых») и реально действующих мотивов. Учащийся может декларировать высокие познавательные устремления, в то время как его реальное поведение (например, выбор стратегии «зубрежки» для сиюминутной оценки) управляется мотивом избегания неудачи или внешнего давления. Эта мотивационная диссоциация особенно характерна для подросткового возраста, где сильна потребность в социальном одобрении и самопрезентации. Поэтому валидное исследование учебной мотивации требует комплексного подхода, сочетающего опросники, методы наблюдения за реальным учебным поведением, анализ продуктов деятельности и проективные методики, выявляющие имплицитные мотивационные тенденции [53].

Культурный контекст накладывает глубокий отпечаток на структуру учебной мотивации. Как показывают кросс-культурные исследования, в коллективистских культурах (традиционных для многих регионов России) доминируют социально-ориентированные мотивы: долга и ответственности перед семьей, стремление поддерживать групповую гармонию, «не уронить лицо» [2, с. 287].

В индивидуалистических культурах акцент смещается на мотивы личных достижений, автономии и самореализации. Это различие имеет прямое практическое следствие: образовательные интервенции, направленные на поддержку автономии (краеугольный камень теории самодетерминации), могут по-разному восприниматься

и давать различный эффект в зависимости от культурного фона учащихся. Для старшеклассника в российской школе мощным мотиватором может быть не столько внутренний интерес к предмету, сколько стремление оправдать ожидания значимых других (родителей, учителей), что при определенных условиях (например, при гиперопеке и завышенных требованиях) может стать источником хронического стресса и высокой тревожности.

Современные исследования все больше внимания уделяют роли эмоций в мотивационном процессе. Работа Р. Пекруна и его коллег по теории контроль-ценностных эмоций достижения (Control-Value Theory of Achievement Emotions) прямо связывает мотивацию и аффективную сферу [77]. Согласно этой теории, учебные эмоции (такие как удовольствие от учебы, надежда, гордость, но также скука, тревога,

гнев или стыд) возникают из субъективной оценки контроля над деятельностью и её субъективной ценности.

В заключение теоретического анализа мотивации как феномена необходимо подчеркнуть её фундаментальную двойственность. С одной стороны, мотивация — это внутренний ресурс личности, система потребностей, ценностей и смыслов, определяющая вектор развития. С другой — это динамический процесс, постоянно конструируемый и трансформируемый в социальном взаимодействии, особенно в таком институализированном контексте, как школа. Для старшеклассника, стоящего на пороге взрослой жизни, учебная мотивация становится полем борьбы между внутренними стремлениями к автономии и самоопределению и внешними социальными требованиями и ограничениями.

Литература:

1. Аванесов, В. С. Тесты в социологическом исследовании / В. С. Аванесов. — М.: Наука, 1982. — 199 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. — 3-е изд. — М.: Смысл, 2007. — 528 с.
3. Ащева, К. М. Учебная тревожность и её влияние на мотивацию и успехи школьников / К. М. Ащева, О. А. Бирюкова. // Юный ученый. — 2025. — № 3 (88). — С. 202–205. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/88/4833>.
4. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. — М.: Просвещение, 1982. — 192 с.
5. Батаршев, А. В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство / А. В. Батаршев. — М.: Дело, 2005. — 496 с.
6. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
7. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благондежина. — М.: Педагогика, 1972. — 352 с.
8. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. — 352 с.
9. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
10. Васильева, О. С. Исследование взаимосвязи уровня тревожности и учебной мотивации у старшеклассников / О. С. Васильева, Е. В. Филатова // Психологическая наука и образование. — 2012. — № 2. — С. 41–49.
11. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
12. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 160 с.
13. Вербицкий, А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. — М.: Высшая школа, 1991. — 207 с.
14. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 288 с.
15. Войсунский, А. Е. Мотивация и эмоции в компьютерных играх / А. Е. Войсунский // Национальный психологический журнал. — 2010. — № 2(4). — С. 38–43.
16. Выготский, Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. — М.: Педагогика, 1984. — С. 5–242.
17. Гальперин, П. Я. Психология как объективная наука / П. Я. Гальперин. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. — 480 с.
18. Гордеева, Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. — С. 47–102.
19. Гордеева, Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития / Т. О. Гордеева. — М.: Академия, 2013. — 368 с.
20. Гордеева, Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т. О. Гордеева // Психологические исследования. — 2010. — № 4(12). — С. 1–21.
21. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. — М.: ИНТОР, 1996. — 544 с.

22. Деси, Э. Л. Теория самодетерминации: основные положения и эмпирические исследования / Э. Л. Деси, Р. М. Райан // Иностранная психология. — 2000. — Т. 12, № 1. — С. 61–73.
23. Дубовицкая, Т. Д. К проблеме диагностики учебной мотивации / Т. Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. — 2005. — № 1. — С. 73–78.
24. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. — 2-е изд. — М.: Логос, 2002. — 384 с.
25. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. — СПб.: Питер, 1999. — 464 с.
26. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
27. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — 576 с.
28. Карабанова, О. А. Возрастная психология: Конспект лекций / О. А. Карабанова. — М.: Айрис-пресс, 2005. — 240 с.
29. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. — 512 с.
30. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. — М.: Просвещение, 1980. — 192 с.
31. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
32. Левитов, Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. — 1969. — № 1. — С. 131–138.
33. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. — 40 с.
34. Леонтьев, Д. А. Внутренний мир личности и ее ценностно-смысловые образования / Д. А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000. — С. 372–384.
35. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2011. — 680 с.
36. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. — СПб.: Питер, 2007. — 672 с.
37. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. — М.: Просвещение, 1990. — 192 с.
38. Марцинковская, Т. Д. Психология развития / Т. Д. Марцинковская. — М.: Академия, 2011. — 528 с.
39. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 352 с.
40. Матюхина, М. В. Мотивация учения младших школьников / М. В. Матюхина. — М.: Педагогика, 1984. — 144 с.
41. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития / В. С. Мухина. — 10-е изд. — М.: Академия, 2006. — 608 с.
42. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. — М.: Класс, 2001. — 384 с.
43. Немов, Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика / Р. С. Немов. — М.: ВЛАДОС, 1998. — 632 с.
44. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. — М.: Юрайт, 2014. — 460 с.
45. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22, № 1. — С. 90–101.
46. Осин, Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. — М.: Ин-т социологии РАН, 2008. — С. 1–10.
47. Осницкий, А. К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. — 1996. — № 1. — С. 5–19.
48. Патяева, Е. Ю. Мотивация учебной деятельности: ресурсный подход / Е. Ю. Патяева // Психологические исследования. — 2014. — Т. 7, № 36. — С. 6.
49. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. — М.: Академия, 2000. — 184 с.
50. Прихожан, А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности / А. М. Прихожан // Научные труды МПСИ. — 2000. — Т. 2. — С. 11–17.
51. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 192 с.
52. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
53. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. — Самара: Бахрах-М, 2001. — 672 с.
54. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. — 12-е изд. — СПб.: Питер, 2010. — 816 с.
55. Реан, А. А. Психология личности / А. А. Реан. — СПб.: Питер, 2013. — 288 с.
56. Сергеева М. А., Кубекова А. С. Особенности мотивации достижения и тревожности у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-dostizheniya-i-trevozhnosti-u-starsheklassnikov> (дата обращения: 27.12.2025).
57. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С. Д. Смирнов. — 2-е изд. — М.: Академия, 2005. — 400 с.

58. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Тревога и тревожность. — СПб.: Питер, 2001. — С. 88–103.
59. Спилбергер, Ч. Д. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) / Ч. Д. Спилбергер. — Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. — 36 p.
60. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология / Н. Ф. Талызина. — М.: Академия, 1998. — 288 с.
61. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М.: Юрайт, 2016. — 406 с.
62. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. — М.: Флинта, 1999. — 672 с.
63. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. — 490 с.
64. Фрейд, З. Торможение, симптом и тревога / З. Фрейд // Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1989. — С. 263–319.
65. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. — 1978. — № 6. — С. 94–106.
66. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с.
67. Чирков, В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В. И. Чирков // Вопросы психологии. — 1996. — № 3. — С. 116–132.
68. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. — М.: Логос, 1994. — 320 с.
69. Щукина, Г. И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г. И. Щукина. — М.: Педагогика, 1971. — 352 с.
70. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. — М.: Педагогика, 1989. — 560 с.
71. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. — М.: Сентябрь, 1996. — 96 с.
72. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. — 204 с.
73. Covington, M. V. Goal Theory, Motivation, and School Achievement: An Integrative Review / M. V. Covington // Annual Review of Psychology. — 2000. — Vol. 51. — P. 171–200.
74. Deci, E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry. — 2000. — Vol. 11, № 4. — P. 227–268.
75. Eccles, J. S. Schools, Academic Motivation, and Stage-Environment Fit / J. S. Eccles et al. // Handbook of Adolescent Psychology. — 2nd ed. — Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. — P. 125–153.
76. Martin, A. J. Motivation and Engagement Across the Academic Life Span: A Developmental Construct Validity Study of Elementary School, High School, and University/College Students / A. J. Martin // Educational and Psychological Measurement. — 2009. — Vol. 69, № 5. — P. 794–824.
77. Pekrun, R. Achievement Emotions in University Students: Longitudinal Dynamics and Antecedents / R. Pekrun, T. Goetz // Journal of Educational Psychology. — 2011. — Vol. 103, № 3. — P. 532–548.
78. Pintrich, P. R. A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts / P. R. Pintrich // Journal of Educational Psychology. — 2003. — Vol. 95, № 4. — P. 667–686.
79. Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55. — P. 68–78.
80. Schunk, D. H. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications / D. H. Schunk, P. R. Pintrich, J. L. Meece. — 3rd ed. — Boston: Pearson, 2008. — 448 p.
81. Wigfield, A. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications / A. Wigfield, J. S. Eccles. — 3rd ed. — New York: Routledge, 2013. — 452 p.
82. Zeidner, M. Test Anxiety: The State of the Art / M. Zeidner. — New York: Plenum Press, 1998. — 439 p.

Феномен родительского сопротивления при внедрении сказкотерапевтических практик в семейное воспитание: причины и пути преодоления

Лазицкая Ольга Павловна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В этой статье изучается малоизвестный феномен родительского сопротивления на примере практик сказкотерапии. Эта проблема является существенным барьером на пути внедрения мягких педагогических техник. Версия исследования заключается в том, что причинами сопротивления могут быть не внешние факторы, а внутренние

личностные барьеры родителя. Рассматриваются конкретные причины возникновения данного феномена, путем исследования, интервью с родителями. Выявлены и классифицированы ключевые препятствия, субъективный опыт родителя, страх неверно интерпретировать сказку, недоверие методу и перфекционизм. Данные исследования фокусируются на субъективных переживаниях родителей, а не на методиках воздействия на ребенка, что отличает эту работу от традиционных исследований. Такой подход представляет собой разработку конкретных этапов и техник для психологов и педагогов, направленных на проведение мотивационных встреч с родителями, для устойчивой привычки к совместному сказкотворчеству.

Ключевые слова: сказкотерапия, родительское сопротивление, психологические барьеры, семейное воспитание, качественное исследование, работа с родителями.

В условиях трансформаций воспитательно-педагогических подходов современные семьи предпочитают мягкий и ресурсный метод воспитания детей. Родители серьезно озадачены поиском инструментов для решения широкого спектра задач, связанных с детским воспитанием: от развития эмоционального интеллекта и речи до коррекции поведенческих трудностей и укреплению детско-родительской связи. Особое место в психолого-педагогической сфере занимает сказкотерапия, которое обладает адаптивным потенциалом и позволяет создавать бережное и безопасное пространство для контакта взрослого с ребенком.

Но несмотря на простоту метода, на доступность и доказательную базу, существуют невидимые преграды, которые показывают, что внедрение сказки в домашней среде, как инструмент взаимодействия скорее исключение, чем правило. Родители, которые получили первичную информацию о методе сталкиваются с рядом внутренних преград, которые приводят к отказу от формального или эпизодического использования сказки.

Этот феномен можно назвать «родительское сопротивление» — комплекс сознательных и бессознательных барьеров, что приводит к полному отказу от новых практик в семейной воспитательной среде.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью преодолеть разрыв между теоретической базой и практическим применением в семьях. Исследования работ в основном сфокусированы на теории метода и его технологий, когда родитель является ключевым звеном взаимодействия с ребенком и внедрения практики сказкотерапии в домашних условиях, что остается за рамками научных исследований. Внутренние барьеры и эмоциональное состояние родителя, его личностные установки и прошлый опыт становятся критическим фильтром на пути педагогических инноваций.

Научная новизна этой статьи заключается в целеполагании изучения непосредственно родителя и его внутренних глубинных механизмов. Целью исследования стали причины феномена «родительского сопротивления» при внедрении сказкотерапии в домашней среде и пути их решений.

Сказкотерапия, как инструмент развития личности интегрирована в психолого-педагогическую сферу. Как отмечает Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, метафорический язык сказки позволяет в безопасной, непрямой форме обращаться к сложным эмоциям, разрешать внутренние

конфликты и усваивать социальные нормы [1]. При этом эффективность метода в условиях семейного воспитания напрямую зависит от участия родителя.

Парадокс в том, что внедрение этой доступной практики вызывает противодействие у самих родителей. Из исследования «родительского сопротивления» приходит понимание, что это целый комплекс сознательных и бессознательных барьеров, установок и защитных реакций. Бруно Беттельхейм пишет: «У взрослого, не сумевшего удовлетворительным образом интегрировать миры воображения и реальности, сказки вызывают отталкивающее впечатление. Однако взрослый, способный в собственной жизни соединить порядок, связанный с разумом, и нелогичность бессознательного, с пониманием отнесется к тому, каким образом сказки помогают ребенку осуществить подобную интеграцию. И ребенку, и взрослому, который, подобно Сократу, знает, что внутри мудрейшего из нас по-прежнему живет дитя, сказки открывают истины, касающиеся как всего человечества, так и его самого». [2] Сопротивление формируется с целью защиты психики от разрушительного воздействия новизны и перемен, которые вызывают тревогу. Родители бессознательно сопротивляются собственным переменам внутриличностных процессов, силой которых обладает сказкотерапия. Выход из привычной реальности в новое побуждает родителя отпустить контроль и довериться метафорическим образам, игре и непредсказуемого творчества с ребенком.

Корень сопротивления лежит не в области дефицита информации или времени, а в сфере личностных характеристик и глубинных установок родителя.

Для проверки этой гипотезы были проведены качественные исследования, с помощью анонимного онлайн-опросника родителей, целью которых стали выявление и систематизация субъективных причин сопротивления.

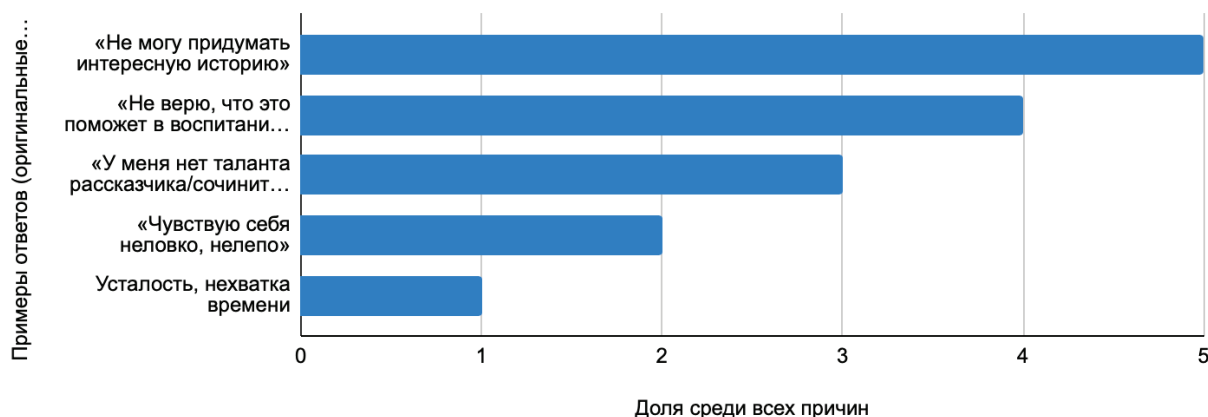
В опросе участвовали 20 родителей, из них 18 матерей и 2 отца, заинтересованных в воспитании своих детей дошкольников или младшего школьного возраста. В критерий отбора был включен опыт использования сказок в воспитательных целях. Опросник распространялся через социальные сети и родительские чаты.

Согласно проведенному анализу, опрос подтверждает и дополняет вывод о существующем феномене «родительское сопротивление». Исследование показывает глубокие психологические и личностные барьеры в использовании сказки в воспитании детей дошкольников, а не дефицит

времени. На это указывают ответы: «Не могу придумать хорошую, интересную историю», «Не верю в эффективность», «Чувствую себя неловко», а ответы, отвечающие за организацию быта «Усталость» и «Нехватка времени»,

упоминаются реже. Большое число респондентов указывают на дефицит веры в себя и метод, что подтверждает сопротивление к взаимодействию со сказкой, как воспитательным инструментом.

Доля среди всех причин относительно "Примеры ответов (оригинальные формулировки)"



Полученные данные показывают, что ядром сопротивления является тревога, связанная с угрозой компетентности и сохранения идеального образа родителя. Это противоречит самой сути подхода сказкотворчества, где родитель и ребенок находятся в равном эмоциональном тандеме, в котором важна атмосфера творчества и метафор.

Опрос включал себя вопросы о возможной поддержке и помощи родителям в преодолении внутренних преград и как результат, это востребованность готовых решений и обучений методу.

Чтобы помочь родителям в воспитательном процессе, которые заинтересованы в развитии детей, необходимо обратить внимание на свои внутренние переживания и барьеры. Существует множество техник и книг, направленных на коррекцию тревожных состояний, в том числе и сам метод сказкотерапии.

«Анализ смыслов народных и авторских сказок, индивидуальное сказкотворчество — все это инструменты, возвращающие человеку психологическое здоровье и чув-

ство перспективы», пишет Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева [3] в своей книге о воспитании сказкой.

Чтобы изменить убеждение, что родитель плохой рассказчик рекомендуется сочинять сказку из роли «плохого рассказчика», довести сценарий сказки до абсурда. Такой подход поможет наладить живой контакт с ребенком и проработать собственные барьеры.

Для более уверенного использования метода можно воспользоваться готовыми конструкторами сказок или банком метафор. Так родитель создаст «костыль» собственной уверенности в сочинении сказки для ребенка в целях воспитания.

Формирование устойчивой практики взаимодействия с ребенком дошкольником через сказку в семье даст родителю доверительный контакт и трансформацию внутренних сопротивлений.

Данное исследование и полученные результаты вносят вклад не только в метод сказкотерапии, но и в сферу психологии родительства, что поможет в проектировании программ психолого-педагогическом сопровождении родителей.

Литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — Санкт-Петербург: Речь, 2000. — 310 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Воспитание доброй сказкой: размышления о духовно-нравственном воспитании дошкольников / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева // Дошкольное воспитание. — 2011. — № 10. — С. 71–76.
3. Беттельхейм, Б. О пользе волшебства. Смысл и значение сказок = The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales / Бруно Беттельхейм; [пер. с англ. А. И. Богдановского]. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 352 с.
4. Баркан, А. И. Психология современной семьи: книга для педагогов и родителей / А. И. Баркан. — Москва: ВЛАДОС, 2014. — 288 с.

Использование техник осознанности в когнитивном консультировании

Маслова Елизавета Сергеевна, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается возможность интеграции техник осознанности (mindfulness) в практику когнитивного консультирования. Анализируются теоретические основы феномена осознанности, его роль в когнитивной переработке информации и эмоциональной саморегуляции. Обосновывается, что применение осознанности в консультативном контексте (в отличие от терапевтического) расширяет возможности работы с автоматическими мыслями, когнитивными искажениями и стрессом у клиентов с непатологическими запросами. Приводится описание механизма метакогнитивной децентрализации как ключевого эффекта осознанности. Делается вывод о перспективности разработки адаптированных консультативных протоколов для взрослых 20–50 лет, ориентированных на развитие осознанности в повседневной жизни.

Ключевые слова: осознанность, mindfulness, когнитивное консультирование, метакогниция, эмоциональная регуляция, когнитивные искажения.

В условиях современного урбанизированного общества, характеризующегося высоким уровнем информационной нагрузки, хронического стресса и эмоционального выгорания, возрастает потребность в психологических практиках, направленных не только на коррекцию, но и на развитие личностных ресурсов. Одним из перспективных направлений является интеграция техник осознанности (mindfulness) в когнитивное консультирование — область психологической помощи, ориентированную на решение жизненных задач, принятие решений, развитие самопознания и повышение стрессоустойчивости [1, с. 45].

Осознанность определяется как «состояние внимательного, непривязанного осознания того, что происходит в настоящем моменте» [2, с. 232]. В отличие от медитативных или духовных практик, в психологическом контексте mindfulness рассматривается как когнитивный и аффективный навык, который можно развивать через систематическое упражнение [3, с. 127]. Современные исследования подтверждают, что регулярная практика осознанности способствует снижению уровня тревожности, улучшению внимания, повышению эмоциональной устойчивости и гибкости мышления [4, с. 1045].

Когнитивное консультирование, в свою очередь, основано на принципах когнитивной психологии и направлено на выявление и коррекцию автоматических мыслей, дезадаптивных убеждений и когнитивных искажений (например, «чёрно-белое мышление», «катастрофизация», «чтение мыслей») [5, с. 78]. Важно подчеркнуть, что консультирование отличается от психотерапии не только по целям (развитие vs. лечение), но и по длительности, структуре и характеру запроса клиента [6, с. 112]. Клиенты, обращающиеся за консультацией, часто не имеют клинических диагнозов, но испытывают трудности в саморегуляции, принятии решений или межличностных отношениях.

Интеграция осознанности в когнитивное консультирование позволяет расширить стандартные техники (например, «поиск доказательств», «оценка альтернативных объяснений») за счёт развития метакогнитивной осознанности — способности наблюдать за собственными

мыслями как за ментальными событиями, а не как за истинами [7, с. 210]. Этот процесс, называемый децентрализацией, позволяет клиенту дистанцироваться от автоматических мыслей и снизить их эмоциональное воздействие. Например, вместо того чтобы думать: «Я не справлюсь с этим проектом» — клиент учится замечать: «У меня появилась мысль, что я не справлюсь». Такое переформулирование снижает уровень тревоги и открывает пространство для рационального анализа [8, с. 67].

Особую ценность осознанность представляет для работы с клиентами в возрасте 20–50 лет — социально активной группы, часто испытывающей стресс из-за профессиональной перегрузки, конфликтов баланса «работа–личная жизнь» и неопределённости будущего [9, с. 89]. В условиях мегаполиса (например, Москвы) эти факторы усугубляются, что подтверждает актуальность разработки практико-ориентированных консультативных моделей, включающих элементы mindfulness [10, с. 102].

Следует отметить, что большинство исследований по осознанности сосредоточено на терапевтических подходах: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) [2; 4; 8]. Однако эти программы изначально разрабатывались для работы с клиническими популяциями. В консультативном контексте требуется более лёгкая, краткосрочная и гибкая адаптация техник — например, в виде 5–10-минутных упражнений на дыхание, телесное сканирование или наблюдение за мыслями, встроенных в структуру консультативной сессии [11, с. 94].

Таким образом, использование техник осознанности в когнитивном консультировании обладает значительным потенциалом. Оно позволяет не только корректировать когнитивные искажения, но и формировать у клиента устойчивый навык наблюдательного сознания, который может быть использован им самостоятельно в повседневной жизни. Это соответствует принципам гуманистической и ресурсно-ориентированной психологии, делая консультативный процесс более эффективным и устойчивым во времени.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой эффективности таких интегративных моделей, разработкой диагностических ин-

струментов для оценки изменений в метакогнитивной осознанности, а также адаптацией протоколов для различных возрастных и социальных групп.

Литература:

1. Козлова В. И. Когнитивное консультирование: технологии и практика. — М.: Институт психотерапии, 2018. — 288 с.
2. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. — New York: Bantam, 2013. — 624 p.
3. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 84, № 4. — P. 822–848.
4. Keng S.-L., Smoski M. J., Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. — 2011. — Vol. 31, № 6. — P. 1041–1056.
5. Бек А. Т. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2020. — 480 с.
6. Хухлаева О. В. Психологическое консультирование: учебник. — М.: Академия, 2022. — 352 с.
7. Teasdale J. D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2002. — Vol. 70, № 2. — P. 275–287.
8. Hayes S. C. Acceptance and Commitment Therapy. — New York: Guilford Press, 2019. — 398 p.
9. Макарова Т. А. Практики осознанности в психологическом консультировании // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2021. — № 3. — С. 89–104.
10. Саляма А. А. Влияние практики осознанности на уровень тревожности у взрослых: дис.... канд. психол. наук. — М., 2022. — 198 с.
11. Леонтьев Д. А. Психология осознанности. — М.: Смысл, 2021. — 256 с.

Развитие навыков саморегуляции педагогов в условиях профессионального стресса

Махмудов Шокир Камолович, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент;

Болиева Садокат Абдулкосимовна, студент

Денауский институт предпринимательства и педагогики (Узбекистан)

В данной статье анализируются психологические подходы, направленные на формирование навыков эмоциональной саморегуляции (self-regulation) педагогов и повышение их стрессоустойчивости в образовательном процессе. В профессиональной деятельности педагога важное место занимают эмоциональная стабильность, волевая регуляция, самосознание и контроль собственного эмоционального состояния. В статье на основе научных источников раскрываются факторы возникновения стресса, механизмы профессионального выгорания, влияние эмоционального интеллекта, практик и когнитивно-поведенческих подходов. Также представлены современные психологические тренинги, релаксационные упражнения и практические рекомендации, направленные на повышение эффективности педагогической деятельности. Результаты исследования показывают, что развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует укреплению профессионального потенциала педагогов, обеспечивает психоэмоциональную устойчивость и значительно повышает стрессоустойчивость.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, педагог, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, психологическая устойчивость, стресс-менеджмент.

Введение

В современной системе образования психологическая устойчивость и эмоциональная зрелость личности педагога рассматриваются как одни из ключевых факторов эффективности образовательного процесса. Усложнение образовательной среды, индивидуализация взаимодействия

с обучающимися, активное взаимодействие с родителями, рост профессиональной нагрузки и необходимость адаптации к новым образовательным стандартам предъявляют к педагогам требования высокого уровня эмоциональной саморегуляции.

В условиях глобализации педагог сталкивается с различными стрессовыми факторами: повышенной ответ-

ственностью, психологическим давлением, ростом объёма документации, конкурентной средой и изменяющимися требованиями общества. Эти факторы оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние педагога и повышают риск профессионального выгорания. В связи с этим эмоциональная устойчивость педагога напрямую связана с его профессиональной успешностью, мотивацией и внутренними ресурсами.

Эмоциональная саморегуляция (self-regulation) представляет собой способность личности осознавать, контролировать и управлять своими эмоциями, а также сознательно регулировать поведение в стрессовых и проблемных ситуациях. Данный процесс способствует снижению уровня стресса, предупреждению конфликтов и формированию благоприятного психологического климата в образовательной среде. Эмоциональная саморегуляция является неотъемлемой частью профессиональной компетентности педагога.

Психологические исследования показывают, что педагоги с высоким уровнем эмоциональной саморегуляции способны устанавливать эффективные межличностные отношения с обучающимися, снижать напряжённость в классе и повышать качество обучения. В то же время недостаточное развитие данных навыков приводит к эмоциональному истощению, агрессивности, апатии и снижению профессиональной мотивации. В связи с этим проблема формирования эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости педагогов приобретает особую актуальность.

Проблема эмоциональной саморегуляции педагогов широко представлена в зарубежных и отечественных исследованиях. Теория эмоционального интеллекта Д. Гоулмана подчёркивает значимость способности осознавать

и управлять эмоциями в профессиональной деятельности педагога. Автор рассматривает эмоциональный интеллект как один из ключевых факторов профессиональной эффективности.

Концепция само эффективности А. Бандуры раскрывает взаимосвязь между уверенностью педагога в собственных возможностях, уровнем саморегуляции и стрессоустойчивостью. Когнитивно-поведенческий подход (А. Бек) предлагает практические механизмы выявления и трансформации негативных мыслительных установок, что способствует снижению эмоционального напряжения и повышению адаптивности педагогов.

Практики осознанности (mindfulness), разработанные Дж. Кабат-Зинном, доказали свою эффективность в стабилизации психоэмоционального состояния, управлении вниманием и профилактике профессионального выгорания. Работы отечественных авторов дополняют данные подходы, адаптируя их к условиям национальной образовательной системы.

В исследовании использовался комплекс теоретических и эмпирических методов. Теоретический анализ позволил обобщить современные научные подходы к проблеме саморегуляции и стрессоустойчивости. Эмпирическое исследование проводилось с участием 60 педагогов общеобразовательных и высших учебных заведений.

В качестве диагностических инструментов использовались тесты эмоционального интеллекта, шкалы осознанности и опросник профессионального выгорания Маслач. Полученные эмпирические данные были обработаны с применением методов количественного и качественного анализа.

Уровень саморегуляции и стрессоустойчивости педагогов оценивался по следующим показателям:

Таблица 1

Индикатор	Описание	Измерения
Эмоциональная стабильность	Способность педагога контролировать своё эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях	Self-regulation
Саморегуляция	Уровень управления принятием решений, поведением и вниманием	Тест эмоционального интеллекта (Goleman), Mindfulness Attention Awareness Test (MAAT)
Стрессоустойчивость	Психологическая устойчивость и гибкость в сложных ситуациях	Тест стресс-менеджмента для педагогов, рефлексия
Рефлексия деятельности	Способность анализировать свою деятельность и выявлять ошибки	Интервью фокус-групп, журнал наблюдений
Риск профессионального выгорания	Уровень профессионального истощения и снижение мотивации	Maslach Burnout Inventory (MBI)

Роль эмоциональной саморегуляции в педагогическом процессе, её связь со стрессоустойчивостью и профессиональной стабильностью была проанализирована системно. Эффективность современных психологических методов в повышении навыков эмоционального регулирования у педагогов была установлена, на основе чего разработаны

практические рекомендации. Результаты исследования позволили сопоставить национальный и международный опыт и предложить интегративный подход к развитию саморегуляции и стрессоустойчивости педагогов.

Результаты исследования подтвердили, что уровень эмоциональной саморегуляции педагогов непосред-

ственно связан с их стрессоустойчивостью и профессиональной эффективностью. Педагоги, применяющие практики осознанности (mindfulness) и когнитивно-поведенческие стратегии, демонстрировали более низкий уровень стресса и меньшую выраженность симптомов профессионального выгорания.

Также установлено, что социально-психологические факторы — поддержка со стороны коллектива, стиль управления и благоприятный психологический климат — играют важную роль в формировании эмоциональной устойчивости педагогов. Комплексный подход к развитию саморегуляции способствует повышению качества педагогической деятельности и улучшению эмоционального климата в образовательной среде.

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости педагогов является важнейшим направлением современной психолого-педагогической

практики. Исследование показало, что эмоциональная устойчивость педагога положительно влияет на качество образовательного процесса, профессиональную мотивацию и психологическое благополучие обучающихся.

Применение современных психологических методов — практик осознанности, когнитивно-поведенческих техник, релаксационных упражнений и self-coaching — способствует снижению уровня стресса и профилактике профессионального выгорания. Индивидуальный и комплексный подход к развитию эмоциональной саморегуляции позволяет учитывать личностные особенности педагогов и повышать эффективность их профессиональной деятельности. Таким образом, формирование эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости педагогов является стратегически важным фактором гуманизации и повышения качества образовательной системы.

Литература:

1. Абдуллаева Н. Педагогическая психология. Ташкент: Fan va texnologiya, 2021.
2. Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.
3. Bandura, A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2011.
5. Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Teachers: Practices to Reduce Stress and Enhance Learning. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.
6. Махмудов Ш. (2025). Педагогические и психологические принципы самоуправления у педагогов. Предпринимательства и педагогика, 4(1), 66–70.
7. Махмудов Ш. (2024). Образование и психическое развитие с точки зрения педагогической психологии. Предпринимательства и педагогика, 3(1), 115–118.

Психологические механизмы влияния внутренней мотивации на субъектность личности: опосредующая роль личностных ресурсов

Николаева Василиса Игоревна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен теоретический анализ психологических механизмов, опосредующих влияние внутренней мотивации на развитие субъектности личности. Обосновывается положение о том, что данное влияние не является прямым, а реализуется через активацию и укрепление системы ключевых личностных ресурсов: самооффективности, жизнестойкости и осмысленности (включая внутренний локус контроля). На основе синтеза положений теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан), социально-когнитивной теории (А. Бандура), концепций жизнестойкости (С. Мадди, Д. А. Леонтьев) и отечественного субъектного подхода выделены и описаны прямые и опосредующие механизмы. Прямые механизмы связаны с удовлетворением базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности. Опосредующие механизмы раскрывают, как энергия внутренней мотивации трансформируется указанными ресурсами в конкретные проявления субъектности: инициативность, ответственность, способность к преобразованию.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, субъектность, личностные ресурсы, самооффективность, жизнестойкость, осмысленность, теория самодетерминации, механизмы опосредования.

Введение

В условиях динамичной и неопределенной современной реальности способность личности быть ак-

тивным, автономным и ответственным автором своей жизни — то есть обладать развитой субъектностью — становится ключевым психологическим ресурсом адаптации и развития. Параллельно наблюдается парадокс

цифровой эпохи: рост внешних стимулов при часто сопутствующем дефиците внутренней мотивации, подлинного интереса и любознательности. Несмотря на накопленный в психологии значительный массив данных о позитивной связи внутренней мотивации с благополучием и эффективностью, вопрос о конкретных психологических механизмах, опосредующих её влияние на становление субъектности, остается недостаточно раскрытым [4; 8].

Целью данной теоретической статьи является выявление и описание системы психологических механизмов, через которые внутренняя мотивация способствует развитию субъектности, с особым фокусом на опосредующей роли личностных ресурсов. Основная гипотеза заключается в том, что влияние внутренней мотивации на субъектность не является прямым, а реализуется через активацию и укрепление ключевых личностных ресурсов — самоэффективности, жизнестойкости и осмысленности, которые сами становятся функциональными компонентами субъектной активности.

Теоретико-методологические основания исследования

Внутренняя мотивация как самодетерминированное состояние

Внутренняя мотивация понимается как вовлечение в деятельность ради присущего ей удовольствия и удовлетворения, когда иницирующие и регулирующие факторы проистекают изнутри личности [6; 8]. В рамках теории самодетерминации (SDT) она рассматривается как прототип автономного поведения, состояние, которое «расцветает» при поддержке трёх базовых психологических потребностей: автономии (потребности чувствовать себя инициатором собственных действий, переживать выбор и согласованность поведения со своим «Я»), компетентности (потребности эффективно взаимодействовать со средой, чувствовать мастерство и рост способностей) и связанности (потребности в ощущении принадлежности, теплых и надежных отношениях с другими) [8]. Важно отметить её процессуальный и контекстно-зависимый характер: внутренняя мотивация может быть подорвана избыточным внешним контролем, но усилена поддерживающей автономию средой.

Субъектность как интегральная способность к самодетерминации

В отечественной психологии субъектность трактуется как высший уровень личностной организации. Синтез различных подходов [2; 3; 5 и пр.] позволяет определить её как интегративную способность личности к самодетерминации, реализуемую через активное, осмысленное и ответственное производство изменений в себе, других

и мире. Ключевыми компонентами субъектности являются: инициативность и целеполагание, самодетерминация и автономия, рефлексивность, ответственность, способность к преобразованию.

Личностные ресурсы как системные посредники

В соответствии с теорией сохранения ресурсов, предложенной С. Хобфоллом, ресурсы трактуются как внутренние резервы, которые помогают человеку эффективно адаптироваться к условиям среды и добиваться поставленных целей. Нами выделены, на наш взгляд, следующие ключевые ресурсы:

— Самоэффективность (автор понятия А. Бандура, русскоязычного варианта Д. А. Леонтьев) — убеждённость в способности организовать действия для достижения результата [1].

— Жизнестойкость (hardiness, авторы понятия: С. Кобейса и С. Мадди; на русском языке — Д. А. Леонтьев) — «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса» [4].

— Осмысленность жизни и внутренний локус контроля (Д. А. Леонтьев, Дж. Роттер) — интегративный когнитивноценностный конструкт. Он включает:

- Восприятие жизни как обладающей смыслом и ценностной наполненностью;
- Убеждённость в том, что результаты деятельности зависят преимущественно от собственных усилий и решений.

Предполагается, что именно эти личностные ресурсы играют роль ключевых медиаторов в цепочке взаимосвязей «внутренняя мотивация — субъектность».

Механизмы влияния внутренней мотивации на субъектность

Прямые механизмы: удовлетворение базовых психологических потребностей

Согласно теории самодетерминации, внутренняя мотивация напрямую питает субъектность через удовлетворение потребностей:

— Автономия: Опыт свободного, внутренне регулируемого выбора укрепляет чувство авторства жизни, формируя ядро самодетерминации.

— Компетентность: Успех в интересующей деятельности, порождая чувство мастерства, усиливает уверенность в своей преобразующей способности.

— Связанность: Переживание безопасности и поддержки в отношениях создаёт психологическую базу для смелых, инициативных действий, снижая «цену» субъектного поступка.

— Таким образом, внутренняя мотивация создаёт непосредственную питательную среду для роста субъектной позиции [8].

Опосредующие механизмы: трансформация через личностные ресурсы

1. Самоэффективность как регулятор перехода от намерения к действию. Внутренне мотивированная деятельность, обеспечивая опыт успеха (mastery experience), служит основным источником формирования самоэффективности. Высокая самоэффективность, в свою очередь, преодолевает разрыв между «хочу» и «могу», обеспечивая уверенность для инициации сложных задач, настойчивость и принятие вызова — ключевые поведенческие проявления субъектности. Обратный процесс — формирование выученной беспомощности (М. Селигман) — соответствует низкой самоэффективности и блокирует субъектную активность.

2. Жизнестойкость как стабилизатор субъектной позиции в условиях кризиса. Внутренняя мотивация, поддерживая вовлечённость и чувство контроля, способствует развитию жизнестойкости. В ситуации стресса или неудачи именно жизнестойкость выполняет защитную функцию, предотвращая регресс к пассивной, объектной позиции («жертвы обстоятельств»). Благодаря когнитивной переоценке трудностей как вызовов, она сохраняет способность личности к инициативе и авторскому ответу.

3. Осмысленность и внутренний локус контроля как ценностно-каузальный интегратор. Осмысленность интегрирует разрозненные интересы в единую, ценностно-наполненную жизненную траекторию, отвечая на вопрос «ради чего?». Внутренний локус контроля формирует каузальное ядро субъектности — убеждённость «это зависит от меня». Внутренняя мотивация, удовлетворяя потребность в автономии, усиливает этот локус. Вместе они обеспечивают не просто активность, а осознанную, ответственную и целенаправленную активность, отличающую субъекта.

Выделенные ресурсы образуют взаимоусиливающую систему: осмысленность задаёт направление для самоэффективности, жизнестойкость защищает всю систему в условиях стресса, а внутренний локус контроля скрепляет её верой в личную причинность.

Обсуждение: интеграция эмпирических данных и практические импликации

Теоретическая модель находит поддержку в эмпирических исследованиях различных парадигм. Работы в рамках теории самодетерминации подтверждают связь удовлетворения базовых потребностей с благополучием и эффективностью — концептами, близкими к субъектности [8]. Исследования самоэффективности доказывают её роль как универсального медиатора достижений [1].

Литература:

1. Бандура А. Теория социального научения. — СПб: Евразия, 2000. — 320 с.
2. Волкова Е. Н. Психологическое благополучие и структура субъектности учителя // Вестник Мининского университета. 2024. — № 2 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-struktura-subektnosti-uchitelya>

Данные по жизнестойкости показывают её значение как буфера против выгорания. Отечественные исследования личностного потенциала демонстрируют его опосредующую и буферную функции [4], а работы по надситуативной активности раскрывают связь внутреннего интереса с высшими проявлениями субъектности [5].

Критический анализ выявляет направления для дальнейшей работы: необходимость лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей, преодоление терминологических разрывов между зарубежными и отечественными конструктами, учёт культурной специфики в понимании автономии и субъектности.

Практическая значимость модели заключается в смещении акцента с прямого стимулирования активности на целенаправленное формирование личностных ресурсов через создание потребностно-поддерживающих сред. В образовании, организационном управлении и психологическом консультировании это означает:

1. Поддержку автономии: Предоставление выбора, минимизация контролирующей обратной связи, опора на инициативу.
2. Создание условий для компетентности: Предложение оптимально сложных задач, предоставление информативной, безоценочной обратной связи.
3. Обеспечение связанности: Формирование атмосферы психологической безопасности и принятия.
4. Такая среда способствует расцвету внутренней мотивации, которая, в свою очередь, запускает цикл укрепления ресурсов и развития субъектности.

Заключение

Проведённый анализ позволяет сделать вывод, что становление субъектности является результатом сложного опосредованного процесса, в котором внутренняя мотивация играет роль иницирующего и питающего условия. Ключевыми психологическими механизмами, преобразующими энергию интереса в устойчивые качества субъекта (инициативность, ответственность, способность к преобразованию), выступают личностные ресурсы: самоэффективность, жизнестойкость, осмысленность и внутренний локус контроля. Они образуют систему взаимного усиления, где каждый ресурс выполняет специфическую функцию в цепи трансформации мотивационного импульса.

Предложенная интегративная модель вносит вклад в теорию, преодолевая разрыв между мотивационными и личностно-ресурсными подходами, и предлагает конкретные ориентиры для практики развития психологически зрелой, автономной и ответственной личности в современном мире.

3. Знаков, В. Субъектно-аналитический подход в психологии понимания. // Психологические исследования. 2025. № 8(42).
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. — М.: Смысл, 2011. — 680 с.
5. Петровский В. А. Феномен субъектности в психологии личности: дисс. докт псих.наук. / Петровский В. А. 19.00.11–1993. — 76 с.
6. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. — № 3. URL: <https://www.voppsy.ru/issues/1996/963/963116.htm>
7. Otis N., Grouzet F. M. E., Pelletier L. G. Latent motivational change in an academic setting: a 3-year longitudinal study // Journal of Educational Psychology. — 2005. — Vol. 97.
8. Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being». American Psychologist. — 55 (1) — P. 68–78.

Роль родительских догматов в формировании созависимых паттернов и возможности их коррекции в процессе психологического консультирования

Овчаренко Ирина Владимировна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен системный теоретический анализ роли трансгенерационных родительских догматов как предикторов формирования созависимых паттернов личности. Рассматриваются механизмы передачи дисфункциональных установок между поколениями в семейной системе, типология догматов и их непосредственная связь с конкретными созависимыми сценариями поведения. Обоснована интегративная методология диагностики и коррекции ригидных установок с использованием генограммы и психодиагностических методик. Представлены результаты пилотного исследования эффективности многоэтапной коррекционной программы, направленной на трансформацию родительских догматов. Полученные результаты демонстрируют перспективность предложенного подхода для повышения эффективности психологического консультирования.

Ключевые слова: созависимость, родительские догматы, трансгенерационная передача, генограмма, психологическое консультирование, когнитивная реструктуризация, семейная психотерапия, дифференциация личности

Введение

Психологическое консультирование в сфере семейных отношений и различных форм зависимости сталкивается с одной из наиболее сложных и резистентных к изменениям проблем — созависимостью. Под этим понимается устойчивая модель деформации личности, фокусированная на контроле над другим человеком и построении отношений по типу «спасатель-жертва-преследователь» [1, 2].

Ключевая особенность созависимости заключается в том, что её корни уходят за пределы текущей ситуации в глубь семейной истории. Речь идет о сложных, ригидных паттернах поведения, которые формируются и воспроизводятся на протяжении нескольких поколений. В этом процессе центральную роль играют не осознаваемые, но устойчивые системы убеждений — родительские догматы [3].

Традиционные подходы к работе с созависимостью часто фокусируются на текущих симптомах и поведенческих паттернах. Однако метаанализы показывают, что такой подход не всегда обеспечивает устойчивые изменения, рецидивы достигают 40–60 % [4]. Это указывает на необходимость поиска более глубоких мишеней для психологического вмешательства, направленных на источник проблемы — семейные убеждения и установки.

В отечественной и зарубежной психологии накоплен значительный опыт в двух ключевых областях: системная семейная психотерапия (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир) разработала концепцию трансгенерационной передачи паттернов и семейных мифов [5], а когнитивно-поведенческое направление (А. Бек, А. Эллис) изучило влияние глубинных убеждений на эмоции и поведение [6]. Однако интеграция этих подходов для анализа ригидных убеждений, передающихся в семье и формирующих созависимость, остается методологической лакуной.

Цель статьи — осуществить системный теоретический анализ роли трансгенерационных родительских догматов как предикторов формирования созависимых паттернов и обосновать методологию их диагностики и коррекции в процессе психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие, структуру и функции родительских догматических установок в семейной системе.
2. Рассмотреть современные психологические модели созависимости и выделить ключевые поведенческие и когнитивные паттерны.
3. Построить интегративную модель взаимосвязи конкретных типов родительских догматов с формированием созависимых сценариев.
4. Систематизировать методы диагностики и коррекции трансгенерационных установок в консультативной практике.
5. Обосновать методологическую программу эмпирического исследования эффективности коррекции.

Теоретические основы изучения родительских догматических установок*Понятие и функции семейных догматов*

Догмат (от греч. *dógma* — мнение, решение, постановление) в психологическом контексте понимается как иррациональное, ригидное, не подвергаемое сомнению убеждение, усвоенное в процессе социализации, преимущественно в родительской семье [7].

В отличие от адаптивных убеждений, догматы характеризуются следующими признаками:

- **Абсолютизмом.** Формулировка с использованием категорических императивов: «Всегда», «Никогда», «Должен», «Должна».
- **Императивностью.** Догматы выступают в форме долженствования, связанного с санкцией за нарушение.
- **Сверхгенерализацией.** Распространение частного опыта одной ситуации на все жизненные сценарии.
- **Резистентностью к изменениям.** Устойчивость к противоречащему опыту и рациональным аргументам.

В теории семейных систем М. Боуэна догматы являются вербальным выражением недифференцированных семейных установок, передающихся из поколения в поколение [5]. Они формируют семейные мифы — согласованные, искаженные представления о семье и её членах, выполняющие функцию поддержания гомеостаза и снижения тревоги. Например, миф «Мы — дружная семья, и все друг за друга горой» может скрывать симбиотические слияния и жесткий запрет на автономию.

Механизмы трансгенерационной передачи установок

Трансгенерационная передача дисфункциональных установок происходит через несколько основных каналов:

1. **Проективная идентификация.** Родитель бессознательно проецирует на ребенка свои непрожитые конфликты, а ребенок, идентифицируясь с этим посланием, инкорпорирует его в свою Я-концепцию [8].
2. **Моделирование поведения.** Ребенок усваивает паттерны и связанные с ними убеждения через наблюдение за отношениями родителей, их реакциями на жизненные ситуации.
3. **Вербальные директивы.** Прямые указания и повторяющиеся истории о семейном прошлом формируют «скрипт» поведения и связанные с ним убеждения.
4. **Эмоциональные схемы.** По концепции L. Greenberg, догматы закрепляются через многократные аффективные переживания в значимых отношениях [9]. Например, догмат «любовь = жертва» усваивается не только вербально, но и через опыт наблюдения материнского истощения и страдания.

Эмпирические исследования показывают, что уровень трансгенерационной передачи дисфункциональных установок составляет в среднем 60–70 %, что указывает на необходимость целенаправленной работы по разрыву этого цикла [10].

Догматы как основа семейных правил и ролей

А. В. Черников, развивая идеи системного подхода, указывает на то, что догматы кристаллизуются в семейные правила — открытые и скрытые нормы, регулирующие границы, иерархию и способы разрешения конфликтов [11]. Ригидные, негибкие правила, основанные на догматах, создают почву для формирования патологизирующих ролей (например, «семейный герой», «козел отпущения», «потеря»), которые впоследствии воспроизводятся во взрослых отношениях.

Созависимость как системный феномен: этиология и проявления*Психологические модели созависимости*

В современной научной литературе созависимость рассматривается через призму нескольких интегративных моделей:

— **Системная модель.** Созависимость — это дисфункциональная адаптация к жизни в стрессовой, непредсказуемой семейной системе (часто с наличием химической или иной зависимости одного из членов). Поведение направлено на контроль и снижение тревоги в системе [1, 12].

— **Когнитивно-поведенческая модель.** Созависимость предстает совокупностью дезадаптивных мыслей о себе («я неполноценен»), других («людям нельзя доверять») и мире («мир опасен»), приводящих к деструктивным эмоциям и поведению [2, 13].

— **Аддиктологическая модель.** Созависимость расценивается как зависимость от отношений — патологическое состояние с поглощенностью другим человеком до степени потери контроля над своим поведением [14].

Ключевые поведенческие паттерны

Несмотря на различие моделей, исследователи выделяют общий симптомокомплекс [1, 2, 12]:

— **Нарушение границ.** Диффузные границы (слияние) или, напротив, ригидные границы (изоляция). Неспособность отличить свои мысли и чувства от чужих.

— **Компульсивный контроль.** Потребность контролировать поведение, чувства и мысли других, маскируемая под заботу.

— **Отрицание реальности.** Минимизация проблем и поддержание иллюзии благополучия.

— **Низкая самооценка.** Поиск подтверждения собственной ценности через служение и жертвенность.

— **Спасательство.** Позиция в треугольнике Карпмана, занимаемая роль «Спасателя», позволяющая избежать решения собственных проблем.

Культурный контекст формирования созависимости

В обществах с коллективистскими тенденциями созависимые паттерны поддерживаются культурными нормами, возводящими в добродетель жертвенность ради семьи и приоритет долга над личными потребностями [15]. В российском контексте абсолютное большинство граждан (84 %) выступают за сохранение традиционных семейных ценностей, культуры материнства и отцовства, поддержку многодетности [16]. При этом создание счастливой семьи видится главной жизненной целью для 56 % россиян, что культурально подкрепляет догматы жертвенности и приоритета семейных интересов, потенциально способствующие развитию созависимых паттернов [16].

Взаимосвязь родительских догматов и созависимых паттернов

Типология предрасполагающих догматов

На основе интеграции системного и когнитивного подходов можно выделить следующие типы родительских догматов, формирующих созависимость:

Догматы жертвенности и долга: «Любовь — это жертва», «Ты должен думать о других, а потом о себе», «Настоящая женщина все терпит». Они формируют паттерн спасательства и отрицание собственных потребностей.

Догматы контроля и недоверия: «Доверять нельзя», «Мир опасен», «Все должно быть под контролем». Эти установки лежат в основе компульсивного контролирующего поведения и тревожности.

Догматы отрицания реальности: «Не выноси сор из избы», «В нашей семье все в порядке». Они поддерживают механизмы отрицания и семейный миф.

Матрица корреляции догматов и паттернов

Таблица 1. Связь между типами родительских догматов и созависимыми паттернами

Родительский догмат	Созависимый паттерн	Корреляция
«Любовь = жертва»	Спасательство, самоотречение	$r = 0,62^{**}$ [17]
«Доверять нельзя»	Спасательство, самоотречение	$r = 0,58^{**}$ [18]
«Чувства = слабость»	Эмоциональная алекситимия	$r = 0,51^{*}$ [19]
«Семья превыше всего»	Диффузные границы	$r = 0,48^{*}$ [20]

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Роль в поддержании семейного гомеостаза

Догматы служат «когнитивным цементом», скрепляющим дисфункциональную систему. Их изменение воспринимается семейной системой как угроза, что объясняет сопротивление клиентов на начальных этапах консультирования. Работа с догматами — это всегда работа с семейной системой, даже если консультант работает с одним клиентом.

Методы диагностики и коррекции в консультировании

Генограмма как диагностический инструмент

Генограмма (метод М. Боуэна) — это графическая запись информации о семье в минимум трёх поколениях [5, 21]. В контексте работы с догматами её цель — не просто сбор фактов, а реконструкция семейного нарратива и выявление повторяющихся паттернов, неразрешённых конфликтов и вербальных установок.

- В процессе построения генограммы консультант задает вопросы:
- «Какие правила были в вашей семье?»
 - «Что считалось правильным, а что — нет?»
 - «Какие фразы часто повторяли родители или бабушка?»
 - «Какие события в семейной истории определили эти правила?»
- Это позволяет перевести неосознанные догматы в плоскость осознанного обсуждения и анализа.

Психодиагностические методики

- Для количественной оценки используется интегративный комплекс:
- 1. Шкала семейных убеждений (ШСУ) Эпштейна.** Диагностирует неадаптивные убеждения в семейном контексте (перфекционизм, катастрофизация, беспомощность) [22].
 - 2. Шкала созависимости Спенн — Фишер.** Даёт количественную оценку выраженности созависимых установок и поведения [23].
- Сочетание качественного (генограмма) и количественных методов обеспечивает триангуляцию данных и повышает достоверность диагностики.

Пошаговый протокол диагностической работы

Таблица 2. **Диагностический протокол работы с созависимостью**

Этап	Процедура и инструменты
Сессия 1 (60 мин)	Построение генограммы. Выявление вербальных императивов и паттернов трансмиссии
Сессия 2 (40 мин)	Заполнение ШСУ Эпштейна и шкалы Спенн — Фишер
Сессия 3 (50 мин)	Триангуляция данных: наложение результатов на генограмму, выявление горячих точек

Коррекционные стратегии

- Работа по изменению дисфункциональных установок строится по этапам:
- 1. Осознание и идентификация.** С помощью генограммы и техники «ловли автоматических мыслей» клиент распознаёт активизирующие догматы в текущих ситуациях.
 - 2. Деконструкция и экстернализация.** Используются нарративные техники. Догмат отделяется от личности («Это не ваша слабость, а история, которую ваша семья рассказывала долгие годы»).
 - 3. Когнитивная реструктуризация.** Совместный поиск альтернативных, более гибких убеждений. Проверка их на практике через поведенческие эксперименты.
 - 4. Интеграция нового опыта.** Построение нового нарратива о себе и семье. Закрепление новых поведенческих паттернов.

Результаты пилотного исследования

Методологический дизайн

Исследование проводилось с использованием квазиэкспериментального плана с пре- и пост-тестированием. В пилотное исследование вошли 5 клиентов с выраженными показателями созависимости, прошедших интегративную коррекционную программу (8 сессий).

Основные результаты

Таблица 3. Результаты пилотного исследования эффективности коррекции

Показатель	До коррекции	После коррекции	Изменение (%)	p
ШСУ «Контроль»	44,2 ± 6,1	29,8 ± 5,3	-32,6	<0,01**
ШСУ «Зависимость»	39,6 ± 5,8	26,4 ± 4,7	-33,3	<0,01**
Шкала Спенн-Фишер	76,4 ± 8,2	51,2 ± 7,9	-33,0	<0,01**
Качество отношений	3,2 ± 0,8	6,8 ± 1,1	+112,5	<0,05*

Примечание: * p < 0,05; ** p < 0,01 (t-критерий Стьюдента для зависимых выборок)

Результаты показывают статистически значимое снижение показателей дисфункциональных установок и созависимости, а также значительное улучшение субъективной оценки качества отношений. Данные подтверждают эффективность предложенного интегративного подхода.

Заключение

На основе проведённого теоретического анализа можно сделать следующие выводы:

1. Родительские догматы являются значимым когнитивным предиктором формирования созависимых паттернов личности. Они структурируют восприятие реальности и лежат в основе таких проявлений, как жертвенность, компульсивный контроль и отрицание.
2. Интеграция системного подхода (фокус на трансгенерации) и когнитивного подхода (фокус на реструктуризации убеждений) создаёт наиболее полную теоретическую модель генезиса и поддержания созависимости.
3. Генограмма выступает ключевым инструментом визуализации трансгенерационных паттернов и осознания их роли в формировании личностных установок.
4. Многоэтапный коррекционный процесс (осознание — деконструкция — реструктуризация — интеграция) способствует глубокой трансформации установок, а не просто симптоматическому облегчению.
5. Результаты пилотного исследования демонстрируют перспективность интегративного подхода для практики психологического консультирования и выявляют необходимость расширения выборки для получения более репрезентативных данных.

Предложенная методология открывает новые возможности для повышения эффективности консультативной работы с устойчивыми, трансгенерационными формами психологического неблагополучия, что является актуальным направлением развития современной консультативной психологии.

Литература:

1. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А. Г. Чеславской. М.: Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
2. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ПЕР СЭ, 2004. 352 с.
3. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004. 183 с.
4. Вамполд Б., Иммель З. Великая дискуссия о психотерапии / пер. с англ. под ред. А. Б. Холмогоровой. М.: Когито-Центр, 2019. 469 с.
5. Боуэн М. Духовность и личностно-ориентированная семейная психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 57–74.
6. Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия расстройств личности / пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 544 с.
7. Елизаров А. Н. Роль духовных и нравственных ценностных ориентаций в процессе психологического консультирования семьи // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2002. № 3. С. 59–67.
8. Шутценбергер А. А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм / пер. с фр. С. Офертаса. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 256 с.
9. Greenberg L. S. Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. 342 p.
10. Менделевич В. Д. Психология зависимой личности, или Подросток в окружении соблазнов. Казань: РЦПН, 2004. 240 с.
11. Черников А. В. Введение в семейную психотерапию // Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 2. С. 45–59.

12. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию. 2-е изд., стереотип. М.: Когито-Центр, 2014. 182 с.
13. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Дабкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
14. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 1991. № 1. С. 8–15.
15. Лебедева Н. М., Татарко А. Н. Ценности культуры и развитие общества. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. 527 с.
16. Семья в системе российских ценностей: аналитический обзор. М.: Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 2024. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/semja-v-sisteme-rossiiskikh-cennostei> (дата обращения: 04.01.2026).
17. Маццола К. Созависимость: план восстановления / пер. с англ. Е. Г. Мищенко. СПб.: ИД «Весь», 2023. 160 с.
18. Уокер П. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы / пер. с англ. Е. Падучевой. СПб.: ИГ «Весь», 2020. 274 с.
19. Розенберг Р. Синдром человеческого магнита: Почему мы любим тех, кто причиняет нам боль / пер. с англ. М. Мацковской. М.: Альпина Паблишер, 2021. 256 с.
20. Спиваковская А. С. Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций // Семья и формирование личности / под ред. А. А. Бодалева. М.: НИИ ОП АПН СССР, 1981. С. 38–45.
21. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
22. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. 3-е изд., испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 208 с.
23. Фишер Дж. Созависимость и психологическая помощь // Психология созависимости: Хрестоматия / сост. В. Д. Москаленко. М.: Институт консультирования и системных решений, 2012. С. 112–128.

Психологические факторы боли у пациентов с онкологическим заболеванием: роль личностных особенностей и качества жизни

Прохорова Екатерина Александровна, студент
Научный руководитель: Деменок Марина Анатольевна, старший преподаватель
Дальневосточный государственный медицинский университет (г. Хабаровск)

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования взаимосвязи между личностными особенностями (нейротизм, интроверсия), уровнем тревоги и депрессии, субъективным восприятием боли и качеством жизни у пациентов с онкологическим заболеванием в условиях паллиативного отделения. Актуальность работы обусловлена ростом числа пациентов, живущих с онкологическим диагнозом как с хроническим состоянием, и ключевой ролью хронического болевого синдрома в снижении качества жизни. На основе анализа научной литературы и данных первичного исследования (N = 15) выявлены два дезадаптивных паттерна, опосредующих влияние личности на страдание. Результаты подтверждают гипотезу о ведущей роли психологических, а не чисто медицинских, факторов в переживании боли. Сформулированы основные направления и мишени для построения модели психологического сопровождения данной категории пациентов.

Ключевые слова: психологические факторы боли, болевой синдром, биопсихосоциальная модель, паллиативная помощь.

Современная онкология демонстрирует тенденцию к снижению летальности при одновременном росте заболеваемости, что означает увеличение числа пациентов, длительно живущих с болезнью и нуждающихся в паллиативной помощи [1]. В этой парадигме ключевым критерием эффективности помощи становится качество жизни, а не только продление ее сроков. Основным фактором, разрушающим качество жизни, выступает хронический болевой синдром, который переживает большинство пациентов на поздних стадиях.

Актуальность данного исследования подтверждается переходом от биомедицинской к биопсихосоциальной модели понимания боли, в рамках которой психологические факторы признаются активными детерминантами субъективного страдания [2]. Однако на практике оценка и коррекция этих факторов часто остаются фрагментарными. Существует противоречие между признанием комплексной природы боли и недостатком персонализированных моделей психологического сопровождения, основанных на диагностике личностной уязвимости.

Целью данной работы является изучение влияния психологических факторов на качество жизни пациентов паллиативного профиля с онкологическим заболеванием.

Теоретико-методологической основой изучения психологических факторов хронической боли является биопсихосоциальная модель Дж. Эйнджела согласно которой боль рассматривается как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов [3]. В рамках этой модели ключевым психологическим конструктом выступает внутренняя картина болезни (ВКБ) — целостное субъективное отражение заболевания в психике пациента, определяющее его отношение к боли и стратегии поведения [4]. Содержание и эмоциональная окраска ВКБ формируются под влиянием устойчивых личностных особенностей. В контексте психологических факторов боли особую значимость приобретают высокий нейротизм и интроверсия.

Исследование проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Краевой клинический центр онкологии» онкологическое отделение медицинской паллиативной помощи. В исследовании принимали участие 15 пациентов с онкологическим заболеванием (С00-С97 злокачественные новообразования по МКБ-10) и сопутствующим хроническим болевым синдромом, паллиативного отделения в возрасте от 52 до 71 из них 8 мужчин и 7 женщин. Критерием включения в исследование являлась когнитивная сохранность (не менее 26 баллов по тесту МоСа).

Цель исследования заключалась в изучении влияния психологических факторов на качество жизни пациентов с последующей разработкой «Модели психологического сопровождения пациентов паллиативного профиля с онкологическим заболеванием».

Гипотетически мы полагали что общее переживание психологической боли у онкопациентов связаны не столько с медицинскими параметрами (стадия, тип лечения), сколько с комплексом или спецификой психологических факторов (нейротизм, интроверсия, тревога, депрессия), определяющих качество жизни пациента.

К ведущим эмоциональным факторам, усиливающим боль, относят тревогу и депрессию. Тревога, связанная с неопределенностью прогноза, повышает болевую чувствительность и способствует развитию катастрофизации [5]. Катастрофизация — когнитивное искажение, при котором боль интерпретируется как неконтролируемая и угрожающая катастрофа, — является центральным звеном в модели хронификации «страх-избегание». Она напрямую связана с усилением страдания и снижением функциональной активности [6].

Интегральным личностным фактором, предрасполагающим к интенсивному переживанию боли, выступает нейротизм (эмоциональная лабильность). Высокий нейротизм объединяет склонность к тревоге, повышенную чувствительность к дискомфорту и интенсивное эмоциональное реагирование [7]. Интроверсия, в свою очередь, может способствовать трудностям в получении соци-

альной поддержки и фиксации на внутренних ощущениях, что также усиливает субъективное страдание.

Методы исследования

Эмпирические методы — изучение медицинских карт, беседа, тесты, опросники: «Личностный опросник Г. Айзенка» (адаптация А. Г. Шмелева.); «Визуальная аналоговая шкала боли» (Дж. Скотт и Э. К. Хаскиссон); «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Э. Зигмонд и Р. Снейт) в адаптации А. В. Андрущенко, М. Ю. Дробичева и А. В. Добровольского»; «Тест SF-36 (Д. Хобли) в адаптации С. В. Сорокина». Обработка данных включала качественный анализ, описательную статистику и корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение

В выборке преобладали пациенты с умеренной болью (53 %) и субклинически выраженной тревогой (47 %). Личностный профиль характеризовался высокой уязвимостью: интровертированный тип выявлен у 53 %, высокий уровень нейротизма — у 47 % респондентов. Качество жизни было существенно снижено по всем шкалам SF-36, при этом ни у одного пациента не зафиксирован высокий уровень. Наиболее выраженными были нарушения в ролевом функционировании (из-за физического и эмоционального состояния) и жизненной активности.

Корреляционный анализ подтвердил выдвинутые гипотезы и выявил два значимых паттерна:

1. Паттерн, опосредованный нейротизмом и тревогой. Обнаружена сильная прямая связь между уровнем нейротизма и тревоги ($\rho = +0.701$). Тревога, в свою очередь, значимо коррелировала с усилением субъективного восприятия боли ($\rho = +0.676$). Интенсивность боли напрямую ассоциировалась со снижением психологического компонента качества жизни.

2. Паттерн, связанный с интроверсией и социальным функционированием. Интроверсия была связана со снижением показателей социального функционирования. Низкое социальное функционирование коррелировало как с усилением восприятия боли, так и с общим снижением психологического благополучия. Экстраверсия, напротив, демонстрировала сильную положительную связь с социальным функционированием ($\rho = +0.813$) и психическим здоровьем.

Важно, что субъективное восприятие боли показало более тесную связь с психологическим компонентом качества жизни, чем с физическим, что подчеркивает роль психологического опосредования страдания.

На основе результатов сформулированы ключевые мишени для психологического сопровождения:

- когнитивная сфера (снизить интенсивность катастрофических мыслей, сместить фокус с оценки угрозы на стратегии совладания);

- эмоциональная сфера (легализовать и «контейнировать» эмоции, снизить соматизацию дистресса.);
- поведенческая и социальная сфера (восстановить чувство социальной связи и значимости через микро-контакты);
- экзистенциальная сфера (помощь в поиске личностных смыслов и опор в условиях болезни).

Заключение

Проведенное исследование подтвердило важную роль психологических факторов в формировании хронической боли и снижении качества жизни у онкологических пациентов паллиативного профиля. Эмпирически выявлены два дезадаптивных паттерна, связывающих личностные

особенности (нейротизм и интроверсию) с усилением страдания через опосредующие звенья — тревогу и социальную дезадаптацию.

Полученные данные позволяют перейти от общих представлений о важности психологической помощи к разработке дифференцированных, личностно-ориентированных моделей сопровождения. Приоритетное внимание должно уделяться пациентам с профилем «высокий нейротизм — интроверсия», как наиболее уязвимым к формированию порочных кругов хронической боли. Внедрение системной психологической диагностики и коррекции в клиническую практику паллиативных отделений является необходимым условием для реализации биопсихосоциального подхода и достижения главной цели — улучшения качества жизни пациентов.

Литература:

1. Состояние онкологической помощи населению России в 2024 году / Под ред. А. Д. Каприна, В. В. Старинского, А. О. Шахзадовой. — М.: МНИОИ им. П. А. Герцена, 2025. — 275 с.
2. Данилов А. Б. Психопатология и хроническая боль // Consilium Medicum. Неврология (Приложение). — 2008. — № 2. — С. 50–55.
3. Данилов А. Б., Данилов Ал.Б. Управление болью. Биопсихосоциальный подход. — М.: АММ ПРЕСС, 2016. — 636 с.
4. Котельникова А. В. Внутренняя картина болезни у пациентов с хронической болью в спине // Клиническая и специальная психология. — 2022. — № 11(4). — С. 138–158.
5. Кутлубаев М. А. Феномен катастрофизации при болевых синдромах и патологической усталости // Неврологический журнал. — 2015. — Т. 20, № 5. — С. 48–54.
6. Подымова И. Г., Данилов А. Б. Лечение хронической головной боли напряжения у пациентов с дезадаптивными психологическими установками // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2011. — Т. 111, № 3. — С.4448.
7. Эсаулова И. В. Теоретические аспекты нейротизма как личностной особенности // Молодой ученый. — 2024. — № 7 (506). — С. 163–167.
8. Барулин А. Е. Хроническая боль и депрессия // Лекарственный вестник. — 2016. — Т. 10, № 1(61). — С. 3–10.

Адаптация и социализация участников СВО с учетом их психологических особенностей

Рыбальченко Лариса Анатольевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Артемьева Жанна Галимжановна, кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский государственный университет

В статье рассматриваются основные аспекты адаптации и социализации участников СВО с учетом их психологических особенностей, в том числе ранее имеющих судимость. Люди, принимавшие участие в боевых действиях, часто испытывают трудности с адаптацией и склонность к социальному исключению, преодолеть которые без профессиональной поддержки почти невозможно. Оказание социальной поддержки вовремя помогает быстрее преодолеть кризисные моменты в их жизни.

Ключевые слова: специальная военная операция, участники боевых действий, адаптация, социализация, реабилитация, кризисные моменты, льготы, осужденные.

Социализация личности — это прежде всего принятие норм и правил того общества и среды, в которой человек родился и проживает, или попадает в эту среду уже в зрелом возрасте.

Адаптация личности в условиях боевых действий к гражданской жизни является сложным процессом приспособления, включающим в себя большое количество аспектов и касающимся ряда сфер жизнедеятельности

лица. Сложности адаптации прежде всего связаны с необходимостью приспосабливаться к новым условиям, ведь психическое состояние человека перестраивается под потребности боевой обстановки и затем оказывается непригодным к пребыванию и жизнедеятельности в мирной обстановке (стандартных ценностей, к оценке мирными гражданами пережитых ветераном военных событий и прочее) [2, с. 107].

Полученный опыт боевых действий приводит к личностным изменениям личности, некоторые из них являются необратимыми [5, с. 77]. Изменения в личности непременно накладывают отпечаток на восприятие новой реальности, то есть, новых социальных условий, в которых человек адаптируется. Такие изменения, которые обусловлены опытом боевых действий, называют «военно-затравленная психика», и характеризуется следующими новообразованиями:

- ярко выраженное желание быть понятым — иметь в контакте с окружением такую обратную связь, оправдывающую морально их участие в жестоком насилии социальной пользой;
- быть социально признанными — это поможет преодолеть комплекс вины, оправдать собственные агрессивные и жестокие поступки перед самим собой, своей совестью, сделать воспоминания о них менее травмирующими;
- потребность получить в обществе признание — высокую оценку своих личных усилий, действий, так, чтобы факт положительной оценки стал известен широкому кругу людей, сослуживцам, членам семьи;
- стремление быть принятым в систему социальных связей и отношений мирной жизни с более высоким, чем раньше, социальным статусом;
- ошеломления от реальностей мирной жизни;
- трудно свыкнуться с мыслью, что в то время, когда они рисковали жизнью, в стране, в армии ничего не изменилось, общество вообще не заметило их отсутствия [3, с. 107].

Переносимость военными условиями труда зависит с одной стороны от конкретных условий труда, а с другой, и в большей степени — от индивидуально-психологических свойств личности.

Вследствие травматического опыта люди переживают состояния, которые вызывают нестабильность и потерю контроля над ситуацией, собственной жизнью:

- потеря автономности («я не управляю процессом. Меня куда-то несет»);
- потеря субъективности («это не я принимаю решения в своей жизни. Кто-то сверху решает»);
- нарушение идентичности;
- растерянность (на уровне мыслей не могут сосредоточиться на задачах, к которым привыкли);
- регресс;
- опасения отторжения (что их будут идентифицировать с врагами);
- ощущение незащищенности;

- состояние жертвы;
- злость и поиск «внешнего врага» (кто-то должен за это заплатить);
- отсутствие возможностей прогнозировать будущее;
- стыд, низкая самооценка, чувство вины;
- функциональные симптомы, психосоматические расстройства, злоупотребление психоактивными веществами;
- реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство [1].

Рекомендации, вытекающие из результатов сравнительного исследования двух подгрупп участников СВО (судимость / без судимости), следует сформулировать как комплекс мер, ориентированных на выявленные дефициты и ресурсы. Был составлен скоординированный план действий для клинической практики, профилактики и реабилитации, разделённый по приоритетам и по группам, без повторов.

1. Провести углублённую клинико-психологическую и психиатрическую верификацию у лиц из подгруппы с судимостью: структурированное интервью для ПТСР, скрининг на депрессию, тревогу и риск суицидального поведения, оценка возможных психотических признаков.

2. Для всех участников внедрить системный скрининг: шкалы тревоги/депрессии, ИЖУ и МЛО-индексы; выделять лиц с высокой тяжестью симптомов для немедленного вмешательства.

3. Установить индивидуальные диагностические профили (коморбидность, соматические факторы, социальные стрессы), которые будут служить ориентиром для планирования интервенций.

4. Необходимо применять терапевтические и реабилитационные программы для подгруппы с судимостью:

— Травмоориентированная психотерапия: травма-фокусированная КПТ, EMDR (при клинических показаниях) для снижения симптомов ПТСР, флэшбэков и гипервозбуждения.

— Коррекция депрессивно-тревожной симптоматики: сочетание психотерапии и при необходимости фармакотерапии под контролем психиатра.

— Тренинги саморегуляции и стресс-менеджмента: дыхательные и релаксационные техники, навыки торможения импульса, планирование восстановления после стрессов.

— Развитие исполнительных функций и целеполагания: коучинг по постановке реалистичных целей, модули тайм-менеджмента, пошаговые планы достижения задач.

— Программы социальных навыков: групповые тренинги коммуникативных компетенций, эмпатии, ассертивности, конфликт-менеджмента.

— Ценностно-нормативная работа: тренинги и дискуссионные занятия по нормам поведения, ответственности, этике; ролевые упражнения, направленные на формирование ответственности и социальной ориентации.

— Профессиональная и социальная реабилитация: помощь в профориентации, обучение профессиям, юридическое сопровождение и помощь в решении административных проблем; создание возможности трудоустройства и участия в полезных общественных проектах.

— Индивидуальная и групповая работа по снижению агрессивно-доминантных стратегий: КППТ-модули, психотерапевтические группы и супервизия.

5. Профилактика и поддержка требуется и для подгруппы без судимости:

— Профилактические программы: групповые тренинги по управлению стрессом, поддержание и развитие коммуникативных навыков, профилактика снижения адаптационного потенциала.

— Адресная проверка и интервенция для тех, кто показывает высокую выраженность симптомов (индивидуальная терапия, краткие вмешательства).

Поддерживающие мероприятия: программы повышения резильентности, оздоровительные и досуговые активности, мотивационные и профориентационные курсы.

Общие межгрупповые меры и организационные рекомендации.

1. Внедрить регулярный мониторинг исходов и динамики (повторные скрининги каждые 3–6 месяцев) с оценкой эффективности программ и корректировкой планов.

2. Создать междисциплинарную сеть сопровождения: координация работы психолога, психиатра, социального работника, юриста и профессионального наставника.

3. Обеспечить доступность кризисной помощи и срочного вмешательства (при выявлении высокого суицидального риска или выраженной психопатологии).

4. Применять дифференцированный подход: групповые модули для общей работы и индивидуальные программы для лиц с выраженными проблемами или коморбидностью.

Можно также сформулировать практические принципы реализации программ:

— Поэтапность и модульность: строить вмешательства в виде последовательных модулей (диагностика → компенсация острой симптоматики → формирование навыков → реабилитация и трудоустройство).

— Акцент на навыках: уделять приоритетное внимание формированию конкретных адаптивных навыков (саморегуляция, планирование, коммуникация), которые улучшают функциональное поведение и качество жизни.

Литература:

1. Психологическое обеспечение специального первоначального обучения: учебно-методическое пособие / М. И. Марьин, В. М. Поздняков, В. Е. Петров [и др.]. Уфа: Учебный центр МВД Республики Башкортостан, 2005. 142 с.
2. Психология экстремальных ситуаций / Ю. С. Шойгу // Россия, Изд-во «Смысл», 2007. 243 с.
3. Смирнова, З. П. Особенности самоотношения при посттравматическом стрессовом расстройстве и расстройстве адаптации // Академическая публицистика. 2023. № 12–1. С. 763–765.

— Вовлечение окружения: работу с семьями, работодателями и сообществом для создания условий поддержки и снижения стигмы.

— Оценка результатов: фиксировать не только симптомы, но и функциональные индикаторы (трудоустройство, социальная активность, рецидивы правонарушений).

— Рекомендуется включать расчёт эффектов размера и доверительных интервалов, а также проводить долгосрочный мониторинг (≥ 12 месяцев) для оценки устойчивости результатов [4, с. 107].

В целом, полученные данные указывают на приоритетное выделение ресурсов и многоуровневый подход к поддержке участников СВО с судимостью: сочетание клинической верификации, интенсивной психотерапевтической помощи, коррекции социальных и правовых трудностей и программ профессиональной реинтеграции. Для участников без судимости оптимальны профилактические и поддерживающие мероприятия с прицельной адресной работой для тех, у кого выявляются выраженные симптомы.

В заключение данной статьи надо отметить, что основные аспекты адаптации и социализации участников СВО с учетом их психологических особенностей свидетельствуют, что негативные эмоциональные состояния, возникающие у военнослужащих при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных для жизни и здоровья ситуациях, несущих травматический характер, значительно осложняют успех профессиональной деятельности и нередко приводят к несчастным случаям, ранению и гибели личного состава. Поэтому одной из задач психологии является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний военнослужащих при выполнении служебных обязанностей в экстремальных (опасных) ситуациях профессиональной деятельности.

Эмпирическое исследование выявило выраженные различия в психическом состоянии и адаптивных ресурсах между участниками СВО с прежней судимостью и участниками без судимости. В подгруппе ранее судимых отмечается более тяжёлая клинико-психологическая картина, типичная для посттравматического стрессового расстройства: частые и насыщенные флэшбэки и навязчивые воспоминания (резкспериментация), выраженное избегание и эмоциональное оцепенение, повышенное гипервозбуждение (нарушения сна, раздражительность, повышенная реактивность) и более выраженные депрессивно-тревожные симптомы.

4. Соснин В. А. Современный терроризм и проблема вербовки людей в террористические сети: психологические аспекты // Прикладная юридическая психология. 2015. № 4. С. 20–28.
5. Тарасов, С. В. Адаптация военнослужащих / С. И. Тарасов // Социус. — 1999. — № 2. — С. 20–25.
6. Теслинов И. В., Усков В. М. Методы психодиагностики в изучении индивидуальных особенностей личности // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. № 59. С. 128–133.

Эмоционально-личностные особенности женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком

Рыкова Елена Васильевна, студент магистратуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Ф. Я. Якубова (г. Симферополь)

В статье рассматриваются ключевые эмоционально-личностные характеристики женщин в период отпуска по уходу за ребёнком. На основе отечественных исследований анализируются динамика эмоционального состояния, трансформации ценностно-смысловой сферы и личностные изменения, обусловленные новой социальной ролью. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на психоэмоциональное благополучие, и предлагаются направления психологической поддержки.

Ключевые слова: материнство, отпуск по уходу за ребёнком, декрет, эмоциональная сфера, личностные особенности, психоэмоциональное состояние.

Введение

Период отпуска по уходу за ребёнком представляет собой значимый этап в жизни женщины, сопряжённый с глубокой трансформацией её социально-психологического статуса. Смена профессиональной деятельности на заботу о младенце влечёт за собой перестройку ценностно-мотивационной сферы, изменение социальных ролей и, как следствие, существенные сдвиги в эмоционально-личностной сфере. Актуальность исследования обусловлена необходимостью научно обоснованной психологической поддержки женщин в этот период, что способствует не только благополучию матери, но и гармоничному развитию ребёнка [5].

Теоретические основы исследования

Согласно отечественной психологии, материнство рассматривается как:

- социально-психологический феномен [8];
- этап личностного развития [3];
- система ценностных ориентаций [7].

В работах Варги А. Я. подчёркивается, что переход к материнству сопровождается:

- переоценкой жизненных приоритетов;
- изменением временной перспективы;
- трансформацией самооценки [2].

Дополнительно исследователи отмечают, что данный период может рассматриваться как кризис идентичности, в ходе которого происходит интеграция новой родительской роли в целостную Я-концепцию женщины [6].

Эмоциональные особенности

Исследования российских психологов [5; 4] выявляют следующую динамику эмоционального состояния:

- 1. Начальный период** (первые 3–6 месяцев):
 - о повышенная тревожность (≈68 % испытуемых);
 - о эмоциональная лабильность;
 - о чувство неуверенности в родительских компетенциях [4, 5].
- 2. Средний период** (6–12 месяцев):
 - о стабилизация эмоционального фона у 45 % женщин;
 - о рост удовлетворённости материнством;
 - о появление чувства компетентности [5].
- 3. Поздний период** (после 12 месяцев):
 - о формирование устойчивой материнской идентичности;
 - о снижение уровня тревожности до показателей добеременного периода у 52 % респондентов [4].

Стоит отметить, что эмоциональный опыт материнства глубоко индивидуален и опосредован личностными ресурсами женщины, её системой ценностей и качеством социальной поддержки [1].

Личностные трансформации

На основе исследований Борисенко Ю. В. и Портновой А. А. выделяются следующие личностные изменения:

Ценностно-смысловая сфера:

- возрастание значимости семейных ценностей;
- смещение акцента с профессиональных достижений на родительские роли;

- переосмысление жизненных целей [1, 6].

Самооценка и Яконцепция:

- двоякая динамика: рост материнской самооценки при снижении профессиональной;
- усиление эмпатических способностей;
- развитие терпения и стрессоустойчивости [1, 6].

Социально-психологические характеристики:

- сужение круга общения;
- изменение приоритетности социальных связей;
- формирование новых коммуникативных паттернов (общение с другими матерями) [1].

Как показывают исследования, именно в период отпуска по уходу за ребёнком происходит активное становление родительской позиции, которая становится центральным элементом личностного самоопределения женщины [7].

Факторы, влияющие на эмоционально-личностное состояние

По данным исследований Московского государственного психолого-педагогического университета (2020–2023), ключевыми факторами являются:

1. Социально-демографические:

- возраст матери;
- уровень образования;
- семейный статус (замужество снижает тревожность на 23 %).

2. Психологические:

- преморбидные особенности личности;
- копинг-стратегии;
- уровень социальной поддержки [5].

3. Ситуативные:

- здоровье ребёнка;
- материальный достаток;
- наличие помощи со стороны близких.

Кроме того, важную роль играют культурные и социальные ожидания, связанные с ролью матери, которые могут создавать дополнительное психологическое давление [8].

Практические рекомендации

На основании анализа отечественных исследований предлагаются следующие направления психологической поддержки:

1. Психологическое просвещение:

- информирование о типичных эмоциональных реакциях;
- обучение навыкам саморегуляции [5].

2. Групповая работа:

- создание поддерживающих сообществ матерей;
- тренинги родительской компетентности [1, 5].

3. Индивидуальная коррекция:

- работа с тревожными расстройствами;
- помощь в профессиональной реориентации и гармонизации ролевой структуры личности [2, 6].

Заключение

Период отпуска по уходу за ребёнком сопровождается комплексными эмоционально-личностными изменениями, имеющими как позитивные, так и потенциально негативные аспекты. Отечественные исследования демонстрируют:

- нелинейную динамику эмоционального состояния;
- глубокую трансформацию ценностно-смысловой сферы;
- зависимость психоэмоционального благополучия от комплекса факторов.

Для эффективной психологической поддержки необходимо:

- учитывать индивидуальные особенности женщины;
- ориентироваться на ресурсные аспекты материнства;
- обеспечивать системную социальную поддержку.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов материнства на личностное развитие, разработкой программ профилактики эмоционального выгорания, а также исследованием специфики переживания данного периода в различных социально-культурных контекстах.

Литература:

1. Борисенко Ю. В. Психология материнства: учебное пособие. — М.: МПСИ, 2021.
2. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. — СПб.: Речь, 2020.
3. Исаев Д. Н., Каган В. Е. Психосоматические расстройства у детей. — СПб.: Питер, 2019.
4. Мещерякова С. Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. — 2022. — № 5. — С. 12–21.
5. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. — М.: Академия, 2021.
6. Портнова А. А. Личностные изменения в период материнства // Психологическая наука и образование. — 2022. — № 3. — С. 45–54.
7. Слободчиков В. И. Психология развития человека. — М.: Школьная пресса, 2020.
8. Филиппова Г. Г. Психология материнства. — М.: Институт психотерапии, 2022.

Оценка самооффективности как инструмент обеспечения качества и профессионального роста в психологическом консультировании

Трусова Евгения Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье проводится анализ важности и необходимости оценки факторов самооффективности в работе психологов-консультантов.

Ключевые слова: оценка, самооффективность, психолог-консультант

Самооффективность психолога-консультанта является важным фактором и предпосылкой качества психологического консультирования. В практике особое значение приобретает оценка уровня самооффективности, которая:

- оказывает влияние на построение терапевтических отношений с клиентом;
- позволяет своевременно наметить вектор профессионального развития;
- даёт возможность внести изменения в процесс консультирования;
- способствует предотвращению выгорания.

Высокий уровень самооффективности способствует формированию чёткой и устойчивой профессиональной идентичности [1].

На современном этапе развития системы психологической помощи, когда возрастают требования к качеству и эффективности услуг, внутренняя убеждённость специалиста в собственной компетентности становится важным ресурсом. Однако существующие данные указывают на то, что качество восприятия психологами своей профессиональной эффективности нередко бывает ниже объективных показателей и желаемого уровня. Этот диссонанс представляет собой существенную проблему, поскольку самооффективность напрямую влияет на результативность профессиональной деятельности: она определяет степень усилий, включенность, настойчивость в преодолении сложных случаев, эмоциональную устойчивость и способность к творческому поиску решений. Психолог-консультант, лично глубоко включённый в процесс консультирования, нуждается в сбалансированном и осознанном восприятии своих возможностей — это необходимо для устойчивого развития, предотвращения профессионального выгорания и управления консультационным процессом.

Анализ факторов самооффективности позволяет прогнозировать и целенаправленно управлять оптимальным уровнем профессиональной самооффективности. Это имеет важное практическое значение для разработки программ сопровождения практикующих специалистов, супервизии и повышения квалификации психологов-консультантов, что в конечном итоге способствует повышению стандартов оказываемой психологической помощи в обществе, что в свою очередь является одним из существенных факторов формирования пула специа-

листов с надлежащими личностными и профессиональными компетенциями.

Важность оценки самооффективности для психологической практики трудно переоценить. Согласно Альберту Бандуре, данный конструкт включает в себя веру человека в свою способность успешно справляться с конкретными задачами и ситуациями как центральную детерминанту поведения, является специфической оценкой своих возможностей в конкретной области деятельности и в то же время не является статичным качеством, а формируется под влиянием опыта, социальных факторов и эмоционального состояния, характеризуется убеждением человека в своей способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь, и успешно преодолевать жизненные ситуации и трудности [2].

Для психолога-консультанта необходимость рефлексии по поводу самооценки подтверждается и тем фактом, что она коррелирует с основными компонентами профессионального благополучия. Это означает, что вера специалиста в свою профессиональную компетентность и способность справляться с задачами положительно связана с его удовлетворённостью работой, самооценкой как профессионала, отношениями с коллегами и клиентами и ощущением автономности в профессиональной деятельности [3].

Как показывают проведенные исследования, существует ряд факторов, которые пересекаются с оценкой самооффективности психологов-консультантов. Это не только профессиональные характеристики, но и личностные особенности:

- чем лучше психолог-консультант понимает свои эмоции и управляет ими, тем выше его самооффективность; чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше показатели удовлетворённости профессиональной деятельностью и ниже показатели утомления от сочувствия [4];

- рост профессионального опыта, вовлечение в практику, а также получение положительной обратной связи (от клиентов или супервизоров) способствует повышению самооффективности у специалистов [5];

- профессиональное самоотношение порождается реальными отношениями, связывающими индивидуальные свойства с процессом и результатом профессиональной деятельности, со временем оно может оформиться в самостоятельный функционально автономный мотив, спо-

собный побуждать и направлять активность субъекта профессиональной деятельности, наделяя её смысловой окраской [6];

— личностные качества психолога могут влиять на самооффективность: высокий уровень интеллекта, фокус внимания на клиенте, открытость к отличным от собственных взглядам, гибкость, эмпатичность, аутентичность поведения, энтузиазм, оптимизм, уверенность в себе, адекватная самооценка — эти характеристики могут служить основой для развития самооффектив-

ности, так как они напрямую влияют на способность консультанта эффективно решать профессиональные задачи [7].

Таким образом, **оценка самооффективности является важным измеримым инструментом обеспечения качества и профессионального роста специалиста в психологическом консультировании. Она позволяет сделать процесс управляемым и личностно окрашенным, что немаловажно для такой важной помогающей профессии, как психолог-консультант.**

Литература:

1. Сидорина, Е. В. Взаимосвязь профессиональной идентичности и уровня самооффективности у будущих психологовконсультантов / Е. В. Сидорина, Е. Б. Мамонова, О. Е. Березова // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 851. — С. 447–449. — EDN BFCBOT.
2. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. — New York: W. H. Freeman, 1997. — 604 p. — ISBN 9780716728504 (ISBN 0716728508); ISBN 9780716726265 (ISBN 0716726262). — OCLC 36074515.
3. Колесников, В. Н. Самооффективность как предиктор профессионального благополучия и мотивации профессиональной деятельности // Проблемы психологии образования: сборник статей по итогам научнопрактической конференции кафедры психологии Института педагогики и психологии Петрозаводского государственного университета «Стратегии образования в северном измерении: ребёнок, ученик, студент / воспитатель, учитель, преподаватель» / ответственный редактор и составитель В. Н. Колесников. — Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2021. — С. 23–29.
4. Панкратова, А. А. Связь эмоционального интеллекта с эффективностью деятельности и качеством профессиональной жизни у начинающих психологовконсультантов / А. А. Панкратова, М. Е. Николаева // Психологопедагогические исследования. — 2022. — Том 14, № 3. — С. 21–37.
5. Кисельникова, Н. В. Русскоязычная версия шкалы оценки самооффективности психологовконсультантов и психотерапевтов / Н. В. Кисельникова, Т. Н. Альмухаметова, М. М. Данина, Е. А. Куминская, Е. В. Лаврова, Д. Э. Крашенинников, В. А. Поджио // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2021. — Том 18, № 4. — С. 700–717.
6. Карпинский, К. В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики / К. В. Карпинский, А. М. Колышко. — Гродно: ГрГУ, 2010. — 139 с. — ISBN 9789855153635.
7. Верняева, Т. А. Профессиональноличностный портрет психолога: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Т. А. Верняева. — СанктПетербург, 1998. — 18 с.

Роль языка в психологической адаптации мигрантов

Чекалева-Демидовская Валерия Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье язык принимающего общества рассматривается как один из ключевых факторов психологической адаптации мигрантов. Целью работы является анализ связи языковой компетентности с процессами интеграции и аккультурации, уровнем стресса и психологическим здоровьем при адаптации. На основе анализа современных теоретических подходов и эмпирических исследований доказано, что владение языком снижает уровень неопределенности, способствует формированию чувства контроля, реконструкции идентичности и расширяет доступ к психологической помощи. В заключении сформулированы практические выводы для специалистов, работающих с мигрантами.

Ключевые слова: миграция, психологическая адаптация, аккультурация, язык, языковая компетентность, стресс, аккультурация, психическое здоровье.

The role of language in the psychological adaptation of migrants

The article examines the role of the host society's language as a key factor in the psychological adaptation of migrants. The aim of the study is to analyse the relationship between language proficiency and processes of integration and acculturation, levels of adaptation

stress, and psychological well-being. Based on an analysis of contemporary theoretical approaches and empirical studies, it is shown that language proficiency reduces uncertainty, contributes to the development of a sense of control, supports the reconstruction of identity, and facilitates access to psychological support. The article concludes with practical implications for professionals working with migrants.

Keywords: *migration, psychological adaptation, acculturation, language, language proficiency, acculturative stress, mental health.*

Миграция с древнейших времен является одним из характерных и определяющих динамических процессов. Людям приходилось переселяться по разным причинам: от экономических до религиозных. Миграционные процессы — одна из неизбежных и принципиальных особенностей XXI века [1]. При этом адаптационные процессы касаются не только самих эмигрантов, но и жителей принимающей страны. Для успешной интеграции эмигрантов в новое общество важно не только глубоко понимать особенности процесса адаптации, но и находить эффективные методы психологического образования и оказания психологической помощи мигрантам. Переезд в другую страну связан не только с изменением социально-экономических условий, но и с необходимостью адаптации к новой культурной, социальной и языковой среде. В психологической науке адаптация мигрантов рассматривается как многоуровневый и динамический процесс, включающий эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты.

Одним из центральных факторов, определяющих успешность психологической адаптации, является язык принимающего общества. Язык выполняет не только коммуникативную функцию, но и является смыслообразующим средством социального включения и формирования идентичности. Недостаточное владение языком принимающей страны может стать источником хронического стресса, усиливать чувство изоляции и уязвимости, а также ограничивать доступ к социальным и медицинским ресурсам.

В рамках теории аккультурации подчеркивается, что психологическая адаптация зависит от взаимодействия индивидуальных ресурсов мигранта и условий принимающего общества [5]. Язык в этом контексте является как индивидуальным ресурсом, так и контекстным фактором, поскольку требования к языковой компетентности задаются социальной средой. Исследования показывают, что низкий уровень владения языком принимающей страны связан с более высоким уровнем тревожности, симптомами депрессии и стрессовых реакций у мигрантов [6].

Эмпирические данные подтверждают, что языковой барьер усиливает стресс аккультурации — специфическую форму стресса, возникающую в результате необходимости приспособляться к новым культурным нормам и ожиданиям [3]. Повседневные ситуации, такие как общение с сотрудниками государственных учреждений, медицинских служб или образовательных организаций, при недостаточной языковой компетентности становятся источником повторяющихся стрессоров. Эти микрострессоры могут накапливаться и оказывать длительное негативное влияние на психологическое благополучие человека.

Важным психологическим механизмом влияния языка на адаптацию является чувство контроля и предсказуемости. Владение языком снижает уровень неопределенности, облегчает ориентацию в социальной среде и повышает субъективное ощущение автономии. Напротив, языковые трудности усиливают когнитивную нагрузку и эмоциональное напряжение, что может приводить к утомляемости, раздражительности и снижению самооценки.

Язык также тесно связан с процессами формирования и трансформации идентичности мигранта. Родной язык поддерживает связь с культурой происхождения, семейной историей и личным нарративом, в то время как освоение нового языка способствует включению в принимающее общество. Современные исследователи подчеркивают, что сохранение родного языка и одновременное освоение языка принимающей страны могут выступать фактором психологической устойчивости, особенно в семейной и межпоколенческой перспективах [4].

Отдельного внимания заслуживает роль языка в доступе к психологической помощи. Языковые и культурные барьеры между специалистом и клиентом-мигрантом могут снижать эффективность диагностики и психотерапии, ограничивать выражение эмоционального опыта и препятствовать формированию терапевтического альянса [5]. В связи с этим в международной практике все чаще подчеркивается необходимость лингвистически и культурно адаптированных форм психологической помощи.

Таким образом, язык следует рассматривать как один из ключевых и потенциально модифицируемых факторов психологической адаптации мигрантов. Учет языковых трудностей и ресурсов в работе психологов, социальных работников и специалистов помогающих профессий позволяет более точно оценивать риски дезадаптации и разрабатывать комплексные программы поддержки.

Заключение

Язык играет многомерную роль в процессе психологической адаптации мигрантов, влияя на уровень стресса аккультурации, социальную включенность, самооценку, идентичность и доступ к помощи. Недостаточная языковая компетентность может выступать значимым фактором риска для психического здоровья, тогда как развитие языковых навыков и поддержка родного языка — ресурсом адаптации. Практическая работа с мигрантами требует интеграции языкового фактора в оценку психологического состояния и планирование интервенций.

Литература:

1. Василенко, Е. В. Копинг-стратегии и отношение к миру лиц в добровольной эмиграции / Е. В. Василенко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. — 2018. — Т. 18, вып. 2. — С. 190–194. — DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-2-190-194. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-otnoshenie-k-miru-lits-v-dobrovolnoy-emigratsii>
2. Думнова, Э. М. Лингвокультурная адаптация мигрантов в условиях образовательной миграции в Россию / Э. М. Думнова, В. Н. Муха // Гуманитарный вектор. — 2022. — № 17 (2). — С. 131–142. — DOI: 10.21209/1996-7853-2022-17-2-131-142.
3. Хрусталева, Н. С. Переживание психической травмы и печали в условиях эмиграции / Н. С. Хрусталева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2010. — № 1. — С. 253–260. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-psichicheskoy-travmy-i-pechali-v-usloviyah-emigratsii>
4. Чернова, М. Б. Феномен эмиграции и проблемы диалога в социокультурном пространстве / М. Б. Чернова // Размышления. Обсуждения. Сибирский педагогический журнал. — 2018. — Вып. 3. — С. 113–122. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-emigratsii-i-problemy-dialoga-v-sotsiokulturnom-prostranstve>
5. Berry, J. W. Immigration, acculturation, and adaptation / J. W. Berry // Applied Psychology. — 1997. — Vol. 46. № 1. — P. 5–34. — URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
6. Montemitro, C. Language proficiency and mental disorders among migrants: a systematic review / C. Montemitro, [et al.] // European Psychiatry. — 2021. — № 64. — e49. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34315554/>
7. Kuo, B. C. Coping, acculturation, and psychological adaptation among immigrants and refugees: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature / B. C. Kuo // International Journal of Intercultural Relations. — 2014. — № 42. — P. 38–52. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4346023/>
8. Immigrant youth: Acculturation, identity, and adaptation / J. W. Berry, J. S. Phinney, D. L. Sam, P. Vedder // Applied Psychology. — 2010. — Vol. 59. № 2. — P. 209–234. — URL: https://www.pedocs.de/volltexte/2012/6943/pdf/Berry_Phinney_Sam_Vedder_Immigrant_youth.pdf
9. Krystallidou, D. Communication in refugee and migrant mental healthcare: a systematic review / D. Krystallidou, [et al.] // Patient Education and Counseling. — 2024. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168851023002348>

Интегративная модель психологического консультирования пар с сексуальными дисфункциями: биопсихосоциальный подход

Шишкина Марина Владимировна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается проблема фрагментации терапевтических подходов в работе с парами, столкнувшимися с сексуальными дисфункциями. Актуальность темы обусловлена высокой распространённостью данных расстройств и их деструктивным влиянием на качество партнёрских отношений. Автор обосновывает необходимость перехода от узкоспециальных моделей к комплексной, интегрирующей биологические, психологические и социальные аспекты. Предлагается многоуровневая модель консультирования, включающая диагностический, коррекционный, оценочный и профилактический модули. Особое внимание уделяется синтезу классических и современных методов терапии, а также адаптации модели к различным культурным и клиническим контекстам.

Ключевые слова: сексуальные дисфункции, психологическое консультирование пар, биопсихосоциальный подход, интегративная модель, системная терапия, когнитивно-поведенческая терапия, эмоционально-фокусированная терапия.

Сексуальные дисфункции (СД) представляют собой распространённую проблему, затрагивающую значительное количество пар во всём мире. Согласно современным исследованиям, данные расстройства носят комплексный характер, обусловленный взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. Однако на практике помощь часто оказыва-

ется фрагментированной: медицинские специалисты фокусируются на физиологических аспектах, психологи — на внутриличностных конфликтах, не учитывая системный контекст отношений. Это приводит к снижению эффективности терапии, росту финансовых и временных затрат, а также усилению чувства беспомощности у клиентов.

Цель данной статьи — теоретическое обоснование и описание интегративной модели психологического консультирования пар с СД, способной преодолеть ограничения узкоспециализированных подходов. В работе ставится задача проанализировать биопсихосоциальную природу СД, провести сравнительный анализ существующих терапевтических моделей и представить структуру комплексной многоуровневой системы помощи.

Теоретико-методологические основы

Современное понимание сексуальных дисфункций (СД) окончательно отошло от редуccionистских моделей, будь то морализаторские трактовки или узкий биомедицинский подход. Биопсихосоциальная парадигма, предложенная Дж. Энгелом, стала не просто теоретическим каркасом, а необходимым практическим ориентиром для любого специалиста [1]. Она постулирует, что такие расстройства возникают на стыке трёх взаимовлияющих систем. Биологический фактор (гормональные нарушения, последствия хронических заболеваний, побочные эффекты фармакотерапии) создает физиологическую предпосылку. Психологический фактор (индивидуальные когнитивные схемы, уровень тревожности, травматический опыт, паттерны привязанности) определяет личностную уязвимость и реакцию на симптом. Социальный фактор (качество партнерских отношений, культурные и гендерные нормы, влияние медиа) формирует контекст, в котором симптом либо закрепляется, либо преодолевается.

В контексте парных отношений СД перестает быть исключительно «индивидуальной проблемой» одного из партнеров. С позиций системного подхода симптом интегрируется в диадку и начинает выполнять определенные латентные функции. Он может служить стабилизатором: например, фокусируя внимание пары на «технической» проблеме эрекции или боли, он отвлекает от более глубоких, но пугающих конфликтов в сфере эмоциональной близости или распределения власти. СД может выполнять регуляторную функцию, невербально управляя дистанцией в отношениях, когда физическая близость становится невозможной. Наконец, симптом может быть криком о помощи, сообщением о неудовлетворенных потребностях, обидах или страхах. Таким образом, попытка устранить симптом, не понимая его системного значения, часто приводит к сопротивлению или появлению нового проблемного поведения, что демонстрирует стремление системы сохранить гомеостаз [7].

Критический анализ и пути синтеза существующих терапевтических моделей

Классическая секс — терапия Мастерса и Джонсон заложила фундамент, введя принцип работы с парой, техники сенсорной концентрации и «запрет на коитус» для снятия тревоги производительности [2]. Однако её бихевиоральный уклон часто недостаточен для работы с глубинными когни-

тивными схемами («я должен всегда быть готов») или нарушениями привязанности. Последующее развитие, в частности, интегративный подход Х. С. Каплан, добавивший психоаналитическую перспективу, и современная эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ) С. Джонсон сделали существенный шаг вперед [3, 4]. ЭФТ, в частности, фокусируется на выявлении и трансформации негативных циклов взаимодействия (например, «преследование — отдаление»), лежащих в основе многих сексуальных проблем, и создании безопасной эмоциональной связи [4].

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает четкий инструментарий для работы с дисфункциональными убеждениями и перформанс-тревогой. Методы когнитивной реструктуризации, направленные на катастрофизацию и перфекционизм, доказали свою высокую эффективность, особенно при расстройствах эрекции и преждевременной эякуляции [5]. Однако применяемая изолированно КПТ может не затрагивать системные корни проблемы, связанные с динамикой пары.

Отечественные разработки, такие как тривиумальная модель Е. А. Кащенко и С. Т. Агаркова, также подчеркивают необходимость единства биологического, психологического и социального в понимании сексуального здоровья, что созвучно общемировым тенденциям и подтверждает актуальность интеграции [6].

Таким образом, ни один из подходов в отдельности не обеспечивает всестороннего охвата биопсихосоциальной реальности СД. Это создает императив для синтеза, где каждый метод вносит свой вклад в решение задачи на соответствующем уровне.

Структура и содержание интегративной многоуровневой модели консультирования

Предлагаемая модель представляет собой не эклектичный набор техник, а целостную, этапную систему, где интервенции логически вытекают из комплексной диагностики и согласованы между собой. Диагностический модуль является краеугольным камнем. Его цель — не навешивание ярлыка, а создание «карты проблемы». Диагностика проводится параллельно по четырем векторам:

1. Биомедицинский: сотрудничество с врачами (уролог, гинеколог, эндокринолог) для исключения/учета органических причин.
2. Индивидуально-психологический: оценка личностных особенностей, уровня тревоги и депрессии, выявление специфических дисфункциональных убеждений о сексуальности с помощью структурированных интервью и опросников.
3. Системно-диадный: анализ качества привязанности, коммуникативных паттернов, распределения ролей и типичных циклов взаимодействия, поддерживающих проблему.
4. Социокультурный: исследование влияния гендерных стереотипов, религиозных установок, семейных сценариев и внешних стрессоров (работа, дети, финансы).

Коррекционный модуль реализуется в виде последовательных, но гибких фаз:

— Фаза установления альянса и психообразования (2–4 сессии). Нормализация опыта, формирование общего языка для обсуждения интимности, объяснение биопсихосоциальной модели проблемы [1, 7].

— Фаза снижения тревоги и создания безопасности (3–5 сессий). Введение моратория на проникающий секс, обучение техникам релаксации и осознанности, переопределение проблемы как общей задачи пары.

— Фаза психофизиологической реабилитации (4–8 сессий). Применение модифицированных техник сенсорной концентрации (по Мастерсу и Джонсону) для фокусировки на ощущениях, а не результате [2]. Координация с врачом при необходимости медикаментозной поддержки.

— Фаза когнитивно-коммуникативной реконструкции (5–10 сессий). Когнитивная реструктуризация иррациональных убеждений (КПТ) [5]. Тренинг навыков эмпатической коммуникации, выражения желаний и установления границ.

— Фаза системной интеграции и углубления близости (6–12 сессий). Работа с негативными циклами взаимодействия и травмами привязанности (методы ЭФТ) [4]. Пересмотр ригидных ролевых моделей, совместное создание нового, разделяемого сексуального сценария.

— Фаза завершения и профилактики рецидивов (3–5 сессий). Закрепление достижений, разработка индивидуального плана поддержания результатов, планирование действий в случае будущих трудностей.

Оценочно-аналитический модуль обеспечивает доказательность. Эффективность отслеживается с помощью стандартизированных инструментов (например, МИЭФ-5, FSFI) на трех точках: до терапии, после завершения и на отсроченном этапе (через 6 месяцев). Это позволяет объективно оценить динамику и при необходимости скорректировать курс [8].

Профилактический модуль направлен на переход от терапии к саморегуляции. Для каждой пары создается «пакет устойчивости», включающий план «бустер-сессий», рекомендации по поддержанию здоровья и техники для самостоятельного разрешения возникающих сложностей.

Организационные аспекты и адаптация модели

Реализация модели требует от консультанта высокой квалификации и готовности к междисциплинарному сотрудничеству. Для обеспечения качества разрабатываются детальные протоколы, гайды и формы документации (интегративная карта случая, информированные

согласия). Модель обладает гибкостью: возможны краткосрочный формат для менее сложных случаев, групповая работа для нескольких пар или адаптация для онлайн-консультирования с соблюдением этических норм безопасности. Ключевым ограничением является ресурсоёмкость (время, финансы, квалификация терапевта), что делает актуальной разработку ступенчатых протоколов помощи.

Данная структура позволяет перейти от декларации о необходимости комплексного подхода к конкретному, методически обеспеченному плану действий, интегрирующему сильные стороны различных школ в единый терапевтический процесс.

Заключение

Проведённый анализ позволяет утверждать, что преодоление фрагментации в оказании помощи парам с сексуальными дисфункциями является не только теоретической, но и насущной практической задачей. Разработанная в статье интегративная модель консультирования, основанная на биопсихосоциальной парадигме [1], представляет собой системный ответ на эту проблему. Её ключевая ценность заключается в последовательном и синхронизированном воздействии на все уровни функционирования проблемы: от коррекции психофизиологических реакций и дисфункциональных когнитивных схем до трансформации паттернов парного взаимодействия и учёта социокультурного контекста.

Теоретическая значимость работы состоит в осуществлённом синтезе методологических оснований классических и современных подходов — от поведенческих техник секс-терапии [2, 3] и инструментов КПТ [5] до системного анализа [7] и протоколов эмоционально-фокусированной терапии [4]. Это позволило перейти от констатации необходимости комплексного взгляда к проектированию целостной структурированной модели, определяющей логику, этапность и инструментарий работы.

Практическая польза предложенной модели заключается в её функциональности и адаптивности. Чёткие диагностические алгоритмы, модульный принцип построения коррекционной работы, встроенная система оценки эффективности [8] и акцент на профилактике рецидивов создают рабочий инструмент для специалистов. Возможность адаптации модели к различным форматам (краткосрочному, групповому, онлайн) расширяет сферу её потенциального применения.

Таким образом, внедрение интегративного биопсихосоциального подхода в практику консультирования пар открывает путь к повышению эффективности, стандартизации и персонализации помощи.

Литература:

1. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine // Science. 1977. Vol. 196, № 4286. P. 129–136.
2. Masters W. H., Johnson V. E. Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Brown and Company, 1970. 467 p.

3. Kaplan H. S. The New Sex Therapy: Active Treatment of Sexual Dysfunctions. New York: Routledge, 1974. 544 p.
4. Johnson S. M. Практика эмоционально-фокусированной терапии: создание отношений. 2-е изд. Москва: Научный мир, 2021. 384 с.
5. Бек А., Бек Дж. Когнитивная терапия пар. Санкт-Петербург: Питер, 2022. 416 с.
6. Кащенко Е. А., Агарков С. Т. Тривиумальная модель сексуального здоровья: интегративный подход // Консультативная психология и психотерапия. 2019. № 4. С. 70–88.
7. Weeks G. R., Gambescia N. Sexual Dysfunction: Integrative Biopsychosocial Approaches. 2nd ed. New York: W. W. Norton & Company, 2015. 336 p.
8. Rosen R. C. et al. Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction // International Journal of Impotence Research. 1999. Vol. 11, № 6. P. 319–326.

СОЦИОЛОГИЯ

Трансформация семейных ценностей у поколения Z в России: сравнительный анализ с поколением миллениалов

Олесева Айталиа Алексеевна, студент магистратуры
Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова (г. Якутск)

В статье рассматриваются изменения семейных ценностей у поколения Z в России и проводится сравнительный анализ с поколением миллениалов.

На основе обзора литературы и анализа данных опросов выявляются ключевые факторы: отношение к браку, родительству, гендерным ролям, экономическим ожиданиям и семейным практикам.

Ключевые слова: поколение Z, миллениалы, семейные ценности, Россия, гендерные роли.

Введение

Понимание трансформации семейных ценностей важно для социологов, политиков и специалистов в области социальной политики. В последние десятилетия Россия пережила значительные демографические, экономические и культурные изменения, что отразилось на семейных практиках. Поколение Z (родившиеся примерно в 1995–2012 гг.) вступает во взрослую жизнь в условиях цифровизации, экономической нестабильности и меняющихся представлений о гендере и семье. Миллениалы (примерно 1980–1994 гг.) стали первым поколением, подвергнувшимся массовой цифровой трансформации, но их опыт взросления отличался от опыта Z по времени и обстоятельствам.

Эволюция семейных ценностей у поколения Z и миллениалов представляет собой интересный объект для сравнительного анализа. Важно отметить, что каждое поколение формируется под влиянием уникальных условий, которые отражаются на их взгляд на семью, брак и родительство. Например, миллениалы, выросшие в эпоху интернет — технологий, начали активно использовать социальные сети для формирования своих социальных связей и представлений о семейных отношениях. В то же время поколение Z, будучи «цифровыми аборигенами», использует эти технологии в еще более глубоком и интегрированном формате, что возможно, меняет их подход к традиционным семейным ценностям.

Семейные ценности представляют собой важнейший элемент социальной структуры и культурной идентичности, формируя основу для взаимодействия между поколениями и определяя нормы поведения в обществе. В последние десятилетия наблюдается значительная трансформация этих ценностей, что связано с измене-

ниями в социально — экономической, культурной и технологической сферах.

Технологический прогресс играет ключевую роль в трансформации семейных ценностей. Социальные сети, мессенджеры и другие цифровые платформы не только изменили способ общения, но и оказали влияние на то, как молодые люди воспринимают и строят свои семейные отношения. Виртуальные знакомства, онлайн — браки и возможность поддерживать отношения на расстоянии стали нормой для поколения Z, что, в свою очередь, привело к изменению представлений о том, что такое семья и как она должна функционировать. Миллениалы, хотя и использовали эти технологии, все же более склонны к традиционным формам взаимодействия, что создает интересный контраст между двумя поколениями.

Методология исследования

Обзор эмпирических исследований, анализ результатов общенациональных и региональных опросов, а также результаты академических исследований 2015–2024 гг.

Практическая часть

Полученные результаты свидетельствуют о том, что поколение Z в России продолжает тренд индивидуализации стратегий, начатый миллениалами, но делает это более радикально.

Заключение

В ходе исследования стало очевидно, что каждое из этих поколений формировалось в уникальных истори-

Таблица 1. Сравнительная сводка ключевых показателей

Показатель	Миллениалы	Поколение Z
Средний возраст первого брака	28–32 года	25–30 лет
Отношение к родительству	Планируют детей, откладывают	Рассматривают как опцию, выше доля бездетных по выбору
Гендерные установки	Переход к равенству, но с варьированием	Выраженная эгалитарность и деконструкция ролей
Форма партнерства	Брак остается нормативным, но растут гражданские союзы	Гражданские и нетрадиционные формы — более приемлемы

ческих и социальных контекстах, что существенно отразилось на их восприятии семьи и брака. Миллениалы, выросшие в условиях экономических кризисов и социальных изменений, начали пересматривать традиционные представления о семье. Для них важными стали такие ценности, как самореализация, равенство полов и личная свобода. В то же время, поколение Z, которое уже с раннего возраста столкнулось с глобальными вызовами, такими как изменение климата, пандемия и технологические трансформации, демонстрирует более прагматичный подход к семейным ценностям. Они склонны рассматри-

вать семью не только как социальную ячейку, но и как поддержку в условиях неопределенности и нестабильности.

Технологический прогресс также оказал значительное влияние на трансформацию семейных ценностей. Для миллениалов технологии стали инструментом для создания и поддержания социальных связей, однако они одновременно привели к изоляции и снижению уровня личного общения. Поколение Z, в свою очередь, выросло в условиях повсеместного использования цифровых технологий и социальных сетей, что сформировало у них уникальные подходы к взаимодействию с окружающими.

Литература:

1. Beck U & Beck — Gernsheim E (2002). Institutionalized individualism and its social and political consequences. Sage.
2. Giddens A (1992). The Transformation of Intimacy. Stanford University Press.
3. Григорьева Е.В., Хакимова Н. Р. Особенности семейных ценностей поколения Z // Вестник Кемеровского государственного университета, 2020, 22(4).
4. Самохвалов Н. А. К вопросу о влиянии зумеров на современную систему образования // Актуальные проблемы современности: наука и общество, 2021. — № 2. — С. 69–72.
5. Отчеты по семейной политике и ценностям ВЦИОМ (2018–2022).

Институт развития интернета как средство коммуникации между обществом и государством на примере сериала «Министерство Всего Хорошего»

Шаповал Анна Виореловна, студент магистратуры
Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана

Фильмы и сериалы, как художественные, так и документальные, способны оказывать значительное влияние на социальные движения, способствуя изменениям в законодательстве и формированию новых социальных норм, а также вносят вклад в культурное достояние страны, что помогает сохранить её независимость и суверенитет, а также наладить коммуникацию между обществом и государством.

Ключевые слова: ИРИ, государство, общество, инцидент-менеджмент.

ИРИ — это автономная некоммерческая организация «институт развития интернета» и учредитель первой Национальной премии интернет-контента, которая призвана отмечать лучшие цифровые проекты социальной направленности.

Миссия ИРИ — развивать интернет-технологии среди граждан. Данная экспертная организация выстраивает

диалог между отраслью, государством и обществом, а также участвует в разработке предложений и поправок в законодательство, направленных на совершенствование госполитики в цифровой среде, входит в число инициаторов и авторов Кодекса этики использования данных. Также ИРИ занимается аналитикой рынка, проводит исследования и соопросы на тему потребления контента в интернете.

Государство может влиять на общество посредством кинематографа, используя его как инструмент политической коммуникации посредством формирования ценностных ориентиров, информационного обеспечения политики и распространения национальных идей, а также поддержки определённых социальных норм.

Кинематограф может использоваться для изменения общественных оценок, формирования позитивного имиджа государственной власти, её представителей и значимости граждан, а также для обеспечения общественной поддержки мероприятий, проводимых государством.

Российский сериал «Министерство Всего Хорошего», созданный ИРИ в 2025 году — пример коммуникации между обществом и государством. Структура сериала позволяет глубже понять, как власть взаимодействует с гражданами в контексте управления эмоциональным состоянием населения.

Название сериала отражает идею о том, что любое государство стремится к благополучию своих граждан, однако на практике это часто оказывается в противоречии с реальными действиями власти.

«Вы задумывались, что происходит, когда просите о чем-то Вселенную? Почему одни желания исполняются, а другие нет? Всё просто. Там, наверху, над ними трудятся два загадочных министерства. Дружные и наивные сотрудники из Министерства Всего Хорошего делают всё, чтобы исполнять добрые просьбы людей. А ваши худшие намерения воплощают в жизнь бесчувственные циники из Министерства Всего Плохого».

В центре сюжета — трудовые будни сотрудников небесных госучреждений, которые решают бытовые проблемы, разбираются в любовных дилеммах и исполняют заветные мечты всего человечества.

Сценаристы используют ироничный подход, чтобы показать, как государственные институты могут порой быть далеки от реальных проблем граждан и как бюрократические процессы могут усугублять ситуации, а не решать их. Через юмор и сатиру сериал поднимает серьезные социальные вопросы, это может служить напоминанием о том, что нужно заниматься социальными проблемами, но делать это необходимо с пониманием и заботой о людях.

В начале сериала старшеклассница сталкивается с множеством проблем одновременно: девушка узнает о незапланированной беременности, о возможном разводе родителей и переживает утрату своего любимого питомца. Не понимая, как разрешить сложившиеся проблемы, она обращается в Министерство Всего Хорошего за помощью, однако ее проблему отклоняют.

Действительно, как в жизни, так и в сериале показано, как граждане испытывают трудности в донесении своих проблем и потребностей до государственных органов. Люди могут не знать, как правильно формулировать свои проблемы или к какому конкретному министерству обращаться, что приводит к тому, что их голос остается неуслышанным. Часто государственные учреждения не обладают достаточной информацией о реальных проблемах,

с которыми сталкиваются люди, это может быть вызвано формальным подходом к обращению, где сотрудники просто не могут или не хотят вникать в детали. Некоторые граждане могут опасаться последствий за критику или за сообщение о проблемах, что также мешает им открыто выражать свои беспокойства. Исходя из множества обращений, существует неэффективная система отзывов или обратной связи, из-за чего предложения и жалобы граждан не доходят до нужных инстанций или игнорируются. Сериал подчеркивает важность образовательных программ для граждан, которые помогут им научиться доносить свои проблемы более эффективно.

Таким образом, недостаток информации, разрыв между властью и населением, страх перед последствиями и необходимость в обучении являются главными проблемами в коммуникации между государством и обществом.

Несмотря на то, что сериал комедийный, в нем можно выделить несколько аспектов, где применена система инцидент-менеджмента. В сериале герои часто сталкиваются с неожиданными ситуациями, которые требуют оперативного реагирования. Например, какие-то бюрократические ошибки или недопонимания между персонажами могут быть рассмотрены как инциденты. В контексте министерства можно представить, как сотрудники фиксируют возникающие проблемы и ситуации в специальной системе, чтобы иметь возможность отслеживать и анализировать их. Инциденты могут быть классифицированы по уровням срочности и сложности, что поможет персонажам понять, с чем им нужно справиться в первую очередь. В ответ на возникшие проблемы герои могут использовать различные стратегии и подходы для их решения, демонстрируя, как можно эффективно реагировать на инциденты. После разрешения инцидентов персонажи делают выводы и вносят изменения в свою жизнь, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем. В первую очередь Инцидент-менеджмент требует работы в команде, что вполне соответствует сценарию и поведению взаимодействия героев сериала, их сотрудничеству и конфликтам.

Данный проект акцентирует внимание на современном государственном управлении с его сильными и слабыми сторонами, с акцентом на необходимость изменений и адаптации к реальным нуждам общества и необходимость улучшения коммуникаций между государством и гражданами, чтобы сделать управление более прозрачным и открытым. Это может помочь создать более продуктивную среду, где проблемы будут решаться на этапе их возникновения, а не на стадии, когда они становятся более серьезными.

Сериал помогает задуматься о том, как мелкие изменения в прошлом могут кардинально повлиять на настоящее и будущее. Достижение благополучия в стране требует скоординированных усилий общества и государства. Способствовать этому процессу поможет активное гражданское участие во власти, инвестирование в образование и развитие критического мышления, что поможет

гражданам принимать обоснованные решения и быть более сознательными в вопросах. Граждане должны осознавать свою роль в социальной ответственности, поддерживать друг друга, участвовать в местных инициативах и помогать уязвимым группам, а также быть сплоченными и помогать друг другу, особенно в трудные времена. Государственные учреждения, в свою очередь, должны быть ответственными и оперативными в своих действиях, чтобы гарантировать доверие граждан. Разработка эффективных социальных программ, направленных на поддержку нуждающихся, пенсионеров, молодежи и других групп, обеспечит справедливость и равные возможности, а также создание условий для устойчивого экономиче-

ского роста, инноваций и развития предпринимательства, поддержка малого и среднего бизнеса. Устойчивое развитие должно учитывать экологические аспекты, чтобы обеспечить благоприятную среду для будущих поколений. Государство должно защищать права и свободы граждан, обеспечивая права и недопущение дискриминации.

Исходя из всего вышеперечисленного и проанализировав сериал «Министерство Всего Хорошего» можно сделать вывод, что благополучие в стране достигается через взаимное сотрудничество и поддержку между обществом и властью. Активное участие граждан и эффективное управление создают основу для стабильного и процветающего общества.

Литература:

1. Официальный сайт ИРИ (Институт Развития Интернета) // [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://ири.рф/about/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Борьба в системе подготовки сотрудников ФСИН России

Алиева Азиза Абдурашидовна, студент;

Кандаракова Лидия Петровна, студент

Научный руководитель: Пахомов Валерий Валерьевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (Кемеровская область)

Статья посвящена исследованию роли и особенностей применения борьбы в системе физической подготовки сотрудников ФСИН России. Проанализированы цели, задачи и методы, используемые в подготовке сотрудников, приведены рекомендации по развитию навыков борьбы. Основное внимание уделено формированию профессионально-прикладных навыков, психологической устойчивости и готовности сотрудников к применению физической силы и специальных средств в экстренных ситуациях.

Введение

Современные требования к службе сотрудников уголовно-исполнительной системы предполагают высокий уровень физической подготовленности, включающий владение навыками борьбы. Применение физической силы и специальных средств сотрудниками ФСИН России регулируется законодательными нормами и инструкциями, подчеркивая важность специализированной подготовки в данной области. Борьба является эффективным способом развития ключевых физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач [1].

Эффективность выполнения служебно-оперативных задач сотрудниками уголовно-исполнительной системы напрямую зависит от уровня их физической подготовленности, включающей навыки борьбы. Навыки борьбы позволяют сотрудникам успешно защищаться от нападений, задерживать преступников и обеспечивать безопасность в учреждениях ФСИН России. Профессионально-прикладная физическая подготовка включает специализированные разделы, направленные на развитие навыков применения физической силы и специальных средств, в том числе приемов борьбы.

Особое внимание уделяется обучению сотрудников приемам борьбы, соответствующим служебно-профессиональным задачам. Эти приемы включают защиту от ударов, освобождение от захватов, использование болевых приемов и сопровождение. Владение подобными навыками повышает вероятность успешного выполнения сотрудниками своих обязанностей и снижает риск получения травм [2].

Обучение сотрудников искусству борьбы основано на сочетании теоретических знаний и практических навыков. Теоретическая часть включает изучение анатомии и физиологии, понимание механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам, а также правовые аспекты применения физической силы. Практическая часть охватывает разработку и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и формирование профессионально-прикладных навыков [1].

В процессе обучения борьба занимает центральное место, так как она формирует основу для эффективного применения физической силы. Использование специализированных тренажеров, моделирование реальных ситуаций и взаимодействие с партнерами позволяют сотрудникам накопить реальный опыт и развить навыки в безопасной обстановке. Основные компоненты обучения включают правильную постановку дыхания, контроль мышечного тонуса и развитие способности сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. [3].

Кроме того, включение борьбы в систему подготовки способствует развитию психологической устойчивости сотрудников. Через практику приемов борьбы сотрудники приобретают уверенность в своих силах, способность сосредоточиться на поставленных задачах и преодолевать чувство страха. Психологическая подготовка включает методы саморегуляции, такие как дыхательные упражнения и визуализация, которые помогают снизить уровень стресса и повысить эффективность действий в кризисных ситуациях.

Регулярные занятия борьбой положительно влияют на общее физическое состояние сотрудников, улучшают ко-

ординацию движений, повышают уровень выносливости и снижают риск хронических заболеваний. Это способствует поддержанию высокой работоспособности и готовности к выполнению служебных задач в любых условиях.

Однако обучение сотрудников приёмам борьбы не сводится только к техническому аспекту. Большая роль отводится воспитательной составляющей подготовки, направленной на формирование высоких моральных качеств, чувства ответственности и уважения к правам и достоинству других лиц. Этическая сторона подготовки подчеркивает важность осознанного и справедливого применения физической силы, исключая необоснованную агрессию и жестокость.

Нужно отметить, что успешная интеграция борьбы в систему подготовки сотрудников возможна только при качественной разработке учебных программ, наличии высококвалифицированных специалистов и необходимого оборудования. Регулярный контроль уровня физи-

ческой подготовленности сотрудников, оценка эффективности подготовки и внесение корректировок в учебные программы способствуют поддержанию высокого уровня профессионализма и готовности сотрудников к выполнению своих обязанностей.

Заключение

Таким образом, борьба является ключевым элементом системы подготовки сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний. Она способствует развитию необходимых физических качеств, формированию профессионально-прикладных навыков и психологической устойчивости. Включая борьбу в учебный процесс, ФСИН России укрепляет способность сотрудников эффективно выполнять служебно-оперативные задачи, обеспечивая безопасность и законность в учреждениях уголовно-исполнительной системы.

Литература:

1. Трушков А. С., Сорокин К. Г., Редников А. И. Проблемы совершенствования и индивидуализации преподавания боевых приёмов борьбы для сотрудников уголовно-исполнительной системы 2022
2. Колодовский А. А., Эрастов А. Е. Практические рекомендации сотрудникам по применению боевых приемов задержания: практ. рек. — Псков: Псков. филиал Академии ФСИН России, 2017. — 27 с.
3. Важенин А. А., Дубинин Д. Ю., Кошечев Д. В., Муравьев В. Н., Редников А. Н. Боевая подготовка в подразделениях ФСИН России: учебное пособие — Киров: ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России, 2017. — 260 с.

К вопросу о физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Брундасов Григорий Сергеевич, студент магистратуры
Московская государственная академия физической культуры

Настоящая статья посвящена вопросу физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ. При рассмотрении нормативных документов и исследований специалистов автором исследуются значимость, цель, задачи, средства и содержание физической подготовки, отмечается недостаточный уровень подготовленности сотрудников, анализируются возможные причины его снижения и пути совершенствования.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения, уровень, анализ, сотрудники органов внутренних дел.

Значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ (далее — ОВД) сложно переоценить, поскольку выполнение их оперативно-служебных задач напрямую связано с повседневным риском для жизни и здоровья. Осуществляемая сотрудниками ОВД деятельность по пресечению и предотвращению совершаемых и готовящихся преступлений, расследованию уголовных дел, профилактике административных правонарушений и охране общественного порядка требует высокого уровня профессиональной подготовки, включая морально-психологическую, служебную, огневую и физическую подготовку.

Вопросы организации и осуществления физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации регламентируются следующими нормативными документами: приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1], а также приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [2].

Согласно данному приказу «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров...» (2018 г.), профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел осуществляется по месту службы и включает следующие виды подготовки:

- правовая (изучение Конституции РФ, норм международного права, законодательных и иных нормативных правовых актов);
- служебная (тактические приемы несения службы, элементы строевой подготовки, порядок эксплуатации специальной техники и т. д.);
- огневая (правовые основы применения оружия и боеприпасов, меры безопасности при обращении с ними, отработка нормативов по стрельбе и т. д.);
- физическая (изучение и отработка упражнений общей физической подготовки и служебно-прикладных упражнений).

Для анализа значимости физической подготовки наряду с другими видами подготовки сотрудников обратимся к расчету часов, выделяемых на каждый из приведенных 4 видов в течение учебного периода профессиональной подготовки, который, по данным приказа, длится 11 месяцев. Так, занятиям по правовой подготовке должно быть уделено не менее 30 часов, занятиям по огневой подготовке не менее 20 часов, служебной подготовке — от 10 до 30 часов в зависимости от типа подразделения, тогда как объем часов для физической подготовки «для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, — не менее 150 часов в год... Для иных сотрудников — не менее 100 часов в год» [2].

Таким образом, регламентированное приказом количество часов для физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в 3–5 раз превосходит количество часов, посвященных правовой, огневой и служебной подготовке, что свидетельствует о первостепенной важности, значимости и сложности данного вида подготовки.

Утвержденное В. А. Колокольцевым «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» содержит цель, задачи и средства физической подготовки сотрудников, кратко рассматривает содержание занятий по физподготовке. Согласно приведенному в приказе «Наставлению», цель физической подготовки — сформировать физическую готовность сотрудников органов внутренних дел успешно выполнять оперативно-служебные задачи, умело использовать свою физическую силу, включая боевые приемы борьбы, а также демонстрировать высокую работоспособность в процессе служебной деятельности.

В качестве задач физподготовки сотрудников выделяются:

1. «Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности» [1].

Краткий анализ содержания занятий по физической подготовке сотрудников позволяет выделить в нем следующие группы упражнений: упражнения по прикладной гимнастике и атлетической подготовке; легкой атлетике и ускоренному передвижению; преодолению препятствий; лыжной подготовке; плаванию; боевым приемам борьбы.

Отметим, что основные средства достижения необходимого высокого уровня физической подготовки представлены упражнениями общей физической подготовки (на силу, быстроту, ловкость, выносливость) и служебно-прикладными упражнениями (боевые приемы борьбы).

Для оценки уровня физподготовки сотрудников принято использовать следующие методы: контрольные упражнения (например, отжимания или подтягивания, челночный бег); педагогические тесты (преодоление полосы препятствий, упражнения на определение уровня качеств силы, скорости, выносливости и т. д.); зачеты.

Однако, несмотря на важность высокого уровня физической подготовки сотрудников, количество выделяемых нормативами часов и разнообразие средств подготовки, уровень физической подготовки сотрудников ОВД, как свидетельствует практический опыт работы в органах внутренних дел, а также публикации исследователей (Гуралев В. М. (2011), Евтушенко А. А. (2017), Косиковский А. Р., Лукашов Н. В. (2017), Парамонов А. В. (2006), Пахомов В. И. (2023) и др.), является недостаточным.

Как справедливо полагают А. Р. Косиковский и Н. В. Лукашов, причина такого положения заключается в том, что современные кандидаты, поступающие на службу в органы внутренних дел, изначально не обладают высоким уровнем физической подготовленности для выполнения интенсивных физических упражнений и усвоения приемов борьбы [5, с. 170]. Данную точку зрения разделяет В. И. Пахомов, который отмечает тенденцию к ежегодному снижению общего уровня физической подготовки кандидатов в сотрудники и невозможность значительно его повысить в условиях короткого периода первоначальной подготовки [6].

По нашему мнению, помимо данных объективных причин, следует выделить и недостаточную степень проработанности программ, учебно-методических материалов, используемых на занятиях с сотрудниками.

Каковым представляется выход из сложившегося положения дел? Как пишет В. И. Пахомов, возможным решением будет пересмотр вопроса о более активном использовании сотрудниками органов внутренних дел специальных средств (таких как электрошокеры), которые позволяют при минимальном задействовании физических сил задержать правонарушителя без приме-

нения боевых приемов борьбы [6]. Однако, как мы считаем, более широкий спектр применения технических средств не решит проблему повышения уровня физподготовки сотрудников, а лишь повлечет за собой разногласия в вопросе превышения полномочий в рамках служебно-оперативной деятельности.

На наш взгляд, необходим комплексный подход к изучению и коррекции сложившейся ситуации. Для повышения уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо пересмотреть и доработать содержание программ и учебно-методических

материалов, которые применяются как в курсе первоначальной подготовки новых сотрудников, так и в рамках регулярных занятий в подразделениях. Возможным средством для повышения уровня физподготовки сотрудников органов внутренних дел станет более эффективный комплекс упражнений, который позволит усовершенствовать физические навыки сотрудников без привлечения дополнительных временных затрат, но с повышением их мотивации к занятиям по физподготовке. Как мы полагаем, данной цели будет служить применение на занятиях с сотрудниками спортивных и подвижных игр.

Литература:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/#review>
2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/>
3. Гуралев В. М. К вопросу повышения физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. — 2011. С. 37–39.
4. Евтушенко А. А., Гуралев В. М. Актуальные проблемы подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. — 2017. С. 26–29.
5. Косиковский А. Р., Лукашов Н. В. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Труды Академии управления МВД России. — 2017. № 2 (42). С. 169–173.
6. Пахомов В. И. Физическая подготовка сотрудников МВД России как основополагающий элемент профессиональной деятельности: основные проблемы и пути их решения // Наука-2020. № 6 (67). — 2023.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Пять лет деятельности Союза гжельских мастеров: главные мероприятия и их вклад в сохранение и развитие гжельского промысла в XXI столетии

Кузнецова Анастасия Игоревна, волонтер
Общественная организация «Союз гжельских мастеров» (г. Москва)

Настоящая статья посвящена анализу деятельности общественной организации «Союз гжельских мастеров», чья миссия заключается в сохранении и популяризации самобытного гжельского промысла. В 2025 году организация отметила пятилетний юбилей своей творческой деятельности. В рамках данного исследования рассматриваются ключевые мероприятия, реализованные в юбилейный год, и оценивается их вклад в сохранение и дальнейшее развитие гжельского промысла.

Ключевые слова: гжельский промысел, Союз гжельских мастеров, традиции, народные художественные промыслы, мероприятие, выставка: фестиваль, культура, наследие

Five years of activity of the Union of Gzhel Masters: the main events and their contribution to the preservation and development of the Gzhel craft in the XXI century

Kuznetsova Anastasia Igorevna, volunteer
Public organization "Union of Gzhel craftsmen" (Moscow)

This article is devoted to the analysis of the activities of the public organization «Union of Gzhel Masters», whose mission is to preserve and promote the original Gzhel craft. In 2025, the organization celebrated the five-year anniversary of its creative activities. This study examines the key events implemented in the anniversary year and evaluates their contribution to the preservation and further development of the Gzhel craft.

Keywords: Gzhel craft, Union of Gzhel Masters, traditions, folk art crafts, event, exhibition, festival, culture, heritage

Селение Гжель, находящиеся в Раменском районе Московской области, является центром известного «гжельского куста», куда входит 27 деревень [1]. Близость к столице и разнообразие поддающихся обработке сортов глин, стали причиной возникновения и устойчивого развития традиций уникального керамического промысла [1].

Археологические данные указывают на то, что самобытный стиль гжельской керамики формировался в течение семисот лет [2]. Этот продолжительный период отмечен постоянным развитием художественных техник: от простого гончарного ремесла в XIV-XVII веках к более сложным техникам, таким как художественная майолика в XVIII веке, и далее к изготовлению фаянса и фарфора в XIX-XX столетиях [2].

В XXI веке гжельский промысел известен созданием широкого спектра изделий, отличающихся выразительной синей росписью (как подглазурной, так и надглазурной) с растительными узорами на белом фоне [3]. Произведения гжельского искусства, будучи отражением истории и взглядов русского народа, выполняют функцию связующего звена между прошлым, настоящим и будущим, являются неотъемлемой частью художественного наследия и национальной культуры России [4].

В XXI веке, который характеризуется изменением уклада жизни и переосмыслением духовно-нравственных ценностей, сохранение и приумножение исторических традиций гжельского промысла становится особенно важным [4]. Уважение к прошлому — основа для достойного настоящего и перспективного будущего для подрастающего поколения.

С целью сохранения самобытных традиций керамического промысла, а также повышения интереса молодежи к его многовековому наследию, в декабре 2019 года гжельскими мастерами была сформирована инициативная группа художников [5]. Почти через год, 19 сентября 2020 года, эта группа была преобразована в общественную организацию «Союз Гжельских Мастеров». Это творческое объединение художников, ремесленников и предпринимателей, разделяющих общую заинтересованность в развитии промысла [6].

Главной миссией объединения является популяризация гжельского промысла в современной культуре [8]. Она реализуется через активное участие в выставочной деятельности и просветительских инициативах. «Союз Гжельских мастеров» осуществляет организацию и проведение разнообразных культурных мероприятий, включая фестивали, тематические выставки и конкурсы, нацеленные на глубокое изучение истории и традиций уникального промысла. По мнению Валентина Розанова, председателя правления «Союза гжельских мастеров» и ведущего художника гжельского промысла, подобные мероприятия способствуют сохранению преемственности, обеспечивая передачу опыта и знаний от старшего поколения к младшему. Это позволяет не только сохранять, но и продолжать многовековую историю и традиции гжельского промысла, представляющего собой важный элемент национальной культурной идентичности [6].

В 2025 году творческое объединение «Союз Гжельских мастеров» (далее — «Союз») отметило пятилетний юбилей своей деятельности, ознаменовавшийся проведением ряда значимых мероприятий [7]. Одним из таких событий стало участие в V Художественно-промышленной выставке-форуме «Уникальная Россия», проходившей в выставочном комплексе «Гостиный двор» с 23 января по 9 февраля. Данная выставка-форум — одна из крупнейших национальных площадок для демонстрации традиционных искусств различных стран [8]. Это обуславливает её значимость для представления отечественных традиционных художественных промыслов, в частности, гжельской керамики.

В рамках выставки-форума с 23 по 26 января художники «Союза» представили свои работы (рис. 1).



Рис. 1. Часть экспозиции работ «Союза гжельских мастеров» на V Художественно-промышленной выставке-форуме «Уникальная Россия». Фото предоставлено общественной организацией «Союз гжельских мастеров»

Экспозиция продемонстрировала разнообразие техник и мотивов, присущих гжельскому промыслу, а также индивидуальный творческий почерк каждого мастера. В числе представленных работ были майликовые изделия Альбины Крумплевской, включающие декоративные блюда и анималистическую скульптуру; произведения мелкой пластики семейной мастерской Леонида и Виктории Черновых, представляющие стилизованные сюжетные сцены; гончарные изделия, изготовленные с применением гончарного круга и последующей художественной обработки Василисы Юдиной; декоративные майоликовые блюда Ольги Морозовой, отличающиеся оригинальными колористическими и композиционными решениями. Валентин Розанов представил фарфоровый иконостас, созданный в соавторстве с Николаем Каштановым, оформленный цветной надглазурной росписью, а также авторские произведения, в том числе подарочные кружки с элементами мелкой пластики в виде лева, декорированные подглазурной кобальтовой росписью и позолотой. Кроме того, были представлены его шахматные наборы «Суворовцы», выполненные в полихромном и монохромном (бело-синим) исполнении [9].

В соответствии со своей миссией по популяризации и развитию гжельского искусства, «Союз» продолжал систематическую выставочную деятельность. Уже в следующем месяце, с 26 февраля по 2 марта 2025 года, художники объединения представили свои работы на XXXVII выставке-ярмарке народных художественных промыслов России «Ладья. Весенняя фантазия» (рис. 2.). Данное мероприятие стало закономерным продолжением демонстрации достижений гжельских мастеров, а позднее, с 17 по 21 декабря того же года, коллектив вновь представил свои работы на аналогичном мероприятии — «Ладья. Зимняя сказка».



Рис. 2. Часть экспозиции работ «Союза Гжельских мастеров» на XXXVII выставке-ярмарке народных художественных промыслов России «Ладья. Весенняя фантазия». Весенняя фантазия». Фото предоставлено общероссийским движением по поддержке мастеров народных художественных промыслов и традиционных ремёсел «Хранители НХП»

Выставочный проект «Ладья» представляет собой единственную российскую площадку, охватывающую все направления народного искусства [10]. Для деятельности «Союза» участие в таких масштабных проектах имеет фундаментальное значение. Подобные мероприятия предоставляют не только платформу для демонстрации творческого потенциала его художников, но и способствует расширению аудитории ценителей гжельского промысла, что является ключевым фактором его популяризации в современном культурном пространстве.

Особого внимания среди представленных экспонатов заслуживали работы мелкой пластики семейной мастерской Виктора Неплюева Светланы Жуковой, отличавшиеся тщательностью исполнения и эмоциональностью изображённых сцен. Отмечалось также качество декоративных тарелок, панно и чайных сервизов Петра Гордеева, выделяющихся стилизованным оформлением.

Таким образом, работы художников «Союза», представленные на выставке-форуме «Уникальная Россия», а также на выставках-ярмарках «Ладья» («Весенняя фантазия» и «Зимняя сказка»), являются показательным примером современного состояния гжельского промысла. Они показали как традиционные, так и новаторские подходы к его развитию, наглядно отразив как бережное сохранение исторических традиций гжельской керамики, так и их активное развитие, выраженное в новых художественных решениях и авторских интерпретациях.

Опираясь на этот успешный выставочный опыт и стремясь к дальнейшему сохранению и процветанию промысла, в апреле того же года художники объединения инициировали собственный авторский проект — серию выставок «Гжель. Времена года» [11]. Этот проект, приуроченный к пятилетию юбилею «Союза», явился логическим продолжением его деятельности по пропаганде гжельского искусства. Он предложил более камерный и тематически сфокусированный формат экспозиции, позволяющий осуществить углублённое раскрытие многогранности гжельского промысла через призму сезонных изменений, представляя работы современных художников.

Так, в течение 2025 года в арт-пространстве кафетерия «17 75» (Малый дворец Государственного музея-заповедника «Царицыно») были проведены три тематические выставки, каждая из которых фокусировалась на изображении определённого времени года в творчестве гжельских мастеров [11].

Первая экспозиция, проходившая с 21 апреля по 18 мая, была посвящена весеннему и летнему периодам (рис. 3). Открытие выставки совпало с проведением заседания Клуба знатоков и любителей народного искусства (Современные художники Гжели. Встреча друзей в честь 5-летия «Союза гжельских мастеров»), приуроченного к началу года Гжели в «Царицыно». В рамках заседания Валентин Розанов представил доклад об истории гжельского промысла. Его выступление стало важным дополнением к экспозиции, поскольку он осветил такие ключевые аспекты, как уникальная местность — «гжельский куст», залежи глины и особенности гончарных мастерских, создание изделий цветной майолики, а также творчество художников [12]. Таким образом, доклад помог посетителям глубже понять контекст и истоки представленных на выставке произведений.



Рис. 3. Часть весенней и летней экспозиции выставки «Гжель. Времена года». Фото из личного архива Анастасии Кузнецовой

Следующая экспозиция, посвящённая осеннему времени года, была представлена с 1 сентября по 31 октября (рис. 4). Завершающая выставка цикла акцентировалась на зимней тематике, проходила с 8 декабря по 1 марта 2026 года [13].



Рис. 4. Часть экспозиции осенней выставки «Гжель. Времена года», Фото предоставлено Юлией Ивановой

В рамках данного выставочного цикла свои работы представили следующие авторы: Валентин Розанов, Наталья Мичугина, Петр Гордеев, Наталья Чекнёва, Полина Матвеева, Валентина Чепрасова, Антонина Нечаева, Анастасия Ковшарева, Эльвира Зионова, Ольга Тюленева. Кроме того, были показаны произведения семейных мастерских: Виктор Не-

плюев и Светлана Жукова, Людмила и Леонид Черновы. Представленные работы выполнены традиционных техниках гжельской майолики и фарфора и отражали тематику времен года. Экспозиция выставок, несмотря на свою компактность, отличалась содержательностью и демонстрировала разнообразие изделий. Так, среди экспонатов были декоративные тарелки, панно, ларцы, супницы, квасники и кумганы, а также скульптура, изображающая сюжетные сцены. Изделия декорированы нарядной цветной и выразительной бело-синей росписью.

Таким образом, серия выставок «Гжель. Времена года» стала не просто демонстрацией произведений гжельских мастеров, а комплексным проектом, направленным на сохранение, развитие и популяризацию промысла. Проект подтвердил актуальность и жизнеспособность промысла в современных условиях, укрепив основу для дальнейшей деятельности «Союза».

Продолжая эту успешную инициативу, объединение организовало IV ежегодный фестиваль русской керамики под названием «Гжельфест». Мероприятие, впервые проведённое в 2022 году, состоялось 16 августа. Фестиваль проходил под руководством художника Валентина Розанова, при поддержке Раменского округа в Гжели [14]. Традиционно местом проведения фестиваля стала улица Художника в селе Речицы, где были представлены мастера, художники, коллекционеры и ценители уникального гжельского промысла.

Программа мероприятия включала выставку произведений известных мастеров гжельского промысла и их учеников, выполненных в традиционных техниках: гончарство, майолика и фарфор (рис. 5). Также были организованы творческие мастер-классы по лепке, работе на гончарном круте, рисунку и росписи по фарфору, проводимые ведущими художниками промысла [14]. Реализованный формат фестиваля позволил гостям получить доступное, интересное и наглядное представление об истории, традициях и произведениях гжельской керамики, способствуя её популяризации в XXI веке.



Рис. 5. Часть выставки работ мастеров на фестивале русской керамики «Гжельфест». Фото предоставлено Натальей Базовкиной

Главным событием фестиваля стала презентация музея современных работ «Союз Гжельских мастеров», торжественное открытие которого состоялось 14 июня [15]. Основатели музея, семья коллекционеров Айгуль Бахтиярова и Игорь Реутов, провели экскурсию по экспозиции, рассказав историю её создания. Она сформирована на основе их личной коллекции, собираемой на протяжении 30 лет [15]. Это первая и единственная постоянная выставка, полностью посвящённая гжельскому промыслу от истоков до наших дней. Экспонаты разделены на три группы: работы основоположников сине-белого фарфора (А. Б. Салтыков, Н. И. Бессарабова) их учеников (Л. П. Азарова, З. В. Окулова, Н. Б. Книтницкая и др.) и современных художников (В. Г. Розанов, Ю. В. Голунов, А. В. Рыженко, П. Н. Гордеев,

А. Н. Ларин, Ю. Н. Гаранин, О. А. Морозова, В. В. Чепрасова и др.), представляющих объединение «Союз» (рис. 6). Экспозиция демонстрирует произведения, выполненные в различных стилях и направлениях, включая полихромную роспись по сырой эмали (майолика), гончарство, покрытие глазурями, а также подглазурную и надглазурную роспись кобальтом и цветными пигментами [16]. Среди экспонатов музея есть уникальные произведения, созданные в единственном экземпляре.



Рис. 6. Часть экспозиции музея современных авторских работ «Союз гжельских мастеров». Фото взято со страницы музея в социальной сети ВКонтакте

Открытие этого выставочного пространства имеет огромное значение для сохранения и популяризации уникального культурного наследия. Экспозиция позволяет проследить эволюцию гжельского промысла и оценить его современное развитие. Это формирует наиболее полное представление об истории и произведениях гжельской керамики, что способствует её успешному бытованию в XXI веке.

Таким образом, презентация музея «Союз Гжельских мастеров» стала ярким и значимым элементом IV фестиваля русской керамики «Гжельфест». Само же мероприятие представляло собой многогранное событие, включавшее демонстрацию традиционных техник, проведение мастер-классов, обеспечившее возможность широкой аудитории ознакомиться, в том числе через экспозицию нового музея, с историей и произведениями гжельского промысла, проследить динамику его развития, а также оценить творческий потенциал современных мастеров.

Анализ прошедшего юбилейного года деятельности «Союза Гжельских мастеров» позволяет констатировать, что он стал особенно значимым для общественной организации. В этот период объединение не только укрепило свои позиции, как значимого центра сохранения и популяризации гжельского искусства, но и достигло существенных результатов. Успешно реализованные проекты, новые инициативы по поддержке мастеров и привлечение внимания к промыслу, подтверждает важность миссии «Союза гжельских мастеров». Дальнейшее развитие организации, опираясь на накопленный опыт и активную деятельность её участников, будет способствовать обогащению национального культурного наследия России.

Литература:

1. Чагадаева О. Гжель. Пятьдесят оттенков неба. Чудо, которым не одно столетие восхищается мир, создали крестьянские руки // Родина. — 2021. — № 2 (221). — URL: <https://rg.ru/2021/02/19/chudo-kotorym-ne-odno-stoletie-voshishchaetsia-mir-sozdali-krestianskie-ruki.html> (дата обращения: 25.10.2025)
2. Мусина Р. Р. Искусство Гжели. — Москва: Знание, 2005. — URL: <http://artyx.ru/books/item/f00/s00/z0000028/st004.shtm> (дата обращения: 26.10.2025)
3. Ямпольская Г. Колыбель русской керамики // Вестник Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО. — 2018. — № 37. — URL: <https://unesco.ru/news/gjel37/> (дата обращения: 25.10.2025)
4. Семерицкая О. В. К вопросу сохранения гжельского художественного промысла как национального культурного достояния / О. В. Семерицкая // «Во славу живших! В назидание живущим!». Материалы IX Ежегодной краеведческой научно-практической конференции. Раменский историко-художественный музей. 14 апреля 2017 г. — Москва: Перо, 2017. — С. 127–131.

5. Как пробиться Мастеру, стать востребованным? / Союз гжельских мастеров. — URL: https://youtu.be/6ZDPqM37xzE?si=OT_TOlj68JDMEMLU (дата обращения: 17.11.2025)
6. Общественная организация «Союз гжельских мастеров». — URL: <http://www.souzgzhelskihmasterov.ru/> (дата обращения: 17.11.2025)
7. «Союзу гжельских мастеров» исполнилось 5 лет — РамМедиа — Раменский муниципальный округ. — URL: <https://ramnews.ru/sojuzu-gzhelskih-masterov-ispolnilos-5-let/> (дата обращения: 23.11.2025)
8. Художественно-промышленная выставка-форум «Уникальная Россия». — URL: https://промыслы.рус/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=2026_search_brand&utm_content=17408743821&utm_term=выставка%20уникальная%20россия&etext=2202.6IhmAHYc86FxnF5Ae31dVBL9HbrseOkqq3C2FzWeiqJiBkC7S0zCwQdLN2F5URUv2izV6Y5CoPKBZasbh_ctn2V5eWhvem50bW1od3Jrd2c.0d7a4d7a982af2c0e3cf30899c59a90592838759&yclid=10103357722250444799 (дата обращения: 23.11.2025)
9. Репортаж со стенда «Хранители НХП». «Выставка-форум «Уникальная Россия» 23–26 января 2025 г. — URL: https://vkvideo.ru/video291779286_456239383?list=7c7d2a8475ab2077be&uh=fab02e7230ef17&sh=4 (Дата обращения: 27.11.2025)
10. Ладья. Весенняя фантазия 2025 — Ассоциация «Народные художественные промыслы России». — URL: <https://nkhpr.ru/exhibitions/exhibition/69/> (дата обращения: 06.12.2025)
11. Выставка Гжель. Времена года. Раменское телевидение. — URL: https://vk.com/video-157684932_456250644?list=f35dc213f042944841 (Дата обращения: 12.12.2025)
12. Заседание Клуба знатоков и любителей народного искусства на тему «Современные художники Гжели. Встреча друзей в честь 5-летия Союза гжельских мастеров», проходившее 28 апреля 2025 года в Музей-заповеднике «Царицыно». — URL: https://vk.com/video-26006288_456240055?list=d274dcd18b56d248c0 (Дата обращения: 14.12.2025)
13. МедиаБанк Подмосковья. Фоторепортаж. Гжель в Царицыно: шедевры из Раменского округа вошли в экспозицию новогодней выставки и программу клуба коллекционеров. — URL: <https://mediabankmo.ru/blog.php?idinfo=87233> (Дата обращения: 12.12.2025)
14. Гжельфест 2025. Раменское телевидение. — URL: https://vkvideo.ru/video151582847_456240308?list=4d32a606533a61c4fe (дата общения: 15.12.2025)
15. Музей современной Гжели готовится к открытию в Раменском округе. Смотрим экспозицию первыми. — URL: <https://mediabankmo.ru/blog.php?idinfo=73458> (Дата обращения: 15.12.2025)
16. Подмосковный нейротур. 360.ru Раменское. — URL: https://vkvideo.ru/video-231353106_456239570?list=cb4060040637f07ee9 (Дата обращения: 15.12.2025)

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 2 (605) / 2026

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

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

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

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

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

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

Номер подписан в печать 21.01.2026. Дата выхода в свет: 28.01.2026.

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; <https://moluch.ru/>

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