

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

17 2026
ЧАСТЬ V

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 17 (620) / 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 Фридрих Фрёбель (1782–1852), немецкий педагог.

Фридрих Вильгельм Август Фрёбель родился в деревне Обервайсбах в Тюрингии. Он рано лишился матери и был отдан на воспитание своему дяде, лютеранскому пастору. После окончания школы Фридрих изучал естественные науки и математику в Йенском университете, а потом увлекся идеями швейцарца Иоганна Генриха Песталоцци, который писал научные труды о развивающем обучении детей и основал в городе Ивердон собственную школу. Фрёбель устроился туда учителем и провел в школе Песталоцци два года. После этого, получив небольшое наследство, он завершил свое образование в университетах Геттингена и Берлина.

Молодой преподаватель мечтал о собственном экспериментальном учебном заведении и говорил о нем с такой страстью и таким энтузиазмом, что сумел привлечь к его созданию всю семью и ближайшее окружение. В 1817 году он открыл школу в Кейльгау, небольшой деревне в княжестве Шварцбург-Рудольштадт. Здание было куплено на средства вдовы его брата, первыми учителями стали его бывшие однокурсники, а первыми учениками — родные племянники. Все приданое отдала школе Фрёбеля и его состоятельная невеста, на которой он женился спустя год после основания заведения.

К 1826 году в школе числилось уже 60 воспитанников. Родители учеников отзывались о ней благосклонно, а сам Фридрих Фрёбель объединил свою теорию и практические наблюдения в литературном труде «О воспитании человека» (*Die Menschenerziehung*), который до сих пор цитируется в книгах по педагогике. Однако прогрессивные идеи, как это часто случается в истории, тут же нашли своих противников. Не без помощи местных священников были пущены слухи о том, что в учебном заведении насаждается атеизм и прочие «вредные и преступные мысли». И хотя посланный высшим начальством ревизор все обвинения опроверг, школа растеряла почти всех учеников и была закрыта.

На протяжении следующих 14 лет педагога преследовали неудачи. Он пытался создать новое заведение в Швейцарии, но и там столкнулся с нападками духовенства, которое отстаивало права и методику церковных школ. Он пытался донести свои идеи до высшего света и прочитал в Дрездене лекцию в присутствии королевы Саксонии, известной своей благотворительной деятельностью, но его не услышали. В итоге Фрёбель возглавил приют для сирот в швейцарском Бургдорфе. Там он впервые увидел десятки маленьких детей, лишенных родительского тепла. Из Бургдорфа Фридрих Фрёбель вернулся в Германию в твердой уверенности, что отныне будет заниматься только дошкольным воспитанием. До этого в его школах учились и малыши, и подростки.

В 1840 году в тюрингском Бад-Бланкенбурге появился первый в мире Kindergarten, в буквальном переводе с не-

мецкого «детский сад». По натуре Фрёбель был романтиком и идеалистом, последователем философии Фихте и Гегеля, и детей он действительно считал «цветами жизни»: «Малыши подобны растениям. Всем им нужен уход и защита. Каждый из них прекрасен сам по себе, но по-настоящему расцветает только в окружении своих сверстников».

Согласно теории Фрёбеля, детям до семи лет не нужно ходить в обычную школу. Их развитием и воспитанием должны заниматься специальные учреждения, основанные по принципу большой семьи: все воспитанники — братья и сестры, а их «садовница» (*Gärtnerin*), или воспитательница, — ласковая и всегда готовая прийти на помощь мама. Главными принципами провозглашались любовь и терпение, телесные наказания отменялись (последний пункт вызвал негодование в строгой, ориентированной на армейскую дисциплину Пруссии, что привело к десятилетнему запрету на «киндергартены»). Плата за детский садик была небольшой, так что его посещение могли позволить себе даже бедные горожане, при этом детей кормили три раза в день горячей пищей — роскошь, которая не всегда выпадала в те времена и на долю взрослых.

Педагог считал, что начинать раскрытие детской индивидуальности, природных особенностей и талантов каждого малыша надо с самого раннего возраста. Детский сад в его представлении был не «инкубатором», где растут одинаково идеальных младенцев, а местом, которое формирует уникальную, неповторимую и гармоничную личность. Основной методикой стали игры: Фрёбель придумал шесть «даров» для маленьких детей, которые, по его мнению, развивают все органы чувств, а также движение, мышление и речь. Первый «дар» — разноцветные мячи, остальные пять — разновидности того, что сейчас называют развивающим конструктором: это различающиеся по форме и размеру деревянные фигуры, из которых можно складывать сложные композиции.

Что касается ребят постарше, в детском саду Фрёбеля они занимались другой творческой активностью: лепили из глины, вырезали из бумаги, раскрашивали картинки, ставили простенькие пьески, ухаживали за цветами. Педагог выпустил два поэтических сборника, рекомендованных его «садовницам»: «Материнские и ласкательные песни» и «Сто песен к играм в мяч».

Слава детского сада в Бад-Бланкенбурге вышла далеко за пределы Германии. У Фрёбеля появились последователи по всему миру, его стали приглашать к себе князья и герцоги, простые учителя мечтали побывать на его лекциях.

Сам он по странной иронии судьбы так и не стал отцом: оба его брака были бездетными. Немецкий педагог-новатор скончался в 1852 году в возрасте 70 лет.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИОЛОГИЯ

- Крапухин Г. А., Резанов Д. Е.**
Профилактика кибербуллинга в молодежной среде: от диагностики к действию 317
- Крапухин Г. А., Резанов Д. Е.**
Роль молодежных общественных организаций в социализации подрастающего поколения..... 319
- Крапухин Г. А., Резанова А. И.**
Мотивация молодежного волонтерства в России: от ценностного противоречия к институциональной адаптации 322
- Крапухин Г. А., Резанова А. И.**
Интернет-сообщества как пространство конструирования идентичности подростков ... 324
- Куликова М. С.**
Социальная поддержка граждан как комплекс мер, направленных на обеспечение их благосостояния 326
- Чазова Я. С., Югова Ю. С.**
Эмоциональное выгорание в повседневной жизни студентов: гендерные, возрастные и профессиональные аспекты (на материалах исследования в вузах г. Перми) 330

ПСИХОЛОГИЯ

- Альба Т. В.**
Особенности созависимости в семейных отношениях у замужних женщин: эмпирическое исследование с использованием шкалы Спанн — Фишер 333
- Андреев О. В.**
Игровая терапия как средство формирования безопасной привязанности у детей с повышенной тревожностью 335
- Баркова Д. С.**
Отличия кибербуллинга от традиционного буллинга 337

- Воронкова К. Л.**
Взаимосвязь эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования Telegram у взрослых пользователей: результаты расширенного эмпирического исследования 339
- Закарян Л. А.**
Социально-психологические особенности взаимоотношений подростков с родителями ... 343
- Илларионова Т. А.**
Арт-терапия как метод взаимодействия родителей и детей 346
- Карамышева Е. И.**
Профилактика профессионального выгорания консультантов в условиях цифровизации: валидные инструменты и интегративные стратегии 347
- Кийко С. И.**
Формирование семейных ценностей у подростков в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся 349
- Кузнецова Е. С.**
Роль когнитивных и эмоциональных факторов в формировании психосоматических симптомов 357
- Кулагина Ю. А.**
Влияние самооценки на уровень внутриличностного конфликта у матерей, воспитывающих детей с СДВГ 360
- Попкова Н. А.**
Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностике и психотерапии 362
- Попова В. В.**
Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников 365
- Фатхуллина Э. Р.**
Факторы переживания одиночества в подростковом возрасте 367

Филатова Е. А.

Влияние эмоционального интеллекта
на социальный климат в группе подростков... 369

Чеченина Е. Г.

Дифференцированный подход к развитию
эмоционально-коммуникативной сферы
у старших дошкольников с ТНР и ЗПР:
от диагностики к коррекции 371

Шагимуратов К. Н.

Психологическая анатомия трудной
жизненной ситуации: субъективная
трудность, неопределенность и угроза
самосознанию 373

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дорофеев Г. А., Булатова К. Д., Лобанова Е. А.

Чир спорт и здоровый образ жизни 377

Полозов Р. А.

Роль физической культуры и спорта для
формирования профессионально значимых
качеств сотрудников органов внутренних дел ... 379

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Канаева А. Р.

Литературный тип «слабого человека»
на примере творчества И. С. Тургенева 382

Кириленко М. В.

Роль восприятия интенсивности
при переводе сниженной лексики 385

Латипова Л. У.

Сопоставительный анализ зоонимов
в русском и узбекском языках..... 387

Фролова В. В.

Звóнит или звонíт? Вариативность ударения... 388

Фролова В. В.

Когнитивные механизмы конструирования
женских образов в современной
музыкальной культуре (на материале
анализа популярных песен)..... 393

Хань Чэнси

Образы в современной китайской поэзии..... 395

Эркинбаева С. Х.

Об исследовании билингвизма в условиях
языкового взаимодействия 398

СОЦИОЛОГИЯ

Профилактика кибербуллинга в молодежной среде: от диагностики к действию

Крапухин Глеб Авенирович, студент магистратуры;

Резанов Даниил Евгеньевич, студент магистратуры

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

В статье выявляется противоречие между высокой осведомленностью молодежи о кибербуллинге и низким уровнем реального вмешательства свидетелей травли. Авторами предлагается типология барьеров, блокирующих активную позицию наблюдателя, — когнитивный, технологический и нормативный. На основе анализа эмпирических данных формулируются три механизма их преодоления: ритуализация поддерживающих действий, инструментальная поддержка обращения и легитимация вмешательства в молодежной среде.

Ключевые слова: кибербуллинг, профилактика, наблюдатель, барьеры вмешательства, цифровая среда, молодежь.

Современные профилактические программы кибербуллинга в молодежной среде ориентированы преимущественно только на повышение информированности о данном негативном феномене и информирование о возможных его последствиях. Эмпирические данные свидетельствуют, что уровень осведомленности достигает 95 %: большинство молодых людей знают термин «кибербуллинг» и могут перечислить его основные формы [1, с. 3]. Однако реальное вмешательство свидетелей онлайн-травли остается эпизодическим и редким. Согласно результатам социологических опросов, 57 % наблюдателей не предпринимают действий для защиты жертвы, причем основными причинами пассивности названы: отсутствие личного знакомства с пострадавшим (58 %) и ощущение бессмысленности вмешательства (55 %) [1, с. 6]. Данный разрыв между когнитивной готовностью и поведенческим действием указывает на ограниченность существующих на данный момент профилактических стратегий.

Исследование виктимности в образовательной среде показывает, что студенты значительно реже сталкиваются с кибербуллингом в своей среде, чем школьники (3,8 % против 6,1 % жертв), однако, как показывают исследования, в вузе выше доля тех, кто занимает пассивную позицию наблюдателя над агрессией (96,2 % против 84,8 % в школе) [2, с. 6]. При этом, 10,4 % студентов при проведении опросов, признались, что сами непосредственно активно участвовали в кибербуллинге [3, с. 5].

Научная значимость настоящей работы определяется не сбором новых эмпирических данных, а переформулированием исследовательской задачи. Вместо вопроса «почему молодежь не вмешивается?» [4, с. 5], предлагается анализировать структурные барьеры, препятству-

ющие переходу от пассивного наблюдения к активной помощи. Анализ стратегий преодоления кибербуллинга показывает, что молодые люди используют четыре основных типов поведения: близкая поддержка, активное игнорирование, дистальный совет и, также еще выделяют, возмездие [5, с. 10–11]. На основе анализа шести эмпирических исследований (общая выборка более 2300 респондентов) выделяются три типа таких барьеров.

Первый барьер — когнитивный. Он возникает вследствие отсутствия у наблюдателя четких, ситуативно-специфичных критериев для дифференциации травли и иных форм онлайн-коммуникации (например, «жесткой шутки» или троллинга, не переходящего в систематическую травлю). Неспособность быстро классифицировать ситуацию приводит к когнитивному параличу и отсрочке принятия решения. Существующие профилактические программы, как правило, дают общие определения кибербуллинга, но не формируют навык его оперативного распознавания в реальном времени [1, с. 7].

Второй барьер — технологический. Даже при наличии желания вмешаться наблюдатель сталкивается с техническими сложностями: сбор доказательств (скриншоты с метаданными), идентификация агрессора при использовании фейкового аккаунта, отправка жалобы в администрацию социальной сети требуют временных затрат и специальных знаний. В стрессовой ситуации, которой и является наблюдение травли, когнитивные ресурсы индивида ограничены, что делает освоение нового интерфейса маловероятным [6, с. 3].

Третий барьер — нормативный. В молодежных онлайн-сообществах нередко действует негласный запрет на «доносительство». Вмешательство наблюдателя может

интерпретироваться не как помощь жертве, а как нарушение групповой солидарности. Данный барьер особенно значим в группах, где сформировалась культура троллинга, которая воспринимается участниками как «безобидная игра» или общепринятый групповой стиль коммуникации [1, с. 6].

линг, которая воспринимается участниками как «безобидная игра» или общепринятый групповой стиль коммуникации [1, с. 6].

Таблица 1. Типология барьеров активного вмешательства наблюдателя и механизмы их преодоления

Тип барьера	Сущность	Механизм преодоления
Когнитивный	Отсутствие оперативных критериев распознавания травли	Ритуализация поддерживающих действий
Технологический	Сложность сбора доказательств и отправки жалобы	Инструментальная поддержка обращения
Нормативный	Негласный запрет на «доносительство» в группе	Легитимация вмешательства в среде

Представленная в таблице 1 типология демонстрирует, что каждый из выделенных барьеров имеет различную природу и, следовательно, требует специфического механизма преодоления. Так, когнитивный барьер связан с дефицитом операциональных знаний, а не с отсутствием мотивации. Технологический же барьер обусловлен несовершенством интерфейсов и процедур обращения, а не нежеланием помогать. Нормативный барьер коренится в неформальных правилах группового взаимодействия, а не в индивидуальных установках. Принципиально значимым является наблюдение, что ни один из барьеров не может быть устранен исключительно методами информирования или морального просвещения молодежи. Здесь требуются соответственно: тренинг поведенческих алгоритмов, разработка цифровых инструментов и трансформация групповых норм.

Преодоление выделенных барьеров требует редизайна профилактических вмешательств. Предлагаются три механизма, каждый из которых адресован одному из типов барьеров.

Для преодоления когнитивного барьера необходима ритуализация поддерживающих действий. Молодым людям требуются не абстрактные рекомендации, а готовые, стандартизированные алгоритмы поведения, доведенные до автоматизма. Например, в образовательных учреждениях может быть внедрен практикум, в рамках которого студенты отрабатывают три типа реакций на онлайн-травлю: прямой комментарий поддержки жертве, косвенное действие (репост информации о травле) и техническое действие (отправка жалобы модератору). Результатом становится формирование поведенческого паттерна, активирующегося без длительной рефлексии.

Далее, для преодоления технологического барьера требуется инструментальная поддержка обращения. Необходимо разработка и распространение среди студентов бесплатных цифровых инструментов, сокращающих время между решением вмешаться и самим действием. В качестве примера может выступать браузерное расширение, который одним кликом сохраняет скриншот с метаданными (время, URL, автор), отправляет жалобу одновременно в администрацию социальной сети, а также пре-

доставляет готовый шаблон сообщения для жертвы со ссылками на ресурсы психологической поддержки, и соответственно, такой инструмент снижает порог обращения с нескольких минут до 10–15 секунд.

Для преодоления нормативного барьера необходима легитимация вмешательства в самой молодежной среде. Данная задача решается не внешним давлением, а формированием новой нормы, согласно которой активная позиция наблюдателя является социально одобряемой. Эффективным механизмом, на наш взгляд, может стать создание «цифровых патрулей» — добровольных студенческих групп, публично берущих на себя функцию мониторинга и поддержки. Целесообразно, что, когда помощь жертве исходит от сверстников, она перестает восприниматься как доносительство и становится актом групповой солидарности.

Предложенные механизмы имеют различные границы применимости. Ритуализация поддержки эффективна в ситуациях публичной травли (комментарии под постом, общий чат), но бессильна при скрытых формах кибербуллинга (личные сообщения, закрытые группы). Инструментальная поддержка обращения требует технической инфраструктуры и не решает проблему при неспособности наблюдателя идентифицировать происходящее как травму. Легитимация вмешательства — наиболее долгосрочный процесс, результаты которого могут проявиться через несколько лет. Указанные ограничения не отменяют предложенных механизмов, но требуют их интеграции в комплексную профилактическую стратегию.

Проведенный анализ позволяет сформулировать следующие выводы.

Существующие профилактические программы кибербуллинга, которые ориентированы на информирование, не обеспечивают должного перехода от когнитивной готовности к поведенческому действию. Разрыв между знанием и вмешательством фиксируется эмпирически: при 95 % осведомленности 57 % наблюдателей остаются пассивными [1, с. 3–6].

Затем, пассивность наблюдателя не может быть объяснена исключительно индивидуальными особенностями (отсутствие эмпатии, морального чувства). Эмпирические данные свидетельствуют, что 78 % молодых людей

заступаются за жертву при условии уверенности в ее невиновности, а 40 % руководствуются чувством морального долга [1, с. 7]. Следовательно, проблема имеет структурный, а не только личностный характер.

В данной работе предложена типология из трех барьеров (когнитивный, технологический, нормативный), которые блокируют активную позицию наблюдателя. Каждый барьер имеет специфическую природу и не может быть преодолен универсальными методами.

Наконец, сформулированы три механизма преодоления барьеров: ритуализация поддерживающих действий (адресована когнитивному барьеру), инструментальная

поддержка обращения (адресована технологическому барьеру) и легитимация вмешательства в молодежной среде (адресована нормативному барьеру). Предложенные механизмы не являются взаимоисключающими и могут быть реализованы как взаимодополняющие элементы комплексной профилактической стратегии.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на эмпирическую проверку эффективности предложенных механизмов в различных образовательных и возрастных группах, а также на разработку конкретных цифровых инструментов, снижающих порог вмешательства наблюдателя.

Литература:

1. Дадаева Т. М., Ларихина Т. В. Факторы кибербуллинга в молодежной среде: социологический аспект // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2025. № 1(68). С. 11–18.
2. Заглодина Т. А., Панкратова Л. Э. Кибербуллинг в образовательном процессе: опыт исследования в студенческой среде // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2021. № 3(6). С. 53–63.
3. Тельшева В. А., Гордеева Е. Н. Исследование кибербуллинга в студенческой среде // Вестник экономики, управления и права. 2023. Т. 16, № 2. С. 70–77.
4. Ларихина Т. В. Кибербуллинг в представлениях студенческой молодежи: портрет жертвы и агрессора // Огарёв-online. 2025. Т. 13, № 1. С. 22–28.
5. Утемисова Г. У. «Опросник стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга»: структура и первичные психометрические характеристики // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6, № 3. С. 362–383.
6. Высоких П. В. Актуальное состояние проблемы кибербуллинга среди подростков // Молодой ученый. 2025. № 43(594). С. 267–271. URL: <https://moluch.ru/archive/594/129451/> (дата обращения: 12.04.2026).

Роль молодежных общественных организаций в социализации подрастающего поколения

Крапухин Глеб Авенирович, студент магистратуры;

Резанов Даниил Евгеньевич, студент магистратуры

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

В статье анализируется роль молодежных общественных организаций как института социализации. На основе эмпирических данных выявлено противоречие между высоким потенциалом этих объединений и низкой реальной вовлечённостью молодёжи (4,5 % в 2020 году). Рассмотрены причины разрыва: закрытость организаций, слабая обратная связь, бюрократизация. Обоснована необходимость перехода от модели «организации для молодёжи» к модели «организации, созданной молодёжью при поддержке взрослых». Предложен термин «синдром формального членства» и пути его преодоления.

Ключевые слова: молодежные общественные организации, социализация, социальная активность, самоуправление, открытость, гражданская идентичность.

Российское общество находится в состоянии трансформации, которая затрагивает институты социализации подрастающего поколения. Молодежные общественные организации в этих условиях выступают не только как досуговые площадки, но еще и как агенты формирования гражданской идентичности, социальной ответственности и проактивных жизненных стратегий [1, с. 104].

Социализацию в контексте деятельности молодежных объединений нельзя сводить к односторонней трансляции норм. Исследователи в данной области выделяют две фазы: социальную адаптацию, то есть включение индивида в систему общественных отношений, и интериоризацию — включение социальных норм и ценностей во внутренний мир человека [2, с. 8]. Мо-

лодежная организация становится средой, где эти процессы запускаются через совместную деятельность и добровольное принятие правил. Согласно Федеральному закону № 489-ФЗ, молодежное общественное объединение определяется как добровольное, самоуправляемое, некоммерческое формирование, созданное молодыми гражданами на основе общности интересов [3]. Однако на практике возникает противоречие: чем выше степень самоорганизации, тем сложнее организации сохранять связь с государственными структурами, предоставляющими финансирование. Следствием становится хроническая нехватка ресурсов — отсутствие финансирования, дефицит квалифицированных кадров, бюрократические преграды [1, с. 101]. Отсутствие устойчивого ресурсного обеспечения не позволяет развивать инфраструктуру и привлекать про-

фессиональных наставников, что снижает качество проектов и, как следствие, интерес молодежи.

При общем низком проценте вовлеченности структура участия неоднородна. Так, среди молодых людей, входящих в объединения, 48,7 % состоят в профсоюзных организациях, 30,5 % — в волонтерских движениях, 10,6 % — в неформальных объединениях и лишь 8,3 % — в политических партиях [1, с. 104]. Эти данные свидетельствуют о прагматичном отношении молодежи: участники выбирают те организации, где видят конкретную пользу — защиту трудовых прав или возможность реальной помощи другим. Политически ангажированные структуры в итоге оказываются наименее востребованными, что подтверждает тезис о том, что социализация через общественную деятельность эффективна при отсутствии идеологически навязчивого характера.

Таблица 1. Основные социализирующие функции молодежных общественных объединений [1, с. 108]; [2, с. 7–8]

Функция	Содержание	Проявляется через
Адаптационная	Вхождение в систему общественных отношений	Освоение норм, ролей, правил совместной деятельности
Интериоризационная	Присвоение социальных норм и ценностей	Переход внешних требований во внутренние убеждения
Лифтовая	Повышение социального статуса и карьерный рост	Стажировки, рекомендации, проектная деятельность
Контролирующая	Поддержание социального порядка в молодежной среде	Регуляция со стороны старшего поколения

Как показано в таблице 1, социализация в молодежных объединениях представляет собой многоуровневое взаимодействие, выходящее за рамки простого «воспитания». Особого внимания заслуживает контрольная функция: исследователи справедливо отмечают, что молодежные организации «следует рассматривать как инструмент социального контроля и социального порядка в молодежной среде, регулируемый старшим поколением» [1, с. 108]. При чрезмерном контроле со стороны взрослых подавляется субъектность участников. Возникает явление, которое мы предлагаем назвать «синдромом формального членства» — человек числится в организации, но не влияет на ее решения, не видит результатов своего участия и в итоге прекращает деятельность. Научная значимость этого термина заключается в фиксации разрыва между формальным и реальным участием, который не улавливается стандартной статистикой.

В последние годы ситуация начала активно меняться. В мае 2024 года президент Российской Федерации подписал указ о национальных целях развития до 2030 и 2036 годов, где среди приоритетов названы «самореализация каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности» [4]. Запущен национальный проект «Молодежь и дети». По данным Росмолодежи за февраль 2026 года, доля молодых

людей, верящих в возможность самореализации в России, достигла 83 %, участвующих в проектах профессионального и личного развития — 58,38 %, вовлеченных в добровольческую и общественную деятельность — 35,79 % [5]. На платформе «Добро.рф» зарегистрировано почти 10 миллионов человек [6]. «Движение первых» насчитывает более 14 миллионов участников, по всей стране открыто свыше 54 тысяч первичных отделений [5]. Руководитель Росмолодежи Григорий Гуров подчеркнул: «Мы понимаем, что результативность молодежной политики измеряется не количеством проведенных мероприятий, а изменением отношения молодых людей к реализации своих возможностей в нашей стране» [5]. Этот тезис фиксирует важный сдвиг в оценке эффективности — от формальных отчетов к реальным изменениям в установках молодежи.

Региональные примеры дополняют картину. Например, в Пензенской области насчитывается более 30 молодежных объединений. Наибольшей популярностью пользуются молодёжный центр «Юность» и Общественный молодёжный совет города Пензы — их успех объясняется ориентацией на практическую помощь в реализации проектов [1, с. 105–106]. В Кабардино-Балкарской Республике около половины молодых респондентов поддерживают существование организаций, однако реально вовлечены лишь 4 % [7]. Главными мотивами участия названы

актуальное направление деятельности, желание быть полезным обществу и возможность карьерного роста. Дежнежные поощрения также входят в число мотивов, что указывает на рациональный характер поведения современных молодых людей.

Важнейший ресурс, который часто остается недооцененным, — воспитательный потенциал объединений, понимаемый как целостность социально-психологических факторов, обуславливающих потребность личности в саморазвитии [2, с. 7]. Ключевым элементом является субъектность подростка [8]. Обогащение происходит при столкновении с реальной проблемой и её совместном решении. Без этого проблемного компонента организация рискует превратиться в клуб по интересам, утрачивая социализирующий потенциал.

Государство, декларируя поддержку молодежных инициатив, одновременно усиливает контроль над ними. Выход из этого противоречия, на наш взгляд, лежит в плоскости перехода от модели «организации для молодёжи» к модели «организации, созданной молодёжью при поддержке взрослых». В Пензенской области активно используются цифровые технологии для координации волонтерских движений: чаты в мессенджерах, группы в социальных сетях, рейтинговая оценка деятельности, выдача удостоверений и сувениров [1, с. 106]. Однако рейтинговые системы эффективны только при условии прозрачности и привязки к реальным бонусам — рекомендательным письмам для поступления в вуз или стажировкам. Только в этом случае формируется устойчивая

связь: вложенные усилия ведут к признанию и новым возможностям.

Необходимо также преодолеть информационную закрытость, на которую указывал Д. М. Рогозин ещё в 2003 году [9]. Так, многие объединения существуют в режиме «для своих»: информация о мероприятиях распространяется по узким каналам, а новые участники попадают только через знакомых. Следствием становится низкая информированность молодёжи, которая фиксируется в исследованиях как один из главных барьеров. Решение лежит в системной работе с медиаресурсами — публичных отчётах, открытых встречах, блогах лидеров мнений.

Резюмируя, социализирующая роль молодежных организаций не реализуется автоматически. Эффективная социализация возможна при соблюдении трёх условий: наличие устойчивой ресурсной базы, позволяющей профессионально работать с молодёжью; реальное самоуправление и право голоса для участников; открытость и информационная доступность, превращающие организацию из закрытого клуба в публичный институт. Без этих условий даже масштабные государственные инициативы рискуют пополнить статистику формального членства, не меняя сути. Авторская позиция заключается в том, что ключевым показателем эффективности является не количество проведённых мероприятий, а доля участников, способных назвать конкретное решение, принятое по их инициативе. Только тогда молодежные объединения станут подлинным пространством для инициативы и ответственности, а не имитацией активности.

Литература:

1. Щанина Е. В., Нарбекова Л. Ш. Молодежные общественные объединения и их роль в молодежной среде (на примере Пензенской области) // Электронный научный журнал «Наука. Общество. Государство». 2023. Т. 11, № 2. С. 100–110.
2. Белашапка Г. И. Особенности социализации личности в деятельности современных молодежных объединений // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2010. С. 1–12.
3. О молодежной политике в Российской Федерации: Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ // КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/ (дата обращения: 14.04.2026).
4. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 18.04.2026).
5. Эффективность молодежной политики измерят верой молодых в самореализацию в РФ. 25.06.2025. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7835625> (дата обращения: 14.04.2026).
6. Почти 10 миллионов человек зарегистрировались на платформе «Добро.РФ». 13.04.2026. URL: <https://grozny.tv/index.php/news/nationalprojects/76374> (дата обращения: 14.04.2026).
7. Мусукова Д. А. Роль молодежных общественных организаций в развитии гражданского общества // Молодой ученый. 2022. № 21 (416). С. 128–132.
8. Шабанова М. В., Леонов В. В., Хомутова И. В. Социализирующие и воспитательные возможности детско-молодежных общественных объединений: приёмы, проблемы, закономерности, идеи // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12, № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PDMN424.pdf> (дата обращения: 12.04.2026).
9. Рогозин Д. М. Открытость молодежных общественных объединений // Социологический журнал. 2003. № 1. С. 88–120.

Мотивация молодежного волонтерства в России:
от ценностного противоречия к институциональной адаптации

Крапухин Глеб Авенирович, студент магистратуры;
Резанова Арина Игоревна, студент магистратуры
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

В статье на основе эмпирических исследований 2017–2025 годов и статистических данных за 2025–2026 годы анализируется мотивация участия молодежи в волонтерской деятельности. Выявляется устойчивое противоречие между декларируемыми альтруистическими ценностями и доминированием инструментальных (эгоистических) мотивов. Новизна работы заключается в том, что это противоречие впервые рассматривается не как девиация или недостаток, а как закономерный результат возрастной динамики и институционального дизайна. Предлагается концептуальный сдвиг в управлении волонтерством: от нормативной оценки мотивов к их легитимации в рамках ценностно-нейтрального институционального дизайна. Вводятся понятия «проектной траектории» и «персонализированного волонтерства» как альтернативы «мероприятийной занятости». Авторы делают вывод, что устойчивость волонтерских сообществ зависит не от подавления «неправильных» мотивов, а от способности институциональной среды интегрировать их как легитимную часть добровольческого действия.

Ключевые слова: волонтерство, мотивация молодежи, альтруизм, инструментальные мотивы, институциональный дизайн, возрастная динамика, кросс-культурные различия, «Добро.рф».

За последние пять лет число зарегистрированных добровольцев в России выросло с 2,7 млн в 2021 году до 9,3 млн по состоянию на конец 2025 года [1]. Количество организаторов волонтерской деятельности приблизилось к 188 тыс., а число социально ориентированных НКО, привлекающих добровольцев, достигло почти 36 тыс. — на 8 % больше, чем в 2023 году [1]. Массовизация волонтерства обнажает проблему, которая долгое время оставалась в тени количественных показателей: реальная мотивация молодых участников расходится с декларируемыми ценностями бескорыстного служения. Эмпирические исследования 2017–2025 годов фиксируют устойчивое противоречие между ценностной природой волонтерства как добровольной дея-

тельности на благо общества и преобладанием эгоистических, инструментальных мотивов у учащейся молодежи.

Ключевое противоречие сформулировано А. В. Старшиновой: «между его ценностным содержанием как безвозмездной добровольной деятельности на благо общества и преобладанием эгоистических мотивов к участию в ней» [2, с. 144]. Эмпирически этот разрыв фиксируется при сопоставлении деклараций и реального ранжирования мотивов. Как показано в таблице 1, при выборе из конкретных побуждений первое место занимает «научиться чему-то новому» (индекс 2,48), второе — «возможность быть в дружеских отношениях» (2,81), и лишь третье «реализация альтруистических ценностей» (2,95) [2, с. 154].

Таблица 1. Структура мотивации учащейся молодежи к волонтерской деятельности (ранжирование мотивов) [2, с. 154]

Мотив	Индекс	Ранг
Научиться чему-то, узнать что-то новое	2,48	I
Возможность быть в дружеских отношениях с кем-либо, быть ценным для других людей	2,81	II
Реализация альтруистических ценностей помощи нуждающимся	2,95	III
Перспектива карьерного роста через трудовой опыт в волонтерстве	3,86	IV
Чувство удовлетворенности, самосовершенствование	3,87	V
Возможность загладить свою вину, исправить ошибки	4,86	VI

Указанный разрыв свидетельствует о рассогласовании между публичной риторикой волонтерских организаций и реальными запросами молодежи. Причинно-следственный анализ выделяет два основных источника доминирования инструментальных мотивов. Первый — возрастная специфика. Для молодых людей 16–24 лет, составляющих ядро волонтерского движения, ведущей деятельностью остается обучение и социализация. Волонтерство в этом контексте выступает дополнительным каналом накопления человеческого капитала. Р. Б. Воронова

на основе опроса 1058 студентов установила, что наибольшую активность проявляют первокурсники и второкурсники (16–18 лет), тогда как к выпуску вовлеченность падает, уступая место карьерным стратегиям [3, с. 8]. Второй источник — институциональный дизайн волонтерских программ. Когда участие в добровольческой деятельности становится формальным требованием учебного заведения или условием получения дополнительных баллов при поступлении, внешняя мотивация начинает вытеснять внутреннюю. Следствие, зафиксированное

в исследованиях: более трети добровольцев покидают объединения именно из-за утраты или изначального отсутствия внутренней мотивации [2, с. 144].

Научная новизна данной работы заключается в переосмотре подхода к интерпретации выявленного противоречия. В большинстве существующих исследований доминирование инструментальных мотивов трактуется как проблема, требующая коррекции: молодежь мотивирована «неправильно», ее необходимо возвращать к альтруистическим идеалам. Авторы предлагают иной взгляд: данное противоречие не является ни девиацией, ни временным искажением, а представляет собой закономерный эффект возрастной динамики, усугубленный институциональными условиями. Попытки «исправить» молодежь обречены на провал, поскольку игнорируют объективные социально-психологические закономерности этапа ранней взрослости. Требуется адаптация институциональной среды к реальной структуре мотивации. Отказ от нормативной оценки мотивов в пользу их институциональной легитимации — концептуальный сдвиг, который ранее в анализируемой литературе не предлагался.

Сравнительный анализ с европейскими странами (Великобритания, Германия, Нидерланды), где уровень волонтерства достигает 20–30 % взрослого населения, показывает, что российские 9,3 млн добровольцев составляют около 6–7 % населения. Потенциал роста значителен, но этот рост должен сопровождаться не административным наращиванием цифр, а изменением подхода к мотивации. Кросс-культурное исследование С. В. Молчанова, О. В. Алмазовой и Н. Н. Поскребышевой выявило, что опыт волонтерской деятельности нивелирует этнокультурные различия в мотивации: реальные участники демонстрируют сходную структуру побуждений вне зависимости от страны [4, с. 16]. Решающим фактором оказывается не национальный менталитет, а качество организации волонтерского опыта — обратная связь, возможности для роста, признание вклада.

На наш взгляд, попытки вернуть волонтерство к «чистому альтруизму» или, напротив, полностью инструментализировать его (свести к учету часов и баллам) одинаково непродуктивны. Первый путь игнорирует реальные запросы молодежи, второй разрушает ценностное ядро, превращая волонтерство в еще одну форму обязательной

отчетности. Решение лежит в институциональном дизайне, который легитимирует прагматические мотивы, но встраивает их в систему, сохраняющую альтруистическую рамку. Волонтерская организация должна быть не «фабрикой добрых дел», а пространством, где молодой человек одновременно помогает другим и развивает собственные навыки, получает признание и строит социальные связи. Как показали интервью с руководителями волонтерских центров, удерживать участников можно, создавая «команду единомышленников, где им комфортно, интересно, где они ценны и значимы» [5, с. 86–87].

Для организаторов волонтерской деятельности на 2026 год и далее авторы предлагают переход от модели «мероприятийной занятости» (разовые акции с высокой текучкой) к модели «проектной траектории». В этой модели волонтер последовательно осваивает новые роли, получает обратную связь и видит измеримый результат своего вклада. Цифровая платформа «Добро.рф», объединяющая миллионы пользователей, может стать не просто учетной системой, а инструментом персонализированного волонтерства — с рекомендацией проектов под индивидуальные мотивы, публичным признанием достижений, интеграцией в образовательные и карьерные траектории. Без такой настройки рост числа волонтеров до 9,3 млн останется статистическим достижением, за которым последует волна разочарования и оттока.

Подводя итог всему вышесказанному, можно прийти к выводу, что мотивация молодежного волонтерства представляет собой динамический компромисс между ценностным и инструментальным, альтруистическим и эгоистическим. Ключевое теоретическое обобщение: устойчивость волонтерских сообществ зависит не от подавления «неправильных» мотивов, а от способности институциональной среды принять их как легитимную часть добровольческого действия. В 2026 году, когда государственная поддержка волонтерства достигла беспрецедентного уровня, наступает момент для качественного перехода — от количества к качеству, от формального охвата к глубинному удержанию. Понятия «проектной траектории» и «персонализированного волонтерства» могут служить операциональными конструктами для дальнейших эмпирических исследований и практических разработок.

Литература:

1. Министерство экономического развития Российской Федерации. Число добровольцев в России в 2025 году превысило 9 млн человек [Электронный ресурс]. 2026. URL: https://www.economy.gov.ru/material/news/chislo_dobrovolcev_v_rossii_v_2025_godu_prevysilo_9 mln_chelovek.html (дата обращения: 12.04.2026).
2. Старшинова А. В. Противоречия мотивации учащейся молодежи к деятельности в волонтерских организациях // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 10. С. 143–166.
3. Воронова Р. Б. Мотивация участия студентов в волонтерской деятельности как фактор саморазвития // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11, № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN123.pdf>.
4. Молчанов С. В., Алмазова О. В., Поскребышева Н. Н. Кросс-культурные особенности мотивации волонтерства молодежи // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 20, № 1. С. 8–17. DOI: 10.11621/npj.2025.0101.
5. Захарова Т. С. Факторы вовлечения молодежи в волонтерскую деятельность: выпускная квалификационная работа. Екатеринбург: УрФУ, 2023. 125 с.

Интернет-сообщества как пространство конструирования идентичности подростков

Крапухин Глеб Авенирович, студент магистратуры;

Резанова Арина Игоревна, студент магистратуры

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

В статье анализируется трансформация процессов формирования идентичности у современных подростков под влиянием интернет-сообществ. Раскрываются понятия «цифровая идентичность» и «онлайн-социализация». На основе обобщения эмпирических исследований показывается, что виртуальная среда не просто дополняет, но во многом подменяет традиционные институты социализации, порождая феномен множественной и проективной идентичности. Авторы приходят к выводу, что ключевой проблемой становится не само использование сетей, а утрата подростками способности к рефлексии и критическому различению реального и сконструированного «Я».

Ключевые слова: цифровая идентичность, онлайн-социализация, подростки, интернет-сообщества.

Современный подросток оказывается в ситуации, где Сего повседневность уже четко не подразделяется на онлайн и офлайн, так как эти две реальности переплетены настолько плотно, что грань между ними становится почти незаметной. Если еще два десятилетия назад интернет был преимущественно только источником поиска информации, то уже на сегодняшний день социальные сети, виртуальные игровые платформы, а также и тематические сообщества, формируют параллельную среду обитания, где молодежь проводит значительную часть всего своего свободного времени. В этом контексте ключевыми становятся два понятия. Цифровая идентичность представляет собой совокупность представлений о себе, которые человек целенаправленно создаёт в цифровой среде, используя аватары, профили, посты, фотографии и другие инструменты самопрезентации; она может как совпадать с реальной идентичностью, так и существенно отличаться от неё, выступая своего рода «улучшенной копией» или даже антиподом реального «Я» [1; 6, с. 155]. В свою очередь, онлайн-социализация — это процесс усвоения индивидом норм, ценностей и моделей поведения, который разворачивается в открытом цифровом пространстве посредством сети Интернет и влияет на формирование целостной личности, способной действовать в условиях многофакторного информационного воздействия [1, с. 6; 7].

Механизмы влияния интернет-сообществ на подростковую идентичность носят двойственный характер. С одной стороны, виртуальная среда предоставляет уникальную возможность для ролевого экспериментирования. Подросток может примерить на себя десятки масок — от героя фэнтезийной саги до успешного предпринимателя, от агрессивного тролля до чуткого слушателя — и сделать это без немедленных социальных санкций. Такое экспериментирование, как показывают исследования, способствует развитию рефлексии и креативности, позволяет юному человеку лучше понять собственные желания и границы [3, с. 236]. Однако здесь же скрывается и первый серьёзный риск: чем больше времени подросток проводит в конструировании вирту-

альных версий себя, тем слабее становится его связь с собственным реальным телом, эмоциями и поступками. Не случайно А. А. Жилина и О. А. Селиванова в своем исследовании отмечают, что «социальную идентичность можно рассматривать как социальное образование, выраженное в понимании человека тождественности самому себе и социальной группе, характеризующееся целостностью и непрерывностью в социальном времени и пространстве» [1, с. 7]. В цифровой среде эта целостность неизбежно фрагментируется.

Особенно наглядно этот процесс проявляется в анализе самоописаний подростков. В исследовании, проведенном Н. Н. Королевой с соавторами, было выявлено, что у 74 % опрошенных девятиклассников в образе актуального «Я» присутствуют характеристики, прямо связанные с влиянием интернет-среды, а среди всех названных качеств личности 87 % отражают взаимодействие в виртуальной реальности [4 с. 4–5]. При этом на первом месте в структуре самоидентификации оказались не реальные социальные роли (ученик, сын, друг), а названия художественных фильмов и игровые персонажи.

Показательным примером деструктивного влияния интернет-сообществ на молодое поколение, является феномен, так называемых «групп смерти», например, общеизвестная игра «Синий кит», которая была распространена не так сильно давно в социальных сетях, привела к десяткам случаев подростковых суицидов. Так, как пишет Ш. Хан в своем научном исследовании: «незрелая психика подростка не может справиться с тем наплывом информации, который предлагают социальные сети. К сожалению, пользуясь онлайн-коммуникациями и сетью Интернет, подросток сегодня может с легкостью наткнуться на опасные для него самого сообщества, которые впоследствии могут стать угрозой для его жизни» [8, с. 35]. Важно подчеркнуть, что в такие сообщества попадают не только дети из неблагополучных семей. Напротив, многие участники «Синего кита» росли во внешне благополучной среде, но испытывали острую нехватку родительского внимания и, что ещё существеннее, дефицит навыков критического восприятия контента. Кураторы

игры использовали простые, но действенные приёмы: постепенное повышение жестокости заданий, изоляцию от значимых взрослых, формирование ложного чувства общности («мы — киты»). Этот пример демонстрирует, как интернет-сообщество может взять на себя функцию псевдо-социализации, подменяя подлинные ценности суррогатными и толкая подростка к саморазрушению.

Не менее важным, хотя и менее драматичным, является феномен «проективной идентичности», описанный в работах, посвященных геймерским сообществам. А. В. Иванов и его соавторы, анализируя практики самоидентификации в среде геймеров, приходят к выводу, что «виртуальная модель человека не является «цифровым двойником» реального индивида, это «улучшенная или ухудшенная копия, созданная на основе собственных предпочтений» [2, с. 7]. При этом наиболее распространённой стратегией становится гипертрофированная маскулинность у юношей, которые в реальной жизни испытывают неуверенность в себе, и, напротив, стремление к смягчению, «ретушированию» образа у девушек. Такое конструирование виртуального двойника имеет обратную связь: со временем подросток начинает переносить черты своего аватара в повседневное поведение, пытаясь соответствовать тому идеалу, который был создан

в сети. Это приводит к внутреннему конфликту между реальным и желаемым «Я», который зачастую разрешается не через личностный рост, а через ещё более глубокое погружение в виртуальность.

Причинно-следственные связи здесь выстраиваются в жесткую логику: чем меньше у подростка возможностей для самореализации в реальной жизни (неудачи в учёбе, конфликты с родителями, отсутствие признания среди сверстников), тем привлекательнее для него становится интернет-среда, где статус можно наработать лайками и подписчиками. Упрощенная система вознаграждения (уведомления, репосты, виртуальные знаки отличия) формирует дофаминовую зависимость, которая, в свою очередь, снижает мотивацию к достижениям в офлайн-мире. Замкнутый круг замыкается, когда подросток начинает воспринимать своё виртуальное «Я» как единственно подлинное, а реальную жизнь — лишь как досадное препятствие. Это подтверждается и данными социологических исследований, так согласно одному опросу студентов 55 % респондентов проводят в социальных сетях более трех часов ежедневно, причем их основная цель состоит именно в общении и уходе от повседневной рутины [5, с. 2].

Описанные ранее риски и возможности представляется возможным представить в виде следующей таблицы 1.

Таблица 1. Основные риски и потенциалы интернет-сообществ для формирования идентичности подростков

Сфера влияния	Потенциал (позитивные эффекты)	Риски (негативные эффекты)
Ролевое экспериментирование	Развитие рефлексии, креативности, возможность безопасного освоения новых социальных ролей	Фрагментация идентичности, утрата целостности «Я», формирование множественных не связанных между собой самобразов
Социальное признание	Быстрая обратная связь, возможность получить поддержку от сообщества, найти единомышленников	Зависимость от внешней оценки (лайки, комментарии), подмена подлинных отношений манипулятивными практиками
Коммуникация	Расширение круга общения, преодоление географических и социальных барьеров, доступ к разнообразным точкам зрения	Упрощение и обезличивание общения, снижение эмпатии, рост троллинга и кибербуллинга
Информационная среда	Доступ к образовательному контенту, возможность самообразования, участие в социально значимых проектах	Распространение деструктивного контента («группы смерти»), манипуляция сознанием, формирование искажённой картины мира

В целом, стоит отметить тот факт, что проблема не в самих интернет-сообществах, а в том, что подросток, у которого еще не сформированы навыки критической рефлексии в должной степени, оказывается брошен в среду, где за одобрением в виде лайков и критикой он уже не способен отличить виртуальную игру от реальной ответственности. Родители и школа, как правило, либо полностью уstraняются от контроля, либо действуют запретительными методами, которые лишь усиливают привлекательность запретного. Поэтому наиболее продуктивным представляется не изоляция подростка от интернет-сообществ, а целенаправленное фор-

мирование у него «цифровой гигиены» — способности анализировать мотивы создателей контента, распознавать манипулятивные техники и, что самое трудное, сохранять устойчивую связь с собственным реальным «Я» даже в условиях тотальной виртуализации общения. Без этого любое позитивное влияние сетей (обучение, творчество, общение) рискует быть сведённым на нет теми глубинными деформациями идентичности, которые мы уже наблюдаем в росте тревожности, нарциссических расстройств и уходе от реальности среди молодёжи.

Резюмируя, интернет-сообщества стали неотъемлемой частью социализации современного подростка, и их

влияние на формирование идентичности является амбивалентным. С одной стороны, они предлагают пространство для экспериментов, самовыражения и поиска под-

держки. С другой — создают условия для фрагментации «Я», зависимости от внешней оценки и усвоения деструктивных моделей поведения.

Литература:

1. Жилина, А. А. Формирование социальной идентичности личности подростка в процессе онлайн-социализации: построение теоретической модели / А. А. Жилина, О. А. Селиванова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — № 3. — Т. 8. — С. 1–11.
2. Иванов, А. В. «Культурный код» виртуальной личности: социальная безопасность в цифровую эпоху / А. В. Иванов, В. Е. Козлов, Р. А. Гузейров // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Философия. — 2025. — Т. 29. — № 2. — С. 363–380.
3. Кока, В. В. Влияние социальных сетей на формирование идентичности молодежи / В. В. Кока // Символ науки. — 2025. — № 5–1. — С. 235–237.
4. Королева, Н. Н. Воздействие современной информационной и медиасреды на «образ Я» подростков / Н. Н. Королева, И. М. Богдановская, Ю. Л. Проект // Universum: Вестник Герценовского университета. — 2014. — № 2. — С. 89–96.
5. Нихотина, А. И. О формировании идентичности подростков в социальных сетях / А. И. Нихотина. — Краснодар: Кубанский государственный университет. — б.г. — С. 1–4. (рукопись).
6. Платонова, С. И. Социальная идентичность как феномен цифрового общества / С. И. Платонова // Социология науки и технологий. — 2023. — Т. 14. — № 3. — С. 149–163.
7. Платонова, С. И. Идентичность в цифровом обществе: генезис понятия и основные характеристики / С. И. Платонова // НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право. — 2024. — Т. 49. — № 2. — С. 357–366.
8. Хан, Ш. Д. Запутавшиеся в паутине: пагубное влияние социальных сетей на современную молодёжь / Ш. Д. Хан // Индустрии впечатлений. Технологии социокультурных исследований (EISCRT). — 2023. — Т. 4. — № 5. — С. 192–232.

Социальная поддержка граждан как комплекс мер, направленных на обеспечение их благосостояния

Куликова Мария Сергеевна, студент

Научный руководитель: Паршин Вячеслав Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова (г. Санкт-Петербург)

В статье рассмотрены понятие, сущность, цели и задачи социальной поддержки граждан. Автор считает, что сущность социальной поддержки заключается в том, чтобы помогать людям, которые находятся в сложной ситуации, встать на ноги и продолжить жить, принося пользу как обществу, так и государству.

Ключевые слова: социальная поддержка, социальная помощь, социальные гарантии, социальные субсидии, граждан, население, жизненно необходимые товары.

Понятие и сущность социальной поддержки граждан.
Вопрос социальной поддержки граждан не теряет своей актуальности и время от времени требует уточнения.

Обращая внимание на понятие «социальная поддержка», рассмотрим подходы некоторых ученых к определению данного понятия. (Рис. 1)

Медведева Ю. В. пишет о том, что социальная поддержка — это комплекс мер, которые обеспечивают гарантию социальных прав и реализацию социальной помощи гражданам и группам лиц, которые закреплена в законах и нормативно-правовых актах. [8]

Филиппова М. В. и Т. Н. Шалабода подчеркивают, что социальная поддержка — это предоставление ма-

лоимущим группам лиц, одиноко проживающим гражданам, а также другим группам граждан, социальных гарантий и необходимых товаров. [7] [10]

Кожевникова М. С. утверждает, что социальная поддержка — это оказание добровольной помощи, предоставляемой в финансовой или натуральной форме от имени государства или иных субъектов общества, гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации. [9]

Обобщая вышеназванные определения, делаем вывод о том, что социальная поддержка — это не только меры по обеспечению социальных гарантий гражданам, но и предоставление реальной помощи малоимущим группам лиц,



Рис. 1

одиноким проживающим гражданам и иным лицам, нуждающимся в поддержке государства.

Нормативные правовые акты, содержащие следующие формулировки социальной поддержки граждан. (Рис. 2)

В статье 1 Федерального закона «О государственной социальной помощи от 17.07.1999 № 178-ФЗ (далее — ФЗ от 17.07.1999 № 178) определено, что социальная поддержка — это предоставление малоимущим группам лиц, одиноким проживающим гражданам, а также другим группам граждан, прописанных в данном Федеральном законе, социальных пособий, социальных доплат к пенсии, субсидий, социальных услуг и жизненно необходимых товаров. [1]

В статье 2 Закона Санкт-Петербурга от 9 ноября 2011 г. № 728–132 «Социальный кодекс Санкт-Петербурга» за-

креплено, что социальная поддержка — это система мер социальной поддержки, обеспечивающих социальные гарантии отдельным категориям граждан, устанавливаемых законами Санкт-Петербурга, за исключением пенсионного обеспечения, и предоставляемых исполнительными органами государственной власти Санкт-Петербурга за счет средств бюджета Санкт-Петербурга в виде денежных выплат или натуральной помощи, а также финансирования расходов, связанных с предоставлением услуг, товаров в соответствии с настоящим Кодексом с целью повышения качества жизни отдельных категорий граждан. [6]

В статье 1 постановления Правительства Санкт-Петербурга от 6 июня 2012 г. № 595 «О реализации главы 33–2 «Государственная социальная помощь и социальная



Рис. 2

поддержка предоставляется в виде социальных пособий в размере, определенном в соответствии с Законом Санкт-Петербурга. [4]

Таким образом, обобщая определения, закреплённые в нормативных правовых актах (далее — НПА), мы находим, что НПА прописывают детально термин, а именно социальная поддержка — это предоставление лицам, закреплённых в законодательных актах, социальных пособий, социальных доплат к пенсии, субсидий, социальных услуг и жизненно необходимых товаров.

Социальная поддержка оказывается следующим лицам (Рис. 3):

- малоимущим группам лиц;
- одиноко проживающим гражданам;
- инвалидам войны;
- участникам Великой Отечественной войны;
- ветеранам боевых действий.

Подводя итог, замечаем, что подход ученых к определению социальной поддержке основан на требованиях законодательства. В свою очередь нормативно-правовые акты детализируют перечень лиц, кому полагается социальная поддержка. По нашему мнению, сущность социальной поддержки заключается в том, чтобы помогать людям, которые находятся в сложной ситуации, встать на ноги и продолжить жить, принося пользу как обществу, так и государству.

Цели социальной поддержки граждан. Рассмотрим, как описывают цели социальной поддержки некоторые авторы.

Кожевникова М. С. формулирует в качестве основной цели повышение качества жизни малообеспеченных граждан и граждан, которые проживают одни. [9]

Галанова В. П. считает, что главной целью социальной поддержки граждан является поддержка семей и одиноких лиц, чье экономическое состояние находится на грани бедствия. [11]

Тучков Э. Г. полагает, что одной из важнейших целей социальной поддержки населения является сокращение бедности и сохранения уровня социальной стабильности граждан. [13]

Нормативные правовые акты, такие как Государственная программа Санкт-Петербурга «Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге», утвержденной постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 23.06.2014 г. № 479 [5] и Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999 № 178-ФЗ [1], в качестве основных целей социальной поддержки граждан содержат следующие положения:

- повышение благосостояния граждан на основе совершенствования системы социальной поддержки;
- повышение качества и эффективности социального обслуживания населения с учетом потребностей каждого человека, получающего социальную поддержку;
- поддержка малоимущих семей и граждан;
- уменьшение социального неравенства в обществе.

Обобщая вышеизложенное, приводим следующие основные цели социальной поддержки населения (Рис. 4):

- повышение качества жизни и благосостояния малообеспеченных граждан;
- повышение качества и эффективности социального обслуживания населения с учетом потребностей каждого человека, получающего социальную поддержку;
- поддержка семей и одиноких граждан, чье экономическое состояние находится на грани бедствия;
- сокращение бедности;
- уменьшение социального неравенства.

Задачи социальной поддержки граждан. Обобщая утверждения ученых [8], [12] и требования НПА [2], [5] очерчиваем основные задачи социальной поддержки граждан:



Рис. 3



Рис. 4

- оказание натуральной, материальной, психологической и социальной поддержки;
- обеспечение перехода к адресному принципу оказания социальной помощи;
- оказание гражданам социального обслуживания;
- развитие конкуренции в сфере социального обслуживания населения, привлекая коммерческие организации;

- создание благоприятных условий для жизни семьи, укрепление института семьи и увеличение рождаемости;
- сохранение населения и укрепление его здоровья.

В заключении хочется заметить, что автор, уточнив понятие, цели и задачи социальной поддержки граждан, продолжает свое исследование. Информация в статье не является исчерпывающей и будет дополняться.

Литература:

1. Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999 N 178-ФЗ [Электронный ресурс] <https://docs.cntd.ru>.
2. Постановление от 15 апреля 2014 г. № 296 об утверждении государственной программы Российской Федерации «Социальная поддержка граждан» [Электронный ресурс] <https://docs.cntd.ru>.
3. Правительство Санкт-Петербурга. Постановление от 6 июня 2012 г. № 595 «О реализации главы 33–2 «Государственная социальная помощь и региональная социальная доплата к пенсии» Закона Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»» (ред. от 19.12.2024). <https://docs.cntd.ru/document/822400875>
4. Постановление от 23.06.2014 г. № 479 О государственной программе Санкт-Петербурга «Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге» [Электронный ресурс] <https://docs.cntd.ru>.
5. Закон Санкт-Петербурга от 9 ноября 2011 г. № 728–132 «Социальный кодекс Санкт-Петербурга» [Электронный ресурс] <https://docs.cntd.ru/document/891859785>
6. Право социального обеспечения: учебник и практикум для вузов / под редакцией М. В. Филипповой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 451 с. — (Высшее образование). — ISBN 978–5–534–15240–1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 352 — [Электронный ресурс] <https://urait.ru/bcode/511728/p.352>
7. Медведева Ю. В., Ерин П. В. Социальная поддержка населения: характеристика и правовые основы // Наука и образование. 2024. № 2. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-naseleniya-harakteristika-i-pravovye-osnovy>.
8. Кожевникова, М. С. Правовые основы предоставления социальной помощи гражданам в Российской Федерации / М. С. Кожевникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 8 (403). — С. 107–110. [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/archive/403/89107>
9. Шалабода, Т. Н. Социальная помощь как важнейший элемент социальной политики государства / Т. Н. Шалабода. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 50 (549). — С. 414–416. [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/archive/549/120416>.

10. Шведчикова Е. В. Государственная социальная помощь: сущность и цели ее оказания в современной России // Право и государство: теория и практика. 2023. № 12 (228). [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-sotsialnaya-pomosch-suschnost-i-tseli-ee-okazaniya-v-sovremennoy-rossii>
11. Воронцова М. В. Социальная защита и социальное обслуживание населения: учебник для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров; под редакцией М. В. Воронцовой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 371 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978–5–534–21128–3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 14 — URL: <https://urait.ru/bcode/588250/p.14> (дата обращения: 29.03.2026). [Электронный ресурс] <https://urait.ru/viewer/socialnaya-zaschita-i-socialnoe-obsluzhivanie-naseleniya-588250#page/14>
12. Право социального обеспечения России: учебник для бакалавров / отв. ред. Э. Г. Тучкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Проспект, 2017. — 480 с.

Эмоциональное выгорание в повседневной жизни студентов: гендерные, возрастные и профессиональные аспекты (на материалах исследования в вузах г. Перми)

Чазова Яна Сергеевна, студент;

Югова Юлия Сергеевна, студент

Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. А. Вагнера

В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания у студентов вузов Перми, включая студентов-медиков ПГМУ. На основе анонимного анкетирования проанализированы ключевые маркеры выгорания: эмоциональное истощение, психосоматические проявления и уровень социальной поддержки. Выявлены возрастные и гендерные особенности распределения признаков выгорания. Доказано, что студенты старших курсов и медицинских специальностей составляют группу риска по переходу учебного стресса в хроническую усталость и соматические расстройства.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, студенческий стресс, психосоматика, учебная нагрузка, студенты-медики, Пермь, анкетирование.

Emotional burnout in everyday life of students: gender, age and professional aspects (on the materials of research in higher education institutions of Perm)

Chazova Yana Sergeevna, student;

Yugova Yuliya Sergeevna, student

Perm State Medical University named after academician EA Wagner

The article examines the results of an empirical study on burnout syndrome among university students in Perm, including medical students from PGMU. Based on anonymous questionnaires, key burnout markers were analyzed: emotional exhaustion, psychosomatic manifestations, and the level of social support. Age and gender-specific features of burnout symptom distribution were identified. It has been proven that senior students and those in medical specialties constitute a risk group for the transition of academic stress into chronic fatigue and somatic disorders.

Keywords: emotional burnout, student stress, psychosomatics, academic load, medical students, Perm, questionnaire.

Введение

Современный образовательный процесс характеризуется интенсификацией умственного труда и высокой конкуренцией. ВОЗ признала синдром эмоционального выгорания фактором, влияющим на состояние здоровья [1, с. 15]. Студенты, особенно обучающиеся по медицинским специальностям, демонстрируют классическую триаду симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [2, с. 98].

Цель настоящего исследования — изучить влияние эмоционального выгорания на повседневную жизнь студентов университетов города Перми с особым вниманием к студентам-медикам, чья специфика обучения (ненормированный день, работа с биоматериалом, высокая «цена ошибки») создаёт благоприятную почву для психосоматических расстройств [3, с. 210].

В рамках работы для изучения влияния выгорания на повседневность студентов Перми последовательно решены задачи: анализ литературы по проблеме, включая

специфику рисков для студентов-медиков; разработка анонимной анкеты (20 пунктов, 4 кластера симптомов) и программы опроса; анкетирование 384 студентов ПГМУ, ПГНИУ и ПНИПУ с охватом всех возрастных групп; статистическая обработка данных для выявления корреляций между самочувствием, учебной нагрузкой, полом и психосоматикой; определение групп риска и причин выгорания; разработка практических рекомендаций по профилактике.

Объект исследования — студенты высших учебных заведений г. Перми (ПГМУ, ПГНИУ, ПНИПУ).

Программа и методы исследования

Исследование проведено на базе ПГМУ им. Е. А. Вагнера, ПГНИУ и ПНИПУ в 2026 году методом анонимного

анкетирования. Общая выборка составила 384 респондента. Анкета включала общие сведения (пол, возрастная группа) и 20 вопросов оценочной шкалы (1–5), сгруппированных по кластерам: «Эмоциональное истощение», «Психосоматические реакции», «Когнитивные нарушения» и «Социальная поддержка». Валидизация шкалы проводилась на основе сопоставления с методиками В. В. Бойко и К. Маслач.

Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлено процентное распределение ответов студентов с выраженными признаками эмоционального выгорания в зависимости от частоты соматических жалоб, качества сна и социальной поддержки.

Таблица 1. Распределение студентов с эмоциональным выгоранием в зависимости от частоты ухудшения самочувствия, нарушений сна, уровня поддержки со стороны близких и пола (%)

№	Ухудшение самочувствия	Пол		Нарушения сна		Уровень поддержки от близких	
		Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
1	Уверенно нет	12,5	7,2	14,0	8,5	8,0	5,5
2	Больше нет, чем да	20,0	15,3	18,5	12,0	15,0	10,0
3	Не уверен(а), не знаю	25,0	18,5	22,5	16,5	25,5	20,0
4	Больше да, чем нет	28,5	38,0	30,0	35,0	31,5	35,5
5	Уверенно да	14,0	21,0	15,0	28,0	20,0	29,0
Всего		100	100	100	100	100	100

Данные таблицы 1 демонстрируют гендерную асимметрию в соматизации стресса: женщины значимо чаще мужчин сообщают об ухудшении самочувствия (сумма ответов «Больше да» и «Уверенно да» — 59 % против 42,5 %) и нарушениях сна (63 % против 45 %). Это коррелирует с данными о большей эмоциональной лабильности

женщин [4, с. 256]. При этом женщины чаще получают поддержку близких (64,5 % против 51,5 %), что частично смягчает дистресс, но не компенсирует его полностью. Хроническое недосыпание усугубляет когнитивные нарушения и является ключевым звеном патогенеза выгорания [5, с. 330].

Таблица 2. Распределение студентов с эмоциональным выгоранием по частоте ухудшения самочувствия, возрасту, полу, уровню учебной нагрузки (%)

№	Ухудшение самочувствия	до 18 лет		18–20		21–24		Старше 24 лет		Уровень учебной нагрузки	
		Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
1	Уверенно нет	18,0	15,5	14,0	10,0	10,5	5,0	12,0	6,0	25,0	18,0
2	Больше нет, чем да	25,0	22,0	22,0	17,0	18,0	12,5	20,0	13,0	20,0	17,0
3	Не уверен(а), не знаю	30,0	28,0	25,5	20,0	22,5	16,5	20,0	17,0	20,0	18,5
4	Больше да, чем нет	18,0	24,5	25,5	34,0	31,0	38,0	28,0	35,0	25,0	28,5
5	Уверенно да	9,0	10,0	13,0	19,0	18,0	28,0	20,0	29,0	10,0	18,0
Всего		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Анализ таблицы 2 выявляет чёткую возрастную траекторию: пик психосоматического неблагополучия приходится на возраст 21–24 года. Суммарный показатель явного ухудшения самочувствия у женщин достигает 66 %, у мужчин — 49 %.

В группе старше 24 лет (ординаторы, магистранты) женщины демонстрируют самый высокий показатель уверенного ухудшения самочувствия (29 %). Субъективная оценка учебной нагрузки как вызывающей

хроническую усталость также максимальна в этих возрастных группах.

Связь с анкетными вопросами

Эмоциональное истощение. Сильная положительная корреляция ($r=0,81$) между частым эмоциональным истощением и ощущением опустошённости в конце учебного дня свидетельствует о кумулятивном эффекте стресса. 42 % студентов с выраженным истощением сообщали о случаях эмоциональных срывов, причём студенты-медики старших курсов ПГМУ — в 1,8 раза чаще студентов гуманитарных направлений.

Когнитивные нарушения и мотивация. Снижение мотивации отмечено у 58 % выборки; 74 % из них допускают мысли о прекращении учёбы. Чувство беспомощности испытывают 39 % студентов, на старших курсах медицинского вуза — 47 %.

Психосоматические проявления. 89 % студентов с высоким уровнем стресса регулярно жалуются на головные боли и усталость. У женщин 21–24 лет часто наблюдается усиление аппетита («заедание» стресса), у мужчин — снижение. Нарушения сна выявлены у 63 % женщин и 45 % мужчин с признаками выгорания.

Социальная поддержка. Только 31 % студентов активно используют конструктивные копинг-стратегии. Женщины чаще обращаются за поддержкой, и она положительно коррелирует с удовлетворённостью эмоциональным состоянием ($r=0,54$). Однако высокий уровень поддержки не компенсирует полностью учебный стресс у студенток-медиков.

Обсуждение результатов в контексте студентов-медиков Перми

Студенты ПГМУ демонстрируют более высокие показатели выгорания: 78 % считают, что учебная нагрузка вызывает хроническую усталость (против 54 % у гуманитариев). Клиническая практика добавляет фактор вторичной травматизации: 67 % старшекурсников испыты-

вают эмоциональное истощение в конце дня, 39 % студенток 21–24 лет сообщали об эмоциональных срывах. При этом 72 % из них не обращались за психологической помощью из-за стигматизации уязвимости в медицинской среде [6, с. 145].

Заключение и выводы

Проведенное исследование, основанное на анонимном анкетировании студентов вузов города Перми и анализе данных с помощью разработанных групповых и комбинационных таблиц, позволяет сделать следующие выводы:

1. Причины и структура выгорания. Установлено, что основными причинами эмоционального выгорания являются субъективно высокая учебная нагрузка (вопрос № 16) и неэффективные копинг-стратегии (вопрос № 14). Структура выгорания включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение (пик у 63 % женщин к 21 году), когнитивные нарушения и психосоматические реакции.

2. Гендерные особенности. Связь между полом и выгоранием подтверждена статистически. Женщины более склонны к соматизации стресса (головные боли, нарушения сна) и чаще испытывают чувство беспомощности (вопрос № 15). При этом они активнее используют социальную поддержку, что является защитным фактором, но не компенсирует полностью объем учебной нагрузки у студенток-медиков.

3. Повседневная жизнь студента. Эмоциональное выгорание оказывает прямое влияние на качество жизни: у 45 % выборки наблюдаются проблемы со сном (вопрос № 9), а у 38 % — стойкое снижение мотивации к учебе (вопрос № 2). Это приводит к академической неуспеваемости и мыслям об отчислении.

4. Практические рекомендации. Результаты исследования диктуют необходимость внедрения в университетах Перми (особенно в ПГМУ) программ профилактики выгорания. Рекомендовано включение в учебные планы психогигиенических модулей, обучение студентов навыкам тайм-менеджмента и релаксации.

Литература:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — 3-е изд., испр. и доп. — СПб.: Питер, 2021. — 336 с. (С. 15–18)
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2019. — 142 с. (С. 96–102)
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с. (С. 208–215)
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2019. — 784 с. (С. 254–258)
5. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2020. — 480 с. (С. 328–335)
6. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И. В. Журавлева. — М.: Институт социологии РАН, 2018. — 252 с. (С. 143–150)
7. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М.: Смысл, 2019. — 311 с. (С. 112–118)
8. Сидоров П. И. Синдром эмоционального выгорания. — Архангельск: Издат. центр СГМУ, 2020. — 210 с. (С. 70–75)

ПСИХОЛОГИЯ

Особенности созависимости в семейных отношениях у замужних женщин: эмпирическое исследование с использованием шкалы Spann — Фишер

Альба Татьяна Викторовна, студент магистратуры
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Статья посвящена эмпирическому исследованию особенностей созависимости в семейных отношениях у замужних женщин. Актуальность работы обусловлена высокой распространенностью созависимых паттернов, их деструктивным влиянием на качество жизни и недостаточной изученностью данного феномена в выборках женщин без явной химической зависимости у членов семьи. В теоретической части обобщены современные подходы к пониманию созависимости как многогранного конструкта, включающего выученные поведенческие формы, нарушение адаптации, эмоциональную зависимость, низкий самоинтерес и размытость личностных границ. Полученные данные подтверждают теоретические положения о низком самоинтересе и «растворении» личности в партнере у созависимых женщин.

Ключевые слова: созависимость, семейные отношения, замужние женщины, шкала Spann Фишер, эмпирическое исследование, гиперответственность, личностные границы.

Современное состояние психологической науки и практики характеризуется устойчивым интересом к феномену созависимости, что обусловлено его высокой распространенностью и деструктивным влиянием на качество жизни личности и семейной системы. Несмотря на значительное число работ, посвященных созависимости, многие вопросы остаются дискуссионными. Особую значимость приобретает изучение созависимости в контексте семейных отношений, поскольку именно семья выступает первичной средой, где формируются и закрепляются дисфункциональные паттерны взаимодействия.

А. С. Коленова, А. М. Кукуляр, Л. А. Дятлова считают, что «термин «созависимость» рассматривается через специфику психологического и поведенческого состояний как выученный набор поведенческих форм, нарушение адаптации, болезнь, проявление нарушений личности и так далее, что подчеркивает его специфичность и многогранность» [4].

Созависимость — феномен, проявляющийся в зависимом поведении, обусловленном изменением ценностно-смысловых конструктов, недостатком необходимых компетенций и формирующийся под влиянием негативного опыта дисфункциональных отношений со значимыми другими. Данное определение выделено в контексте данного исследования и актуально на современном этапе психологических исследований.

В созависимых отношениях члены семьи при наличии аддикта с химической зависимостью обладали психологическими особенностями подавления своих эмоций. Вера в то, что они могут решить проблемы, пренебрегая

своими собственными потребностями ради нужд других, вызывает у них больше семейных дисфункций и более низкое качество жизни [4].

По мнению М. А. Данилова, Н. С. Гомба, «созависимость — это нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий» [3]. Является патологическим состоянием, характеризующимся глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или физической зависимостью от другого человека, которое проявляется в болезненном желании управлять поведением, учить, наставлять, воспитывать, в целом стать незаменимым для него. Также выражается в полном невнимании к своим собственным нуждам. В созависимых отношениях происходит постоянное нарушение границ в интимной и духовной сферах, слияние интересов с дисфункциональным лицом [3].

А. И. Вишняков, Е. А. Самсонова утверждают, что чем выше самоинтерес, тем ниже созависимость. Самоинтерес представляет собой направленность внутрь себя, к своим чувствам и мыслям. Также он включает в себя постоянное изучение внутреннего мира, своих возможностей, что ведёт к росту личностного потенциала. Получается, что созависимая женщина обладает низким самоинтересом. Это связано с «растворением» своей личности в партнере. Она проявляет больше интереса к нему; к его внутреннему миру, ценностям, мировоззрению, к его проблемам. И тогда у такой женщины совершенно не остаётся времени подумать о себе, в виду сильной поглощённости другим человеком [2].

Н. И. Шелковникова пишет, что в настоящее время созависимость и эмоциональная зависимость являются одними из наиболее распространенных проблем, которые способны помешать полноценной жизни людей. Созависимость и эмоциональная зависимость — это важная и сложная проблема, которая тесно связана с психическим благополучием человека и имеет огромные последствия для людей [6].

Нами было проведено эмпирическое исследование, посвященное анализу показателя созависимости в семейных отношениях. В исследовании приняли участие 83 замужние женщины

Был использован «Опросник диагностики созависимости» В. Д. Москаленко [1].

Шкала созависимости Spann — Фишер (Spann — Fischer Codependency Scale) В. Д. Москаленко, американских авторов Джудит Л. Фишер и Линды Spann предназначена для самостоятельной оценки уровня созависимости в дисфункциональной семье [5].

Почему для женщин: Более компактный и сфокусированный на поведенческих паттернах. Хорошо выявляет гиперответственность и контроль, что часто является центральной темой для женщин в семье (контроль над мужем, детьми, бытом).

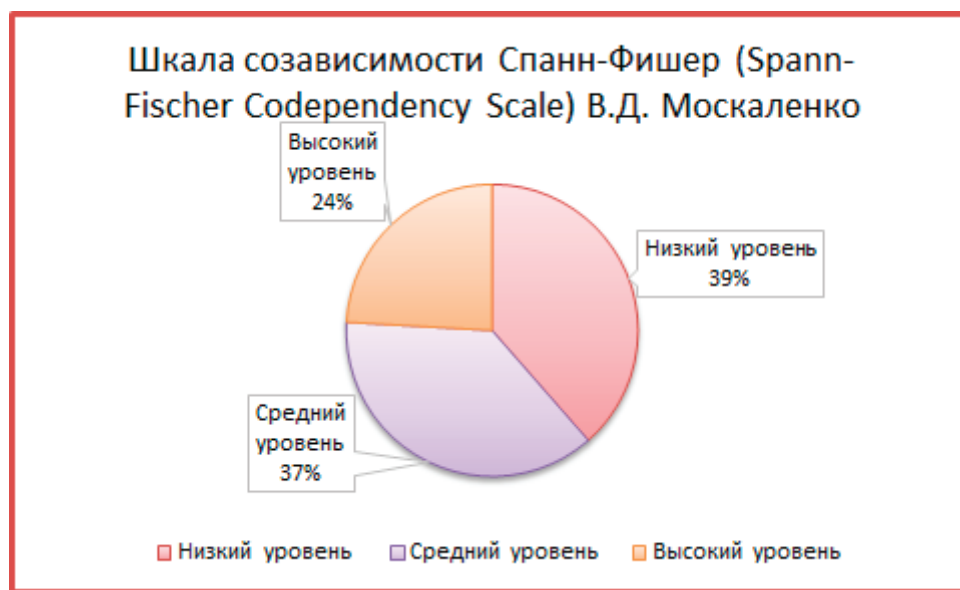


Рис. 1. Диаграмма распределения уровней созависимости по результатам тестирования. Результаты представлены в процентах от количества выборки

Диаграмма отражает распределение уровней созависимости, измеренных с помощью шкалы Spann — Фишер. Эта методика оценивает степень выраженности созависимого поведения, включая такие аспекты, как контроль, эмоциональная зависимость, пренебрежение собственными потребностями, слабые личные границы и коммуникативные трудности.

Высокий уровень созависимости — 39 %. Это наибольшая доля в выборке. Указывает на явно выраженные признаки созависимости: сильная потребность в контроле отношений, трудности в отделении своих эмоций от эмоций других, склонность к жертвенности и подавлению собственных потребностей. Средний уровень созависимости — 37 %. Близок к высокому уровню. Свидетельствует о наличии умеренных признаков созависимости, которые могут проявляться в стрессовых или близких отношениях, но не носят тотального характера. Низкий уровень созависимости — 24 %. Наименьшая доля. Характеризуется минимальными проявлениями созависимого поведения, относительной эмоциональной автономией и способностью выстраивать здоровые границы в отношениях.

В целом, у 76 % опрошенных (высокий и средний уровень вместе) наблюдается заметная выраженность признаков созависимости. Это может говорить о том, что созависимые паттерны поведения широко распространены в данной группе.

Высокий уровень (39 %) является доминирующим, что указывает на потенциальную потребность в психологической поддержке, тренингах по укреплению личных границ и развитию навыков здоровой коммуникации.

Лишь 24 % группы демонстрируют низкий уровень созависимости, что подчеркивает актуальность проблемы и возможную необходимость профилактической работы.

Таким образом, результаты исследования эмпирически подтверждают теоретические выводы А. С. Коленовой, А. М. Кукуляр и Л. А. Дятловой о том, что созависимость является многогранным феноменом, связанным с нарушением адаптации и снижением качества жизни. Высокая доля женщин с выраженными признаками созависимости (76 %) свидетельствует о необходимости целенаправленной психологической профилактики и коррекции. Практическая значимость работы заключается в обосновании запроса на тренинги по укреплению личных

границ, развитию навыков здоровой коммуникации и повышению самоинтереса у замужних женщин как средства

снижения риска формирования созависимых отношений в семье.

Литература:

1. Бердичевский А. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн — Фишер» / А. А. Бердичевский., М. А. Падун, М. А. Гагарина // Клиническая и специальная психология, — 2019. № 1
2. Вишняков, А. И. Проявление эмоциональной зависимости у замужних женщин / А. И. Вишняков, Е. А. Самсонова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2023. — Т. 12, № 4(45). — С. 218–221.
3. Данилова, М. А. Психологические особенности созависимой личности во временной перспективе / М. А. Данилова, Н. С. Гомба // Живая психология. — 2021. — Т. 8, № 1(29). — С. 49–55.
4. Коленова, А. С. Психологические маркеры созависимого поведения: теория и практика / А. С. Коленова, А. М. Кукуляр, Л. А. Дятлова // Российский психологический журнал. — 2023. — Т. 20, № 1. — С. 6–19.
5. Москаленко В. Д.. Зависимость: Семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, — 2002
6. Шелковникова Н. И. Созависимость как основная проблема отношений // В сборнике: Психология развития и стагнация личности в рамках современного общества. — 2014. — С. 219–224.

Игровая терапия как средство формирования безопасной привязанности у детей с повышенной тревожностью

Андрееенко Ольга Владимировна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Ключевые слова: игровая терапия, безопасная привязанность, детская тревожность, эмоциональная регуляция, психологическая поддержка, детско-родительские отношения.

Современные исследования детского развития показывают, что качество ранней привязанности является одним из центральных факторов, определяющих эмоциональное благополучие, способность к саморегуляции и построению устойчивых социальных связей. Несформированная или нарушенная привязанность часто выступает фоном для тревожных расстройств, трудностей адаптации и поведенческих проблем. У детей с повышенной тревожностью особенно важна организация терапевтического пространства, где возможно безопасное проживание и переработка их эмоционального опыта.

Одним из наиболее мягких и эффективных методов психологической помощи таким детям является игровая терапия. Игра, как ведущая деятельность дошкольного возраста, обеспечивает естественный канал для выражения чувств, саморегуляции и построения новых моделей взаимодействия со взрослым. Данная терапия позволяет ребенку не только снизить уровень тревоги, но и развивать образ надежного взрослого — основу формирования безопасной привязанности.

Цель данной статьи — рассмотреть возможности игровой терапии как средства формирования безопасной привязанности у детей с повышенной тревожностью, проанализировать механизмы воздействия игры и описать практические подходы к работе психолога.

Теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт утверждает, что эмоциональные связи между ребенком

и значимым взрослым формируются в раннем возрасте и определяют характер будущих межличностных отношений. Безопасная привязанность проявляется в уверенности ребенка в доступности и предсказуемости взрослого, что создает ощущение внутренней устойчивости и снижает уровень тревожности.

При небезопасных типах привязанности (избегающем, амбивалентном или дезорганизованном) наблюдается повышенная тревожность, нарушение доверия и трудности в саморегуляции. Такие дети часто испытывают страх покинутости, неуверенность в собственных способностях и повышенную чувствительность к стрессу.

Повышенная тревожность отмечается у детей, чьи потребности в эмоциональной поддержке и принятии удовлетворяются непоследовательно. Это приводит к формированию внутренней установки: мир непредсказуем и опасен, а взрослый — ненадежен. В результате ребенок может проявлять чрезмерную настороженность, плаксивость, трудности с сепарацией, избегание новизны и проблемы с социальным взаимодействием.

Задача психолога состоит в том, чтобы помочь ребенку восстановить чувство безопасности и доверия к миру, так как игровые методы являются ключевым средством воздействия.

Игра — одно из древнейших, естественных и спонтанных средств саморегуляции. Через игру ребенок моделирует отношения, выражает страхи и агрессию, пе-

рерабатывает травматические переживания безопасным способом.

В. В. Лебединский отмечал, что игра позволяет ребенку безопасно пережить сильные эмоции, научиться их различать и формировать более устойчивые и адекватные способы поведения в стрессовых ситуациях. Для тревожного малыша игра становится своеобразной лабораторией, где происходит постепенное преобразование его внутреннего опыта.

Можно выделить несколько механизмов терапевтического воздействия игры:

1. Безопасное выражение эмоций. В игре ребенок получает право выражать то, что в обычной жизни вызывает запрет или страх наказания.
2. Контроль над ситуацией. Возможность управлять сюжетом снижает ощущение беспомощности.
3. Коррекция образа взрослого. Психолог, принимающий участие в игре безоценочно и отзывчиво, становится новым опытом надежного контакта.
4. Постепенное снижение тревоги. Через повторение игровых сценариев и освоение ролей ребенок «привыкает» к трудным чувствам, не разрушаясь под их влиянием.
5. Формирование доверия. Совместная игровая деятельность укрепляет привязанность и учит доверительным отношениям.

Игровая терапия направлена не столько на коррекцию поведения, сколько на установление особого эмоционально значимого контакта, который предоставляет детям опыт надежной и чуткой реакции взрослого. Основные принципы терапии:

- Принятие ребенка без условий. Любые эмоции разрешены, что снижает внутренние запреты и чувство вины.
- Следование за инициативой ребенка. Взрослый не навязывает сюжета, помогая спонтанному выражению потребностей.
- Наличие структурных рамок. Безопасность обеспечивается предсказуемыми границами: пространственными, временными и эмоциональными.
- Отсутствие оценки. Каждое действие ребенка рассматривается как способ выражения внутреннего состояния, а не как «неправильное» или «хорошее» поведение.

В процессе игры взрослый представляет для ребенка новую фигуру привязанности — надежного, принимающего взрослого, который реагирует на эмоциональные сигналы и обеспечивает поддержку. Этот опыт переносится в другие сферы жизни: отношения со сверстниками, родителями, педагогами.

Совместная игра позволяет ребенку убедиться, что взрослый способен выдерживать его страхи и злость. Таким образом, постепенно формируется внутренняя модель безопасных отношений: «Меня понимают, я важен, и я могу справиться».

В мировой и отечественной практике выделяют два основных направления игровой терапии:

1. Недирективная (клиент-центрированная, В. Экслейн, Г. Лэндрет). Основана на идеях К. Роджерса. Психолог со-

здает условия безусловного принятия и следует за инициативой ребенка. Этот формат особенно показан тревожным детям, отличающимся эмоциональной уязвимостью.

2. Директивная (структурированная). Предполагает предложенные психологом игры, направленные на определенную цель: снижение тревоги, развитие доверия к взрослому, укрепление самооценки.

На практике эффективна комбинация подходов, при которой терапевт сначала выстраивает базу безопасного контакта (через свободную игру), а затем мягко вводит структурированные игры для развития уверенности и саморегуляции.

Примеры игровых техник и упражнений

1. Игра «Убежище» — создание безопасного пространства (домик, пещера, шалаш) позволяет ребенку физически и эмоционально ощутить защиту.
 2. «Магическая нить» — символическая связь с терапевтом или родителем, укрепляющая ощущение присутствия и опоры.
 3. «Рисунок моего страха» — помогает вынести тревогу наружу, а затем трансформировать «страшного» персонажа в безопасного.
 4. Сюжетно-ролевые игры («Доктор и пациент», «Спасатель», «Супергерой») — проигрывание ситуаций контроля и заботы.
 5. Игры с песком и водой — сенсорное расслабление, символическая работа с границами и безопасностью.
- Согласно наблюдениям после 10–15 сессий игровой терапии у тревожных детей происходит:
- снижение уровня общей и ситуационной тревожности;
 - улучшение эмоциональной устойчивости;
 - повышение доверия к взрослым;
 - увеличение проявлений инициативности и самостоятельности.

Кроме того, отмечается положительная динамика в поведении: дети легче вступают в контакт с ровесниками, проявляют творческую активность, уменьшаются психосоматические реакции (учащенное сердцебиение, заикание, нарушения сна).

Следовательно, эмоционально-коррекционная функция игры не сводится к снижению тревоги — она способствует перестройке базовых схем восприятия мира и себя. Ребенок получает опыт, противоположный травматическому: вместо отвержения — принятие, вместо хаоса — предсказуемость, вместо страха — доверие.

Работа с тревожными детьми требует включения родителей. Важно не только уменьшить детскую тревогу в кабинете психолога, но и перенести опыт безопасных отношений в домашнюю среду. Для этого используются:

- совместные игровые сессии, где родитель учится откликаться на эмоции ребенка без осуждения;
- обсуждение игровых сюжетов, чтобы понять скрытые потребности малыша;

— родительское консультирование, направленное на развитие эмоциональной отзывчивости, терпимости к детской тревоге.

Терапевт, таким образом, действует как посредник между ребенком и родителем, помогая укрепить эмоциональную привязанность через совместные игры.

Игровая терапия — это не просто форма психологической помощи, а универсальный путь к восстановлению детской безопасности и доверия. Через игру ребенок получает возможность прожить различные роли, проявить подавленные эмоции, восстановить контроль над ситуацией и ощутить присутствие надежного взрослого. Все

это способствует формированию безопасной привязанности, которая, в свою очередь, является базой для дальнейшего гармоничного психического развития.

Эффективность игровой терапии при повышенной тревожности обусловлена тем, что она обращается к естественному языку ребенка — игре, не разрушая защит, а мягко трансформируя эмоциональные структуры личности. В результате формируется внутреннее ощущение: «Я в безопасности, меня принимают, я могу быть собой». Это и есть суть безопасной привязанности — ключевой опоры психического здоровья и жизненной устойчивости.

Литература:

1. Боулби, Д. Привязанность = Attachment / Джон Боулби; Общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; Пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. — М.: Гардарики, 2003. — 447 с.
2. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учебное пособие / В. В. Лебединский. — М.: Академия, 2003. — 144 с.
3. Экслейн, В. Игровая терапия в действии / В. Экслейн. — М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 2003. — 384 с.
4. Лэндрет, Г. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Лэндрет. — М.: Международная педагогическая академия, 1994. — 368 с.
5. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М.: Прогресс, 1994. — Терминологическая правка В. Данченко. — К.: PSYLIB, 2004. — 480 с.

Отличия кибербуллинга от традиционного буллинга

Баркова Дарья Станиславовна, студент
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

Данная статья посвящена сравнительному анализу феноменов кибербуллинга и традиционного буллинга с целью выявления их специфических характеристик. Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией межличностных коммуникаций и трансформацией форм агрессивного поведения в молодежной среде. В работе реализован системный подход, включающий теоретический анализ профильной литературы. В ходе исследования определены ключевые отличия кибербуллинга, такие как потенциальная анонимность агрессора, отсутствие пространственно-временных ограничений, охват неограниченной аудитории и специфика психоэмоционального реагирования жертвы в отсутствие непосредственного визуального контакта. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования программ обеспечения информационной безопасности в образовательных организациях и психологической коррекции девиантного поведения в сетевом пространстве.

Ключевые слова: кибербуллинг, традиционный буллинг, анонимность, виртуальное пространство, агрессор.

В современном мире, где цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни подрастающего поколения, проблема школьной травли приобрела новое, более опасное измерение. Традиционный буллинг (от англ. *bully* — хулиган, задира), известный педагогам и психологам на протяжении десятилетий, сегодня всё чаще уступает место кибербуллингу травле, осуществляемой с помощью электронных устройств и интернет-ресурсов. Несмотря на общую цель причинение вреда и унижение жертвы, эти два явления имеют ряд фундаментальных различий, которые определяют специфику профилактики и способы реагирования на них. Понимание этих отличий

является ключевым для эффективной работы педагога по созданию безопасной образовательной среды.

Основное отличие кибербуллинга от традиционного заключается в его постоянстве и повсеместности. Традиционная травля обычно ограничена местом (школа, двор) и временем (уроки, перемены). Когда жертва возвращается домой, у нее появляется возможность психологически восстановиться и почувствовать себя в безопасности.

Кибербуллинг не знает географических и временных границ. Агрессивные сообщения, унижительные фотографии или видео могут поступать жертве в любое время

суток: поздно вечером, ночью, на выходных и каникулах. Смартфон или компьютер становится источником постоянного стресса. У жертвы нет «тихой гавани», где можно было бы укрыться от преследования. Это явление получило название «травля 24/7», и оно приводит к быстрому эмоциональному истощению, тревожности и развитию депрессивных состояний.

Традиционная травля обычно происходит в присутствии ограниченного числа свидетелей, таких как одноклассники или ровесники во дворе. Свидетели могут вмешаться, проигнорировать ситуацию или присоединиться к нападающему.

В цифровом пространстве аудитория потенциально неограниченна. Унизительный пост в социальной сети, компрометирующее фото или видео могут быть мгновенно просмотрены сотнями и тысячами людей, включая незнакомцев из других городов и стран. Комментарии и репосты многократно усиливают масштаб унижения. Публичность происходящего наносит жертве колоссальный моральный ущерб, так как ее позор транслируется на максимально широкую аудиторию, а информация сохраняется в сети практически вечно, создавая так называемый «цифровой след», который невозможно полностью удалить.

При традиционном буллинге агрессор действует открыто или его личность может быть легко установлена. Это создает определенные сдерживающие факторы: страх наказания со стороны взрослых или риск физического отчисления.

Кибербуллинг часто сопровождается анонимностью. Злоумышленник подделывает учетную запись («фейк»), может использовать сложные для распознавания чужие устройства или технологии (например, VPN). Анонимность допускает безнаказанность и чувство соиздания («эффект Интернет-защиты»), позволяя совершать более жестокие поступки, на которые человек не решился бы лично. Анонимность агрессора дополнительный стрессовый фактор: неизвестно, что именно он хочет заполучить, чего ожидать и кто должен им верить.

Педагоги и родители легко могут заметить признаки традиционного буллинга: синяки, порванную одежду, подавленное состояние ребенка после школы. Они могут стать свидетелями конфликта в коридоре или на перемене.

Кибербуллинг происходит в виртуальном пространстве, скрытом от глаз взрослых. Дети и подростки лучше владеют цифровыми технологиями, чем их родители и педагоги. Они используют приватные чаты, мгновенные и секретные сообщения, а также создают секретные группы.

Жертва может подвергаться онлайн-травле в течение нескольких месяцев, не рассказывая об этом взрослым из-за стыда или страха, что у нее отберут телефон единственный способ общения с миром. Это затрудняет раннюю диагностику онлайн-травли.

Традиционный буллинг часто имеет физический компонент: толчки, удары, порча вещей. Кибербуллинг же носит преимущественно вербальный и визуальный характер.

Главное оружие агрессора слова (оскорбления, угрозы), картинки (коллажи), видео (монтажи) и распространение дезинформации. Однако отсутствие физического контакта не снижает серьезность травли. Психологическое насилие в Интернете может быть более изощренным и травмирующим. Кроме того, существует еще один вид кибератаки doxing (doxxing), то есть раскрытие персональных данных жертвы (адрес, номер телефона), что напрямую ставит под угрозу ее физическую безопасность в реальном мире.

В традиционной травле свидетели являются пассивными или активными участниками события здесь и сейчас.

Роль наблюдателя в киберпространстве трансформируется. Человек может стать свидетелем травли, вызванной несчастным случаем, наткнувшись на сообщение в ленте новостей. Его действия размещение «лайков» под оскорбительными комментариями или репост унизительных видеороликов становится формой соучастия. В то же время наблюдатель находится на безопасном расстоянии от конфликта и непосредственно не видит страданий жертвы, что снижает уровень сопереживания и ответственности за происходящее.

Таким образом, кибербуллинг представляет собой эволюционировавшую форму школьной травли, обладающую рядом уникальных характеристик: непрерывностью во времени, неограниченной аудиторией, анонимностью агрессора и скрытностью для взрослых. Эти особенности делают его более опасным явлением с точки зрения последствий для психического здоровья ребенка.

Для педагогов осознание этих различий является отправной точкой для создания системы профилактики. Если традиционные методы борьбы с буллингом включают личный контроль на территории школы и работу в классной комнате, то борьба с кибербуллингом требует развития цифровой грамотности детей, навыков урегулирования онлайн-конфликтов и формирования культуры ответственного поведения в Интернете. Именно комплексный подход защищает молодое поколение от угроз цифрового мира.

Литература:

1. Вихман А. А. Традиционные и цифровые возможности профилактики кибербуллинга / А. А. Вихман, Е. Н. Волкова, Л. В. Скитневская [Электронный ресурс] // Cyberleninka: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/traditsionnye-i-tsifrovye-vozmozhnosti-profilaktiki-kiberbullinga> (дата обращения 19.04.2026)
2. Николаева М. А., Авдюкова А. Е. Формирование цифровых навыков у будущих педагогов с целью профилактики кибербуллинга // Педагогический журнал Башкортостана. 2020. №3 (88). URL: <https://cyberleninka.ru/>

article/n/formirovanie-tsifrovyyh-navykov-u-buduschih-pedagogov-s-tselyu-profilaktiki-kiberbullinga (дата обращения: 22.04.2026).

3. Н. Никифорова. Когда школа молчит, родители ищут защиты в суде / Н. Никифорова [Электронный ресурс] // runews24.ru: [сайт]. URL: <https://runews24.ru/society/15/04/2026/kogda-shkola-molchit-roditeli-ishhut-zashhityi-v-sude> (дата обращения 19.04.2026)

Взаимосвязь эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования Telegram у взрослых пользователей: результаты расширенного эмпирического исследования

Воронкова Ксения Львовна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлены результаты комплексного эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ), тревожности и паттернов использования мессенджера Telegram у взрослых пользователей. Исследование включало три этапа: пилотный онлайн-опрос (N = 81), расширенный опрос (N = 137) и серию глубоких полуструктурированных интервью (N = 12). Подтверждена амбивалентная роль Telegram как источника стресса (информационная перегрузка, негативный новостной контент) и одновременно ресурса социальной поддержки. Выявлено, что ЭИ не столько определяет уровень тревожности, сколько влияет на стратегии совладания с цифровыми стрессорами. На основе интервью предложена типология пользователей по отношению к тревоге в Telegram. Результаты могут быть использованы для разработки программ цифровой гигиены и психологической поддержки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, Telegram, Телеграм, социальные сети, цифровая среда, мессенджеры, смешанное исследование, совладающее поведение.

Введение

Современное цифровое пространство предъявляет новые требования к психологической устойчивости личности. Мессенджеры, особенно Telegram, занимающий в России доминирующее положение, стали не просто средством коммуникации, но и средой, формирующей эмоциональные состояния пользователей [1; 2]. В предыдущей статье [3] на основе пилотного опроса (N = 81) были описаны основные теоретические модели ЭИ и тревожности, а также выдвинуты гипотезы о буферной роли ЭИ в смягчении негативного влияния цифровых стрессоров. Настоящая работа представляет собой логическое продолжение: она включает расширенный опрос (N = 137) и качественный анализ глубоких интервью (N = 12), что позволяет не только количественно оценить связи, но и понять субъективные механизмы взаимодействия пользователей с Telegram.

Цель исследования — выявить характер взаимосвязи между уровнем ЭИ, тревожностью и особенностями использования Telegram у взрослых пользователей.

Задачи:

1. Провести расширенный количественный анализ на выборке численностью 137 респондентов.
2. Сравнить результаты пилотного и расширенного опросов.
3. На основе глубоких интервью описать качественные паттерны использования Telegram в связи с ЭИ и тревожностью.
4. Сформулировать типологию пользователей и практические рекомендации.

Методология

Этапы исследования:

1. Пилотный онлайн-опрос (ноябрь 2025 г., N = 81). Использовалась авторская анкета, включавшая вопросы об ЭИ (адаптированные из опросника Н. Холла [4]), симптомах тревоги (шкала Спилберга — Ханина, ситуативная часть [5]) и паттернах использования Telegram. Результаты этого этапа легли в основу предыдущей статьи [3].
2. Расширенный онлайн-опрос (ноябрь 2025 — апрель 2026 г., N = 137). К первичной выборке добавлены 56 ответов, полученные в период с декабря 2025 по апрель 2026 г. Это позволило повысить статистическую надёжность выводов и проверить устойчивость первоначальных закономерностей.

3. Глубинные полуструктурированные интервью (март — апрель 2026 г., N = 12). Отбор респондентов осуществлялся методом снежного кома с учётом разнообразия по полу, возрасту, уровню ЭИ и тревожности. Интервью проводились онлайн (видеозвонки), продолжительность составляла 40–70 минут. Гайд интервью опирался на теоретические конструкты: модель ЭИ Д. Гоулмана [6] (самосознание, саморегуляция, эмпатия, социальные навыки), шкалу ситуативной и личностной тревожности Спилбергера — Ханина [5], а также адаптированные критерии интернет-зависимости (Чен, Янг [7]) с учётом специфики Telegram (блокировки, VPN). Анализ проводился методом тематического кодирования.

Характеристика выборок:

- опросная выборка (N = 137): женщины — 85 %, мужчины — 15 %; возраст 19 лет — 64 года (средний 39 лет); семейное положение: женаты/замужем — 70 %; место проживания: мегаполис (свыше 1 млн человек) — 60 %, крупный город — 20 %, средний — 15 %, малый город и село — 5 %;
- выборка интервью (N = 12): восемь женщин, четыре мужчины; возраст 24 года — 65 лет (средний 42 года); географически: Москва, Санкт-Петербург, Тюмень, Челябинск, Париж; стаж использования Telegram — от двух до 12 лет.

Результаты

1. Количественные данные: пилотный опрос vs расширенный опрос

Сравнение средних баллов по ключевым показателям показало высокую стабильность результатов. Все различия между выборками численностью 81 и 137 респондентов не превышают 0,2 балла по пятибалльным шкалам (таблица 1). Это свидетельствует о том, что пилотная выборка была репрезентативной, а добавленные респонденты не внесли систематических искажений.

Таблица 1. Сравнение средних баллов (1–5) по шкалам ЭИ и тревожности

Показатель	Пилотный опрос (N = 81)	Расширенный опрос (N = 137)	Δ
Понимание причин расстройства	4,6	4,5	–0,1
Трудности распознавания стресса у других	2,0	2,0	0
Управление эмоциями в конфликте	3,6	3,5	–0,1
Беспокойство без причины	2,6	2,5	–0,1
Трудности расслабления	3,1	3,0	–0,1
Паника при получении сообщений	1,6	1,5	–0,1

Примечание: все различия статистически незначимы ($p > 0,05$).

Особого внимания заслуживает низкий средний балл по пункту «Паника при получении сообщений» (1,5), что опровергает бытовые представления о массовой тревоге от уведомлений. В то же время 28 % респондентов сообщили о трудностях с расслаблением (оценки 4–5), что указывает на наличие группы повышенного риска.

2. Качественный анализ глубинных интервью

2.1. Эмоциональный интеллект в контексте Telegram

Интервью показали, что респонденты с высоким уровнем самосознания (SELF_AWARE_HIGH) чётко идентифицируют телесные маркеры эмоций: «гнев в груди», «тревога в солнечном сплетении», «влажные руки». Они быстро понимают причины своих реакций, что позволяет им осознанно регулировать поведение в переписке. Например, респондент 6 (34 года, женщина) отметила: «Если чувствую, что закипаю, я бросаю телефон и иду перечистить ложки — физическая активность сбивает накал».

Респонденты с низким самосознанием (SELF_AWARE_LOW) отрицают телесные проявления или затрудняются их описать. Их стратегии совладания пассивны: «Просто не захожу», «Закрываю, и всё». Они реже используют Telegram для эмоциональной регуляции, но и реже испытывают от него тревогу.

Эмпатия в цифровой среде проявляется через анализ паттернов сообщений: длина ответа, использование эмодзи, скорость реакции, изменение стиля письма. Респонденты с высокой эмпатией (EMPATHY_TEXT) часто ошибаются при интерпретации коротких сообщений («ок», «хорошо») и предпочитают для важных разговоров голосовые или видеозвонки.

2.2. Тревожность и Telegram: триггеры и регуляторы

Триггеры тревоги. Наиболее часто упоминались новостные каналы (особенно о военных действиях, болезнях, катастрофах), домовые чаты с пустыми обсуждениями и агрессией, а также сообщения от тревожных родственников. Респондент 4 (34 года, женщина): «Когда читаю новости про обстрелы, начинается напряжение в шее, не могу уснуть. Приходится специально фильтровать каналы».

Регуляторы тревоги. Telegram также выступает как средство снижения тревоги. Основные стратегии:

- когнитивное совладание — получение достаточной информации из проверенных источников. Респондент 2: «Как только понимаю, что информации достаточно, меня отпускает»;
- поддерживающие сообщества — чаты студентов, владельцев питомцев, учебные группы;
- личный канал-дневник — выписывание эмоций, саморефлексия (респондент 6);
- позитивный/отвлекающий контент — мемы, коттики, кулинария, природа;
- аналитические каналы без эмоционального шума — сухая фактология.

Способность использовать Telegram как регулятор непосредственно связана с высоким уровнем саморегуляции и эмпатии.

2.3. Поведенческие паттерны: блокировки, VPN, детокс

Блокировки Telegram и необходимость использования VPN вызывают у большинства респондентов раздражение и неудобство, но не панику. Однако у тревожных респондентов (4, 8, 10) отмечается страх потери связи с людьми и информацией. Респондент 10 (36 лет, женщина) описала отключение как «бурю эмоций, как будто кислород перекрывают».

Самоцензура из-за блокировок — новый фактор, снижающий эмоциональную искренность даже в близком общении. Респондент 6: «Даже с близкими ходишь кругами на острые темы — это утомляет».

Цифровой детокс успешен только у респондентов с высокой саморегуляцией (респонденты 6, 8). Респондент 10 призналась: «Ставила лимит два часа — не получилось, проверяю каждые две-три минуты».

3. Типология пользователей по отношению к тревоге в Telegram

На основе сочетания уровня ЭИ и тревожности выделены четыре типа:

1. Активные регуляторы (высокий ЭИ, разный уровень тревожности). Используют Telegram для снижения тревоги: фильтруют каналы, ищут аналитику, поддерживающие сообщества, личные дневники. Примеры: респонденты 2, 3, 6, 8.

Таблица 2. Индивидуальные профили респондентов по уровням ЭИ, тревожности и поведению в Telegram

Респондент	Возраст/пол	Самосознание	Саморегуляция	Эмпатия	Социальные навыки	Ситуативная тревожность	Telegram — триггер тревоги	Telegram — регулятор тревоги	Зависимость/детокс
1	35/м	Н	С (избегание)	Н	Н	Н	–	–	Нет
2	46/ж	В	В	С	С	С	– (злость вместо тревоги)	+ (информация)	Нет
3	40/м	В	В	В	В	С	–	+ (анализ, отвлечение)	Нет
4	34/ж	С	С	С	С	В	+ (новости)	+ (поддержка, аналитика)	Средняя
5	33/ж	С	С	С	С	Н	–	–	Нет
6	34/ж	В	В	В	В	Н	– (выходит из чатов)	+ (дневник, чат питомцев)	Нет
7	43/ж	В	С	Н	Н	С	–	+ (стабильность, ритуал)	нет
8	24/ж	В	В	В	В	В	+ (новости)	+ (близкие. позитив)	Да (осознанный)
9	33/м	Н	В	С	С	Н	–	+ (мемы)	Нет
10	36/ж	В	С	В	В	В	+ (раньше новости)	+ (сообщество)	Высокая (безуспешный)
11	65/м	Н	В	Н	Н	Н	–	–	Нет
12	64/ж	С	В	В	Н	С	+ (медблоги)	+ (позитивный контент)	Нет

2. Избегающие (низкий ЭИ, низкая тревожность). Не смотрят тревожный контент, не используют Telegram для регуляции, но и не страдают от него. Примеры: респонденты 1, 5, 9, 11.

3. Уязвимые (средний ЭИ, высокая тревожность). Застревают в тревожном контенте, но пытаются фильтровать; нуждаются в обучении саморегуляции. Пример: респондент 4.

4. Зависимые (высокая тревожность, низкая саморегуляция). Испытывают синдром отмены при блокировках, компульсивно проверяют телефон. Пример: респондент 10.

Для наглядности в таблице 2 приведены индивидуальные данные всех 12 респондентов глубинных интервью, где для удобства введены уровни: «В» — высокий, «С» — средний, «Н» — низкий, «+» — выражено, «-» — отсутствует/минимально.

Как видно из таблицы, активные регуляторы (респонденты 2, 3, 6, 8) действительно обладают высокими показателями саморегуляции и эмпатии, а зависимый тип (респондент 10) характеризуется высокой ситуативной тревожностью, наличием триггеров и неуспешным детоксом. Избегающие (респонденты 1, 5, 9, 11) имеют низкое самосознание или низкую эмпатию и не используют Telegram для регуляции тревоги.

Обсуждение

Полученные результаты уточняют выводы предыдущей статьи [3]. Прямой линейной связи «высокий ЭИ — низкая тревожность» не обнаружено: есть респонденты с высоким ЭИ и высокой тревожностью (респонденты 8, 10). ЭИ, скорее, определяет способ совладания с тревогой, а не её уровень. Это согласуется с исследованиями, показывающими, что эмоциональная компетентность не всегда снижает тревожность, но помогает более адаптивно реагировать на стрессоры [8; 9].

Амбивалентная роль Telegram — одновременно триггер и регулятор тревоги — подтверждает теоретические положения о двойственной природе цифровых платформ [1; 2]. Важно, что способность использовать Telegram как регулятор связана с высоким уровнем саморегуляции и эмпатии, а не с общим уровнем ЭИ.

Самоцензура из-за блокировок, отмеченная в интервью, представляет собой новый психологический феномен, требующий дальнейшего изучения. Она может усиливать фоновую тревогу и снижать психологическую безопасность общения.

Литература:

1. Urman A. What they do in the shadows: Examining the farright networks on Telegram / A. Urman, S. Katz. — Text: unmediated // Information Communication and Society. — 2022. — Vol. 25. — Iss. 7. — P. 904–923. — doi: 10.1080/1369118x.2020.1803946.
2. Ghorbanzadeh D. Examining telegram users' motivations, technical characteristics, trust, attitudes, and positive word-of-mouth: evidence from Iran / D. Ghorbanzadeh, H. R. Saeednia // International Journal of Electronic Marketing and Retailing. — January 2018. — 9 (4). — P. 344–365.

Возрастные различия: старшие респонденты (65 лет) демонстрируют инструментальное, спокойное использование Telegram, тогда как молодые (24 года — 36 лет) более эмоционально вовлечены и тревожны. Это может быть связано как с разной степенью цифровой социализации, так и с возрастными особенностями тревожности [10].

Заключение

Проведённое трёхэтапное исследование (пилотный опрос N = 81, расширенный опрос N = 137, глубинные интервью N = 12) позволило получить надёжные данные о взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и использования Telegram. Основные выводы:

1. Эмоциональный интеллект не является прямым предиктором уровня тревожности, но определяет стратегии совладания с цифровыми стрессорами. Высокая саморегуляция и эмпатия позволяют использовать Telegram как ресурс снижения тревоги.

2. Telegram выполняет двойную функцию: триггер тревоги (негативные новости, агрессивные чаты) и регулятор тревоги (поддерживающие сообщества, личные дневники, отвлекающий контент).

3. Выявлена типология пользователей (активные регуляторы, избегающие, уязвимые, зависимые), которая может быть использована для персонализированной психологической поддержки.

4. Феномен самоцензуры из-за блокировок Telegram снижает эмоциональную искренность и может усиливать фоновую тревогу, что требует отдельного изучения.

Практические рекомендации

– Тревожным пользователям рекомендуется ограничить просмотр новостных каналов, заменив их аналитическими (без эмоционального шума).

– Развитие навыков саморегуляции (дыхательные техники, физическая активность, ведение дневника) повышает адаптивность в цифровой среде.

– Осознанное планирование времени в Telegram (цифровой детокс, отключение уведомлений) снижает риск формирования зависимого поведения.

– Перспективы исследования: целесообразно провести количественную проверку полученной типологии на большей выборке, а также изучить динамику тревожности и ЭИ в лонгитюдном дизайне.

3. Воронкова К. Л. Взаимосвязь эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования социальной сети Telegram у взрослых пользователей / К. Л. Воронкова // Молодой учёный. — 2025. — № 50 (601). — С. 739–743.
4. Холл Н. Тест на эмоциональный интеллект Холла [Электронный ресурс]. URL: <https://psytests.org/eq/hall.html> (дата обращения: 25.11.2025).
5. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер; пер. с англ. // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. — 3-е изд. — Москва: ПЕР СЭ; Ай Пи Ар Медиа, 2024. — С. 88–103.
6. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. — New York: Bantam Books, 1995. — 352 p.
7. Chern K.-C. Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? / K.-C. Chern, J.-H. Huang // Computers in Human Behavior. — 2018. — Vol. 84. — P. 460–466.
8. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29–36.
9. Mayer J. D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications (Target Articles) / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, Iss. 3. — P. 197–215.
10. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 256 с.
11. Ермаков, П. Н. Влияние цифрового мира на современного человека / П. Н. Ермаков, Д. С. Ключко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/07PSMN125.pdf> (дата обращения: 23.04.2026).
12. Zhao Z. Social media and academic success: Impacts of using telegram on foreign language motivation, foreign language anxiety, and attitude toward learning among EFL learners / Z. Zhao, X. Wang, S. M. Ismail, Md. K. Hasan, A. Hashemifardnia // Frontiers in Psychology, Sec. Educational Psychology. — 2022. — Vol. 13. — 996577.

Социально-психологические особенности взаимоотношений подростков с родителями

Закарян Лилит Арменаки, студент магистратуры

Научный руководитель: Митина Галина Владимировна, кандидат философских наук, доцент
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Статья посвящена проблеме социально-психологических особенностей детско-родительских отношений в подростковом возрасте. Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью семьи для психологического благополучия подростка и его социального становления, а также изменением воспитательных установок и повседневных практик современных родителей. Цель работы состоит в выявлении социально-психологических особенностей детско-родительских отношений в подростковом возрасте и рассмотрении их связи с психологическим состоянием и поведением подростка. Теоретический анализ показал, что благоприятное развитие подростка связано с эмоциональной теплотой, доверием, психологической близостью, обоснованной требовательностью и поддержкой самостоятельности, тогда как эмоциональная холодность, жесткий контроль, внутрисемейная напряженность и несогласованность семейного взаимодействия связаны с неблагоприятными проявлениями в психологическом состоянии подростка. Опираясь на отечественные и зарубежные исследования, автор предлагает рассматривать детско-родительские отношения как систему представлений, оценок и переживаний, включающую позиции подростка, матери, отца и особенности общего семейного климата.

Ключевые слова: *подростковый возраст, детско-родительские отношения, семья, социально-психологические особенности, психологическая близость, родительская позиция, самостоятельность подростка, психологическое благополучие, материнская позиция, отцовская позиция.*

Social-psychological features of child-parent relations in adolescence

Zakaryan Lilit Armenaki, master's student

Scientific advisor: Mitina Galina Vladimirovna, ph.d. in philosophy, associate professor
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla (Ufa)

The article examines the socio-psychological features of parent-child relationships in adolescence. The relevance of the study is determined by the central role of the family in an adolescent's psychological well-being and social development, as well as by ongoing

changes in the parenting attitudes and everyday practices of contemporary parents. The aim of the study is to identify the socio-psychological features of parent-child relationships in adolescence and to analyze their association with the adolescent's psychological state and behavior. The theoretical analysis demonstrated that positive adolescent development is associated with emotional warmth, trust, psychological closeness, appropriate parental demands, and support for autonomy, whereas emotional coldness, rigid control, intrafamilial tension, and inconsistency in family interaction are associated with adverse manifestations in the adolescent's psychological functioning. Drawing on Russian and international research, the author proposes considering parent-child relationships as a system of representations, evaluations, and emotional experiences that encompasses the positions of the adolescent, the mother, the father, and the characteristics of the overall family climate.

Keywords: *adolescence, parent-child relations, family, socio-psychological features, psychological closeness, parental position, adolescent autonomy, psychological well-being, maternal position, paternal position.*

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее чувствительных периодов развития, в рамках которого особенно ясно обнаруживается зависимость внутреннего состояния личности от характера значимых межличностных связей. В современных психологических исследованиях благополучие подростка рассматривается в непосредственной связи с особенностями семейного взаимодействия, характером воспитания, особенностями эмоциональной связи между поколениями. Семья при этом выступает пространством, где подросток получает опыт признания, уважения, ограничения, доверия, совместного преодоления трудностей. В силу этого проблема детско-родительских отношений в настоящее время выходит за рамки анализа отдельных воспитательных сложностей и затрагивает более широкий круг вопросов: психологического благополучия подростка, устойчивости его личности и успешности социального становления [3, с. 53].

Сегодня актуальность рассматриваемой проблемы определяется тем, что характер детско-родительских отношений в подростковом возрасте затрагивает широкий круг вопросов, связанных с его включенностью в систему социальных отношений. Нарушения в данной сфере могут проявляться в затруднениях социального становления подростка, общения, саморегуляции и освоения конструктивных форм взаимодействия. Изучение детско-родительских отношений приобретает значимость и в связи с заметным изменением ценностных установок, представлений о воспитании и повседневных практик у поколения взрослых, выступающих сегодня в роли родителей. При этом, как отмечает Д. И. Дубров в диссертационном исследовании, дети воспринимают ценности, которые их родители стараются передать, после чего обретают и реализуют возможность выбрать, принять или отвергнуть ценности, транслируемые родителями [2, с. 4].

Примечательно, на наш взгляд, то, что современные исследования не подтверждают представление о подростковом возрасте как о периоде неизбежного отчуждения от родителей. Так, авторы подчеркивают, что существенное значение для полноценного развития подростка сохраняют эмоциональная теплота в отношениях, обоснованная требовательность, надежная привязанность, уважение к формирующейся самостоятельности [1, с. 74]. Изменение характера отношений между подростком

и родителями может сопровождаться напряжением, которое, однако, не тождественно конфликту. Как отмечают Н. Н. Авдеева, Б. Я. Хоффман: «Конфликты между подростком и родителями не являются обязательным атрибутом взросления, могут играть как позитивную, так и негативную роль в становлении личности в подростковый период» [1, с. 74]. В данном случае взросление связано преобразованием содержания эмоциональной связи и постепенным переходом к более взаимному характеру отношений.

В отечественной психологической литературе проблема детско-родительских отношений в подростковом возрасте рассматривается односторонне: либо через особенности родительской позиции, либо через субъективное восприятие и переживания самого подростка. Вместе с тем более полное понимание семейного взаимодействия становится доступным, когда отдельно рассматриваются материнская и отцовская позиции, а также отношение самого подростка к каждому из родителей. Отдельные авторы отмечают, что не только родительское отношение к ребенку, но и отношение ребенка к родителям влияет на характер семейного взаимодействия и на благополучие подростка [4, с. 378].

Внимание в современных исследованиях занимает вопрос о том, какие именно характеристики родительской позиции оказываются психологически наиболее значимыми для подростка. Так, поддержка его самостоятельности со стороны родителей связана с более высоким уровнем удовлетворенности базовых психологических потребностей и более выраженным самоконтролем, что, в свою очередь, соотносится с более благоприятными показателями учебной мотивации [6]. При этом значение имеет не только сама степень родительского участия, но и способ его осуществления. Поддержка оказывается продуктивной в тех случаях, когда она не подменяет собственную активность подростка внешним принуждением.

Интересны также исследования, посвященные разграничению материнского и отцовского вклада в развитие подростка. Так, в метааналитическом исследовании последних лет показано, что теплота как со стороны матери, так и со стороны отца связана с меньшей выраженностью социальной тревожности у подростков. Вместе с тем избыточный контролирующий стиль матери оказался более отчетливо связан с усилением тревожной симптоматики,

тогда как сходный по содержанию отцовский контроль такой самостоятельной связи не обнаружил [7]. Из чего можно сделать вывод, что материнская и отцовская линии взаимодействия не совпадают полностью ни по содержанию, ни по последствиям для подростка.

Современные исследования свидетельствуют о том, что для анализа детско-родительских отношений необходимо рассматривать общее функционирование семьи, включающее характер супружеских отношений, степень согласованности требований и правил, эмоциональную атмосферу домашней жизни. Так, в исследовании, проведенном на выборке подростков из нескольких школ, было установлено, что родительские конфликты отрицательно связаны с уровнем семейного функционирования и положительно связаны с выраженностью застенчивости и переживания одиночества у подростков. При этом семейное функционирование частично или полностью опосредует эти связи. Наряду с этим современные данные подтверждают наличие прямой связи между стилями воспитания, воспринимаемыми подростками, и уровнем их тревожности [8].

Отечественные исследования в значительной степени согласуются с выводами зарубежных авторов. В работах, посвященных переживанию одиночества в подростковом возрасте, установлено, что более близкие, доверительные отношения подростки чаще связывают с образом матери, а длительное переживание одиночества сопровождается

нежеланием делиться с ней значимыми чувствами и событиями, ощущением неприятия и усилением внутрисемейной напряженности. Отмечается также, что суровость, жесткость требований и эмоциональная холодность со стороны матери соотносятся с эмоциональным одиночеством подростка [5].

В работах, посвященных внутрисемейному социальному капиталу, детско-родительские отношения раскрываются как система взаимного доверия, психологической близости, внимания родителей к ребенку и взаимной поддержки [2, с. 5].

Из рассмотренных положений мы можем заключить, что современные исследователи сосредотачивают внимание вокруг тех психологических механизмов, посредством которых подросток переживает себя в отношениях с родителями как значимого, принятого и вместе с тем самостоятельного субъекта. В связи с этим перспективы исследования мы видим в изучении того, как различные проявления детско-родительских отношений в подростковом возрасте связаны с особенностями психологического состояния и поведения подростка. При этом, в рамках подготовки и проведения эмпирического исследования детско-родительские отношения предлагается рассматривать как систему взаимных представлений, оценок и переживаний, включающую позиции подростка, матери, отца и особенности общего семейного климата.

Литература:

1. Авдеева, Н. Н. Актуальные направления исследований взаимоотношений подростков с родителями / Н. Н. Авдеева, Б. Я. Хоффман // Современная зарубежная психология. — 2019. — Т. 8. — № 4. — С. 69–78.
2. Дубров, Д. И. Внутрисемейный социальный капитал как фактор межпоколенной трансмиссии ценностей: резюме диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук НИУ ВШЭ (PhD HSE) / Д. И. Дубров. — Москва, 2019. — 27 с.
3. Жданова, Т. А. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) / Т. А. Жданова, Е. В. Филиппова // Современная зарубежная психология. — 2024. — Т. 13. — № 4. — С. 51–63.
4. Моисеев, А. С. Особенности детско-родительских отношений подростков и их родителей / А. С. Моисеев, Н. В. Костогорова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2023. — № 3. — С. 377–390.
5. Рогова, Е. Е. Взаимосвязь детско-родительских отношений и одиночества в подростковом возрасте / Е. Е. Рогова, Е. И. Рогов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PSMN424.pdf>.
6. Çelik, O. Academic motivation in adolescents: the role of parental autonomy support, psychological needs satisfaction and self-control / O. Çelik // Frontiers in Psychology. — 2024. — Vol. 15. — DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1384695.
7. Howard, C. J. Perceived Mother and Father Parenting and Adolescent Social Anxiety Symptoms: A Meta-Analysis / C. J. Howard, A. Oshri, N. Card et al. // Adolescent Research Review. — 2025. — DOI: 10.1007/s40894-025-00268-0.
8. Kong, R. Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: the mediating role of family functioning / R. Kong, R. Chen, L. Meng // Frontiers in Psychology. — 2024. — Vol. 15. — DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1387698.

Арт-терапия как метод взаимодействия родителей и детей

Илларионова Татьяна Александровна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Введение

В современном мире, где ритм жизни становится всё более интенсивным, а цифровые технологии зачастую заменяют живое общение, особенно остро встаёт вопрос укрепления эмоциональной связи между родителями и детьми [3]. Одним из эффективных инструментов решения этой задачи выступает арттерапия — метод, основанный на использовании творческих практик для гармонизации психологического состояния и развития коммуникации. Совместное художественное творчество позволяет преодолеть вербальные барьеры, выразить чувства, которые сложно облечь в слова, и создать атмосферу взаимного доверия и понимания.

Цель данной работы — показать, как арттерапия может стать действенным методом взаимодействия родителей и детей, а также продемонстрировать её практическую ценность через проведение эксперимента.

Мы рассмотрим механизмы влияния совместного творчества на отношения в семье, проанализируем его психологическое воздействие и представим результаты практической реализации подхода.

Основная часть

Арттерапия как метод взаимодействия родителей и детей представляет собой уникальный инструмент, позволяющий укрепить эмоциональную связь между поколениями через совместное творчество. В основе этого подхода лежит идея, что изобразительная деятельность — рисование, лепка, коллажирование и другие формы художественного самовыражения — не требует специальных навыков и потому доступна всем, независимо от возраста и уровня подготовки. Когда родители и дети создают что-то вместе, они погружаются в общий процесс, который естественным образом снимает барьеры в общении: вместо формальных разговоров появляются совместные решения, обмен идеями и взаимная поддержка [3].

Для проверки эффективности арттерапии в укреплении детско-родительских отношений был проведён эксперимент с участием 15 семей, в каждой из которых есть ребёнок в возрасте 6–9 лет. Исследование длилось 4 недели, в течение которых семьи еженедельно проводили совместные артзанятия продолжительностью 60 минут. Каждая семья получала набор материалов — краски, кисти, карандаши, фломастеры, пластилин, цветную бумагу, клей и ножницы — и тему для творчества, например «Наш семейный праздник», «Сказочный мир», «Путешествие в будущее» или «Дом, где нас любят». Родителям заранее объясняли, что важно не оценивать работу ребёнка, а участвовать в процессе на равных: предлагать идеи, но не навязывать их, поддерживать инициативу, ра-

доваться совместному результату. Перед началом и после завершения цикла занятий участники заполняли анкеты, оценивающие уровень взаимопонимания, частоту позитивных взаимодействий и уровень стресса в семье по шкале от 1 до 10. Кроме того, проводилось краткое интервью с детьми, чтобы узнать, какие эмоции они испытывали во время занятий.

Результаты эксперимента показали заметные позитивные изменения. Средний уровень взаимопонимания в семьях вырос с 5,2 до 8,7 баллов, а частота позитивных взаимодействий увеличилась на 40 %. Уровень стресса у родителей снизился с 7,1 до 4,3 баллов, у детей — с 6,5 до 3,8 баллов. При этом 93 % детей отметили, что им понравилось проводить время с родителями за творчеством, а 87 % родителей сказали, что стали лучше понимать чувства своего ребёнка. Многие участники отмечали, что в процессе работы научились договариваться, слушать друг друга и находить компромиссы — к примеру, когда нужно было решить, какие цвета использовать или как распределить роли в создании коллажа.

Совместное творчество помогло взрослым лучше понять внутренний мир ребёнка — его страхи, мечты, переживания, которые порой сложно выразить словами. Через образы и символы дети передавали то, что чувствовали, а родители, наблюдая за процессом и участвуя в нём, учились замечать тонкие нюансы эмоционального состояния своего чада. В свою очередь, ребёнок видел, что взрослый готов уделить время не просто «воспитанию», а настоящему партнёрству: он рисует рядом, делится задумками, предлагает варианты, но не навязывает своё видение. Это создавало атмосферу доверия, где нет оценок «правильно/неправильно», а есть пространство для экспериментов и радости от совместного результата.

Арттерапия также способствовала снижению уровня стресса и тревожности у обоих участников. В процессе рисования или лепки активировались зоны мозга, отвечающие за положительные эмоции, а монотонные повторяющиеся действия, такие как размазывание краски или раскатывание пластилина, оказывали успокаивающий эффект. Для родителей это была возможность отвлечься от повседневных забот и «здесь и сейчас» сосредоточиться на общении с ребёнком, а для детей — почувствовать, что их мир интересен взрослому, что он готов разделить их увлечения и фантазии [2].

Важным аспектом стало развитие коммуникативных навыков. В ходе совместной работы неизбежно возникали ситуации, требующие обсуждения: какой цвет выбрать, в какой последовательности клеить детали, как распределить пространство на листе. Эти небольшие диалоги учили договариваться, слушать друг друга, учитывать

чужое мнение — то есть формировали основы здорового взаимодействия. Кроме того, создание общего произведения искусства давало ощущение общей победы: когда на стене висела картина, сделанная «вместе с мамой» или «вдвоём с папой», ребёнок испытывал гордость, а родитель — радость от причастности к маленькому творческому чуду [1]. Регулярные арттерапевтические занятия постепенно превращались в семейную традицию, обогащающую досуг и создающую особые воспоминания, которые укрепляли связь между поколениями и помогали справляться с эмоциональными трудностями в повседневной жизни.

Заключение

Проведённый эксперимент наглядно подтвердил, что арттерапия является эффективным методом укрепления детско-родительских отношений. Регулярные совместные творческие занятия не только снижают уровень стресса

и тревожности, но и способствуют развитию взаимопонимания, эмпатии и навыков конструктивного общения. Количественные данные (рост уровня взаимопонимания на 3,5 балла, снижение стресса у детей на 2,7 балла) и качественные наблюдения (положительные отзывы участников, заметное улучшение атмосферы в семьях) демонстрируют реальную пользу подхода.

Арттерапия выходит за рамки простого развлечения: она становится практикой осознанного родительства, инструментом эмоциональной грамотности и способом построить отношения, основанные на взаимном уважении, понимании и радости совместного бытия. Внедрение таких занятий в семейную рутину может стать не только увлекательным досугом, но и мощным ресурсом для гармоничного развития всех членов семьи. Полученные результаты открывают перспективы для дальнейшего изучения арттерапии как инструмента профилактики конфликтов и поддержки психологического благополучия в семье.

Литература:

1. Копытин А. И., Афонькина Ю. А. Арт-терапия детей и подростков. Москва: Когито-центр, 2018. — 320 с.
2. Грабенко Т. М. Практикум по детской психотерапии и консультированию. СПб.: Речь, 2017. — 256 с.
3. Кантор В. З. Психология рисования для детей раннего и младшего школьного возраста. Москва: Генезис, 2016. — 224 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Перевод с английского Н. В. Гришиной, М. Н. Запорожца. СПб.: Издательство «Питер», 2017. — 512 с.

Профилактика профессионального выгорания консультантов в условиях цифровизации: валидные инструменты и интегративные стратегии

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

В статье рассматривается феномен профессионального выгорания консультантов в условиях цифровизации психологической практики. Анализируются валидные методы диагностики (Maslach Burnout Inventory), а также профилактические стратегии, включающие микропаузы, телетерапию, цифровые интервенции, супервизию и интервизию. На основе теоретического анализа и эмпирического исследования обосновывается интегративный подход к профилактике выгорания, учитывающий как индивидуальные механизмы саморегуляции, так и профессионально-средовые факторы. Показано, что устойчивость консультанта определяется системной организацией профилактики, а не отдельными техниками.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, консультанты, саморегуляция, MBI, телетерапия, супервизия, интервизия

Введение

Проблема профессионального выгорания в деятельности консультантов сегодня приобретает особую остроту. Это связано не только с увеличением нагрузки, но и с изменением самой структуры профессиональной деятельности. Консультант больше не работает исключи-

тельно в рамках кабинета — его практика выходит в цифровую среду, становится гибкой, но одновременно менее структурированной.

С психологической точки зрения деятельность консультанта уникальна: специалист должен одновременно быть эмоционально включённым и сохранять внутреннюю устойчивость. Он регулярно соприкасается с тревогой,

болью, утратой, кризисами других людей. При этом в профессиональной культуре часто сохраняется установка на «выдерживание» и «способность справляться», что может приводить к игнорированию собственных состояний.

В результате формируется парадоксальная ситуация: специалист, помогающий другим справляться с эмоциональными трудностями, оказывается менее склонным своевременно замечать собственное истощение.

Цифровизация усиливает этот эффект. Онлайн-форматы размывают границы между работой и личной жизнью, увеличивают плотность контактов, снижают количество естественных пауз. В этих условиях выгорание перестаёт быть следствием «перегрузки» и всё чаще становится результатом **недостатка восстановления и регуляции**.

Это смещает акцент профилактики: от редких «восстанавливающих мероприятий» к необходимости встроенных в повседневную практику механизмов поддержания ресурса.

Теоретическое понимание выгорания как процесса

Профессиональное выгорание целесообразно рассматривать не как состояние, а как процесс, имеющий свою динамику. На ранних этапах оно проявляется в виде накопления усталости, которая часто игнорируется или рационализируется как «нормальная часть работы». Постепенно происходит снижение эмоциональной чувствительности, которое может восприниматься как профессиональная устойчивость, но фактически является защитной реакцией.

На следующем этапе формируется деперсонализация — изменение отношения к клиентам, проявляющееся в дистанцировании, формализации контакта, снижении эмпатии. В дальнейшем это приводит к ощущению профессиональной неэффективности и утрате смысла работы.

Важно подчеркнуть, что данный процесс во многом поддерживается особенностями мышления специалиста. Убеждения типа «я должен справляться», «мои чувства не важны», «нужно быть сильным для клиента» усиливают внутреннее давление и препятствуют своевременной регуляции состояния.

Таким образом, профилактика выгорания должна учитывать не только внешние условия, но и внутренние когнитивно-эмоциональные механизмы.

Диагностика выгорания: от фиксации к мониторингу

Одним из ключевых инструментов диагностики выгорания является опросник Maslach Burnout Inventory (MBI). Его ценность заключается в том, что он позволяет структурировать переживания специалиста и выделить различные компоненты выгорания.

Однако использование MBI в традиционном формате имеет ограничение: он фиксирует состояние в кон-

кретный момент времени. В условиях процессуальной природы выгорания этого оказывается недостаточно.

В этой связи более продуктивным представляется подход, при котором MBI используется как **инструмент динамического мониторинга**, дополняемый цифровыми средствами самонаблюдения. Мобильные приложения, дневники состояния, трекинг самочувствия позволяют специалисту отслеживать изменения своего состояния в реальном времени.

Такой переход от диагностики к мониторингу принципиально меняет логику профилактики: вмешательство становится возможным не тогда, когда выгорание уже сформировалось, а на этапе его зарождения.

Методология исследования

Эмпирическое исследование было направлено на выявление взаимосвязей между показателями выгорания, саморегуляции и профессиональной поддержки.

В исследовании приняли участие 64 консультанта с опытом практики от 1 года до 15 лет. Все участники осуществляли регулярную профессиональную деятельность, включая онлайн-консультирование.

Для диагностики использовались:

- опросник Maslach Burnout Inventory
- шкала самоконтроля
- анкета профессиональной поддержки (супервизия, интервизия)

Сбор данных проводился в онлайн-формате. Для анализа использовались методы корреляционного анализа (коэффициент Спирмена), что позволило выявить взаимосвязи между переменными.

Результаты и их интерпретация

Полученные данные показали, что уровень эмоционального истощения значимо связан с уровнем самоконтроля. Это подтверждает предположение о том, что способность к саморегуляции является одним из ключевых факторов профилактики выгорания.

Также выявлена значимая связь между регулярностью супервизии и снижением показателей выгорания. Это позволяет рассматривать супервизию не только как профессиональный инструмент развития, но и как механизм психологической защиты специалиста.

Интервизия, в свою очередь, оказалась связана с субъективным снижением чувства изоляции и повышением устойчивости. Это указывает на важность горизонтальных форм поддержки, которые часто недооцениваются.

Профилактика: от отдельных техник к системе

Анализ показывает, что ни одна техника сама по себе не обеспечивает устойчивого эффекта. Например, микропаузы эффективны для краткосрочной регуляции, но не

решают проблемы накопленного опыта. Супервизия позволяет перерабатывать сложные случаи, но не влияет на повседневную нагрузку.

Только сочетание различных уровней воздействия позволяет сформировать устойчивую систему профилактики.

Микропаузы выполняют функцию ежедневной регуляции, снижая уровень напряжения. Телетерапия и личная терапия обеспечивают глубинную переработку. Супервизия и интервизия создают поддерживающую профессиональную среду. Цифровые инструменты обеспечивают регулярность и структурирование этого процесса.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют рассматривать выгорание как результат нарушения баланса между нагрузкой и ресурсами. При этом ресурсы не ограничиваются индивидуальными характеристиками специалиста, а включают в себя профессиональную среду и доступные формы поддержки.

Литература:

1. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981.
2. Maslach C., Leiter M. Burnout: The Cost of Caring. New York: Prentice Hall, 1997.
3. Schaufeli W., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. London: Taylor & Francis, 1998.
4. Карягина Т. Д., Рощина С. Ю. Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий.
5. Awa W. L., Plaumann M., Walter U. Burnout prevention: A review of intervention programs // Patient Education and Counseling.
6. Andersson G. Internet-delivered psychological treatments // Annual Review of Clinical Psychology.
7. Joyce S. et al. Workplace interventions for mental health // Lancet Psychiatry.
8. Richardson K. M. Managing stress with microbreaks // Occupational Health Psychology.
9. Bernard J. M., Goodyear R. K. Fundamentals of Clinical Supervision.
10. Hawkins P., Shohet R. Supervision in the Helping Professions.
11. Boud D., Cohen R., Sampson J. Peer Learning and Assessment.
12. Schön D. The Reflective Practitioner.

Цифровизация в этом контексте выступает не только как фактор риска, но и как ресурс. Она позволяет сделать профилактику более регулярной, доступной и встроенной в повседневную деятельность.

Особое значение приобретает регулярность: короткие, но частые вмешательства оказываются более эффективными, чем редкие и интенсивные.

Заключение

Профессиональное выгорание консультантов является сложным процессом, требующим комплексного подхода к профилактике. Наиболее эффективной представляется модель, в которой:

- диагностика переходит в мониторинг
- саморегуляция становится частью повседневной практики
- профессиональная поддержка является нормой, а не исключением

Такая модель позволяет не только снижать риски выгорания, но и повышать устойчивость специалистов в долгосрочной перспективе.

Формирование семейных ценностей у подростков в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся

Кийко Светлана Ивановна, студент магистратуры

Научный руководитель: Курносова Светлана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский государственный университет

В статье рассматривается проблема формирования семейных ценностей у подростков в условиях трансформации современной социокультурной среды. Представлен теоретико-аналитический обзор научных подходов к пониманию механизмов становления ценностных ориентаций личности, включая культурно-историческую, эпигенетическую и деятельностьную концепции. Особое внимание уделено роли психолого-педагогического сопровождения как системного условия формирования устойчивых ценностных установок.

С целью эмпирической верификации теоретических положений проведено онлайн-анкетирование подростков в возрасте 14–17 лет. Проанализированы представления респондентов о значимости семьи, факторах формирования се-

мейных ценностей, а также уровне их осознанности и интериоризации. Выявлены противоречия между декларативным признанием значимости семьи и вариативностью практических установок, обусловленные влиянием медиасреды и изменением традиционных механизмов социализации.

Полученные результаты подтверждают необходимость разработки и внедрения комплексных психолого-педагогических стратегий, направленных на формирование устойчивых семейных ценностей, основанных на осознанном личностном выборе.

Ключевые слова: семейные ценности, подростковый возраст, ценностные ориентации, социализация, психолого-педагогическое сопровождение, интериоризация, образовательная среда, медиасреда, личностное развитие, эмпирическое исследование.

Современные социокультурные изменения оказывают существенное влияние на институт семьи, трансформируя традиционные модели внутрисемейных отношений и механизмы социализации личности. В условиях ценностного плюрализма формирование семейных ценностей у подростков приобретает особую значимость, поскольку именно в данном возрасте происходит становление базовых жизненных установок [1, с. 45].

В научной литературе формирование ценностных ориентаций рассматривается как сложный процесс, связанный с интериоризацией социального опыта. Согласно культурно-исторической теории Л. С. Выготского, внешние формы социального взаимодействия преобразуются во внутренние психические структуры личности [2, с. 67]. В этом контексте семейные ценности выступают как результат усвоения норм и моделей поведения, принятых в обществе.

С позиции эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст характеризуется кризисом идентичности, в рамках которого происходит активное переосмысление ценностей и формирование индивидуальной системы жизненных ориентиров [3, с. 103]. Это обуславливает вариативность и нестабильность ценностных установок.

Деятельностный подход А. Н. Леонтьева подчёркивает, что формирование ценностей осуществляется в процессе включения личности в значимую деятельность, обеспечивающую их осознание и закрепление в поведении [4, с. 154].

Систематизация основных теоретических подходов представлена в таблице 1.

Таблица 1. Подходы к пониманию формирования семейных ценностей

№	Автор	Теоретическая позиция	Значение для исследования
1	Л. С. Выготский	Интериоризация социального опыта	Ценности усваиваются через социальное взаимодействие
2	Э. Эриксон	Кризис идентичности	Подросток переосмысливает семейные установки
3	А. Н. Леонтьев	Деятельностный подход	Формирование через личностно значимую деятельность

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет установить, что различные научные подходы сходятся в признании активной роли личности в процессе формирования ценностей. Вместе с тем они акцентируют внимание на различных аспектах данного процесса: от механизмов усвоения социального опыта до роли внутренней активности субъекта и значимости жизненного кризиса как фактора развития.

Таким образом, формирование семейных ценностей у подростков следует рассматривать как результат интеграции процессов интериоризации, рефлексии и практической деятельности, что обуславливает его сложный и нелинейный характер.

Подростковый возраст является сензитивным этапом формирования ценностно-смысловой сферы личности. В этот период усиливаются рефлексивные процессы, развивается способность к критическому осмыслению социальных норм, что приводит к селективному принятию или отвержению транслируемых ценностей [3, с. 118]. Подросток начинает выступать как субъект ценностного выбора, что требует создания условий для осознанного формирования жизненных ориентиров.

Формирование семейных ценностей осуществляется под влиянием совокупности факторов различного уровня. К числу микрофакторов относятся особенности внутрисемейных отношений, стиль воспитания и эмоциональный климат. Мезофакторы представлены образовательной средой и системой психолого-педагогического сопровождения. Макрофакторы включают медиасреду и социокультурные условия [5, с. 89].

В современных условиях особое значение приобретает влияние медиапространства, формирующего альтернативные модели семейных отношений. Это приводит к возникновению ценностного плюрализма и повышает вероятность формирования противоречивых установок у подростков [6, с. 54].

В данных условиях возрастает роль психолого-педагогического сопровождения, направленного на формирование устойчивых ценностных ориентаций у подростков. Практическая реализация данного процесса предполагает исполь-

зование комплекса методов, обеспечивающих не только передачу знаний, но и их личностное осмысление и поведенческое закрепление. Систематизация основных методов формирования семейных ценностей представлена в таблице 2.

Таблица 2. Методы формирования семейных ценностей у подростков

№	Метод	Цель	Ожидаемый результат
1	Беседы и дискуссии	Осмысление ценностей	Формирование личной позиции
2	Тренинги	Развитие навыков общения	Повышение эмпатии
3	Ролевые игры	Моделирование ситуаций	Понимание семейных ролей
4	Проекты	Углубление знаний о семье	Укрепление ценностных установок
5	Работа с родителями	Согласование воспитания	Повышение эффективности

Анализ данных, представленных в таблице 2, показывает, что формирование семейных ценностей наиболее эффективно осуществляется при использовании интерактивных методов, ориентированных на активное включение подростка в процесс ценностного самоопределения. В отличие от традиционных форм обучения, данные методы способствуют более глубокой интериоризации ценностей за счёт их эмоционального переживания и практического применения.

Особое значение имеют методы, направленные на моделирование социальных ситуаций и развитие коммуникативных навыков, поскольку они обеспечивают формирование поведенческого компонента ценностей. В свою очередь, взаимодействие с семьёй позволяет обеспечить согласованность воспитательных воздействий и повысить их эффективность.

В связи с этим возрастает роль психолого-педагогического сопровождения как системного механизма, направленного на формирование устойчивых ценностных ориентаций. Его содержание включает диагностическое, профилактическое, развивающее и консультативное направления, обеспечивающие условия для осознанного усвоения семейных ценностей [5, с. 102].

Таким образом, теоретический анализ показывает, что формирование семейных ценностей у подростков представляет собой сложный, многофакторный и динамичный процесс, обусловленный взаимодействием различных социальных институтов и активной позицией личности.

Вместе с тем выявленные теоретические положения требуют эмпирического подтверждения, поскольку реальные ценностные ориентации подростков могут отличаться от нормативно декларируемых. В этой связи представляется целесообразным проведение эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей формирования семейных ценностей у подростков.

С целью эмпирической проверки теоретических положений и выявления особенностей формирования семейных ценностей у подростков было проведено анкетирование с использованием онлайн-формы.

В исследовании приняли участие обучающиеся в возрасте 14–17 лет. Метод анкетирования позволил получить обобщённые данные о ценностных ориентациях подростков, факторах их формирования и особенностях восприятия института семьи в современных условиях.

Результаты исследования систематизированы и представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты анкетирования подростков по вопросам формирования семейных ценностей

№	Показатель	Доля респондентов (%)
1	Считают семью важной ценностью («да» + «скорее да»)	90 %
2	Не уверены / не считают важной	10 %
3	Основное влияние — родители	75 %
4	Влияние традиций и семейного уклада	65 %
5	Влияние медиасреды (интернет, соцсети)	40 %
6	Влияние школы	35 %
7	Высоко оценивают ценности (уважение, доверие, поддержка)	85 %
8	Регулярно обсуждают семейные ценности в семье	55 %
9	Редко или не обсуждают	45 %
10	Считают семью источником поддержки	80 %
11	Поддерживают традиционные роли	45 %
12	Не поддерживают/сомневаются в традиционных ролях	55 %
13	Удовлетворены семейными отношениями	70 %
14	Выделяют любовь и взаимопонимание как ключевые ценности	80 %

Анализ данных, представленных в таблице 3, показывает, что подавляющее большинство респондентов (90 %) рассматривают семью как значимую жизненную ценность, что подтверждает её устойчивый статус в системе ценностных ориентаций подростков. Для более детального понимания характеристик выборки целесообразно рассмотреть её возрастную структуру, представленную на рисунке 1.

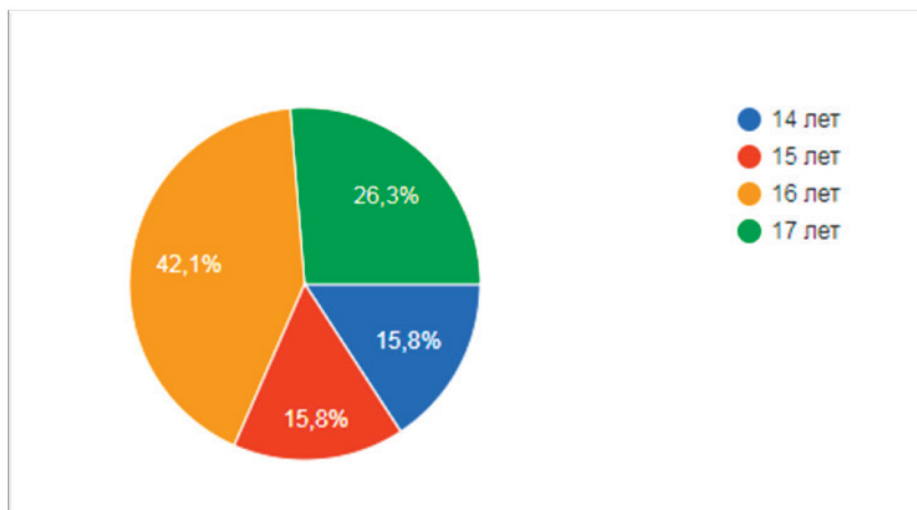


Рис. 1. Распределение респондентов по возрасту. (Вопрос: Укажите Ваш возраст)

В исследовании приняли участие подростки в возрасте от 14 до 17 лет. Наибольшую долю составили респонденты в возрасте 16 лет — 42,1 % (8 человек).

Доля участников в возрасте 17 лет составила 26,3 % (5 человек), тогда как представители возрастных групп 14 и 15 лет представлены в равной степени — по 15,8 % (по 3 человека).

Полученное распределение свидетельствует о преобладании старшего подросткового возраста в выборке, что имеет принципиальное значение для интерпретации результатов. Подростки 16–17 лет характеризуются более сформированной системой ценностных ориентаций, а также способностью к рефлексии и осознанному восприятию социальных норм.

В связи с этим полученные данные в большей степени отражают особенности ценностных установок старших подростков, находящихся на этапе активного формирования жизненных ориентиров и личностной идентичности.

Для уточнения социально-демографических характеристик выборки рассмотрим распределение респондентов по полу, представленные на рисунке 2.

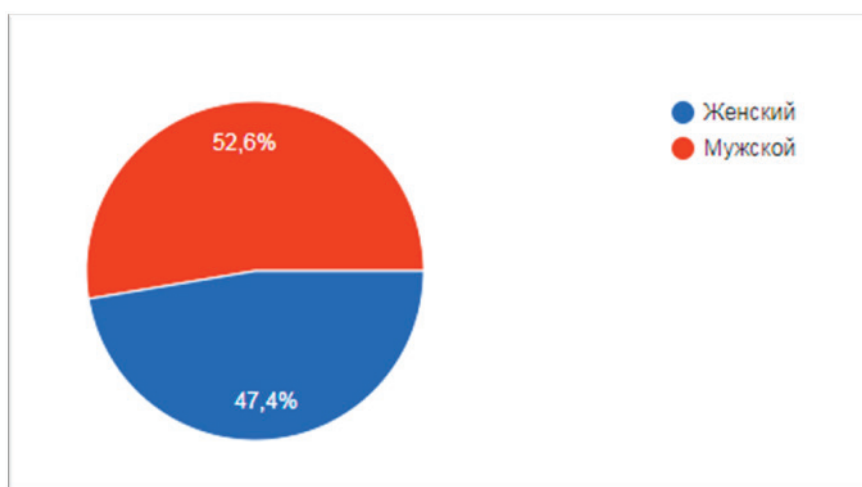


Рис. 2. Распределение респондентов по полу. (Вопрос: Укажите Ваш пол)

Анализ данных показывает, что выборка является сбалансированной: доля респондентов мужского пола составляет 52,6 %, женского — 47,4 %. Это позволяет рассматривать полученные результаты как относительно репрезентативные с точки зрения гендерного состава.

Далее целесообразно рассмотреть отношение респондентов к значимости семьи как базовой социальной ценности, представленные на рисунке 3.

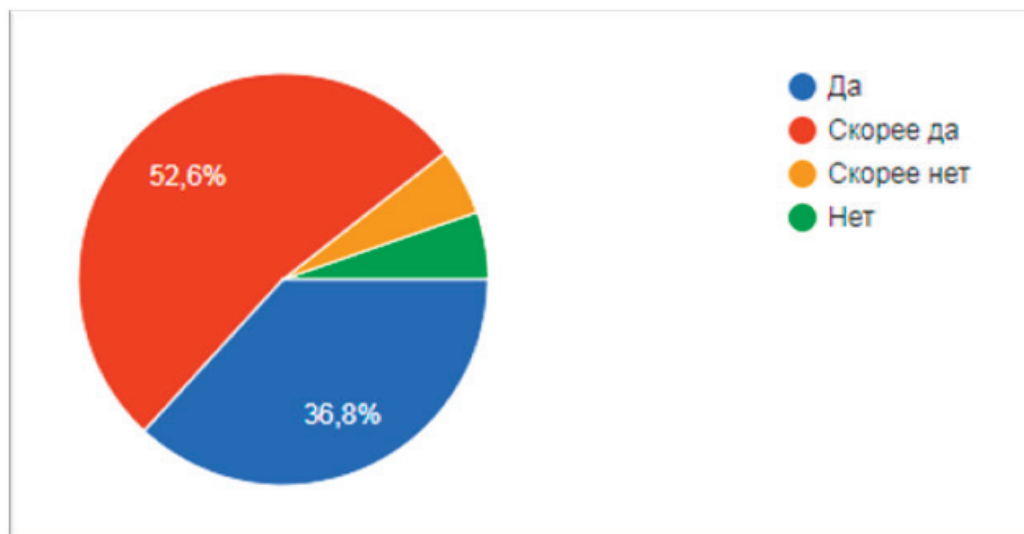


Рис. 3. Оценка значимости семьи респондентами. (Вопрос: Считаете ли вы семью важной ценностью?)

Анализ показывает, что большинство респондентов положительно оценивают значимость семьи: 36,8 % однозначно считают её важной, а 52,6 % склоняются к положительной оценке. Доля отрицательных и сомневающих ответов минимальна, что подтверждает высокий уровень значимости семьи в системе ценностей подростков.

Для выявления ключевых факторов, влияющих на формирование семейных ценностей у подростков, рассмотрим распределение ответов респондентов, представленное на рисунке 4.

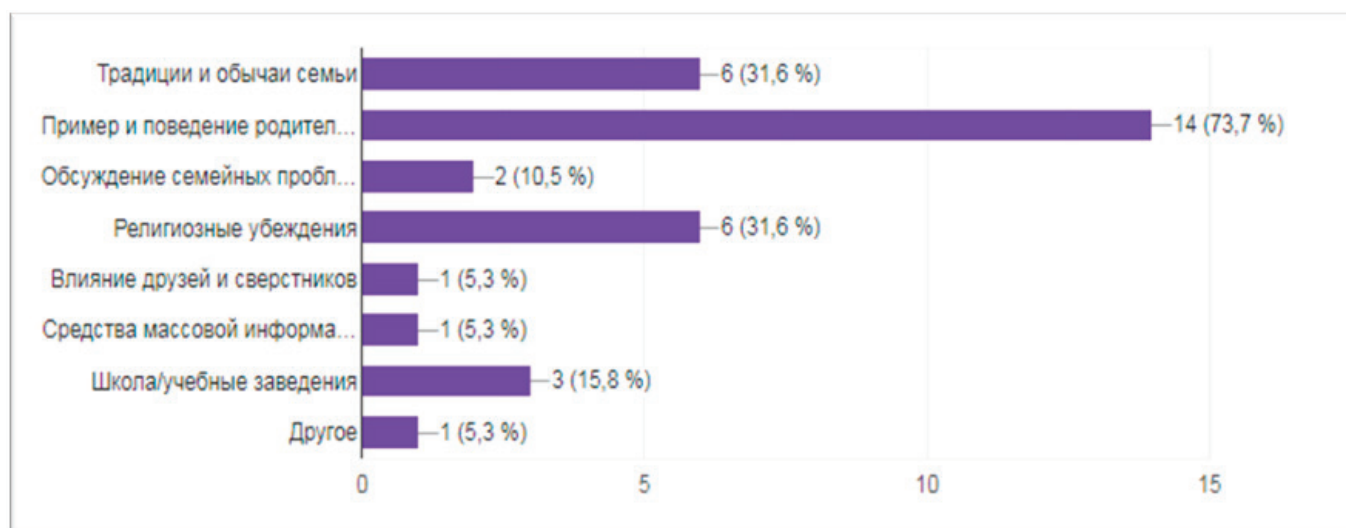


Рис. 4. Факторы, влияющие на формирование семейных ценностей. (Вопрос: Укажите, какие из следующих факторов влияют на формирование семейных ценностей в вашей семье?)

Анализ показывает, что ведущим фактором формирования семейных ценностей является **пример и поведение родителей** (73,7 %), что подтверждает доминирующую роль семьи как основного института социализации.

Значимую роль также играют **семейные традиции** (31,6 %) и **религиозные убеждения** (31,6 %), что указывает на сохранение культурных и нормативных основ воспитания.

Влияние школы (15,8 %), а также сверстников и медиасреды (по 5,3 %) выражено значительно слабее, что свидетельствует о вторичном характере данных факторов по сравнению с внутрисемейным воздействием.

Для более глубокого понимания структуры ценностных ориентаций подростков рассмотрим оценку значимости отдельных семейных ценностей, представленную на рисунке 5.

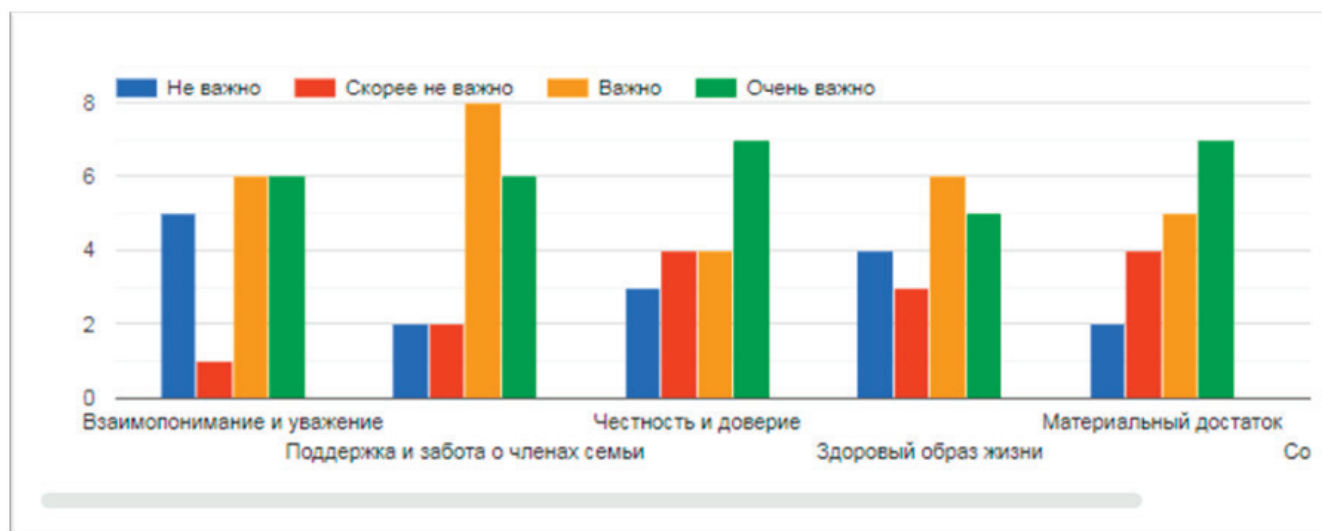


Рис. 5. Оценка значимости семейных ценностей подростками. (Вопрос: Как бы вы оценили значимость следующих семейных ценностей для себя?)

Анализ данных показывает, что наибольшую значимость для респондентов имеют такие ценности, как **взаимопонимание, доверие и поддержка**, которые преимущественно оцениваются как «важные» и «очень важные».

При этом **материальный достаток** и отдельные аспекты образа жизни демонстрируют более вариативные оценки, что свидетельствует о менее однозначном восприятии их значимости.

Полученные результаты указывают на доминирование эмоционально-нравственных компонентов в системе семейных ценностей подростков.

Для оценки особенностей внутрисемейного взаимодействия рассмотрим частоту обсуждения вопросов, связанных с семейными ценностями и отношениями, представленную на рисунке 6.

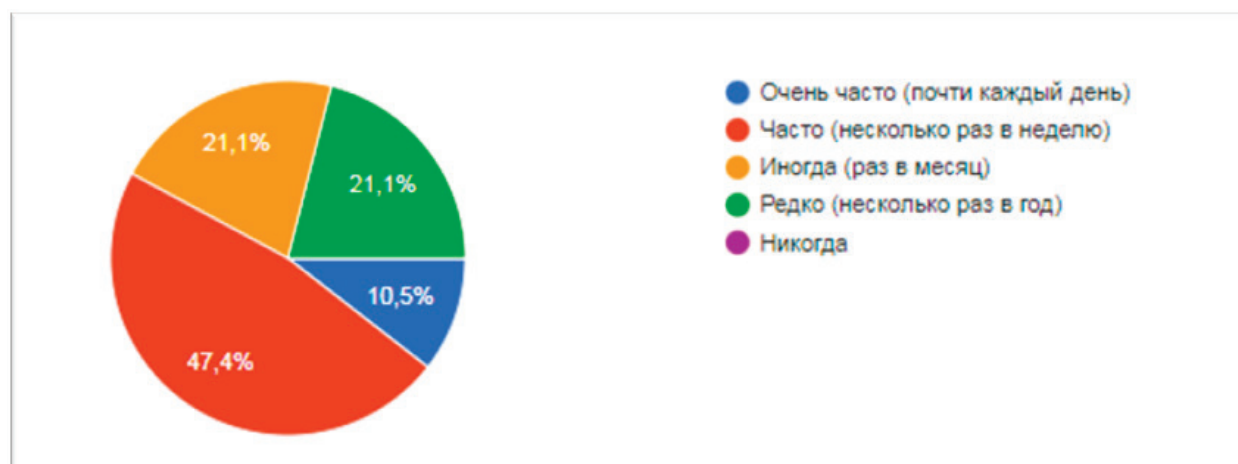


Рис. 6. Частота обсуждения семейных ценностей в семье. (Вопрос: Насколько часто в вашей семье обсуждаются вопросы, связанные с семейными ценностями и отношениями?)

Анализ показывает, что у значительной части респондентов обсуждение семейных ценностей носит регулярный характер: **47,4 %** отмечают, что такие темы поднимаются несколько раз в неделю, а **10,5 %** — практически ежедневно.

В то же время **21,1 %** респондентов указывают на эпизодический характер обсуждений (раз в месяц), и ещё **21,1 %** — на их редкость.

Полученные данные свидетельствуют о неоднородности коммуникативной среды в семьях и различной степени вовлечённости подростков в обсуждение ценностных вопросов, что непосредственно влияет на уровень их осознанности и интериоризации.

Для определения ведущих источников формирования представлений о семье рассмотрим распределение ответов респондентов, представленное на рисунке 7.

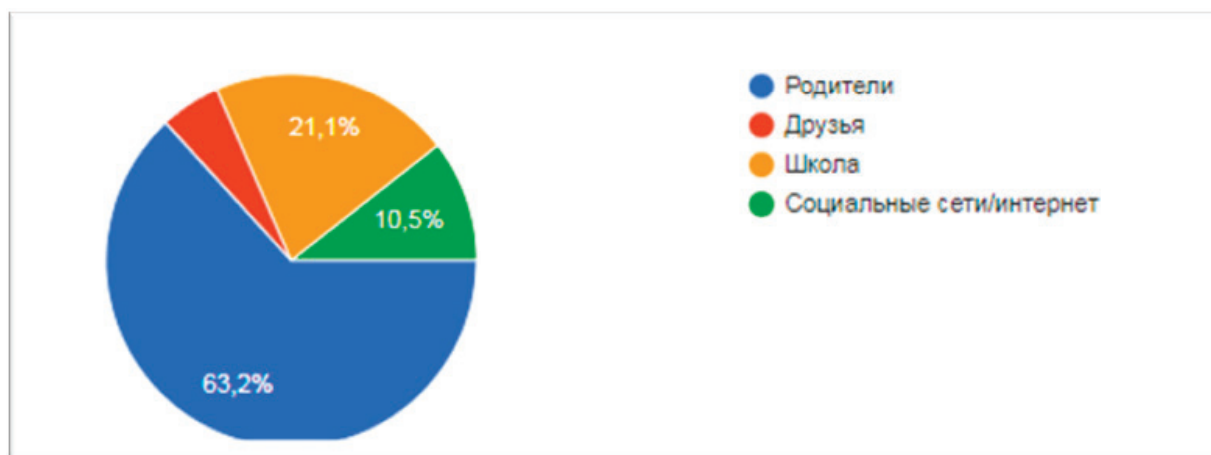


Рис. 7. Источники формирования представлений о семье. (Вопрос: Кто больше всего влияет на ваши представления о семье?)

Анализ данных показывает, что основным источником формирования представлений о семье выступают **родители (63,2 %)**, что подтверждает их ключевую роль в процессе социализации.

Значительно меньшую роль играют **школа (21,1 %)** и **социальные сети (10,5 %)**, тогда как влияние сверстников является минимальным.

Данные результаты свидетельствуют о сохранении ведущего значения семьи как института формирования ценностных установок, несмотря на наличие альтернативных источников влияния.

Для анализа отношения респондентов к различным утверждениям о семье рассмотрим распределение ответов, представленное на рисунке 8.

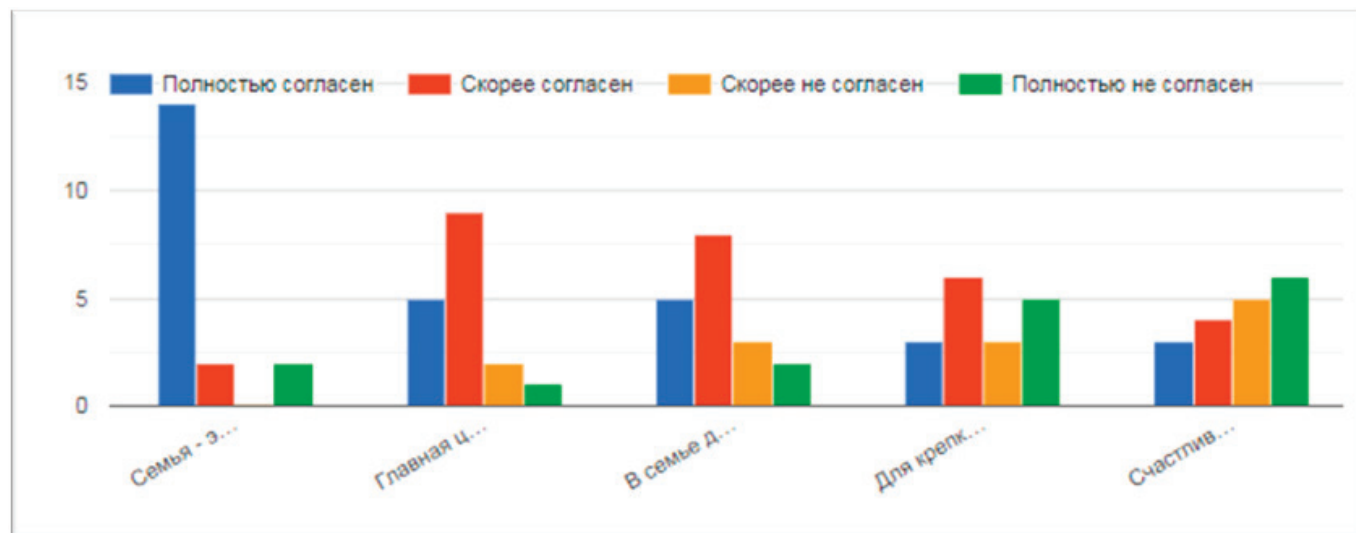


Рис. 8. Отношение подростков к ключевым утверждениям о семье. (Вопрос: С какими из следующих утверждений о семье вы согласны?)

Анализ показывает, что большинство респондентов демонстрируют согласие с утверждением о том, что семья является пространством поддержки, что подтверждает её высокую ценностную значимость.

Вместе с тем отношение к традиционным установкам, таким как приоритет деторождения или чёткое распределение ролей, носит более вариативный характер. Часть респондентов выражает согласие, однако значительная доля занимает нейтральную или критическую позицию.

Это свидетельствует о переосмыслении традиционных моделей семьи и формировании более гибких и индивидуализированных представлений.

Для оценки субъективной удовлетворённости семейными отношениями рассмотрим распределение ответов респондентов, представленное на рисунке 9.

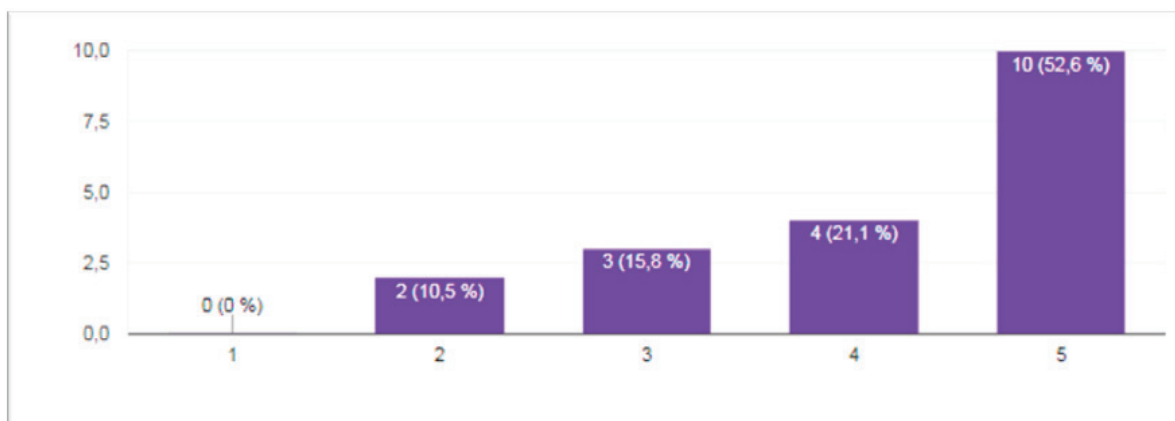


Рис. 9. Уровень удовлетворённости семейными отношениями. (Вопрос: Как бы вы оценили удовлетворенность отношениями в вашей семье?)

Анализ данных показывает, что большинство респондентов оценивают удовлетворённость семейными отношениями на высоком уровне: наибольшая доля ответов приходится на максимальное значение шкалы (52,6 %).

Вместе с тем присутствуют и средние оценки, что указывает на неоднородность восприятия семейных отношений.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что при высокой значимости семьи уровень удовлетворённости не является абсолютным, что может отражать наличие противоречий между ожиданиями подростков и реальным опытом семейного взаимодействия.

Для выявления приоритетных представлений подростков о ключевых качествах будущей семьи рассмотрим распределение ответов респондентов, представленное на рисунке 10.

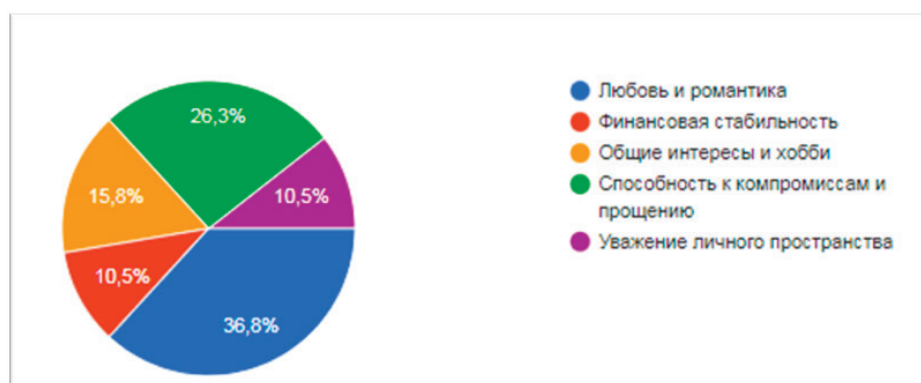


Рис. 10. Наиболее значимые качества для создания будущей семьи (Вопрос: Какое качество вы считаете наиболее важным для создания собственной будущей семьи?)

Анализ данных показывает, что наибольшее значение респонденты придают таким качествам, как **любовь и романтика** (36,8 %), а также **способность к компромиссам и прощению** (26,3 %), что свидетельствует о доминировании эмоционально-психологических аспектов в представлениях о семье.

Менее значимыми оказались **общие интересы и хобби** (15,8 %), а также **финансовая стабильность и уважение личного пространства** (по 10,5 %), что указывает на второстепенную роль материальных и индивидуалистических факторов.

Полученные результаты отражают ориентацию подростков на гармоничную, эмоционально насыщенную модель семейных отношений, основанную на взаимопонимании и межличностном взаимодействии.

Проведённое исследование позволило комплексно осмыслить особенности формирования семейных ценностей у подростков в условиях современной социокультурной динамики.

Теоретический анализ показал, что формирование ценностных ориентаций представляет собой сложный, нелинейный процесс, основанный на взаимодействии механизмов интериоризации, рефлексии и включённости личности в социально значимую деятельность. В рамках культурно-исторического, эпигенетического и деятельностного подходов установлено, что усвоение ценностей не носит пассивного характера, а сопровождается их критическим осмыслением, переоценкой и последующей личностной реконструкцией.

Эмпирические данные подтвердили, что семья сохраняет устойчивую позицию в системе жизненных ориентиров подростков, выступая базовой ценностью. Вместе с тем выявлено, что её содержательное наполнение не является однородным и формируется под влиянием совокупности факторов различного уровня. Ключевое значение продолжает принадлежать внутрисемейному взаимодействию, прежде всего поведенческим моделям родителей, однако усиливается влияние медиасреды, образовательной среды и социального окружения.

Существенным результатом исследования является выявление противоречия между декларируемой значимостью семьи и вариативностью её практического восприятия. Данное несоответствие свидетельствует о частичной интериоризации ценностных установок и указывает на необходимость их более глубокой личностной проработки.

Анализ структуры ценностей показал, что в системе представлений подростков доминируют эмоционально-нравственные компоненты — доверие, взаимопонимание, поддержка и любовь, в то время как материальные аспекты рассматриваются как второстепенные. Это отражает тенденцию к формированию гуманистической модели семьи, ориентированной на психологический комфорт и межличностное взаимодействие.

Вместе с тем зафиксирована неоднородность коммуникативной среды в семьях и вариативность отношения к традиционным моделям распределения ролей, что указывает на процессы их переосмысления и адаптации к современным условиям.

Таким образом, формирование семейных ценностей у подростков следует рассматривать как многофакторный и динамичный процесс, протекающий в условиях взаимодействия традиционных и современных механизмов социализации. Его эффективность определяется степенью согласованности влияния семьи, образовательной среды и медиaproстранства, а также уровнем включённости самого подростка в процесс осознанного ценностного выбора.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о необходимости развития психолого-педагогического сопровождения, ориентированного не на трансляцию готовых норм, а на формирование условий для рефлексии, личностного осмысления и практической реализации семейных ценностей. Реализация данного подхода способствует формированию устойчивых ценностных ориентаций, обеспечивающих социальную зрелость личности и готовность к ответственному построению семейных отношений.

Литература:

1. Крылова, Н. Б. Проблема индивидуализации ребёнка / Н. Б. Крылова. — Текст: электронный // Knizhnaya polka VMK. — URL: <https://sites.google.com/site/kniznaapolkavmk/крылова-н-б-проблема-индивидуализации-ребенка> (дата обращения: 27.04.2026).
2. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М.: академия, 2005. — Текст: непосредственный.
3. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. — М.: академия, 2012. — Текст: непосредственный.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Академия, 2004. — Текст: непосредственный.
5. Мудрик, А. В. Социальная педагогика / А. В. Мудрик. — 4. — М.: Академия, 2013. — Текст: непосредственный.
6. Добросклонская, Т. В. Медиалингвистика / Т. В. Добросклонская. — Текст: непосредственный — М.: Академия, 2018.

Роль когнитивных и эмоциональных факторов в формировании психосоматических симптомов

Кузнецова Екатерина Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматривается роль когнитивных и эмоциональных факторов в формировании психосоматических симптомов. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем стресса, особенностями мышления и телесными проявлениями. Полученные данные подтверждают значимость когнитивных и эмоциональных процессов в развитии психосоматических реакций.

Ключевые слова: психосоматика, когнитивные факторы, эмоции, стресс, тревожность, когнитивно-поведенческая терапия

Введение

Проблема психосоматических расстройств в современном обществе приобретает всё большую актуальность. Рост уровня стресса, ускорение темпа жизни и постоянное психоэмоциональное напряжение приводят к увеличению числа людей, испытывающих телесный дискомфорт без явной медицинской причины.

Современная психология рассматривает психосоматические симптомы как результат сложного взаимодействия физиологических и психологических факторов. Особое значение в их формировании придается когнитивным установкам и эмоциональным реакциям личности. Негативные автоматические мысли, склонность к катастрофизации и трудности в выражении эмоций способны усиливать телесные ощущения и закреплять патологические реакции.

Целью данного исследования является выявление роли когнитивных и эмоциональных факторов в формировании психосоматических симптомов.

Теоретические основы исследования

Психосоматические расстройства традиционно рассматриваются как результат длительного воздействия стресса и внутреннего психологического напряжения. Согласно концепции Г. Селье, хронический стресс приводит к истощению адаптационных ресурсов организма и может вызывать соматические нарушения.

В рамках когнитивной теории А. Бека ключевую роль играют автоматические мысли и глубинные убеждения. Именно интерпретация человеком происходящих событий определяет уровень его тревожности и степень телесных реакций. Искажённые когнитивные схемы могут усиливать внимание к телесным ощущениям и способствовать формированию психосоматических симптомов.

Эмоциональные факторы также играют значимую роль. Часто психосоматические проявления связаны с подавлением эмоций, невозможностью их осознания и выражения. В частности, тревога, гнев и подавленность являются наиболее распространёнными эмоциональными состояниями, сопровождающими психосоматические реакции.

Таким образом, когнитивные и эмоциональные факторы выступают взаимосвязанными механизмами, влияющими на возникновение и развитие психосоматических симптомов.

Методы исследования

В рамках исследования был проведён анонимный анкетированный опрос среди студентов, направленный на выявление взаимосвязи между эмоциональным состоянием, когнитивными особенностями и психосоматическими проявлениями.

В исследовании приняли участие около **53 респондента**, преимущественно студенты.

Анкета включала вопросы, направленные на оценку:

- частоты телесного дискомфорта;
- наличия психосоматических симптомов;
- связи симптомов со стрессом;
- эмоциональных реакций;
- наличия негативных автоматических мыслей;
- использования когнитивных стратегий совладания.

Обработка данных проводилась методом описательной статистики.

Результаты исследования

Анализ полученных данных показал, что психосоматические проявления широко распространены среди респондентов.

Таблица 1. Распределение основных показателей исследования

Показатель	Доля респондентов
Наличие связи стресса и симптомов	~80–90 %
Частое переживание тревоги	~85 %
Наличие негативных автоматических мыслей	~60–70 %
Согласие с влиянием мыслей на симптомы	~80 %
Использование когнитивных стратегий	~65 %

Наиболее распространёнными психосоматическими симптомами являются:

- головные боли;
- мышечное напряжение;
- нарушения работы ЖКТ;
- учащённое сердцебиение.

Большинство респондентов отмечают, что симптомы усиливаются в стрессовых ситуациях. Практически все участники исследования указывают на наличие тревоги как основной эмоциональной реакции.

Также значительная часть опрошенных сообщает о наличии негативных автоматических мыслей, таких как страх серьёзного заболевания, катастрофические ожидания и сомнения в собственном состоянии здоровья.

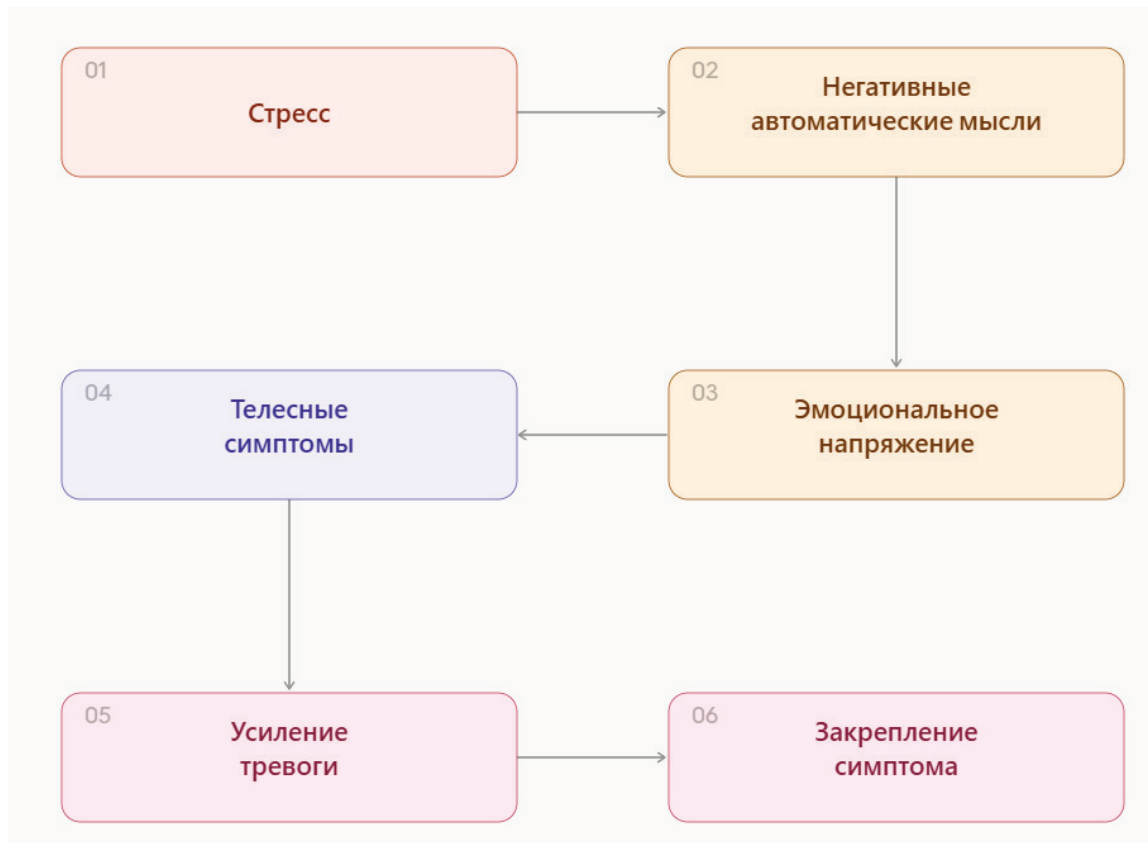


Рис. 1. Механизм формирования психосоматических симптомов

Анализ результатов

Полученные результаты подтверждают теоретические положения о значительной роли когнитивных и эмоциональных факторов в формировании психосоматических симптомов.

Высокий уровень тревожности у большинства респондентов свидетельствует о том, что именно эмоциональное напряжение является ключевым триггером телесных проявлений. При этом когнитивные факторы усиливают данное влияние. Негативные автоматические мысли способствуют фиксации внимания на симптомах и их интерпретации как опасных.

Особенно важно отметить, что многие респонденты осознают влияние своих мыслей на телесное состояние. Это говорит о наличии потенциала для психокоррекции с использованием когнитивно-поведенческого подхода.

Использование когнитивных стратегий (анализ ситуации, дыхательные техники, переоценка) демонстрирует частичную сформированность навыков саморегуляции, однако их эффективность зависит от регулярности применения.

Таким образом, можно говорить о том, что психосоматические симптомы формируются в результате взаимодействия когнитивных и эмоциональных факторов, образующих замкнутый цикл.

Заключение

Проведённое исследование показало, что когнитивные и эмоциональные факторы играют ключевую роль в формировании психосоматических симптомов.

Высокий уровень тревожности, наличие негативных автоматических мыслей и связь симптомов со стрессом подтверждают необходимость комплексного психологического подхода к работе с психосоматикой.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения когнитивно-поведенческой терапии для снижения выраженности психосоматических проявлений и формирования навыков эмоциональной регуляции.

Литература:

1. Бек А. Т. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. — New York: International Universities Press, 1976. https://books.google.ru/books?id=nSFvAAAAQBAJ&redir_esc=y
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001094527>
3. Александер Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и применение. — М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2004. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002430393>
4. А. А. Рахманина, А. Б. Холмогорова, Л. Б. Завалий, М. В. Калантарова, С. С. Петриков Психологические факторы эмоциональной дезадаптации пациентов с двигательными нарушениями в области лица // https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2022_n4/Rakhmanina_et_al

Влияние самооценки на уровень внутриличностного конфликта у матерей, воспитывающих детей с СДВГ

Кулагина Юлия Александровна, студент магистратуры
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Глаза человека — уникальный и сложный механизм. Они помогают нам анализировать и воспринимать окружающую среду. По мнению ученых, с помощью зрительного анализатора мы получаем более 90 % информации об окружающем мире. Но вот для того, чтобы разобраться, ложна эта информация или истинна, человек использует мозг как главного помощника.

Часто видя где-то в общественных местах, в торговых центрах, школах, детских садах и парках непослушных, по мнению общества, детей, осуждая их поведение, люди, как правило, даже не задумываются о причинах непослушания, не ставят перед собой вопроса, ложна или истинна информация, поступившая через зрительный анализатор. На ребенка, который выбивается из норм, установленных обществом, сразу ставится клеймо: он плохо воспитан или, того хуже, попросту болен, а стоящая рядом мама такого малыша получает взгляд порицания и не вызывает сочувствия.

В статье мы не будем касаться устройства глаза и рассуждать о поведении детей, а сосредоточимся на том, какие конфликты происходят у мамы и влияют ли они на ее самооценку.

Сейчас я заканчиваю работу над эмпирическим исследованием на тему «Психологические особенности матерей, воспитывающих детей с СДВГ». В моем исследовании приняли участие 70 женщин, воспитывающих детей с нейроразличиями, но конкретно здесь мы рассмотрим две группы: 15 женщин, воспитывающих детей с СДВГ, со средней самооценкой и 10 женщин, воспитывающих детей с СДВГ, с низкой самооценкой.

За основу был взят тест по выявлению внутриличностной конфликтности А. И. Шипилова. Автор выделяет шесть видов внутриличностных конфликтов, рассматривая их как результат рассогласования между «хочу», «могу» и «надо» в структуре личности:

1) мотивационный конфликт — столкновение противоречивых желаний;

2) моральный (нравственный) — конфликт между долгом, моральными принципами и личными желаниями, импульсами;

3) ролевой конфликт — противоречия, возникающие при выполнении противоположных ролей, в том числе между требованиями разных ролей;

4) адаптационный — противоречие между возможностями и внешними требованиями среды, что вызывает нарушение социального гомеостаза и социальной адаптации;

5) конфликт нереализованного желания — противоречие между желанием и реальностью, связанное с комплексом неполноценности;

6) конфликт неадекватной самооценки — расхождение между притязаниями и реальным потенциалом человека [1].

Гипотеза: H_1 (альтернативная гипотеза) — существует статистически значимая разница между уровнем самооценки и конфликтом неадекватной самооценки.

Рассмотрим взаимосвязь между уровнем самооценки и видами конфликтов. Для этого ранжируем данные по типам конфликтов, найдя сумму рангов, и сделаем расчет по U-критерию Манна — Уитни.

После сравнения с критическим значением по полученным данным видно, что в мотивационном конфликте различия не значимы. Это говорит о том, что уровень мотивационного конфликта (столкновение желаний, противоречивость мотивов) не зависит от уровня самооценки матерей, так как матери обеих групп в равной степени испытывают трудности с выбором целей или приоритетов. В моральном конфликте различия статистически не значимы; следовательно, матери не разрываются между долгом, моральными принципами и желаниями. В ро-

Таблица 1. Результаты сравнения средних значений внутренних конфликтов у матерей, воспитывающих детей с СДВГ (методика «Уровень внутриличностной конфликтности» А. И. Шпилова)

Шкалы	Средние значения		U-критерий Манна — Уитни	Уровень значи- мости
	матери со средней самооценкой, n = 15	матери с низкой самооценкой, n = 10		
Мотивационный конфликт	4,4	4,73	45	0,00**
Моральный конфликт	5,0	4,40	40	0,00**
Ролевого конфликт	5,7	4,67	38	0,00**
Адаптационный конфликт	8,5	6,13	130	0,00**
Конфликт нереализованного желания	6,3	6,0	135	0,00**
Конфликт неадекватной само- оценки	20,8	10,5	20	0,05**

Примечание. ** — различия статистически значимы при уровне значения $p \leq 0,01$.

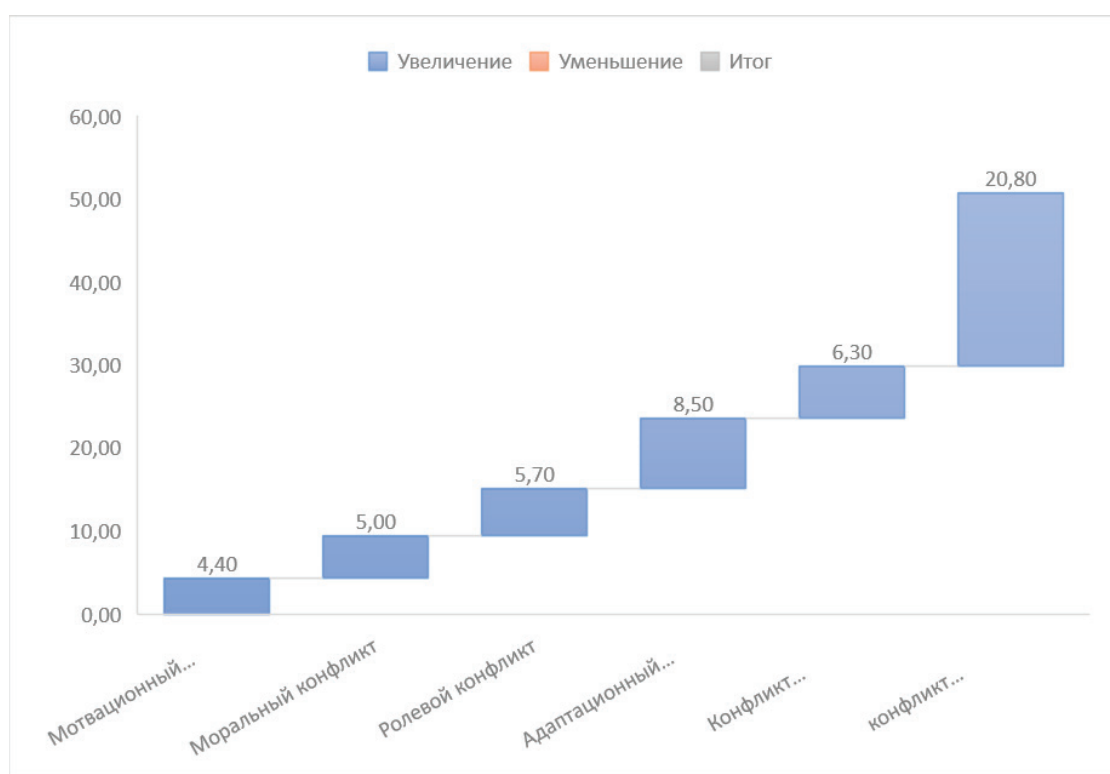


Рис. 1. Средние показатели значений внутренних конфликтов у матерей, воспитывающих детей с СДВГ (методика «Уровень внутриличностной конфликтности» А. И. Шпилова)

левом конфликте различия также не значимы: у матерей нет противоречий, возникающих в процессе выполнения социальных ролей. Адаптационный конфликт показал, что различия не значимы. Адаптация — это приспособление к внешним условиям и корректировка внутреннего восприятия ситуации. Трудности адаптации в ситуации воспитания ребенка с СДВГ в равной степени характерны для обеих групп. Конфликт нереализованного желания, где различия не значимы, говорит нам о неудовлетворенности желаний (например, когда мама не может реализоваться как специалист, не может поехать на отдых в другую страну или пойти в горы) и не связан напрямую с уровнем самооценки в данной выборке. Здесь на нереа-

лизованные желания влияют скорее сложившиеся обстоятельства и сам факт родительства, который предполагает определенные правила.

Таким образом, можно говорить о том, что самооценка матерей, воспитывающих детей с СДВГ, по-разному влияет на типы внутриличностных конфликтов: она значимо связана с конфликтом неадекватной самооценки, но не с другими типами конфликтов. Мамам нейроразличных детей необходима личная терапия — это поможет научиться справляться с теми факторами, которые влияют на самооценку (тревожностью, эмоциональным напряжением, внутренним критиком), а также прорабатывать личные и социальные установки.

Литература:

1. Анцупов, А. Я., Шипилов, А. И. Конфликтология : учебник для вузов. — М.: ЮНИТИ, 2000. — 551 с.

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностике и психотерапии

Попкова Наталья Александровна, учитель английского языка (с. Сухобузимское, Красноярский край)

В статье автор рассматривает сущность комплексного посттравматического стрессового расстройства, подходы к его определению, причинам и проявлениям, а также особенности диагностики и терапии ПТСР на современном этапе.

Ключевые слова: комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стресс, диагностика, психотерапия.

В настоящее время все больше авторов в области психологии и психотерапии свидетельствуют о том, что растет количество проблем, обусловленных влиянием хронических или острых стрессовых факторов. Они приводят к возникновению такого явления, которое в науке получило название «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). В исследованиях Н. В. Тарабриной [18], Л. Ш. Бостановой, А. С. Богатыревой [1], В. И. Екимовой [3] и других авторов говорится о том, что ПТСР отличается продолжительным течением и оказывает негативное воздействие на все сферы жизни и здоровье человека. В числе ведущих причин возникновения ПТСР могут быть названы техногенные катастрофы, опасные для жизни ситуации, насилие, военные действия и т. д.

Кроме этого, посттравматическое стрессовое расстройство в последние годы может развиваться по причине специальной военной операции, проводимой в связи с конфликтом с Украиной. Его проявления все более характерны как для военнослужащих и членов их семей, так и для простых жителей, проживающих на этих территориях, да и для прочего населения, так или иначе реагирующего на ситуацию. А. Н. Неврюев, И. Р. Сариева [14], Е. Н. Рядинская [17] подчеркивают, что в данном случае люди могут сталкиваться с постоянным переживанием угрозы, тревоги и страха и т. д. Это может негативно повлиять и на здоровье всех органов и систем человека, а также на психологическое состояние. В работах Д. Т. Гудсона, Г. Д. Хэффела [3], Е. Н. Дымовой [4], Н. М. Захаровой, М. Г. Цветковой [8] отмечается, что ПТСР — это состояние, которое очень часто возникает в ситуациях военных действий.

З. В. Луковцева [12], Е. В. Битюцкая [1] и некоторые другие современные исследователи говорят также о том, что посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться вследствие прошедшей недавно пандемии коронавируса, потрясшей людей из разных стран. Согласно мнению Т. В. Ермоловой, Н. Б. Фроловой [6], И. М. Улю-

кина [19] и других, ПТСР в данном случае связано с тем, что в этот период многие люди вынужденно были в состоянии изоляции, информационного давления, а также сильного страха за собственное самочувствие и здоровье. В свою очередь, в работе Т. А. Мусхаджиевой, Е. Ч. Дубаевой [13] сделан акцент на том, что в результате подобного и другого сильного заболевания могут отмечаться проявления, которые сходны с признаками психотравмирующего стрессового расстройства.

Исследования комплексного посттравматического стрессового расстройства в настоящее время проводятся во многих странах мира. Так, Р. В. Кадыров и В. В. Венгер [9] отмечают, что итогом психотравмы могут быть выраженные психические и эмоциональные сложности, в числе которых замкнутость, подавленность, быстрая истощаемость, усиление тревожности, эмоциональная нестабильность и снижение способностей радоваться жизни и взаимодействию с другими людьми и т. д. Негативные эмоции становятся преобладающими. По свидетельству А. А. Кусковой [11], ПТСР приводит к таким нарушениям, как депрессия, панические атаки, тревожно-депрессивное расстройство, зависимое поведение и т. д.

В работах Т. С. Козыревой [10], М. А. Падун [15] высказывается мнение, что травматизация может приводить к негативным проявлениям отсроченного характера, порой до нескольких месяцев и даже лет, что существенно осложняет жизнь человеку и его окружению.

В числе негативных последствий ПТСР В. И. Екимов и Е. П. Лучникова [5] выделяют также появление либо навязчивых воспоминаний о травмирующем событии, либо выраженное игнорирование подобных мыслей и переживание. М. А. Падун и А. В. Котельниковой [16] добавляют в своем исследовании, что сила таких переживаний связана с субъективными личностными характеристиками индивида, в том числе его впечатлительностью, открытостью, ригидностью и другими чертами. Кроме этого, роль играет своего рода «готовность» к переживаниям

подобных ситуаций (связана как с особенностями личности, так и со свойствами его семейной системы и т. п.). Самостоятельно бывает довольно сложно справиться с подобным состоянием, поэтому при ПТСР человек все время возвращается к переживаниям и травмирующим мыслям. Все это непосредственно влияет на самооценку, удовлетворенность жизнью, личностную идентичность.

В работе Т. С. Козыревой [10] обоснована структура идентичности личности человека, перенесшего психотравмирующую ситуацию. Внутренние конфликты, характерные для данной личности, приводят к глубокой перестройке системы ценностей и изменениям в эмоционально-личностной сфере. В качестве поведенческих проявлений могут наблюдаться аддиктивные, антисоциальные и самоповреждающие тенденции. Психотравмирующий опыт часто становится причиной развития депрессивных состояний и психосоматических расстройств.

Ю. В. Живаева и Е. И. Стоянова отмечают, что «исследование особенностей людей с диагнозом посттравматическое стрессовое расстройство свидетельствует о том, что эмоциональное нарушение при посттравматическом стрессовом расстройстве может проявляться отсутствием интереса к деятельности, которое может вызвать ангедонию (отсутствие радости, удовольствия от жизни), дистанцию от людей, неспособность думать о будущем. Такие люди становятся замкнутыми, с трудом заводят новые контакты и отношения, что связано со страхом вновь потерять близких людей. Теряется интерес к вещам, ранее приносившим удовольствие» [7, с. 65].

Значительные травмирующие события приводят к искажению картины мира и потере ощущения реальности у человека. На фоне преобладания депрессивных состояний возникают трудности в общении, внутреннее напряжение и страх перед будущим. Потеря позитивной перспективы нарушает процесс адаптации личности и осложняет отношения с окружающими. В результате человек может прибегать к дезадаптивным формам поведения как к способу компенсации невыносимых эмоциональных переживаний.

На данный момент в современной психологии не так много данных о специфике проведения диагностики посттравматического стрессового расстройства и его проявлений, в частности нарушений в эмоциональной сфере, у личностей, столкнувшихся с чрезвычайными жизненными ситуациями (военные действия, насилие, утрата близкого и пр.).

Анализ исследований [9; 11; 15; 18] дает основание выделить следующие диагностические инструменты: структурированное клиническое диагностическое интервью — СКИД (SCID); клиническая диагностическая шкала (CAPS); Фрайбургский личностный опросник (FPI); шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона; тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; The Test of Self-Conscious Affect TOSCA Дж. П. Тангnea; тест-опросник депрессии А. Бека. Выбор данных методик диагностики позволяет в сово-

купности рассмотреть проявления эмоциональной сферы личности с признаками посттравматического стрессового расстройства. Основными критериями для выбора этих методик стала их валидность, надежность, доступность проведения с разными выборками.

Для уточнения особенностей аффективных, тревожных состояний респондентов может быть проведена методика «Структурированное клиническое интервью» (СКИД), которая дает возможность проанализировать особенности депрессивных состояний и стрессоустойчивости личности, ведущих эмоциональных переживаний. На этих показателях эмоциональной сферы многие исследователи акцентируют особое внимание при анализе проявлений ПТСР. Данная методика представляет собой инструмент, состоящий из ряда диагностических модулей, или тематических блоков вопросов. Эти модули позволяют проводить диагностику психических расстройств в соответствии с диагностическими критериями DSM, в том числе аффективные, психотические, тревожные расстройства, а также расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ. Гибкая структура интервью позволяет использовать его как для комплексной оценки состояния человека, так и только для оценки проявлений комплексного психотравмирующего стрессового расстройства.

Шкала клинической диагностики CAPS разработана для диагностики тяжести текущего ПТСР как в течение прошлого месяца, так и в посттравматическом периоде в целом (Weathers et al). Данная методика обычно применяется в комплексе со структурированным интервью и позволяет осуществить клинический анализ выраженности и частоты симптоматики стрессового расстройства. В опроснике предлагается ряд вопросов, направленных на изучение частоты каждого симптома расстройства и его интенсивности.

Опросник FPI направлен на изучение таких характеристик личности и психического состояния человека, которые непосредственно влияют на процесс социальной адаптации и регуляции поведения. В методике всего 12 шкал, которые позволяют проанализировать признаки невротичности личности, агрессивности, депрессивности, раздражительности и другие.

Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона имеет цель исследования уровня и проявлений уровня стресса и специфики его выраженности у диагностируемого человека.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона дает возможность оценить особенности стрессоустойчивости личности и выявить ее уровень в соответствии с определенными параметрами.

Опросник TOSCA-3 Дж.П. Тангnea — это также валидный диагностический инструмент для изучения когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений вины, стыда и других эмоциональных явлений, которые связаны с самосознанием личности. В рамках данной методики склонность к стыду понимается авторами как генерализованная тенденция к негативной оценке соб-

ственной личности в целом. В свою очередь, вина трактуется как ситуативно-специфическая тенденция к негативной самооценке, касающаяся не личности, а конкретных поведенческих актов.

Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии.

Отсутствие своевременной медикаментозной и психологической помощи при ПТСР чревато развитием выраженных проблем. К ним относятся формирование зависимого поведения, суицидальные попытки, а также возникновение стойких фобий и навязчивых состояний. Кроме того, наблюдается асоциальное поведение, приводящее к социальной изоляции, разрушению отношений с близкими. В долгосрочной перспективе возможны необратимые изменения личности. Таким образом, посттравматическое стрессовое расстройство способно оказать существенное влияние на психическое состояние человека.

Тактика коррекции определяется индивидуально с учетом особенностей личности больного, типа ПТСР, уровня соматизации и наличия сопутствующих расстройств (депрессии, генерализованного тревожного расстройства, панического расстройства, алкоголизма, наркомании, зависимости от лекарственных препаратов). Наиболее эффективным методом психотерапевтического воздействия считается когнитивно-поведенческая терапия. При острой форме ПТСР также применяют гип-

нотерапию, при хронической используют работу с метафорами и ДПДГ (десенсибилизацию и переработку движениями глаз) [3].

При преодолении ПТСР используется комплексный подход, при котором психотерапия сочетается с медикаментозной поддержкой. Врачом могут быть назначены препараты различных групп: антидепрессанты, транквилизаторы и седативные средства. Прогноз заболевания всегда индивидуален и зависит от личностных особенностей пациента, а также от вида и степени тяжести травматического расстройства [5].

В любом случае, оценка состояния человека, который страдает комплексным посттравматическим стрессовым расстройством, должна проводиться квалифицированным психологом. Также следует подчеркнуть, что каждому человеку может подойти отдельный вид психотерапии. Существуют и много других видов психотерапии: психоанализ, аналитическая терапия, классическая когнитивная, групповая психотерапия (например, это может быть общество людей, переживших экстремальные события, и участвующие в психотерапии все вместе).

При работе с пациентами, находящимися в состоянии комплексного посттравматического стрессового расстройства, особое внимание следует отдавать проработке эмоциональных переживаний. Своевременная и адекватная терапия, которая займет достаточно много времени, все же способна скорректировать состояние человека и вернуть его к жизни внутри общества, смирившись с тяжелым опытом прошлого.

Литература:

1. Битюцкая Е. В. Смысл угрозы и угроза смыслу: моделирование восприятия ситуации пандемии COVID-19 // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. С. 21–39.
2. Бостанова Л. Ш., Богатырева А. С. Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 494–499.
3. Гудсон Д. Т., Хэффел Г. Д. Лечение посттравматического стрессового расстройства у ветеранов боевых действий: руководство по использованию поведенческой терапии при тревоге и посттравматическом стрессовом расстройстве (ВТАР) // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 2. С. 63–80.
4. Дымова Е. Н. Ретроспективный анализ посттравматического стресса в годы Великой Отечественной войны // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 1–16.
5. Екимова В. И., Лучникова Е. П. Комплексная психологическая травма как следствие экстремального стресса // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 50–61.
6. Ермолова Т. В., Флорова Н. Б. Женщина и ее новорожденный в ситуации рисков заражения коронавирусом // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 1. С. 48–57.
7. Живаева Ю. В., Стоянова Е. И. Особенности показателей социокультурной идентичности у людей с диагнозом посттравматическое стрессовое расстройство // Теория и практика современной науки. 2016. № 8(14). С. 1–7.
8. Захарова Н. М., Цветкова М. Г. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям // Психология и право. 2020. Том 10. № 4. С. 185–197.
9. Кадыров Р. В., Венгер В. В. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностика и психотерапия // Психолог. 2021. № 4. С. 45–60.
10. Козырева Т. С. Структурные компоненты идентичности личности с признаками посттравматических стрессовых состояний: на примере сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы РФ: диссертация... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Козырева Татьяна Серафимовна; [Место защиты: Новосиб. гос. пед. ун-т]. — Новосибирск, 2009. — 251 с.

11. Кускова А. А. Опыт изучения структуры и динамики симптомов ПТСР при утрате близкого человека // Психология и право. 2013. № 4. С. 77–87.
12. Луковцева З. В. Пандемия COVID-19 как социальный стрессор: факторы психолого-психиатрического риска (по материалам зарубежных исследований) // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 13–25.
13. Мухаджиева Т. А., Дубаева Е. Ч. Социально-психологический аспект реагирования человека в чрезвычайной ситуации COVID-19 // Гуманитарные науки. 2020. № 4(52). С. 145–149.
14. Неврюев А. Н., Сариева И. Р. Как узнать, кто и почему (не) одобряет войну? Современные исследования отношения к войне // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 1. С. 80–93.
15. Падун М. А. Комплексное ПТСР: особенности психотерапии последствий пролонгированной травматизации // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3. С. 69–87.
16. Падун М. А., Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика. М., 2012. 206 с.
17. Рядинская Е. Н. Проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства у мужчин и женщин, проживающих в условиях конфликта на востоке Украины [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 3. С. 146–166.
18. Тарабрина Н. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): Гл. 5 // Клиническая психология: В 4 т. / Под ред. А. Б. Холмогоровой. Т. 2. Частная патопсихология / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, М. С. Радионова, Н. В. Тарабрина. М.: Академия, 2012. С. 229–269.
19. Улюкин И. М., Сечин А. А., Рассохин В. В., Орлова Е. С., Шуклина А. А. Психологическое благополучие у людей молодого возраста, перенесших инфекцию COVID-19 // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Том 11. № 3. С. 222–237.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников

Попова Валентина Валерьевна, студент

Научный руководитель: Ярошенко Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Челябинский государственный университет

В статье рассматривается проблема профессионального самоопределения учащихся старших классов в условиях психолого-педагогического сопровождения. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровня сформированности профессиональных намерений подростков, а также оценку эффективности коррекционно-развивающей программы. Установлено, что реализация специально разработанного тренинга способствует повышению уровня осознанности профессионального выбора, развитию устойчивых интересов и готовности к построению профессиональной траектории.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, старшеклассники, психолого-педагогическое сопровождение, профориентация, личностное развитие, выбор профессии.

Введение

В современных социально-экономических условиях проблема профессионального самоопределения старшеклассников приобретает особую значимость. Высокая динамичность рынка труда, разнообразие профессиональных направлений и возрастающие требования к специалистам обуславливают необходимость осознанного выбора будущей профессиональной деятельности.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для формирования жизненных и профессиональных планов. Однако учащиеся нередко испытывают трудности, связанные с недостаточной информированностью о мире профессий, неразвитостью навыков самопознания и принятия решений. В связи с этим возрастает роль психоло-

го-педагогического сопровождения как системной помощи в процессе профессионального самоопределения.

Теоретические основы исследования

Профессиональное самоопределение рассматривается как процесс и результат выбора личностью профессионального пути, основанный на осознании собственных интересов, способностей и ценностей, а также требований профессиональной деятельности.

Согласно исследованиям Е. А. Климова [1], выбор профессии определяется соотношением типа личности и типа профессиональной среды. Дж. Голланд [2] выделяет шесть типов профессиональной направленности личности, определяющих предпочтения человека. В ра-

ботах Н. С. Пряжникова [5] подчеркивается значение активной позиции личности в процессе самоопределения.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой систему условий и мероприятий, направленных на развитие у учащихся способности к осознанному профессиональному выбору.

Цель и задачи исследования

Цель исследования — изучение особенностей профессионального самоопределения старшеклассников и оценка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения.

Задачи исследования:

1. Определить уровень профессионального самоопределения учащихся.
2. Разработать и реализовать коррекционно-развивающую программу.
3. Оценить динамику изменений после её внедрения.

Методика исследования

Исследование проводилось на базе Центра семейной медицины и развития мозга «Своя Орбита». В выборку вошли 30 учащихся 9-х классов, разделённых на экспериментальную и контрольную группы по 15 человек.

Для диагностики использовались:

- методика Е. А. Климова;
- тест профессиональных типов личности Дж. Голланда;
- методика А. Е. Голомштока;
- методика В. Б. Успенского.

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования

Констатирующий этап

Результаты диагностики показали, что большинство учащихся характеризуются средним уровнем профессио-

нального самоопределения. Это проявляется в недостаточной осознанности выбора и неустойчивости профессиональных интересов.

Формирующий этап

В экспериментальной группе была реализована программа тренинга «Мой профессиональный путь: выбор и возможности», направленная на:

- развитие самопознания;
- формирование представлений о мире профессий;
- развитие навыков принятия решений.

Контрольный этап

После проведения программы в экспериментальной группе зафиксирована положительная динамика: увеличилось число учащихся с высоким уровнем профессионального самоопределения, повысилась мотивация и уверенность в выборе профессии.

Статистический анализ показал значимые различия между показателями до и после эксперимента ($p < 0,05$), что подтверждает эффективность программы.

Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности психолого-педагогического сопровождения. Программа способствует развитию рефлексии, формированию устойчивых интересов и снижению неопределённости при выборе профессии.

Результаты согласуются с исследованиями отечественных и зарубежных авторов, подчеркивающих значимость целенаправленной профориентационной работы.

Заключение

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение является важным условием успешного профессионального самоопределения старшеклассников. Разработанная программа доказала свою эффективность и может быть рекомендована для практического применения в образовательных учреждениях.

Литература:

1. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — М.: Академия, 2004.
2. Голланд Дж. Теория профессионального выбора. — СПб.: Питер, 2006.
3. Зеер Э. Ф. Профессиональное самоопределение личности // Образование и наука. — 2003. — № 2. — С. 84–92.
4. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального самоопределения школьников. — М.: МПСИ, 2002.
5. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. — М.: МПСИ, 2016.
6. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
7. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008.
8. Климов Е. А. Психология труда, инженерная психология и эргономика. — М.: Юрайт, 2014.

Факторы переживания одиночества в подростковом возрасте

Фатхуллина Эльвина Ринатовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Фаррахова Айгуль Юрисовна, кандидат педагогических наук, доцент
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

В статье рассматривается проблема переживания одиночества в подростковом возрасте как сложного психологического состояния, не сводимого к отсутствию социальных контактов. Целью исследования является анализ факторов, влияющих на формирование и выраженность данного переживания. Показано, что одиночество в подростковом возрасте имеет субъективную природу и связано с особенностями самовосприятия и межличностных отношений. В работе обобщены данные исследований, посвящённых личностным и социально-психологическим предикторам одиночества. Рассматриваются такие факторы, как уровень самооценки, тревожность, особенности самовосприятия, а также характер взаимодействия со сверстниками. Отдельное внимание уделяется роли социального интеллекта как условия успешного включения подростка в систему межличностных отношений. Анализируется влияние субъектности личности на способность подростка преодолевать состояние одиночества. Также раскрывается значение акцентуаций характера и эмоциональной нестабильности в усилении данного переживания. Полученные результаты позволяют рассматривать одиночество как многофакторное явление, формирующееся на пересечении индивидуальных и социальных условий.

Ключевые слова: одиночество, подростковый возраст, психологические факторы, самооценка, тревожность, социальный интеллект, субъектность личности, межличностные отношения, акцентуации характера, эмоциональная нестабильность, самовосприятие, взаимодействие со сверстниками.

Factors of experience of loneliness in adolescence

This article examines the experience of loneliness in adolescence as a complex psychological condition that is not simply a lack of social contacts. The aim of the study is to analyze the factors influencing the development and severity of this experience. It is shown that loneliness in adolescence is subjective in nature and is associated with characteristics of self-perception and interpersonal relationships. The paper summarizes research data on the personal and socio-psychological predictors of loneliness. Factors such as self-esteem, anxiety, self-perception, and the nature of interactions with peers are examined. Particular attention is given to the role of social intelligence as a prerequisite for a teenager's successful integration into interpersonal relationships. The influence of personal agency on a teenager's ability to overcome loneliness is analyzed. The role of character accentuations and emotional instability in exacerbating this experience is also explored. The findings allow us to view loneliness as a multifactorial phenomenon, shaped by the intersection of individual and social factors.

Keywords: loneliness, adolescence, psychological factors, self-esteem, anxiety, social intelligence, personality subjectivity, interpersonal relationships, character accentuations, emotional instability, self-perception, interaction with peers.

На сегодняшний день в мире сосуществуют миллионы людей, объединённых в различные социальные группы, культуры и сообщества. Человек никогда не был настолько включён в систему межличностных и опосредованных взаимодействий, как в современных условиях. Значительная часть жизни проходит в постоянном контакте с другими: в семье, образовательной среде, а также в цифровом пространстве. Однако расширение коммуникативных возможностей само по себе не приводит к снижению переживания одиночества. Как отмечает Е. Н. Кузнецова, одиночество сохраняется и проявляется даже при наличии широких социальных контактов, что указывает на его более сложную, субъективную природу [2].

В психологической науке одиночество всё чаще рассматривается как феномен, имеющий субъективно-личностную основу. Оно определяется не столько количеством социальных контактов, сколько степенью удовлетворённости ими, их эмоциональной насыщенностью и значимостью для индивида. В этом смысле одиночество связано

с переживанием дефицита близости, принятия и взаимопонимания, а также с ощущением разрыва между желаемым и реальным уровнем межличностных отношений.

Особенно отчётливо данная проблема проявляется в подростковом возрасте. В этот период существенно изменяется социальная ситуация развития: возрастает значимость общения со сверстниками, формируется потребность в признании, принадлежности к группе, установлении эмоционально близких отношений. Одновременно происходит становление самосознания, формируется образ «Я», усиливается рефлексия, чувствительность к оценке со стороны окружающих. В этих условиях даже при внешней включённости в систему социальных взаимодействий подросток может испытывать субъективное чувство изолированности, непонятости или непринятности.

Следовательно, одиночество в подростковом возрасте приобретает особую специфику и не может быть сведено к отсутствию социальных связей. Оно выступает как сложное эмоционально-личностное переживание, опо-

средованное качеством межличностных отношений, особенностями самовосприятия и индивидуального опыта взаимодействия. Это делает необходимым более детальное рассмотрение факторов, способствующих формированию и усилению данного состояния в подростковом возрасте.

Если рассматривать переживание одиночества не в общем виде, а через конкретные личностные особенности подростка, становится заметно, что его интенсивность во многом определяется устойчивыми чертами характера. В исследовании О. Г. Ксёндой и А. Э. Марченко внимание сосредоточено на так называемых личностных предикторах, характеристиках, которые повышают вероятность более выраженного переживания одиночества. Авторы показывают, что определённые акцентуации характера связаны с большей уязвимостью в сфере межличностных отношений. Так, подростки с дистимными чертами чаще склонны к снижению настроения, замкнутости, пессимистичной оценке себя и окружающих. Это отражается на их включённости в общение и может усиливать ощущение отчуждённости. Циклотимные особенности, связанные с колебаниями эмоционального состояния, также влияют на стабильность межличностных контактов. Перемены настроения затрудняют выстраивание устойчивых отношений, что может приводить к ощущению нестабильности в общении и, как следствие, к переживанию одиночества. Отдельно выделяется возбудимый тип, для которого характерны импульсивность и трудности в контроле поведения. Взаимодействие с окружающими в этом случае может сопровождаться конфликтами или резкими реакциями, что осложняет принятие подростка в группе сверстников [1].

Помимо акцентуаций, в исследовании отмечается роль таких личностных черт, как импульсивность и эмоциональная нестабильность. Они влияют на то, как подросток реагирует на социальные ситуации: повышенная эмоциональная реактивность усиливает значимость даже незначительных трудностей в общении, закрепляя переживание одиночества. В этом контексте одиночество выступает не просто как реакция на внешние условия, а как состояние, тесно связанное с особенностями эмоциональной сферы и характера подростка. Одни и те же ситуации взаимодействия могут переживаться по-разному в зависимости от того, какие личностные черты лежат в их основе.

Как показывают исследования Е. Пономарёвой и Н. Н. Плотниковой, переживание одиночества в подростковом возрасте связано также и с рядом психологических факторов, которые отражают как особенности личности подростка, так и его опыт общения со сверстниками. В работе отмечается, что значимую роль играет уровень самооценки. Подростки с заниженной самооценкой чаще воспринимают себя как непринятых и менее значимых в группе, что усиливает ощущение внутренней изолированности. Связь одиночества прослеживается и с уровнем тревожности. Повышенная тревожность в ситуации общения затрудняет установление контактов, делает подростка более чувствительным к реакциям окружающих.

В результате даже нейтральные ситуации могут восприниматься как отрицательная оценка или отвержение [3].

Авторы также указывают на значение характера отношений со сверстниками. Переживание одиночества определяется не количеством контактов, а тем, насколько они являются значимыми и эмоционально насыщенными. Отсутствие доверительных связей, поддержки, ощущение непринятости в группе напрямую связано с усилением чувства одиночества. Отдельно рассматриваются особенности самовосприятия подростка. Неуверенность в себе, склонность к негативной оценке собственного поведения и ожидание отрицательного отношения со стороны других влияют на то, как подросток выстраивает взаимодействие. Это может приводить к замкнутости или затруднениям в общении, что, в свою очередь, закрепляет переживание одиночества.

Таким образом, одиночество в подростковом возрасте формируется не из-за отсутствия общения как такового, а в связи с тем, как подросток воспринимает себя и своё положение в системе отношений со сверстниками.

В работах Е. Е. Роговой и В. С. Молтяниновой одиночество в подростковом возрасте рассматривается в связи с уровнем социального интеллекта. Под социальным интеллектом понимается способность человека понимать других людей, распознавать их эмоциональные состояния, прогнозировать поведение и выстраивать взаимодействие в различных ситуациях общения [4].

Авторы показывают, что уровень развития социального интеллекта связан с тем, как подросток выстраивает отношения со сверстниками. При его недостаточной сформированности возникают трудности в понимании намерений и чувств других, что может приводить к недопониманию, конфликтам или избеганию общения. В таких условиях подростку сложнее устанавливать устойчивые и доверительные связи, и переживание одиночества становится более выраженным. При более высоком уровне социального интеллекта подросток лучше ориентируется в межличностных ситуациях, способен учитывать позицию другого человека, гибко реагировать на происходящее в общении. Это способствует формированию более устойчивых и значимых отношений, снижая вероятность чувства одиночества.

В исследовании также отмечается связь социального интеллекта с уверенностью в общении. Подростки, которые лучше понимают социальные сигналы и реакции окружающих, чувствуют себя спокойнее в группе, реже испытывают напряжение во взаимодействии. Это влияет на восприятие своего положения среди сверстников и уменьшает ощущение изолированности. Социальный интеллект в данном контексте можно рассматривать как один из факторов, от которого зависит, насколько успешно подросток включается в систему межличностных отношений.

Интерес представляет подход О. А. Третьяковой, в рамках которого одиночество анализируется через категорию субъектности личности. Речь идёт о том, в какой степени подросток воспринимает себя как активного участника собственных отношений с окружающими и способен влиять на них. В исследовании отмечается, что

при недостаточно сформированной субъектности подросток чаще занимает зависимую позицию в общении. Трудности во взаимодействии со сверстниками воспринимаются как нечто внешнее и мало поддающееся контролю.

Такое восприятие усиливает ощущение отстранённости и закрепляет переживание одиночества. Иная картина наблюдается в случае более выраженной субъектности. Подросток в большей степени склонен анализировать происходящее в общении, замечать собственную роль в возникающих ситуациях и искать способы изменить их. Это отражается в более активной позиции в отношениях и снижает вероятность устойчивого переживания одиночества [5].

В таком ракурсе одиночество перестаёт выглядеть как исключительно внешне обусловленное состояние и начинает рассматриваться как переживание, во многом зависящее от того, как подросток осмысляет себя и своё участие в системе межличностных отношений.

Проведённый анализ показывает, что переживание одиночества в подростковом возрасте формируется под

влиянием совокупности взаимосвязанных факторов. К ним относятся личностные особенности, такие как уровень самооценки, тревожность, импульсивность и эмоциональная нестабильность, а также акцентуации характера, включая дистимные, циклотимные и возбудимые черты. Существенную роль играет характер межличностных отношений со сверстниками, наличие или отсутствие доверительных связей, ощущение принятия в группе, качество эмоционального взаимодействия. Значимым фактором выступает уровень социального интеллекта, определяющий способность подростка понимать других, ориентироваться в ситуациях общения и выстраивать взаимодействие. Степень сформированности субъектности личности, связанная с активной позицией подростка в отношениях и его способностью осмысливать и изменять собственный опыт общения, также является важным фактором. Взаимодействие этих факторов определяет, насколько интенсивно подросток переживает одиночество и будет ли оно носить устойчивый характер или проявляться как ситуативное состояние.

Литература:

1. Ксёнда, О. Г. Личностные предикторы переживания одиночества в подростковом возрасте / О. Г. Ксёнда, А. Э. Марченко // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. — 2023. — № 3. — С. 59–66. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60782646> (дата обращения: 28.03.2026).
2. Кузнецова, Е. Н. Проблема одиночества в психологии / Е. Н. Кузнецова // Молодой ученый. — 2024. — № 42 (541). — С. 230–232. — URL: <https://moluch.ru/archive/541/118460> (дата обращения: 20.03.2026).
3. Пономарёва, Е. Психологические факторы переживания чувства одиночества обучающихся подросткового возраста / Е. Пономарёва, Н. Н. Плотникова // Будущее науки: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества: материалы 2-й Всерос. молодежной науч. конф.: В 3 т. –Курск, 2024. — С. 346–348. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67871360> (дата обращения: 22.03.2026).
4. Рогова, Е. Е. Социальный интеллект как один из факторов переживания одиночества в подростковом возрасте / Е. Е. Рогова, В. С. Молтянинова. — 2014. — Т. VI. — С. 30–34. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23745344> (дата обращения: 27.03.2026).
5. Третьякова, О. А. Субъектность личности как условие преодоления одиночества в подростковом возрасте: дис.... канд. психол. наук: 19.00.13 / О. А. Третьякова. — Тамбов, 2009. — 152 с. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16193353> (дата обращения: 26.03.2026).

Влияние эмоционального интеллекта на социальный климат в группе подростков

Филатова Екатерина Алексеевна, студент

Научный руководитель: Андриенко Оксана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета имени В. А. Бондаренко

В статье авторы исследуют взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социальным климатом в группе подростков.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социальный климат, подростки.

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее значимых и сложных этапов формирования личности. На этом этапе приоритетное значение приобретает взаимодействие со сверстниками, а принадлежность

к социальной группе играет ключевую роль в развитии коммуникативных навыков, становление идентичности и формирование самооценки. Благоприятность социального климата в группе непосредственно влияет на эмо-

циональное благополучие подростков, их успехи в учебе и вероятность проявления девиантного поведения.

В современной психологии возрастает интерес к концепции эмоционального интеллекта. При этом наблюдается недостаток исследований, посвященных его влиянию на социальный климат в подростковых группах.

Исследованием проблемы эмоционального интеллекта занимались Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Андреева, Р. Бар-Он, Д. Гоулман и многие другие выдающиеся психологи.

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» было введено в 1990 году П. Сэловей и его соавтор Дж. Мейер, под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [3 с. 5].

Ими же была представлена первая модель эмоционального интеллекта, в которую они включали:

1. Способность идентифицировать и выражать эмоции.
2. Способность регулировать эмоции.
3. Способность использовать информацию в процессе мышления и практической деятельности.

Позже данная модель была пересмотрена и переосмыслена [3, с. 5].

Чаще всего под интеллектом понимают определение, предложенное Д. Векслером: он трактует его как совокупность или глобальную способность человека действовать осознанно, рационально мыслить и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Дж. Мейер считает, что подобная формулировка слишком широка, что создает риск неоправданного суждения самого понятия [1, с. 80].

Д. Гоулмен предложил иерархическую смешанную модель эмоционального интеллекта, объединяющую когнитивные способности и личностные характеристики (такие как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки). Изначально модель включала 5 компонентов:

1. Идентификация и вербализация эмоциональных состояний, а также понимание взаимосвязи между эмоциями, мышлением и поведением.
2. Управление эмоциями — способность контролировать собственное эмоциональное состояние и заменять реакции более адекватными.
3. Способность активировать эмоции, способствующие достижению целей — умение входить в состояния, повышающие продуктивность.
4. Эмпатия и управление чужими эмоциями — распознавание эмоций других людей, чуткость к ним и способность влиять на эмоциональное состояние других людей.
5. Построение и поддержание удовлетворительных межличностных отношений — навык создания и сохранения продуктивных социальных связей.

Литература:

1. Андреева И. Н. О становлении понятия «Эмоциональный интеллект». — М: Российская академия образования, 2008.

В последующем Д. Гоулман сократил и систематизировал структуру до четырех ключевых компонентов: самосознания, самоконтроля, социального понимания и управления взаимоотношениями [3, с. 7].

Концепция эмоционального интеллекта Р. Бар-Она представляет собой ещё один пример смешанной модели в рамках данной научной проблематики. Согласно авторской позиции, эмоциональный интеллект определяется как совокупность не когнитивных способностей и навыков, оказывающий влияние на способность индивида эффективно справляться с внешними требованиями и давлением окружающей среды. На основе комплексного анализа психологической литературы Р. Бар-он выделил пять структурных компонентов эмоционального интеллекта:

1. Внутриличные навыки — включая эмоциональное самоосознание, уверенность в себе, способность к самонаблюдению, стремление к самоактуализации и независимость в принятии решений.
2. Межличностные навыки — охватывают умение выстраивать конструктивные межличностные отношения, проявлять социальную ответственность и эмпатию.
3. Приспособляемость — отражает способность решать возникающие проблемы. Адекватно оценивать реальность и проявлять гибкость в меняющихся условиях.
4. Управление стрессом — предполагает толерантность к стрессовым ситуациям и развитый контроль над импульсивными реакциями.
5. Общее настроение — характеризуется преобладанием позитивного эмоционального состояния [2, с. 17–18].

Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как психологическое образование, которое формируется в процессе жизни под воздействием ряда факторов, определяющих его уровень и индивидуальные особенности. Автор выделяет три группы других факторов:

1. Когнитивные способности: скорость и точность переработки эмоциональной информации.
2. Представления об эмоциях: восприятие эмоций и значимого источника сведений о себе и окружающих людях.
3. Особенности эмоциональности: такие характеристики, как эмоциональная устойчивость и чувствительность.

Согласно концепции Д. В. Люсина, эмоциональный интеллект отображает способность личности к распознаванию и пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также управлять ими [3, с. 32].

Во второй части нашего исследования было проведено экспериментальное изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и социальным климатом в группе подростков.

2. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография/Ю. А. Кочетова. — М: МГППУ, 2021.
3. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития. — Самара. Издательство Самарского университета, 2022.

Дифференцированный подход к развитию эмоционально-коммуникативной сферы у старших дошкольников с ТНР и ЗПР: от диагностики к коррекции

Чеченина Елена Геннадьевна, студент магистратуры
Московский государственный психолого-педагогический университет

Ключевые слова: *тяжелые нарушения речи, задержка психического развития, социально-эмоциональное развитие, эмпатия, дифференцированный подход, рекомендации для педагогов.*

«Развивать эмоциональную отзывчивость и готовность к совместной деятельности» — эта формулировка из ФГОС ДО хорошо знакома каждому специалисту. Но часто в группе встречаются дети, которые не могут вербально выразить просьбу, а сразу отбирают понравившейся предмет у другого ребенка. Требования Стандарта едины, а механизмы их достижения для нормотипичных детей и детей с особыми возможностями здоровья носят принципиально различный характер. Перед педагогом встает задача — увидеть за нежелательным поведением дефицит конкретной компетенции и подобрать точный «инструмент» для её развития. В статье покажем, как требования ФГОС ДО о социально-коммуникативном развитии переводятся в конкретные приёмы работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи или задержку психического развития.

В статье представлен дифференцированный подход к развитию эмоционально-коммуникативной сферы у старших дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) и с задержкой психического развития (ЗПР). Основное внимание уделяется практическим приёмам, позволяющим учитывать специфику первичного дефекта при организации педагогической поддержки. Предлагаемые стратегии направлены на формирование основных компетенций для успешной социализации и коммуникации.

Сравнительный анализ результатов диагностики по методикам Е. И. Изотовой «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке» [3, с.208–212] и А. М. Щетиной «Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей» [4, с.5–6] выявил качественно разные специфические трудности: при ТНР — на фоне сохранной эмоциональной реакции наблюдаются трудности в артикуляции и сообщении своих чувств посредством речи; при ЗПР — нарушение способности с смысловой обработке социальных ситуаций со слабо выраженной способностью разделять и отражать эмоции окружающих. Представлен комплекс адресных методических рекомендаций, позволяющих определить фокус коррекционно-развивающих усилий («мишень») для педагогического воздействия и выбрать эффективные стратегии работы.

Острая необходимость в развитии эмоций и коммуникации у детей с особыми возможностями здоровья не вызывает сомнений у всех специалистов. [1] Однако схожие поведенческие проявления — замкнутость, конфликты со сверстниками — на деле являются следствием различных, порой противоположных, причинно-следственных связей при ТНР и ЗПР. Традиционная диагностика, фиксируя общий «низкий уровень», не проводит дифференциального анализа механизмов дефицита. Это приводит к созданию «размытых» коррекционных программ, которые направлены на «все и сразу», в итоге не приводят к достижению целей ни в одной из областей.

Целью исследования является разработка и предложение педагогам методических рекомендаций по развитию способности понимания эмоций и чувств окружающих эффективному социальному взаимодействию у старших дошкольников с ТНР и с ЗПР.

В исследовании приняли участие две группы старших дошкольников: группа с ТНР (N=35) и группа с ЗПР (N=29).

Диагностический комплекс был направлен на оценку двух взаимосвязанных компонентов эмпатии:

1. Уровень понимания эмоций оценивался с помощью методики Е. И. Изотовой «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке». Ключевым критерием оценки стало умение ребенка не только определить эмоциональное состояние человека на картинке, но и словесно сформулировать вероятную причину этого состояния.

2. Для оценки эмоционального отклика в поведении была применена методика А. М. Щетиной «Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей». В ходе исследования фиксировались спонтанные реакции старших дошкольников в ситуации, когда один из сверстников демонстрировал огорчение. Отмечался весь спектр поведенческих проявлений: от полного безразличия до активной помощи.

Результаты двух методик показали, что у детей с ТНР и с ЗПР трудности в эмоционально — коммуникативной сфере проявляются по-разному. Вместо общей отметки «низкий уровень» мы видим различия в структуре дефицитов. Это помогает педагогу точно определить, какие навыки нужно развивать у конкретной группы детей.

По методике Е. И. Изотовой:

— Дети с ТНР показали хорошие результаты в распознавании мимики (в среднем 84 % верных ответов), но выраженные трудности (свыше 70 % случаев) в объяснении причин эмоций. Их ответы были стереотипны и бедны лексически («Грустит, потому что игрушку забыл»).

— Дети с ЗПР демонстрировали трудности уже на этапе распознавания (верно в 62 % случаев). Объяснения причин часто были неподходящие по контексту («Плачет, потому что дерево»), что указывает на нарушение анализа социальной ситуации.

По методике А. М. Щетининой:

— Дети с ТНР в 65 % случаев проявляли сопереживание: подходили, обнимали, пытались помочь действием (починить игрушку). Дефицит наблюдался в сфере вербализации поддержки.

— Дети с ЗПР в 58 % случаев демонстрировали равнодушие, связывая ситуацию с собственным опытом без реальной помощи другому.

Стандартная оценка «низкий уровень эмпатии» раскрывается по-разному, что и определяет разную первостепенную задачу для педагога.

При ТНР наблюдается разрыв между этапом понимания и переживания ситуации и этапом ее речевого оформления или социально адекватного действия. Педагогическая работа будет направлена на развитие навыков вербальной коммуникации и формирование способности совершать социально приемлемые поступки.

У детей с ЗПР затруднено восприятие ситуации и понимание мотивов поведения, а также эмоционального состояния другого человека. В связи с этим задача педагога будет заключаться в формировании у ребенка способности распознавать и понимать эмоции и мотивы других людей.

Рекомендации для педагогов.

Как определить «мишень» коррекции после диагностики.

1. Сопоставьте результаты:

— что ребенок знает об эмоциях (результаты по методике Е. И. Изотовой);

— как он себя ведет, когда другой человек огорчен или нуждается в поддержке (данные по методике А. М. Щетининой).

2. Найдите «слабое звено». Если ребенок хорошо понимает эмоции, но не может их назвать или помочь другому ребенку, то проблема в недостатке речевых средств или способов действий, что часто встречается у детей с ТНР. Если и понимание, и реакция на ситуацию слабые, а ребенок никак не реагирует, то ему не хватает ориентиров в социальном мире. Это типично для детей с ЗПР.

3. Выберите из таблицы ниже приоритетное направление коррекции в зависимости от выявленного типа затруднений.

Практическая таблица дифференцированных стратегий для педагога

«Мишень» коррекции	Для детей с ТНР (дефицит: вербализация)	Для детей с ЗПР (дефицит: социальное понимание)
Основная задача педагога	Формирование способности выражать эмпатию вербально и поведенчески	Формирование навыка понимания контекста и мотивов поведения
Расширение инструментария	«Эмоциональный словарь-помощник»: Создайте и разучите с детьми речевые скрипты поддержки («Тебе больно? Давай я подую», «Хочешь, поиграем вместе?», «Я с тобой»)	«Фоторобот настроения»: Учите «считывать» эмоции по деталям. Рассматривайте портреты: «Как ты догадался, что он грустит? Что подсказали глаза/брови/рот?»
Работа с причинно-следственными связями	«История в трех вариантах»: По сюжетной картинке придумываем 3 возможные причины эмоции героя. Акцент — на построение развернутого предложения	«Раскадровка конфликта»: Используйте серии сюжетных картинок. Совместно восстанавливайте последовательность: «Что случилось сначала? А потом? Почему он так поступил?»
Отработка целевых навыков в игровых ситуациях	«Театр жестов и слов»: Проигрывайте одну и ту же ситуацию утешения/помощи по шагам: 1) Только жестами. 2) Жестами + словами. 3) Только словами (по телефону)	«Что было до? Что будет после?»: После просмотра картинки задавайте вопросы на прогнозирование: «Как ты думаешь, что он почувствует теперь? Что можно сделать, чтобы стало лучше?»
Роль педагога	Комментатор и «переводчик»: Вербализуйте невербальные реакции детей («Я вижу, Саша хочет тебе помочь, он гладит по руке»), предлагайте словесную формулу для действия	Навигатор по социальному миру: Задавайте направляющие вопросы, помогающие анализировать контекст («Посмотри на его лицо и на сломанную машинку. Как ты думаешь, что он чувствует?»)

Рекомендации по организации среды и взаимодействия:

- для детей с ТНР создавайте ситуации, требующие речевого оформления помощи и поддержки (например, кукла «плачет», и ей нужно сказать слова утешения).
- для детей с ЗПР чаще используйте разбор готовых социальных историй с последующим обсуждением мотивов и эмоций героев.
- в комбинированной группе используйте сильные стороны детей с ТНР (невербальная поддержка) и ЗПР (иногда нестандартное, но логичное объяснение причин) для взаимного обогащения опыта.

Полученные результаты подтверждают, что эффективная педагогическая работа по развитию эмоционально — коммуникативной сферы у детей с тяжелыми нарушениями речи и с задержкой психического развития должна строиться не на общих рекомендациях, а на точной диагностике природы конкретного дефицита. Предложенные дифференцированные рекомендации дают педагогу:

1. Точно определить «мишень» коррекционного воздействия для каждого ребенка с ТНР или ЗПР, опираясь на данные валидных методик.
2. Выстроить приоритеты: с учетом специфики нарушения. В работе с детьми с ТНР акцент смещается на развитии речевых средств эмпатии. Для детей с ЗПР главной задачей становится формирование базового понимания социальных ситуаций и мотивов поведения.
3. Планировать целенаправленные занятия с использованием конкретных практических приемов, которые представлены в таблице.

Такой подход позволяет перейти от традиционной парадигмы «исправления недостатка» к современной стратегии «опоры на сильные стороны и развития дефицитарной функции». Это не только повышает осознанность психолого-педагогической практики, но и обеспечивает ее результативность в условиях инклюзивного образования.

Литература:

1. Баенская, Е. Р. Помощь в воспитании детей с особенностями эмоционального развития / Е. Р. Баенская. — Москва: Теревинф, 2007. — 112 с. — ISBN 978-5-901599-53-2.
2. Забрамная, С. Д., Боровик, О. В. Дифференциальная психолого-педагогическая диагностика нарушений развития у детей // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2018. — № 5. — С. 15–23.
3. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: [учебное пособие] / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. — Москва: Академия, 2004. — 288 с. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 5-7695-1708-6.
4. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка: учеб.-метод. пособие / А. М. Щетинина. — Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. — 88 с. — ISBN 5-89896-097-9.

Психологическая анатомия трудной жизненной ситуации: субъективная трудность, неопределенность и угроза самосознанию

Шагимуратов Константин Нилович, полномочный представитель Главы Республики Башкортостан
в Государственном Собрании — Курултае Республики Башкортостан
Администрация Главы Республики Башкортостан (г. Уфа)

Трудная жизненная ситуация рассматривается как психологический феномен, возникающий на пересечении внешних обстоятельств и субъективной оценки происходящего. В центре анализа находятся три системообразующие характеристики ТЖС: субъективная трудность, неопределенность и угроза я-концепции. Показано, что эти параметры образуют динамическую систему: неопределенность усиливает ощущение беспомощности, субъективная трудность затрагивает представления человека о себе, а деформация я-концепции может снижать готовность к активному преодолению ситуации. Особое внимание уделяется когнитивной оценке, самоотношению, жизнестойкости и гибкой идентичности как факторам конструктивного совладания с жизненными трудностями.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, субъективная трудность, неопределенность, я-концепция, самоотношение, совладающее поведение, жизнестойкость.

Словосочетание «трудная жизненная ситуация» давно перешагнуло границы научного языка и стало частью повседневной речи. Между тем за кажущейся простотой

этого понятия скрывается серьезная теоретическая проблема, почему одно и то же событие — потеря работы, развод, болезнь, одним человеком переживается как ката-

строфа, а другим воспринимается как неприятность, с которой можно справиться? Ответ, к которому пришла психология к началу XXI века, состоит в том, что трудность ситуации не является ее объективным свойством. Она возникает на пересечении внешних обстоятельств и внутренней работы субъекта — его оценок, ожиданий, представлений о себе.

Современные исследования выделяют три характеристики, которые превращают жизненное событие в трудную ситуацию: субъективная трудность (ощущение превышения собственных ресурсов), неопределенность (невозможность предсказать развитие событий и найти готовые решения) и угроза для я-концепции (деформация привычного образа себя). Эти три измерения не существуют изолированно, они образуют динамическую систему, в которой каждый элемент усиливает или ослабляет действие остальных.

Центральным для понимания трудной жизненной ситуации (ТЖС) является положение о том, что трудность — это не характеристика события, а результат его субъективной оценки. А. Н. Фоминова формулирует этот тезис как: «Любая трудная для человека ситуация — это индивидуальный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, субъективной значимости данной ситуации» [14, с. 95]. Эта мысль перекликается с транзакционной моделью стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, где стресс определяется как «особое отношение между личностью и средой, которое оценивается личностью как превышающее ее ресурсы и угрожающее благополучию» [15, с. 19].

Механизм субъективной оценки, согласно Лазарусу и Фолкман, включает два этапа. При первичной оценке (primary appraisal) субъект определяет значимость события: несет ли оно угрозу, потерю или вызов? При вторичной оценке (secondary appraisal) происходит соизмерение требований ситуации с имеющимися ресурсами: способен ли я повлиять на происходящее, есть ли у меня средства для совладания? Именно рассогласование между воспринимаемой угрозой и оценкой собственных возможностей порождает переживание субъективной трудности.

Е. В. Битюцкая, развивая деятельностный подход А. Н. Леонтьева, провела факторный анализ параметров оценивания ТЖС и выделила два класса признаков: общие и частные. К общим она относит значимость ситуации, эмоциональные переживания и повышенные затраты ресурсов — они присутствуют в любой ТЖС. Частные признаки, такие как неподконтрольность ситуации, неопределенность, трудность прогнозирования развития событий, затруднения в принятии решений, необходимость быстрого активного реагирования, оценка недостатка собственных знаний и опыта — варьируют в зависимости от содержания ситуации и личностных особенностей. Важно, что Битюцкая рассматривает оценивание не как одномоментный акт, а как развернутый процесс, в ходе которого «восприятие формирует чув-

ственный образ ситуации, а когниция — значение, что связывается с пониманием ситуации, ее осмыслением» [3, с. 40].

Н. Г. Осухова предложила определение ТЖС как ситуации, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Здесь субъективная трудность выражается не столько в интенсивности переживания, сколько в разрыве между наличными стратегиями и требованиями новой реальности. Человек оказывается в положении, когда трудная жизненная ситуация, по выражению С. П. Потанина, «блокирует автоматические поведенческие программы и за счёт психического напряжения и негативного эмоционального состояния заставляет человека предпринимать усилия по выбору и применению оригинальной стратегии выхода из состояния напряжённости, трудности и сложности» [11, с. 56].

Субъективная трудность, таким образом, — это не слабость и не неадекватная реакция. Это психологический сигнал о том, что привычный способ жизни исчерпал себя и необходима внутренняя перестройка. В этом смысле К. Муздыбаев был точен, классифицируя ТЖС не только по интенсивности и длительности, но и по степени управляемости, именно ощущение неуправляемости ситуации составляет ядро субъективной трудности.

Если субъективная трудность — это ответ на вопрос «смогу ли я?», то неопределенность — это невозможность ответить на вопрос «что будет дальше?». Н. Б. Парфенова выделяет три «сквозных» характеристики, присущие всем сложным жизненным ситуациям: проблемность, трудность и неопределенность. Именно неопределенность формирует образ ситуации и направляет выбор стратегий преодоления.

С. П. Потанин, моделируя жизненные миры личности вслед за Ф. Е. Василюком, выделил неопределенность и сложность в качестве «генеральных характеристик» ТЖС. По его словам, «полюс неопределенности создается из характеристик внешней среды — изменчивости, нестабильности, неожиданности — и характеристик внутреннего мира личности — устойчивости, готовности к риску, инициативы и ответственности» [11, с. 56]. Неопределенность, таким образом, — не только свойство среды, но и функция внутренней организации субъекта.

Ф. Е. Василюк в «Психологии переживания» предложил понимать критическую ситуацию как ситуацию невозможности, уточняя, что это такая ситуация, «в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни — мотивов, стремлений, ценностей» [4, с. 31]. Невозможность здесь — это предельная форма неопределенности: человек не просто не знает, что делать, он ощущает, что прежний способ существования более невозможен, а новый еще не

найден. Василюк выделил четыре типа таких ситуаций: стресс — невозможность удовлетворения потребности «здесь и сейчас»; фрустрация — невозможность реализации мотива; конфликт — невозможность внутренней согласованности; кризис — невозможность реализации жизненного замысла.

Л. И. Анцыферова связывала неопределенность ТЖС с необходимостью когнитивной перестройки, столкнувшись с ситуацией, для которой нет готового «ответа», человек вынужден переосмысливать происходящее, искать новые интерпретации и — в лучшем случае — преобразовывать ситуацию, а в худшем — прибегать к психологической защите. Именно неопределенность делает ТЖС не просто неприятной, а тревожной. Тревога, как показал еще Р. Мэй, есть переживание угрозы в условиях, когда источник и характер этой угрозы не вполне ясны.

А. И. Прихидько описала три модели конструирования ТЖС в зависимости от того, как субъект переживает неопределенность: ситуация как «трудно преодолимая» (модель неконструктивного переживания — шок, обида, блокада действий); ситуация как «преодолимая с усилием» (модель конструктивного переживания — от шока к поиску выхода); ситуация как «субъективно нетрудная» (модель конструктивного отношения — объективно трудная, но субъективно контролируемая). Эта типология наглядно показывает, что неопределенность — не приговор, а условие, которое может быть преобразовано когнитивными и эмоциональными средствами.

Третья — и, пожалуй, наименее изученная — характеристика ТЖС связана с тем, что трудная ситуация не только создает внешние препятствия, но и ставит под сомнение представления человека о самом себе. Г. Ю. Мартянова, исследовавшая самоотношение субъектов ТЖС, показала, что «трудная жизненная ситуация постепенно вносит изменения в образ себя по мере того, как субъект придает значимость ситуации. Отражаясь в сознании, трудная жизненная ситуация, будучи противоречивой по факту своего возникновения, предписывает конфликтность образу Я» [6, с. 75].

Эмпирические данные Мартяновой свидетельствуют: чем выше субъективная оценка интенсивности ситуации, тем ниже показатели самоуверенности, самооценки и самопринятия. В ее исследовании участники, находившиеся в пролонгированной ТЖС высокой интенсивности, демонстрировали выраженную неудовлетворенность собой, сомнения в способности вызывать уважение, снижение ощущения собственной активности и контроля. Характерной чертой этой группы оказалась ригидность я-концепции — нежелание меняться на фоне сниженного эмоционального отношения к себе.

Механизм этого процесса можно описать следующим образом. Я- концепция — это относительно устойчивая система представлений о себе, выполняющая функцию внутреннего ориентира: она определяет, как человек интерпретирует события, какие цели ставит, каких результатов ожидает. ТЖС разрушает «доказательную базу» при-

вычного образа Я. Человек, считавший себя успешным профессионалом, теряет работу и не может найти новую. Женщина, строившая идентичность вокруг роли жены, переживает развод. Молодой человек, уверенный в своем здоровье, получает тяжелый диагноз. Во всех этих случаях событие опровергает ключевые убеждения субъекта о себе, и возникает то, что В. В. Столин называл конфликтным самоотношением — когда отношение к себе одновременно и способствует, и препятствует самореализации.

М. А. Одинцова рассматривает реакцию на эту угрозу через призму двух стилей преодоления. Жизнестойкая личность, столкнувшись с деформацией образа Я, способна к его перестройке — к тому, что Анцыферова называла «переосмысливанием»: человек пересматривает свои представления о себе, интегрируя новый опыт. Витимная личность, напротив, искажает смысл ситуации, «перерабатывает» информацию в целях создания блока, препятствующего проникновению негативной информации в сознание» [8, с. 189]. Защита сохраняет иллюзию прежнего Я, но блокирует развитие и адаптацию.

Р. Лазарус и С. Фолкман включали угрозу для самооценки в число ключевых параметров первичного оценивания стрессовой ситуации. Ситуация воспринимается как особенно стрессогенная, если она затрагивает «центральные обязательства» (central commitments) личности — те сферы жизни, в которых сосредоточены основные смыслы и идентификации. Это объясняет, почему внешне незначительное событие может переживаться тяжелее объективно масштабного: все зависит от того, какой элемент Я- концепции оно затрагивает.

Субъективная трудность, неопределенность и угроза для я-концепции — не три параллельные «оси», а элементы единой системы. Их взаимодействие можно описать как замкнутый контур, высокая неопределенность усиливает ощущение субъективной трудности (человек не знает, что делать, и потому чувствует беспомощность), субъективная трудность, в свою очередь, ставит под удар я-концепцию (если я не справляюсь — значит, я не тот, кем себя считал), деформация я-концепции снижает готовность к активным действиям, что повышает неопределенность — круг замыкается.

Этот контур может работать и в обратную сторону. Если человек обладает достаточными ресурсами — жизнестойкостью, осмысленностью жизни, развитой рефлексией, — он способен снизить неопределенность через когнитивное реструктурирование, ослабить субъективную трудность через мобилизацию ресурсов и защитить я-концепцию через то, что Д. А. Леонтьев называет «гибкой идентичностью» — способностью пересматривать представления о себе без потери целостности.

Понимание системной природы этих характеристик имеет прямое практическое значение. В психологическом консультировании и психотерапии работа с ТЖС может быть направлена на любой из трех элементов:

— снижение неопределенности через информирование и планирование;

— уменьшение субъективной трудности через поиск и актуализацию ресурсов;

— поддержка я-концепции через нормализацию переживаний, помощь в пересмотре образа Я и работу с самоотношением.

При этом воздействие на один элемент неизбежно затрагивает и остальные — что делает интервенцию потенциально эффективной даже при ограниченном по времени контакте.

Трудная жизненная ситуация — это не объективный «удар судьбы», а психологический феномен, возникающий на пересечении внешних обстоятельств и внутренней работы субъекта. Три его системообразующие характеристики — субъективная трудность, неопределенность и угроза для Я-концепции, образуют динамическую систему, в которой каждый элемент связан с остальными и может как усугублять, так и смягчать общую картину переживания.

Субъективная трудность фиксирует разрыв между требованиями ситуации и наличными ресурсами. Неопределенность лишает человека опоры в будущем, разрушая привычные сценарии. Угроза я-концепции затрагивает самое личное — представления субъекта о том, кто он есть и чего стоит. Именно третья характеристика во многом определяет, пойдет ли человек по пути конструктивного преодоления или по пути виктимной защиты.

Перспективы дальнейшего изучения связаны с эмпирическим исследованием динамики взаимодействия трех характеристик на разных этапах переживания ТЖС, а также с разработкой диагностических инструментов, позволяющих оценивать не только «что происходит» с человеком, но и «как именно» ситуация становится для него трудной, через какие механизмы оценивания, какой элемент системы оказывается наиболее уязвимым.

Литература:

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3–18.
2. Битюцкая, Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 4. — С. 87–93.
3. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2013. — № 2. — С. 40–56.
4. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
5. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — 3-е изд. — М.: Смысл, 2007. — 511 с.
6. Мартянова, Г. Ю. Особенности самоотношения субъектов трудной жизненной ситуации // Научный диалог. — 2013. — № 4 (16). — С. 74–84.
7. Муздыбаев К. Психология ответственности. — Ленинград: Наука, — 1983. — 240 с.
8. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие. — 2-е изд. — М.: Флинта, 2015. — 296 с.
9. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. — М.: Академия, 2007. — 288 с.
10. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. -2009. — № 9. — С. 109–117.
11. Потанин, С. П. Отражение трудных жизненных ситуаций в жизненных мирах личности // Личность в трудных жизненных ситуациях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Омск, 2018. — С. 55–60.
12. Прихидько, А. И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // Психологический журнал. — 2001. — № 2. — С. 109–112.
13. Столин, В. В. Самосознание личности. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 284 с.
14. Фоминова, А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. — 2006. — № 1 (1). — С. 95–104.
15. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984. — 456 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Чир спорт и здоровый образ жизни

Дорофеев Глеб Алексеевич, студент;
Булатова Кристина Дмитриевна, студент;
Лобанова Елизавета Антоновна, студент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова (г. Архангельск)

В статье рассматриваются компоненты здорового образа жизни, такие как правильное питание, психологическое здоровье, и физическая активность, их влияние на результаты спортсменов, занимающихся чир спортом, а также практические рекомендации, которые спортсмены могут применять в своей спортивной деятельности для изучения новых элементов, отработки соревновательных программ, разработки плана тренировок, улучшения общей физической подготовки, растяжки, гибкости и улучшения результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: чир спорт, гибкость, растяжка, спортсмены, здоровый образ жизни, общая физическая подготовка, мотивация, правильное питание, стрессоустойчивость, соревнования, спортивные результаты.

Cheer sport and healthy lifestyle

Dorofeev Gleb Alekseevich, student;
Bulatova Kristina Dmitriyevna, student;
Lobanova Yelizaveta Antonovna, student

Northern (Arctic) Federal University named after MV Lomonosov (Arkhangelsk)

The article examines the components of a healthy lifestyle, such as: proper nutrition, psychological health, and physical activity, their impact on the results of athletes engaged in cheer sports, as well as practical recommendations that athletes can apply in their sports activities to explore new elements, work out competitive programs, develop a training plan, improve overall physical fitness training, stretching, flexibility and improving results in competitions.

Keywords: cheer sports, flexibility, stretching, athletes, healthy lifestyle, general physical fitness, motivation, proper nutrition, stress resistance, competitions, sports results.

В настоящее время проблема поддержания здорового образа жизни становится все более актуальной. Чир спорт, являющийся довольно сложным и энергозатратным видом спорта, требует от спортсменов соблюдения здорового образа жизни для достижения высоких спортивных показателей. В данной статье рассматривается как соблюдение основных принципов здорового образа жизни влияет на результаты спортсменов, занимающихся чир спортом.

Рассмотрим определение ЗОЖ:

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Разберем как каждый из компонентов здорового образа жизни влияет на успехи спортсменов в чир спорте:

1) Правильное питание- играет огромную роль для спортсменов. Правильное питание включает в себя:

— Употребление определенного количества калорий, которые высчитываются по специальной формуле, с учетом веса, количества физической нагрузки, пола и целей спортсмена.

— Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов. Больше всего в питании спортсмена должно быть углеводов, которые будут давать достаточное количество энергии для того, чтобы спортсмену хватало энергии и сил на протяжении всей тренировки. В процентном соотношении углеводы должны составлять примерно 50–60 % от всего рациона. Чуть меньше необходимо употреблять белков, около 30–35 %. Белки в рационе важны для наращивания и восстановления мышц. Менее всего необходимо употреблять жиров (10–20 %), они защищают

суставы спортсменов, что очень важно, так как на тренировках на суставы оказывается огромная нагрузка.

— Соблюдение промежутка примерно 1,5–2 часа между полноценным приемом пищи и тренировкой, а также не более 30 минут между перекусом и спортивным занятием, чтобы не чувствовать дискомфорт, тяжесть в животе, что может снизить эффективность тренировки, спортивные показатели спортсмена.

— Употребление достаточного количества воды. Во время занятий чир спортом, спортсмены с потом теряют много жидкости, которую важно восполнять, так как при ее недостатке снижается работоспособность и уменьшается энергия. [1]

2) Психологическое здоровье также является важным аспектом, влияющим на эффективность тренировок и показателей на соревнованиях. Психологическое здоровье включает в себя:

— Мотивацию. Для успешных тренировок, спортсмену необходимо поставить себе определенную цель: научить выполнять какой-либо элемент (внутренняя мотивация), подготовиться и выиграть определенные соревнования (внешняя мотивация). Также мотивация может выражаться в помощи и поддержке тренеров или друзей в команде. Благодаря желанию достигать цели, спортсмен улучшает свои результаты, а помощь команды помогает не сдавать на пути к достижению поставленных целей.

— Стрессоустойчивость. Перед соревнованиями спортсмены часто переживают перед стартом, сильное волнение может повлиять на результаты соревнований в худшую сторону, так как из-за волнения спортсмен не сможет показать наилучший результат. Поэтому важно работать со спортивным психологом, чаще выступать на соревнованиях и быть уверенным в своих силах.

3) Физическая активность. Благодаря физическим нагрузкам спортсмены укрепляют мышцы, что важно для выполнения элементов в чир спорте. Также увеличивается выносливость, что помогает выполнять элементы в течение всей программы в полную силу. Улучшение гибкости и растяжки также оказывает положительное влияние, снижая возможность получения травм, а также улучшая качество выполнения элементов, где необходима растяжка.

Практические рекомендации для спортсменов, занимающихся чир спортом:

1) Регулярные тренировки помогают играть ключевую роль в достижении высоких результатов. Занимаясь регулярно, спортсмены улучшают технику выполнения сложных элементов чир спорта, которые уже умели

делать, а также успешно осваивают элементы, которые раньше не выполняли. Также улучшается общая физическая подготовка, помогающая снизить риск травм и легче справляться с выполнением различных упражнений.

2) Психологическая подготовка.

— Установка достижимых и конкретных целей, чтобы была мотивация работать и не отвлекаться на вещи, которые в данный момент не являются особо важными.

— Визуализация. Спортсменам необходимо представить себя выполняющим элемент, который он будет отрабаты- вать на тренировке, или представить успешное выступление на соревнованиях перед выходом на выступление.

Планирование тренировок. Важно заранее составлять план тренировки, учитывая при этом цели тренировки и уровень подготовки спортсмена. Чем более высокий уровень у спортсменов, тем больше по времени и интенсивные тренировочные занятия. Также нужно ориентироваться на тренировочный на вид микроциклов, например в базовом микроцикле упражнения будут более сложные и интенсивные чем в восстановительном. [3]

Ниже представлен примерный план тренировки для высокого уровня тренировки:

1) Разогрев (Бег- 5 минут, прыжки на скакалке- 5 минут)

2) Суставная разминка- 10 минут

3) Отработка чир элементов (Пируэты: джазовый пируэт, фуэте, гранд пируэт. Махи: тилт, в шпагат, в кольцо. Акробатика: перевороты, фляк, маховое, сальто. Прыжки: той тач, пайк, лип прыжки)- 60 минут

4) Работа с соревновательными программами (отработка синхронности, эмоций, правильного положения помпонов)- 30 минут

5) Растяжка (шпагаты с возвышенности, перекаты, мо- стики)- 15 минут

Общее время тренировки- 2 часа [2]

Соблюдая данные практические рекомендации, спортсмены, занимающиеся чир спортом смогут улучшить свои результаты, научатся выполнять новые элементы, улучшат технику исполнения, уменьшат риск получения травм на занятиях и соревнованиях.

Таким образом, здоровый образ жизни играет огромную роль для достижения высоких результатов в чир спорте. Необходимо отметить, что важно не только знать теоретические аспекты, но и применять их на практике, что поможет достигать спортсменам достигать высокие результаты в чир спорте.

Литература:

1. Игнатович Д. В., Зарбалиева С. Н., Ахметзянов А. Р. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Вестник науки. 2023. № 12 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tselesoobraznaya-aktivnost-cheloveka> (дата обращения: 09.11.2024).
2. Николаева Е. С., Миронова Т. А., Бывшева Д. В., Васильева Ю. С., Коник А. А. Особенности развития гибкости у занимающихся чир спортом // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-gibkosti-u-zanimayuschih-sya-chir-sportom> (дата обращения: 09.11.2024).

3. Борисова К. О., Соловьев М. М., Тихонов Р. Г., Купреев М. В. Программа спортивной подготовки в вузе на примере секции чир спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 1 (191). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-sportivnoy-podgotovki-v-vuze-na-primere-sektsii-chir-sporta> (дата обращения: 09.11.2024).

Роль физической культуры и спорта для формирования профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел

Полозов Роман Александрович, студент
Новосибирский государственный педагогический университет

Актуальность исследования обусловлена рядом современных требований и вызовов, с которыми сталкиваются правоохранительные органы. Усиленная физическая подготовка способствует развитию необходимых физических качеств, что позволяет сотрудникам более успешно выполнять сложные и опасные служебные задачи, такие как задержание преступников, охрана общественного порядка и реагирование на чрезвычайные ситуации.

В условиях повышенной опасности и непредсказуемых ситуаций физическая подготовка помогает сотрудникам сохранять боеспособность и уверенность в себе, что снижает риск травм и повышает шансы на успешное выполнение служебных обязанностей. Современные стандарты и нормативы требуют от сотрудников высокой физической выносливости и силы, особенно в условиях интенсивных оперативных действий и необходимости быстрого реагирования. Высокий уровень физической подготовки сотрудников способствует укреплению авторитета правоохранительных органов в глазах общества, демонстрируя их готовность к выполнению служебных задач любой сложности.

Объект исследования: процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Предмет исследования: адаптированные средства и методы, применяемые в рамках физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Цель исследования обосновать эффективность использования предложенных средств и методов профессионально-прикладной физической культуры как средства физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Задачи исследования:

- 1) Изучить теоретические аспекты физической подготовки сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- 2) Разработать методику физической подготовки сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- 3) Выявить эффективность использования профессионально-прикладной физической культуры как средства физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Гипотеза исследования заключается в том, что адаптированные и примененные средства и методы профессионально-прикладной физической культуры на занятиях по

физической подготовки сотрудников ОВД, позволит повысить уровень физических способностей сотрудников.

Педагогический эксперимент является одним из основных методов, при котором мы вносили изменения в рабочий процесс экспериментальной группы. В нашем исследовании, в рамках эксперимента Э. Г. работала по разработанной программе ППФП в течение всего эксперимента.

Мы разделили специалистов на две группы (контрольную и экспериментальную). Программа была рассчитана на три года.

Учебный материал был разделён на разделы программы:

— Теоретический раздел. Данный раздел компоновал научно-практические знания и структурировал отношение к физическому воспитанию;

— Практический раздел. Данный раздел включал в себя два подраздела: методико-практический, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей личности, а также учебно-тренировочного, который способствовал приобретению опыта практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— Контрольный раздел. Данный раздел определял объективную оценку результатов учебной деятельности обучающихся.

Практический раздел программы реализовался на практических занятиях. Для повышения двигательной активности в рамках специфики деятельности специалистов), дартс и настольный теннис [3, 5].

Контрольный раздел включал в себя анализ посещения занятий обучающихся в течение года, а также выполнение итогового тестирования, оценивающего физические способности, выполнение теста Купера, замеры антропометрических показателей и выполнение нормативов по упомянутым выше видам спорта.

Проведя анализ имеющейся литературы, выявили, что теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД консерватории должны быть направлены на проработку факторов свя-

Таблица 1. Средние значения антропометрических показателей за период эксперимента в двух группах у сотрудников ОВД

Показатель/группа	ДО		ПОСЛЕ	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Масса тела, кг	85,8 ± 2,1	84,8 ± 1,8	87,1±1,5	85,1±1,1
Спирометрия, л	3,0 ± 0,7	3,1± 0,5	3,1±0,7	3,3±0,5
Динамометрия, кг	18,6±0,9	18,5 ±0,4	19,4±0,7	24±0,3

Таблица 2. Средние значения физических качеств за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Показатель/группа	ДО		ПОСЛЕ	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Тест Купера, км	1,8 ± 0,4	1,7 ± 0,4	1,9±0,7	2,3±0,6
Наклон вперед из положения стоя, см	6,1 ± 0,4	5,1± 0,3	6,7±0,2	7,6±0,2
Подтягивания на высокой перекладине	5,1±0,9	5,6 ±0,4	5,7±0,7	8,7±0,5
Бег 30 м, сек	6,3± 0,3	6,6±0,6	6,1±0,3	6,1±0,4

Таблица 3. Средние значения функциональных показателей за период эксперимента в двух группах

Показатель/группа	ДО		ПОСЛЕ	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Сектор 20, кол-во очков	14,9 ± 1,1	13,6 ± 0,9	15,9±0,7	21±0,8
Двухсторонняя игра (не менее 2-х мин), сек	61 ± 1,2	64,1 ± 0,8	65±0,9	79±0,1
Набивание теннисного шарика (правой), кол-во раз	18,1 ± 0,5	17 ± 0,3	19,1±0,4	25±0,5
Набивание теннисного шарика (левой), кол-во раз	11,1 ± 0,4	12 ± 0,3	13,2±0,4	19±0,5

занных с длительной рабочей позой, со специфичным характером движений, степени тяжести и напряженности при выполнении специфичных двигательных действий, а также развитие узких профессиональных психофизических качеств.

При оценке физической подготовленности и двигательного потенциала сотрудников ОВД мы пришли к выводу, что исходный уровень оказался на низком уровне, результаты, полученные на начало исследования соответствуют результатам физической подготовленности школьников.

За период исследования была разработана программа профессионально-прикладной физической культуры с применением игровых видов спорта для сотрудников ОВД. Программа включала в себя использование на заня-

тиях дартс, настольный теннис, а в тёплое время скандинавскую ходьбу.

За период исследования при оценке динамики антропометрических показателей экспериментальной группы были получены следующие результаты: измерения массы тела и спирометрии не принесли достоверных результатов, в то время как кистевая динамометрия по окончании исследования имела достоверный прирост результатов. При оценке динамики нормативов по видам спорта в двух группах во всех четырёх тестах мы получили достоверные результаты. При оценке физических качеств экспериментальной группы недостоверные результаты получились только в контрольном нормативе «бег 30 м», оценивающий скоростные качества.

Литература:

1. Абрамов Н. А. Основы самообороны: учебное пособие. — Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. — 112 с
2. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131.
3. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика: журнал. — Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. — 2014. — № 3 (60). — С. 126–129.

4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
5. Ахматгатин А. А. Некоторые аспекты применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции // Государство и право. Юридические науки. — 2015, № 4 (52). — С. 6.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Литературный тип «слабого человека» на примере творчества И. С. Тургенева

Канаева Александра Романовна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет

В статье на материале повестей и романов И. С. Тургенева («Дневник лишнего человека», «Рудин», «Ася», «Дворянское гнездо», «Новь») рассматривается типология «слабого человека» как самостоятельного литературного феномена, не сводимого к «маленькому» или «лишнему» человеку. Анализируются ключевые черты характера: психологическая неустойчивость, разрыв между словом и делом, искренность как форма нравственного выбора, социальная обусловленность и экзистенциальные корни рефлексии. Особое внимание уделяется сюжетной ситуации «рандеву» как моменту истины для героя. Приводятся различные точки зрения литературной критики XIX–XX веков (Н. Г. Чернышевский, П. В. Анненков, А. А. Григорьев, Н. Н. Страхов, Д. И. Писарев, Н. А. Добролюбов, В. В. Набоков, Г. А. Бялый), а также прослеживается эволюция типа в творчестве Ф. М. Достоевского и А. П. Чехова.

Ключевые слова: Тургенев, слабый человек, лишний человек, маленький человек, типология героев, рефлексия, гамлетизм, рандеву, русская литература XIX века.

Проблема типологии литературных героев принадлежит к числу фундаментальных в исторической поэтике. Как справедливо отмечала Л. Я. Гинзбург, «вступая в контакт с незнакомцем, мы мгновенно, так сказать, предварительно, относим его к тому или иному социальному, психологическому, бытовому разряду. Это условие общения человека с человеком. И это условие общения читателя с персонажем» [9, с. 95]. В русской литературе XIX века сложилась разветвленная система таких «разрядов»: «маленький человек», «лишний человек», «новый человек», «нигилист», «кающийся дворянин». Однако один из наиболее интересных и в то же время наименее изученных типов, «слабый человек», долгое время рассматривался либо как вариант «лишнего человека», либо как второстепенная линия в галерее тургеневских персонажей. Задача данной статьи — доказать, что «слабый человек» в творчестве И. С. Тургенева представляет собой самостоятельный типологический инвариант, обладающий устойчивыми чертами, собственным сюжетным сценарием и глубоким философско-психологическим содержанием.

Прежде чем обратиться к анализу тургеневских текстов, необходимо уточнить терминологические границы. Понятие «тип» в современном литературоведении, как показала Л. В. Чернец, не предполагает статичности или схематичности. Тип персонажа (в рамках, например, определенной эпохи) — это инвариант, узнаваемый во многих интерпретациях. В эволюции типа особую роль играет комбинация мотивов и ее изменение. Тип — это не застывшая маска, а живая структура, способная к трансформации, но

сохраняющая «родство» с героями-предшественниками. При этом, как подчеркивал Н. Д. Тамарченко, категория «героя» связана с инициативой и способностью преодолевать препятствия, тогда как «персонаж» может быть пассивен [18, с. 242–261]. «Слабый человек» занимает пограничное положение: он наделен чертами героя (интеллект, рефлексия, способность к страданию), но лишен главного свойства — волевой инициативы.

Традиционно в русской литературе выделяют два магистральных типа, которые можно считать предшественниками «слабого человека». «Маленький человек» (Самсон Вырин у А. С. Пушкина, Акакий Акакиевич Башмачкин у Н. В. Гоголя, Макар Девушкин у Ф. М. Достоевского) является жертвой социальной несправедливости, чиновничьего произвола и материальной нужды. В. Г. Белинский, анализируя «натуральную школу», писал, что литература спустилась с романтических высот в «подвал» и «чердак» петербургских домов, чтобы показать, что «среда заедает человека» [4, с. 650]. Однако Ф. М. Достоевский в «Бедных людях» совершил переворот: его Макар Девушкин читает гоголевскую «Шинель» и чувствует себя оскорбленным, потому что не желает быть только функцией, «двуруким существом» [12, т.1, с. 63]. Как тонко заметил И. Анненский, Девушкин обладает «болезненным самосознанием» и острым чувством собственного достоинства, что роднит его уже не с «маленьким», а с «рефлексирующим» типом [2, с. 11].

Тип «лишнего человека» (Евгений Онегин, Григорий Печорин) представляет собой иную социальную и пси-

хологическую категорию. Это дворянин, стоящий выше среды по образованию и интеллекту, но не находящий применения своим силам.

В. Г. Белинский назвал Онегина «страдающим эгоистом», «эгоистом поневоле», а Печорина — более глубокой и трагической фигурой: «Печорин — это Онегин нашего времени» [4, с. 560]. А. И. Герцен в работе «О развитии революционных идей в России» закрепил за героем термин, назвав Онегина «лишним человеком в той среде, где он находится, не обладая нужной силой характера, чтобы вырваться из нее» [8, с. 380].

Тургенев, создавая «Дневник лишнего человека» (1850), ввел сам термин, но наполнил его иным содержанием. Его Чулкатурин является не блестящим аристократом, а «сверхштатным» человеком, который сам сравнивает себя с «пятой лошастью в упряжке». «Жизнь моя ничем не отличалась от жизни множества других людей», — признается он [19, т.5, с. 208]. Как писал А. В. Дружинин, Чулкатурин — это такой «лишний человек», у которого «сознание собственной неспособности» становится типической чертой [13, с. 292]. Слабость здесь не следствие исключительности, а результат особого склада характера, гипертрофированной рефлексии и «излишнего самолюбия», которое ведет к мнительности и застенчивости. Исследователь И. Турбанов назвал это явление «ауто-вуайеризмом», то есть мучительным наблюдением за самим собой, за процессом собственной жизни и письма [20, с. 45].

Философской основой тургеневской типологии стала его знаменитая статья «Гамлет и Дон-Кихот» (1860). Писатель рассматривает два полярных начала человеческой природы: гамлетовское (рефлексия, сомнение, анализ, паралич воли) и донкихотское (вера, действие, самоотверженность). «Гамлеты» предстают людьми сознания, которые кажутся бесполезными толпе, но именно они, по мысли Тургенева, являются носителями нравственного начала и критической мысли [19, т.5, с. 245]. «Слабый человек» — прямой наследник Гамлета, а его «слабость» служит платой за способность к самоанализу, за утонченность чувств, за нежелание подчиняться грубой силе обстоятельств.

Первым и наиболее ярким воплощением этого гамлетовского начала в тургеневском творчестве стал Дмитрий Рудин. Он блестящий оратор, философ, «гениальная натура» (определение Лежнева). Но, при всей внешней яркости, Рудин оказывается неспособен к практическому действию. В. В. Набоков в «Лекциях по русской литературе» дал ему знаменитую характеристику: «горячая голова и холодное сердце» [15, с. 140]. Г. А. Бялый в монографии «Тургенев и русский реализм» подчеркивал, что «оправдание Рудина есть неотъемлемая часть исторического приговора Тургенева: если герой слаб, то виновата в этом не его личная трусость, а самодержавно-крепостнический режим, не оставляющий места для самостоятельного действия» [7, с. 95].

Причиной внутреннего конфликта Рудина становится разрыв между словом и делом. Он прекрасно говорит

о долге, свободе, любви, но в решающий момент отступает. А. И. Батюто в работе «Тургенев-романист» проследил, как этот конфликт реализуется на уровне сюжета: все проекты Рудина остаются на бумаге, его попытки деятельности заканчиваются неудачей [3, с. 156]. Даже гибель на парижских баррикадах оказывается бесполезной и негероической: повстанцы принимают его за поляка («Смотри-ка!.. поляка убили»), то есть он умирает, так и не обретя ни родины, ни идентичности.

Ключевой сюжетной ситуацией, обнажающей сущность «слабого человека», становится «рандеву» — любовное свидание, на котором герой терпит поражение.

Н. Г. Чернышевский в статье «Русский человек на rendez-vous» (1858) проанализировал эту схему на материале повести «Ася» и романа «Рудин». Критик писал: «В „Рудине“ дело кончается тем, что оскорбленная девушка отворачивается от него (Рудина), едва ли не стыдясь своей любви к трусу» [23, с. 164]. Однако Чернышевский не ограничивается моральным осуждением. Он предлагает различать «вину» и «беду»: «Рассуждая о других, мы слишком склонны всякую беду считать виною... Вина вызывает порицание или даже наказание. Беда требует помощи лицу через устранение обстоятельств более сильных, нежели его воля» [23, с. 170]. Для критика слабость Рудина и господина Н. Н. — это не столько личная вина, сколько социальная беда, порожденная дворянским воспитанием и отсутствием в обществе реального дела.

Интересно, что сам Чернышевский, будучи революционным демократом, использовал анализ литературного свидания как повод для политического манифеста. Он доказывал, что если человек не способен на решительный поступок в любви, он не способен и на гражданское действие. Отсюда следовал вывод о исторической обреченности дворянского либерализма. Эту линию продолжил Н. А. Добролюбов, который в статье «Когда же придет настоящий день?» (1860) выстроил цепочку сменяющих друг друга тургеневских героев: «лишнего человека сменял Пасынков, Пасынкова — Рудин, Рудина — Лаврецкий...». Отмечая, что каждый из них становится смелее и глубже, критик тем не менее утверждал, что сущность их не меняется, они остаются бездельными людьми, оторванными от реальной жизни и от народа [11, с. 45].

Однако существовала и иная, более сочувственная традиция осмысления «слабого человека». П. В. Анненков в статье «Литературный тип слабого человека. По поводу тургеневской «Аси»» (1858) предложил психологическую, а не социальную интерпретацию. По его мнению, благодаря влиянию европейской цивилизации образовался класс людей, для которых стало невозможным жить стихийно и случайно. «Оставалось одно: создать себе отдельный мир разумности, понятий о правом и неправом, об истине и призраке... На этом устройстве особенного мира нравственных, руководящих правил и на усилиях найти в нем полное удовлетворение своим духовным потребностям истощилась вся энергия их» [1, с. 160]. Для Анненкова «слабый человек» — это носитель высокой вну-

тренней культуры, страдающий из-за того, что не может снизить свои требования к жизни, а его слабость является оборотной стороной его человеческой сложности.

Близкую позицию занимал А. А. Григорьев, идеолог почвенничества. В статье о «Дневнике лишнего человека» он назвал повесть Тургенева «глубокой, искренней исповедью болезненного душевного момента, пережитого, может быть, целым поколением» [10, с. 215]. Григорьев видел в Чулкатурине не социальный тип, а экзистенциальный, так как его слабость порождена не крепостным правом, а горьким чувством сомнения и неверием в самого себя. Таким образом, в критике XIX века обозначились два полюса: социологический (Чернышевский, Добролюбов) и психологический (Анненков, Григорьев). Эта полемика сохранилась и в литературоведении XX века.

Особое место в галерее «слабых людей» занимает Фёдор Лаврецкий из романа «Дворянское гнездо» (1859). Это фигура неоднозначная и, во многом, переходная (от «слабого человека» к «новому человеку»). С одной стороны, Лаврецкий наследует гамлетовскую рефлексию Рудина, с другой, он обладает «почвенностью», кровной связью с народом и землей. Как писал Аполлон Григорьев, Лаврецкий — «дитя почвы», в котором есть натура [10, с. 230]. По замечанию Н. А. Добролюбова, Лаврецкий принадлежит к числу людей, «умеющих примкнуть к народу, почувствовать родственную связь с ним» [11, с. 52].

Д. И. Писарев в статье «Дворянское гнездо» дал Лаврецкому парадоксальную оценку: «Как деятель, он — нуль», но при этом он обладает благородным смирением и «умеет покоряться молча, с мужественным достоинством, там, где нет другого исхода» [16, с. 52]. Сцена решающего свидания Лаврецкого с Лизой Калитиной — классический пример «слабого человека на randevu». Лиза, узнав о возвращении жены Лаврецкого, твердо говорит: «Я никогда не буду вашей женой». Лаврецкий же не предлагает никакого плана, а падает перед ней на колени, демонстрируя бессилие. И. А. Беляева в исследовании «Система жанров в творчестве И. С. Тургенева» сопоставляет Лаврецкого с Обломовым, но с важным отличием: Лаврецкий преодолевает «обломовщину» через труд на земле и в финале обретает не иллюзорное, а реальное успокоение [5, с. 210].

Образ Лаврецкого оказал значительное влияние на последующую литературную традицию. Исследователи (Г. А. Бялый, А. И. Батюто) отмечают сходство героя с толстовским Пьером Безуховым: оба происходят из неравных браков, оба переживают семейную драму, оба чувствуют себя чужими в светском обществе и в итоге обретают смирение и тягу к простой, «почвенной» жизни [7, с. 112; 3, с. 201]. Это сходство не случайно, ведь Тургенев создает тип героя-искателя, который не способен на активное действие, но способен на глубокое нравственное страдание, а иногда и на смиренное принятие своей участи.

Эволюция «слабого человека» не завершилась у Тургенева. Как показано в работах С. Г. Бочарова и Е. М. Мелетинского, этот тип трансформируется в творчестве Ф. М. Достоевского и А. П. Чехова [6, с. 136; 14, с. 112]. «Подпольный

человек» Достоевского во многом предстает радикализацией тургеневского «слабого» героя. Такой персонаж не просто рефлексирует и бездействует, а возводит свою слабость в принцип, злобно отвергая любой активный поступок. В «Записках из подполья» герой заявляет: «Я горжусь тем, что я подпольный человек». Здесь наблюдается уже не трагическая, а патологическая форма слабости.

У Чехова «слабость» перестает быть уделом исключительно рефлексирующих натур и становится симптомом эпохи, всеобщей усталости и разочарования. Иван Лавский из «Дуэли» (1891), как отмечал А. М. Скабичевский, «нервно-развинчен», ленив и инфантилен, но при этом он осознает свою никчемность. Однако Чехов дает своему герою шанс на нравственное перерождение, которого не было у тургеневских предшественников. Также, например, Доктор Рагин из «Палаты № 6» тоже является своеобразной вариацией «слабого человека» с характерным для него безволием. При этом образ доведен автором до абсурда, ведь гамлетовская рефлексия заводит Рагина в сумасшедший дом, где он погибает, так и не сделав ни одного решительного шага.

Таким образом, «слабый человек» И. С. Тургенева представляет собой самостоятельный литературный тип, окончательно не сводимый ни к «маленькому», ни к «лишнему» человеку. Можно выделить следующие основные черты данного типа: 1) психологическая неустойчивость и отсутствие силы воли, но это не связано с бытовой трусостью (например, Рудин гибнет на баррикадах), неспособность соединить слово и дело; 2) искренность и следование этическим нормам (герои не лгут и не предают идеалов; внутренняя слабость здесь не порок, а скорее форма нравственного страдания); 3) социальная обусловленность, но не как прямой детерминизм, а как исторический фон, на котором разворачивается экзистенциальный конфликт.

Важно, что сюжетная ситуация «randevu» является ключевой для обнаружения характеристик анализируемого типа. В любовном свидании «слабый человек» терпит поражение от более сильной и цельной женской натуры (Наталья Ласунская, Ася, Лиза Калитина). Женщина у Тургенева берет на себя инициативу, проявляет твердость характера, на которую ее возлюбленный оказывается не способен. Этот сюжетный мотив стал настолько устойчивым, что отразился и в понятии «тургеневская девушка» (как антитезе «слабому мужчине»).

Полемика критиков XIX века лишь подтверждает сложность и неоднозначность рассматриваемого типа. В XX веке исследователи (В. В. Набоков, Г. А. Бялый, И. А. Беляева) продолжили переосмысление «слабого человека», акцентируя внимание не на его социальной несостоятельности, а скорее на трагической обреченности и нравственной развитости.

Кроме того, важно отметить, что «слабый человек» — это не только «диагноз», поставленный русскому дворянству середины XIX века, но и вечный тип рефлексирующего интеллигента, который не утратил актуальности и в последующие эпохи. Человек, способный к интенсивному

самоанализу, искренне страдающий, но не способный перейти от слова к делу, описан Тургеневым без назидательности и морального осуждения, а с сочувствием и пониманием.

В этом состоит непреходящее значение созданного писателем типа, который продолжает питать русскую литературу и культуру.

Литература:

1. Анненков П. В. Литературный тип слабого человека. По поводу тургеневской «Аси» // П. В. Анненков. Критические очерки под ред. И. Н. Сухих. — Санкт-Петербург: Изд-во РХГИ, 2000. — С. 152–178.
2. Анненский И. Ф. Фёдор Михайлович Достоевский. — Казань: типо-лит. И. С. Перова, ценз. 1905. — 16 с.
3. Батюто А. И. Тургенев-романист. — Ленинград: Наука, 1972. 396 с.
4. Белинский В. Г. Собрание сочинений: в 3 т. Ред. В. И. Кулешова; под общей ред. Ф. М. Головенченко. — Москва: ОГИЗ, ГИХЛ, 1948. Т. 3. С. 540–583.
5. Беляева И. А. Система жанров в творчестве И. С. Тургенева. — Москва: МГУ имени М. В. Ломоносова, 2006. — С. 100–382.
6. Бочаров С. Г. Загадка «Носа» и тайна лица // Бочаров С. Г. О художественных мирах. — Москва, 1985. С. 136–138.
7. Бялый Г. А. Тургенев и русский реализм. — Ленинград: Сов. писатель, 1962. — С. 80–120.
8. Герцен А. И. Еще раз Базаров // Герцен А. И. Письма издалека. — Москва: Современник, 1981. — С. 383–394.
9. Гинзбург Л. Я. О литературном герое. — Ленинград: Сов. Писатель, 1979. — С. 89–149.
10. Григорьев А. А. Апология почвенничества / Составление и комментарии А. В. Белова. — Москва: Институт русской цивилизации, 2008.
11. Добролюбов Н. А. «Новая повесть г. Тургенева» («Накануне», повесть И. С. Тургенева, «Русский вестник», 1860, № 1–2). — Москва: Современник, № 3, отд. 3, 1860. — С. 31–72.
12. Достоевский Ф. М. Полное собрание сочинений: в 30 т. — Ленинград: Наука, Ленинградское отделение, 1972–1990. Т. 1. С.
13. Дружинин А. В. Повести и рассказы И. Тургенева // Дружинин А. В. Прекрасное и вечное. — Москва: Современник, 1988. — С. 281–364.
14. Мелетинский Е. М. О литературных архетипах / Российский государственный гуманитарный университет. — Москва, 1994.
15. Набоков В. В. Лекции по русской литературе. — Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2010. — С. 116–161.
16. Писарев Д. И. «Базаров»: «Отцы и дети», роман И. С. Тургенева // Литературная критика в трех томах. Статьи 1859–1864 гг. — Ленинград: Художественная литература, 1981. — Т.1. — С. 30–67.
17. Страхов Н. Н. И. С. Тургенев «Отцы и дети» // Критика 60-х гг. XIX века / Сост. и примеч. Л. И. Соболева. — Москва: Астрель; АСТ, 2003. — С. 40–52.
18. Тмарченко Н. Д. Теория литературы: Учеб. пособие для студ. филол. фак. высш. учеб. заведений: В 2 т. — Москва: Издательский центр «Академия», 2004. — Т.1. — С. 242–261.
19. Тургенев И. С. Полное собрание сочинений: в 30 т. — Москва: Наука, 1978. Т. 5. 410 с.
20. Турбанов И. Аутовуаеризм героев Тургенева и Достоевского. / Литературная критика. — Москва: журнал «Топос», 2012. С. 32–68.
21. Чернец Л. В. Тип персонажа и его эволюция. — Москва: Вестник МГПУ. Филология. Теория языка. Языковое образование, 2016. № 4 (24). — С. 1–9.
22. Чернец Л. В. Персонаж // Литературоведение. Литературное произведение: основные понятия и термины под ред. Чернец Л. В. — Москва: Высшая школа, 1999. — С. 165–168.
23. Чернышевский Н. Г. Полное собрание сочинений — Москва: Гос. изд-во худ. лит., 1950. — Т. 5. — С. 156–174.
24. Чехов А. П. Полное собрание сочинений и писем: В 30 т. — Москва: Институт русской литературы, Изд-во АН СССР, 1975. Т. 2. С. 164–166.

Роль восприятия интенсивности при переводе сниженной лексики

Кириленко Милана Васильевна, студент магистратуры
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Статья посвящена исследованию категории интенсивности в языке и её роли при переводе единиц сниженной лексики. Автор рассматривает понятие интенсивности, её связь с экспрессивностью. Анализируются результаты проведённого автором исследования о восприятии интенсивности единиц сниженной лексики носителями русского языка.

Автор делает вывод о необходимости учета переводчиком уровней интенсивности переводимой единицы и подобранного смыслового эквивалента.

Ключевые слова: сниженная лексика, слюр, интенсивность, экспрессивность, стилистическая окраска.

Любой переводчик стремится к максимально точному переводу. Известно, что для его достижения необходимо подобрать такие лексические единицы, которые бы полностью соответствовали смысловому значению оригинала, а также принадлежали бы к тому же пласту лексики. Однако, помимо семантической и стилистической эквивалентности, переводчику следует обратить внимание на степень интенсивности стилистической окраски.

Доктор филологических наук И. И. Туранский исследовал в своих трудах понятие интенсивности. Говоря о её природе, он писал, что является она, прежде всего, семантической категорией языка. В основе её, по словам учёного, «лежит понятие градации количества в широком смысле этого слова» [3]. Далее он описывает интенсивность как количественную меру оценки качества, меру экспликативности и показатель содержания коммуникации. И. И. Туранский определяет интенсивность как меру эмоциональности, оценочности, сигнализирующую градуальность [3].

Интенсивность представляется в виде градуальной шкалы в сознании человека, построенной относительно некой нормы [4]. Восприятие отклонения от этой нормы по шкале интенсивности является субъективным, сформированным под влиянием уникального жизненного опыта, культурного происхождения, социально-политических убеждений индивида. Однако, в группе с общим культурным кодом и социальными нормами люди часто проявляют некоторую схожесть в восприятии интенсивности лексики. Следовательно, существует некая общность в восприятии у носителей одного языка и культуры, отличающаяся от оной у носителей другого языка и другой культуры.

Именно из-за подобных отличий в восприятии в контексте перевода интенсивность играет важную роль и часто вызывает трудности. При переводе английского выражения с легкой стилистической окраской (слабой экспрессивностью) переводчик может ошибочно подобрать русское выражение с тем же значением и регистром, но с другим уровнем экспрессивности. С другой стороны, переводчик также может подобрать идеальный на первый взгляд эквивалент — заимствование, по значению и форме полностью соответствующее оригинальной единице сниженной лексики. Но и в этом случае необходимо учитывать то, как отличается восприятие интенсивности одного и того же слова у носителей английского языка и у носителей русского языка.

В рамках изучения этих отличий было проведено исследование путём анкетирования 50 носителей русского языка и последующего анализа результатов. В ходе опроса респондентам были предложены 20 единиц сниженной лексики, а также шкала интенсивности стилистической окраски. Для завершения опроса требовалось оценить

каждое слово по пятибалльной шкале интенсивности. Были предложены следующие варианты ответов.

1) легкая стилистическая окраска; разговорная лексика, допустимая в общественных местах, в публичной речи, общении и искусстве;

2) несильная стилистическая окраска; разговорная лексика, более подходящая неформальному общению в кругу друзей, так как может показаться неуместной;

3) средняя стилистическая окраска; требует осторожности, так как в неподходящей ситуации может восприниматься как оскорбительная, неприличная;

4) сильная стилистическая окраска; употребление в общении и искусстве должно быть строго ограничено, в публичной речи недопустимо;

5) очень сильная стилистическая окраска; лексика, запрещённая к употреблению;

6) незнакомое слово.

Все ответы были объединены в статистику для каждой лексической единицы. Ответы респондентов оказались крайне разнообразны — это не является чем-либо необычным, так как у носителей языка в любом случае будут личные предпочтения и убеждения по поводу уместности разных слов в разных ситуациях. Несмотря на большой разброс ответов, в большинстве случаев выделяются четкие результаты. Например, при оценке слова «товарищ» подавляющее большинство (88 %) ответили, что у него легкая стилистическая окраска — самый меньший вариант из предложенных.

В то же время, некоторые слова оказались большинству респондентов незнакомыми. Слова «крекер» и «гук» получили наибольшее количество ответов «незнакомое слово» — 52 % и 44 % соответственно. Это ценная информация для любого переводчика, передающего англоязычные слюры с помощью подбора смыслового эквивалента. Данные слова — это заимствования. В английском языке они (cracker, gook) являются расовыми слюрами для белых американцев и азиатов (филиппинцев, вьетнамцев) соответственно [5]. При этом gook общепринято считается крайне серьезным оскорблением, а слово cracker (образованное от имитации звука хлыста рабовладельца) в современном мире вызывает множество споров. Политически-правые американцы называют его новым «словом на Н», в то время как политически-левые сограждане отмечают отсутствие за этим словом долгой истории систематического угнетения. С любым случае, само слово окружено скандальной репутацией и большинство англоговорящих людей предпочитает его избегать по той или иной причине.

Таким образом, если бы переводчик решил передать слова cracker и gook через прямые заимствования «крекер» и «гук», то задуманная автором цель коммуникации не была бы достигнута — лексика, призванная по-

казать ненависть и презрение, вызвала бы у половины слушателей только недоумение, а остальным продемонстрировала бы легкую неприязнь.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что уровень интенсивности действительно необходимо учитывать при передаче английских слов на русский.

Литература:

1. Гальперин, И. Р. Очерки по стилистике английского языка. — М., Изд-во лит-ры на иностр. языках (серия «Библиотека филолога»), 1958. — 459 стр.
2. Туранский, И. И. Семантическая категория интенсивности в английском языке [Текст] / И. И. Туранский. — М., 1990. — 172 с.
3. Туранский, И. И. Средства интенсификации высказывания в английском языке: учебное пособие [Текст] / И. И. Туранский. — Куйбышев, Изд-во: КГПУ, 1987. — 76 с.
4. Шейгал, Е. И. Интенсивность как компонент семантики слова в современном английском языке: Дис.канд. филол. наук [Текст] / Шейгал Е. И. — М., 1981. — 226 с.
5. Merriam-Webster dictionary [Электронный ресурс] Режим доступа: www. URL: <https://www.merriam-webster.com>

Сопоставительный анализ зоонимов в русском и узбекском языках

Латипова Латофат Уктам кизи, студент магистратуры
Ургенчский технологический университет RANCH (Узбекистан)

Научный руководитель: Махмудов Умиджан Реимбаевич, старший преподаватель
Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни (Узбекистан)

В данной статье рассматривается сопоставительный анализ зоонимов в русском и узбекском языках. Исследование направлено на выявление сходств и различий в семантике, образности и функциональном употреблении названий животных в двух языковых системах. Особое внимание уделяется переносным значениям зоонимов, их роли в формировании фразеологических единиц, пословиц и поговорок, а также отражению национально-культурной специфики через образы животных.

Ключевые слова: зоонимы, сопоставительный анализ, русский язык, узбекский язык, семантика, фразеология.

Зоонимы представляют собой названия животных, которые широко используются не только в прямом, но и в переносном значении. Для более точного понимания данного явления необходимо обратиться к происхождению и значению самого термина «зооним». Термин «зооним» происходит от греческих слов «зооп» — животное и «онима» — имя. По данным электронных источников, он был введен в научный оборот в 1960-х годах XX века. Ряд исследователей использует его для обозначения наименований существ, относящихся к животному миру [5].

Вопрос изучения зоонимов как номинативных единиц в структуре разнотипных языков рассматривается в исследованиях Ю. В. Богоявленской, Е. С. Симоновой, А. А. Оборновой, Е. В. Метельской и Ю. Г. Завалишиной.

В русском и узбекском языках они играют важную роль в формировании образности речи, участвуют в создании пословиц, поговорок и устойчивых выражений. Сопоставительный анализ зоонимов позволяет выявить сходства и различия в национальном мировоззрении, культурных традициях и языковой картине мира двух народов.

Сопоставительное изучение зоонимов в русском и узбекском языках проводится весьма активно. Исследования ведутся по нескольким ключевым направлениям. Так, З. У. Абдуалиева рассматривает лингвистическую особен-

ность пословиц, поговорок и ЗФЕ русского и узбекского языков [1]. А. Ахмедов рассматривает лингвокультурологические и когнитивные особенности зоонимических фразеологизмов в английском и узбекском языках [6].

В лингвистике зоонимы рассматриваются не только как лексические единицы, обозначающие животных, но и как средства характеристики человека через перенос значения.

Зоонимы, или анимализмы, с давних времён используются для образного наименования человека и всего, что с ним связано. Этот процесс носит взаимонаправленный характер, поскольку язык по своей природе антропоцентричен. Человек, наблюдая за животным миром, выделяет сходства во внешности и поведении, после чего переносит эти характеристики на себя и окружающие предметы.

Особенности употребления зоонимов ярко проявляются в конкретных языковых примерах [3]. В русском языке они активно используются для описания характера, поведения и внешности человека. Например:

«Хитрый как лиса» — лиса ассоциируется с хитростью;

«Трусливый как заяц» — заяц символизирует страх;

«Работает как лошадь» — лошадь олицетворяет трудолюбие;

«Голодный как волк» — волк ассоциируется с сильным голодом и хищностью.

В русской культуре образы животных тесно связаны с природными условиями и историческим укладом жизни народа. Значительную роль в этом сыграли фольклор и сказки, в которых часто встречаются такие персонажи, как волк, медведь, лиса и заяц.

Аналогичные процессы наблюдаются и в узбекском языке, что позволяет провести сопоставительный анализ. Так, Р. Махмудов в своей статье провел генетический анализ некоторых зоонимов, относящихся к субстратному слою узбекского языка. Для этого автор привлек такие зоонимы, как волк, осёл, антилопа, лошадь, корова [4]. В узбекском языке зоонимы также широко употребляются в переносном значении. Например:

«Tulki» (лиса) — символ хитрости;

«Bo'ri» (волк) — смелость или хищность;

«Eshak» (осёл) — упрямство или глупость;

«Ot» (лошадь) — сила и трудолюбие.

Узбекская языковая картина мира формировалась под влиянием кочевой культуры, скотоводства и тесной связи человека с природой. Поэтому особое место занимают такие животные, как конь, верблюд и овца.

Сопоставление показывает наличие как сходств, так и различий в употреблении зоонимов. В обоих языках наблюдаются сходные ассоциации: лиса символизирует хитрость, волк — опасность или хищность, осёл — упрямство,

а лошадь — трудолюбие. Это объясняется универсальностью человеческого восприятия поведения животных.

Наряду с общими чертами, важно отметить и различия, обусловленные культурными и историческими факторами. В узбекском языке чаще встречаются зоонимы, связанные с верблюдом, что объясняется природно-климатическими условиями Средней Азии. В русском языке особое значение имеет медведь как символ силы и даже олицетворение страны. Кроме того, в узбекской культуре конь занимает более высокий статус, чем в русской, что отражается в пословицах и фразеологии.

Данные различия особенно ярко проявляются в культурном контексте. Зоонимы отражают национальные особенности менталитета: через образы животных народ выражает отношение к труду, смелости, хитрости, доброте и другим качествам. Несмотря на наличие универсальных черт, каждая культура наделяет животных уникальными символическими значениями.

Таким образом, проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что сопоставление зоонимов в русском и узбекском языках выявляет как общие закономерности языкового развития, так и культурно-специфические особенности. Изучение зоонимов способствует более глубокому пониманию национальной картины мира и особенностей межкультурной коммуникации.

Литература:

1. Абдуалиева З. У. Особенности зоонимических фразеологических единиц (ЗФЕ) русского и узбекского языков // Вестник ТГУПБП. 2013. № 1 (53).
2. Альбрехт Ф. Б. Отанималистическая субстантивная метафора в лексике и фразеологии современного русского языка: Опыт комплексного анализа: дис.... канд. филол. наук. М., 1999. 319 с.
3. Козинец С. Б. Зоонимы в образном пространстве языка: метафора, сравнение, фразеологизм // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Филология. Журналистика. 2022. № 3.
4. Махмудов, Р. Б. Ўзбек тилидаги зоонимларга оид илк ўзлашмалар / Р. Б. Махмудов // Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). — 2021. — Vol. 1, No. 9(12). — P. 156–162.
5. Новыхова Г. Б. История изучения зоонимов в отечественном языкознании // Современное педагогическое образование. 2019. № 4.
6. Ahmedov A. Comparative linguocultural and cognitive analysis of zoonymic phraseological units in English and Uzbek // Shokh Articles Library. — 2026. — T. 1. — №. 1.

Звóнит или звонíт? Вариативность ударения

Фролова Василина Вячеславовна, студент

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» в г. Санкт-Петербурге

В статье экспериментально исследуется частотность вариантов ударения в формах глагола «звонить» и влияние прескриптивных установок на выбор произношения носителями русского языка.

Ключевые слова: вариативность, норма, прескриптивизм, дескриптивизм.

С течением времени в языке происходит процесс переинтерпретации. Любая система может меняться и переинтерпритироваться, когда в ней есть избыточность,

в том числе и язык. То же касается и русского: многие языковые изменения остаются незамеченными для большинства носителей, но они не могут пройти мимо исследователей.

дователей, которые, в свою очередь, будут по-разному их интерпретировать. Существенная разница всегда заключается в подходах: прескриптивный или дескриптивный. Можно сказать, что в первом случае исследователи занимаются предписанием языка, в последнем — описанием. В своем исследовании «ЗвОнит или звонИт? Вариативность ударения» я буду придерживаться дескриптивного подхода в изучении языковых изменений. Ударение на корень, которое широко раскручено в медиа пространстве как ошибочное, у меня не будет считаться таковым. Вместо навешивания ярлыков, я постараюсь с помощью лингвистического эксперимента определить, какой вариант произношения является наиболее частотным в речи носителей русского языка, какое влияние оказывает прескриптивизм, вызванный социальным подчинением, на выбор в пользу «правильного» варианта (ударный суффикс) у испытуемых.

Введение: постановка проблемы, описание методики исследования

Проведение эксперимента на тему «ЗвОнит или звонИт? Вариативность ударения» показалось мне достаточно интересным по нескольким причинам. Живая речь — это уникальный объект для изучения как языковых изменений, так и исторических, социальных. Для исследователя важно, чтобы живая речь испытуемого была как можно менее шаблонна: чем «естественнее» язык говорящего, тем более релевантными и объективными получатся результаты. Безусловно, многие факторы могут оказать влияние на получение достоверных результатов, особенно самые прозаичные, такие как стресс или обстановка. Однако в моем эксперименте исследуется помимо прочего иная проблема — социальное подчинение или социальная желательность (*social desirability*). Явление, при котором человек намеренно говорит ответы, которые, по его мнению, ожидаются от него, нередко встречается и в лингвистических исследованиях. Мое исследование на тему вариативности ударения «звОнит или звонИт» направлено на выявление в том числе конформизма у испытуемых. В данном случае конформизм базируется, как я предполагаю, на желании предоставлять тот вариант ударения, который, как учили в некоторых школах и распространяли в медиа, будет восприниматься положительно или приемлемо в глазах других.

Проблема стигматизации вариативности живой речи присутствует достаточно давно в общественном сознании. В 30-е годы вся система начала централизоваться, включая язык. Конкретно формы глаголы «звонить» употреблялись до 30-х годов одновременно, старая форма (послекорневое ударение) была более распространенной. Закономерности и причины появления нового варианта ударения в различных глаголах на -ить (в том числе и «звонить») могут быть разные, например, южно-русское влияние (с украинского и белорусского языков), о котором говорил Зализняк А. А. в своей лекции «эпизод

из истории русского ударения». Однако меня в эксперименте волнуют не причины возникновения корневого ударения у словоформ глагола «звонить», а определение частотности употребления той или иной вариации и установка наличия или отсутствия самокоррекции у испытуемых, которая была основана на прескриптивизме.

Постепенно благодаря Сталинским реформам во всех сферах жизни (в том числе и языковой) вариативность ударения остается в прошлом. В гуманитарных науках стал распространяться прескриптивизм. Данное явление, вероятно, было связано с желанием быстро отделять «грамотных» от «безграмотных». Это было естественно для традиционалистского общества, в котором большинство только начало получать высшее образование, переезжая из деревни в город. Такие люди имели страх, что их сочтут безграмотными «деревенщинами», поэтому запрос на создание в том числе и литературных норм шел «снизу вверх».

Актуальность

Мое исследование актуально, потому что, в общем и целом, тенденция следованию предписанных норм в живой речи остается. Например, в школьном ЕГЭ по русскому языку буквально большинство заданий построено на знание литературных норм, в том числе, знание «правильной» постановки ударения. Можно сказать, что сейчас много людей, а особенно тех, кто проживает в городской местности, старается говорить «по нормам», иногда транслируя прескриптивные идеи другим. Новизна моего эксперимента относительна, т. к. литературные нормы и живую речь исследовали всегда в лингвистике. Новизна эксперимента заключается в предъявлении стимулов в виде стихотворных отрывков из акцентологического корпуса русского языка, что позволило лучше проследить наличие или отсутствие колебания в выборе ударения благодаря ритме и форме стихотворений. Я считаю, что чтение именно стихотворных отрывков с данными словоформами наиболее точно показало нам наличие или отсутствие стигматизации. Для последующего уточнения я провела мини-интервью.

Стоит также уточнить, как именно я определяла в ходе интервью наличие прескриптивных взглядов на живую речь у испытуемых — если человек называл корневое ударение глагола ошибкой или ненормой. Такие установки свойственны именно прескриптивному методу, приверженцы которого подстраивают свою или даже чужую речь под различные литературные нормы. В дескриптивизме ошибкой могут считаться оговорки или то, что является достаточно уникальным в речи — почти никто так не говорит — а не систематические изменения, появление вариативности.

Проведение эксперимента внесет вклад в понимание того, насколько на момент проведения исследования (2024 год) отличается частотность использования одного варианта ударения от частотности использования другого среди носителей русского языка.

Исследовательский вопрос

Перед началом работы я поставила исследовательский вопрос — какой вариант ударения в формах лексемы «звонить» наиболее частотный?

Цель

Цель моего исследования заключается в определении того, насколько на момент проведения исследования (2024 год) отличается частотность использования одного варианта ударения от частотности использования другого среди носителей русского языка, а также в выявлении причин этого выбора: имеется ли стигматизация послекорневого ударения в словоформах этого глагола.

Теоретическая база

Обзор источников

Безусловно, литературные нормы и языковая вариативность уже изучались. Однако большинство таких исследований опирались на данные с различных корпусов и не проводили лингвистических экспериментов. Также имеются множество учебных пособий, которые рассматривают проблему только с теоретической стороны. Тем не менее, мною были найдены несколько источников, которые дополнили и обосновали в некоторых моментах мое исследование.

В учебнике Бурлак С. А., Старостина С. А. «Сравнительно-историческое языкознание» приведены не только развернутые идеи и методы в изучении компаративистики, но и объяснения причин некоторых языковых изменений. В главе 1.2 «языковые изменения» говорится о неизбежности различных изменений в языке: «Изменчивость — глубинное и универсальное свойство языка». Приведены также определения необходимой терминологии для понимания того, как «изображен» язык в целом, такие как: избыточность, инновации. Также устанавливается необходимость регулярности/высокой частотности при введении новой языковой вариации. Иными словами — если несколько носителей так говорят, значит слово в языке есть.

В статье «Вариативность ударения в русской поэзии» Трубицин Н. М. изучает, как в истории менялись литературные орфоэпические нормы на примере различных отрывков из художественных литературных произведений (напр. А. С. Пушкин «Евгений Онегин»). Автор также обращается к орфоэпическим словарям под редакциями Р. И. Аванесова и Л. Л. Касаткина, сравнивая нормы произношений некоторых слов с течением времени. Он приводит визуализации (графики) частотности употреблений ударений в таких словах, как «жемчуг», «библиотека», «символ». Трубицин приходит к выводу, что поэтическая вольность — это отражение вариативности ударения в русском языке. «Изменение ударения —

это абсолютно нормальное явление в русском языке». Наблюдая различные изменения через словари, опросы, корпуса и живую речь, мы сможем лучше понять тенденции к изменению ударения.

В историческом контексте языковых изменений мне помогли разобраться видео-лекции русскоязычных лингвистов: Светлана Анатольевна Бурлак [5], Андрей Анатольевич Зализняк [1] и Никита Алексеевич Сафронов [4].

Гипотеза

В устной речи используются два варианта постановки ударения глагола (и других словоформ) «звонит», однако среди носителей русского языка распространена прескриптивная идея, что один из вариантов является «правильным» (послекорневое ударение), а другой (ударение на «О») «неправильным», неприемлемым.

Настоящее исследование также установит, имеется ли отсутствует среди участников исследования тенденция классифицировать послекорневое ударение как единственно правильный вариант ударения.

Гипотеза данного исследования: оба варианта используются в устной речи с одинаковой (или примерно одинаковой) частотностью (имеется незначительное предпочтение послекорневому ударению).

Дизайн эксперимента

Методы

Основной метод данного исследования: прочтение вслух стимулов, затем ответы на устные вопросы.

Также в настоящем исследовании будут использованы следующий метод:

Метод шкалирования (оценка «правильности» варианта ударения). Шкала от 1–4, где 1 — Отрицательно, 2 — Скорее отрицательно, 3 — Скорее положительно, 4 — Положительно. Вопросы приведены в разделе «Суть эксперимента».

Требования к участникам эксперимента

В эксперименте должно участвовать не менее 35 человек. Примерное количество возрастных групп:

1. 18–25
2. 26–40
3. 41–60
4. Больше 60-ти

В каждой возрастной группе может присутствовать неодинаковое количество респондентов, т. к. респондентов, например, старше 60-ти лет всегда затруднительно искать.

Испытуемые должны быть старше 18 лет, разного пола и образования (гуманитарное, физико-математическое, естественнонаучное). Испытуемые должны являться носителями русского языка. Участники не должны иметь явных дефектов речи, которые мешают им прочесть

отрывки, а мне распознать наличие или отсутствие пауз в нужном месте, например, заикания (при чтении стихотворений). Каждый респондент должен дать согласие на участие в данном исследовании и запись речи.

Стимулы

В моем эксперименте используются визуальные стимулы: пронумерованные карточки для чтения вслух с поэтическими отрывками, содержащими в себе различного рода словоформы лексемы «звонить».

Стимул № 6, включающий в себя словоформу очень похожего глагола «звенит», нужен эксперименту в качестве «отвлекающего внимание» слова для респондентов, получение его результатов не сыграет роли в моем исследовании.

Отрывки, предлагаемые участникам эксперимента [3]:
С корневой ударной («О»):

Стимул № 1

Опять одною полой, плоской,
Пустою каплей звонят пост,
Опять березовые слезки
Над далью озимых борозд.
Б. Л. Пастернак «Опять весна в висках стучится...» 1910

Стимул № 2

Край мой! Любимая Русь и Мордва!
Притчею мглы ты, как прежде, жива.
Нежно под трепетом ангельских крыл
Звонят кресты безымянных могил.
С. А. Есенин «Синее небо, цветная дуга...» 1916

Стимул № 3

Там, за умолкшей опушкой,
Звонят к вечерне в селе.
Странник с иконкой и кружкой
Бродит по стихшей земле.
А. П. Платонов «Ветхая Русь» не позднее 1918

Стимул № 4

А суп поет — ему не верь:
супы не знают жалости...
Он звонит, он стучится в дверь.
Ты говоришь: «Пожалуйста!»
Я. В. Смеляков «Над Москвой летят дирижабли» 1931
С безударной корневой гласной «О»:

Стимул № 5

Среди цветов стройна лилея,
Но в ландыш дух сильнее влит;
Он чаровнически пьянее,
И прямо в сердце он звонит.
К. Д. Бальмонт «Средь птиц мне кондор всех милее»...
1892–1935

Стимул № 6

И вот в отдалении, в задумчивой келье,
Где меркнет полуденный шум,
Сплетаются грёзы, звенит ожерелье
Моих очарованных дум.
В. В. Гофман «Смеющийся сон» 1904

Стимул № 7

В моём бреду одна меня томит
Каких-то острых линий бесконечность,
И непрерывно колокол звонит,
Как бой часов отзванивал бы вечность.
Н. С. Гумилев «Больной» 1915

Стимул № 8

У меня в Москве — купола горят!
У меня в Москве — колокола звонят!
И гробницы в ряд у меня стоят, —
В них царицы спят, и цари.
М. И. Цветаева «У меня в Москве — купола горят»... 1916
После прочтения данных отрывков каждый испытуемый приглашается на дополнительное тестирование в виде интервью. Участнику задаются вопросы на тему вариативности ударных гласных в словах лексемы «звонить» и личностного предпочтения.

Предъявление стимулов

Произвольное предъявление: Стимулы (карточки с отрывками) предъявляются в случайном порядке: поэтические отрывки с ударной и безударной «О» не распределены по блокам и их четкая последовательность не важна для эксперимента. Более того — она может создать для испытуемого определенную ложную закономерность, т. к. он может после, например, 2–3х отрывков, где явно произносится безударная «О», посчитать, что в дальнейшем нужно всегда именно так произносить слова лексемы «звонить».

Для предъявления стимулов была создана презентация со слайдами, на которых изображались стихотворные отрывки исследования, а также последующие вопросы для мини-интервью. Более того, были созданы «живые» стимулы: распечатаны слайды с презентации для предъявления некоторым респондентам офлайн.

Суть эксперимента

Участникам эксперимента предлагается прочесть вслух стихотворные отрывки, где имеются словоформы лексемы «звонить». В каждом отдельном отрывке предполагается одна определенная постановка ударения, завязанная на размере и ритме стихотворения: либо ударная гласная в корне, либо безударная гласная в корне. Чтение отрывков записывается на диктофон, чтобы зафиксировать, возникают ли заминки у испытуемых на глаголах лексемы «звонить» при прочтении каждого отрывка. Все участники после основного (первого) испытания проходят короткое интервью по теме, которое также записывается.

Вопросы:

— Считаете ли Вы ударение на гласную «О» неправильным или устаревшим?

— Замечали ли Вы, как произносятся данные слова (глаголы) в вашем окружении: с ударным или безударным «О»?

— Поправляете ли Вы собеседника, если слышите в его речи употребление форм глагола «звонить» с ударением на «О»?

— По шкале от одного до четырех, как Вы бы описали Ваше отношение к употреблению форм глагола «звонит» (с ударением на «О») в повседневной речи (1 — Отрицательно, 2 — Скорее отрицательно, 3 — Скорее положительно, 4 — Положительно)?

— По шкале от одного до четырех, как Вы бы описали Ваше отношение к употреблению форм глагола «звонит» (с ударением на «О») в деловом сеттинге (1 — Отрицательно, 2 — Скорее отрицательно, 3 — Скорее положительно, 4 — Положительно)?

В процессе интервью выявляется наличие или отсутствие стигматизации вариативности ударения: заставляет ли наш испытуемый себя произносить то или иное слово с послекорневым ударением (не на «О») или для него это не имеет значения.

Первичная статистическая обработка

В данной работе использовано несколько методов статистической обработки:

1) Описательная статистика:

— Используется для краткого описания и резюмирования моих данных исследования. Включает в себя:

- Среднее значение.
- Медиана.
- Мода.
- Стандартное отклонение.
- Счет с условием (если).

2) Частотный анализ:

— Определяет, как часто встречаются различные значения в данных моего исследования. Включает в себя создание частотных таблиц и гистограмм.

Результаты эксперимента

В эксперименте приняло участие 35 респондентов: 3 мужчин, 32 женщин. 12 человек в промежутке 18–25 лет; 4 человека в промежутке — 26–40 лет; 15 человек в промежутке 41–60 лет; 4 человека — старше 60-ти лет. 17 человек имеют гуманитарную специальность; 15 человек — физико-математическую; 3 человек — естественно-научную.

По результатам эксперимента выяснилось (с помощью функции «МОДА»), что абсолютно все респонденты склонны ставить во всех случаях ударение на суффикс.

Однако (с помощью функции «СЧЕТЕСЛИ») стало очевидно, что предпочтение в сторону корневого ударения принадлежало стихотворным отрывкам, у которых оригинальное ударение было корневым, а не суффиксальным.

Стимул № 6 действительно для некоторых весьма напряженных испытуемых послужил отвлечением, т. к. дальнейшие стимулы проговаривались быстрее и лаконичнее.

Не менее важны и результаты проведенных интервью с каждым респондентом лично, в которых они отвечали

на вопросы о вариативности ударения в словоформах лексемы «звонить»:

1. Большинство респондентов (27) считают ударение на корень неправильным или устаревшим. Они отмечали, что в детстве школе или дома учили произносить «правильно». Для некоторых так могут говорить только люди более старшего поколения или жители деревень. Остальные респонденты не считают такой вариант ударения неправильным или устаревшим, ссылаясь на контекст употребления слова: напр., звонит колокол, но звонит телефон. Однако эти же респонденты во всех случаях, где говорится о звоне колокола, все равно произносили словоформу с безударной корневой гласной.

2. Гораздо чаще (24) респонденты слышат в своем окружении словоформы глагола «звонить» с безударной корневой гласной. 7 респондентов одинаково слышат оба варианта произношения, а всего 4 — ударный корень. Некоторые отмечали, что ударение на суффикс в этих словоформах «очень режет слух».

3. Чуть больше половины респондентов (20) не поправляют собеседника, если слышат в его речи употребление этих словоформ с ударением на корень, т. к. это «не тактично» и «неуместно». Остальные (15) позволяют себе поправлять только близкое окружение: членов семьи, друзей.

4. Многие респонденты (19) относятся «скорее отрицательно» к употреблению данных словоформ с ударением на корень. 6 — категорически отрицательно; 7 — скорее положительно; 3 — исключительно положительно. Многие респонденты хотели ответить «нейтрально», а те, кто ответили «скорее отрицательно» или «отрицательно», акцентировали свое внимание на легкости в запоминании этого «правила»; им хотелось бы слышать больше «грамотной речи» в жизни.

5. Чуть больше респондентов (21) ответили «отрицательно» в вопросе своего отношения к употреблению этих словоформ с ударением на корень в деловом общении. 9 — скорее отрицательно; 3 — скорее положительно; 2 — положительно. Практически все единогласно утверждали, что в деловом сеттинге нельзя допускать вариативность ударения этого глагола. Для многих это является показателем не только образованности человека, но и его показателем его статуса в обществе.

Поскольку возрастные промежутки респондентов несбалансированы: больше всех — 41–60 лет; меньше всех — кому больше 60-ти лет — проследить взаимосвязь между отношением к вариативности ударения и возрастом весьма затруднительно. Однако можно отметить, что самое молодое поколение (18–25 лет) чаще выбирало «скорее положительно» и «положительно» в вопросах № 4 и № 5 (¾).

Взаимосвязь специальностей респондентов и их отношением можно проследить в ответах на вопрос № 3. Респонденты гуманитарной специальности чаще поправляют своих собеседников, чем респонденты физико-математической или естественнонаучной направлен-

ности: 13 из 18 респондентов физико-математической и естественнонаучной специальностей не поправляют собеседника; 10 из 17 респондентов-гуманитариев поправляют собеседника. В остальных вопросах разница в отношении к вариативности ударения незначительна.

Выводы

После проведения эксперимента и получения необходимых результатов можно сделать некоторые выводы:

1. Гипотеза «оба варианта используются в устной речи с одинаковой (или примерно одинаковой) частотностью (имеется незначительное предпочтение послекорневому ударению)» не подтвердилась. Подавляющее большинство людей всегда произносят словоформы глагола «звонить» с ударными суффиксами, а не корнем.
2. Если ритмика стихотворений позволяет/подразумевает ставить ударение на корень, некоторые люди будут

выбрать корневой слог ударным. Однако они будут в меньшинстве. В остальных случаях, где акцентологически ударение было на суффиксе (другие варианты исключаются), люди всегда выберут суффиксальное ударение. Таким образом, большинство людей, независимо от литературных норм, склоняются к послекорневому ударению в словоформах лексемы «звонить».

3. Подавляющее большинство людей (77 %; 27 респондентов) считает корневое ударение в глаголе «звонить» неверным или устаревшим, потому что им так сказали в школе учителя или дома родители. Для многих это явный маркер грамотности и образованности человека.

4. Большинство людей стигматизирует вариативность ударения в этом глаголе и заставляют себя выбирать всегда ударный корень.

В дальнейшем возможно для этого эксперимента использовать технологию айтрекинга, чтобы более точно определять запинки или паузы в нужных местах текста.

Литература:

1. А. А. Зализняк: Эпизод из истории русского ударения. [видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=08llZNGDDYU>
2. Вариативность ударения в русской поэзии / Н. М. Трубицин. — Ростов н/Д.: «Молодой исследователь Дона», 2019.
3. Национальный корпус русского языка. Акцентологический подкорпус: [сайт]. — URL: <https://ruscorpora.ru/search?search=CgQyAggI>
4. Нормы русского языка — что за ними стоит НА САМОМ ДЕЛЕ? [видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=jKbC9MvLoh0&t=184s>
5. Откуда берется норма языка? Кто устанавливает правила? Светлана Бурлак. Ученые против мифов 15–14. [видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lipK07idVuI&t=1s>
6. Сравнительно-историческое языкознание: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. А. Бурлак, С. А. Старостин. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Когнитивные механизмы конструирования женских образов в современной музыкальной культуре (на материале анализа популярных песен)

Фролова Василина Вячеславовна, студент

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» в г. Санкт-Петербурге

Автор исследует когнитивные механизмы (концептуальные метафоры и фреймы), посредством которых тексты и музыка современных популярных песен конструируют стереотипные женские образы, а также гендерные особенности их восприятия слушателями.

Ключевые слова: концептуальная метафора, фрейм, гендерные стереотипы, популярная музыка.

В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного выявлению когнитивных механизмов (концептуальных метафор, фреймов) конструирования женских образов в текстах и музыке современных русскоязычных песен. С помощью метода семантического дифференциала и психолингвистического анализа (N=39) установлено, что популярная музыка вос-

производит редуцированные фреймы женственности, основанные на метафорах объективации. Выявлены гендерные различия в восприятии мультимодального контента: женщины демонстрируют большую чувствительность к музыкальной аранжировке, чем мужчины. Результаты подтверждают, что песня выступает активным агентом конструирования гендерных схем.

Обзор источников и теоретические основания для исследования

Теоретическую базу исследования составили положения когнитивной лингвистики и психолингвистики. Ключевым является понятие концептуальной метафоры, сформулированное Дж. Лакоффом и М. Джонсоном, как фундаментального механизма мышления, позволяющего осмысливать абстрактные сферы через конкретные [2]. В дискурсе поп-музыки метафоры становятся инструментом концептуализации гендерных отношений, формируя имплицитные установки. С этим связан термин фрейма (М. Минский) — когнитивной структуры, организующей знание о типической ситуации [4]. Песня активирует готовые социальные фреймы («измена», «рассставание»), анализ заполнения слотов которых позволяет выявить культурные стереотипы.

Восприятие образов опосредовано гендерными схемами — когнитивными структурами, организующими обработку информации о маскулинности и фемининности (С. Бем) [1]. Влияние музыкальной составляющей рассматривается сквозь призму работ по музыкальной семиотике, где песня трактуется как сложное мультимодальное единство слова, мелодии и исполнения. Методологической основой эмпирической части выступил метод семантического дифференциала Ч. Осгуда, позволяющий количественно оценить коннотативные значения стимулов [8].

Методология исследования

Цель — выявить когнитивные механизмы конструирования женских образов в текстах и музыке популярных песен и определить особенности их восприятия мужской и женской аудиториями.

Гипотезы: 1) Женские образы конструируются через устойчивые концептуальные метафоры («женщина — объект/товар»), активирующие стереотипные фреймы; 2) Музыкальные параметры выступают невербальными модальностями, модифицирующими вербальный смысл; 3) Существуют гендерные различия в восприятии: женщины более критичны к объективации и чувствительны к семантическим нюансам музыки.

Участники: 39 человек (28 женщин, 11 мужчин) в возрасте от 18 лет, отобранные методом «снежного кома».

Инструментарий

1. Корпус песен: 10 наиболее популярных русскоязычных треков, репрезентирующих женские образы («Худи», «Потеряли пацана», «Царица», «Лучшая подруга», «Италия», «Забрала покой», «Пьёшь и танцуешь», «Ты такая красивая», «Девочка Уэнсдэй», «Sigma Boy»).

2. Опросник № 1 (Базовые фреймы): Оценка 12 женских социальных ролей («мать», «дочь», «жена», «подруга», «возлюбленная», «царица», «феминистка», «пацанка», «альтушка», «pick-me девушка», «тусовщица»,

«бывшая») по 18 биполярным шкалам семантического дифференциала (7-балльная шкала от -3 до +3).

3. Опросник № 2 (Желаемые образы в музыке): Оценка тех же ролей с вопросом, с какими качествами респондент хотел бы видеть женщину в песнях.

4. Опросник № 3 (Восприятие конкретных песен): Прослушивание отрывков и идентификация роли, качеств героини, оценка влияния аранжировки/вокала и слов-триггеров.

Обработка данных включала описательную статистику (средние значения, мода) и качественный контент-анализ.

Результаты

Восприятие социальных ролей и желаемые образы (Опросники № 1 и № 2)

Анализ показал, что как в реальном восприятии, так и в песенном контексте доминирующим фактором внешности является «обаятельная». В факторе характера лидируют качества «независимая», «отзывчивая», «верная», «искренняя». При этом в песенном дискурсе (Опросник № 2) респонденты обоих полов чаще отмечали необходимость добавления качеств «умная» и «смелая». Выявлены устойчивые стереотипные ядра для ряда ролей: «феминистка» и «царица» устойчиво ассоциируются с властью и силой, «пацанка» — с мужественностью и смелостью, «pick-me девушка» — с хвастливостью и обидчивостью.

Восприятие конкретных песенных композиций (Опросник № 3)

Результаты демонстрируют высокий уровень согласованности в категоризации образов между мужчинами и женщинами (совпадение в определении трех основных ролей для каждой песни превышает 75 %). Ключевые образы конструируются через метафоры объективации и обладания: «потерял королеву среди пустышек», «изгибы как у Ferrari», «я икона твоих икон», «лимитированный тираж». Эти фразы-триггеры активируют фреймы, в которых женщина предстает ценным артефактом или товаром.

Гендерные различия в восприятии мультимодальности. Обнаружено значимое расхождение в оценке влияния аранжировки: 90 % женщин считают музыку значимым фактором формирования образа, тогда как среди мужчин так считают только 40 %. Влияние вокала оценивается почти одинаково высоко (90 % женщин, 80 % мужчин).

Женщины чаще демонстрировали дифференцированный анализ, отмечая противоречия между декларируемой в тексте «силой» и заданной музыкой уязвимостью (например, в песне «Худи»). Мужчины в большей степени оперировали обобщенными полярными категориями («властная» vs. «ласковая»), меньше внимания уделяя инструментальной фактуре трека.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Основная гипотеза подтверждена. Современная популярная музыка конструирует женские образы через ограниченный набор концептуальных метафор объективации и коммодификации («женщина — товар», «женщина — драгоценность», «женщина — приз»). Это активирует в сознании слушателя редуцированные фреймы, приравнивающие ценность женщины к внешности и статусности.

2. Подтверждена гипотеза о значимости музыкальных параметров. Музыкальная аранжировка и вокальная подача являются невербальными модальностями, усиливающими вербальный посыл. Выявлена гендерная асимметрия в обработке этой информации: женщины демонстрируют значительно большую чувствительность

к инструментальной составляющей, что может свидетельствовать о более интегративном восприятии мультимедального контента.

3. Гипотеза о гендерных различиях подтвердилась частично. При конвенциональной категоризации образов мужчины и женщины по-разному оценивают их глубину и эмоциональный тон. Женская аудитория проявляет большую критичность к семантическим нюансам, в то время как мужская чаще опирается на стереотипные эмоциональные оценки.

4. Популярная песня функционирует как мощный когнитивный инструмент, не только отражающий, но и активно конструирующий социальную реальность и укрепляющий гендерные схемы. Полученные данные подчеркивают необходимость развития критической медиаграмотности, направленной на деконструкцию как вербальных, так и музыкальных кодов массовой культуры.

Литература:

1. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. — М.: РОССПЭН, 2004.
2. Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем. — М.: Едиториал УРСС, 2004.
3. Лакофф Дж. Женщины, огонь и опасные вещи: что категории языка говорят нам о мышлении. — М.: ЯСК, 2021.
4. Минский М. Фреймы для представления знаний. — М.: Энергия, 1979.
5. Филлмор Ч. Фреймы и семантика понимания // Новое в зарубежной лингвистике. Вып. 23. — М.: Прогресс, 1988.
6. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 1974. — Vol. 42(2).
7. Fredrickson B. L., Roberts T.-A. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks // Psychology of Women Quarterly. — 1997. — Vol. 21.
8. Osgood C. E., Suci G. J., Tannenbaum P. H. The Measurement of Meaning. — Urbana: University of Illinois Press, 1957.

Образы в современной китайской поэзии

Хань Чэнси, студент магистратуры
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

Поэзия в Китае — важная часть культуры и традиций. Стихосложению в Китае с древних времен придавалось большое значение, китайская классическая поэзия, ее образы и парадигма оказали огромное влияние на формирование китайского языка, а также определенной эстетики образов. Долгое время поэзия в Китае была основана на традиционной классической парадигме, лишь с падением империи Ци и появлением Нового Китая поэты стали пробовать новые формы, опираясь на западные образцы, а также искать новые образы и мотивы. Современная китайская поэзия кардинально отличается от классической, поэты обращаются к новым темам и образам, создавая необычные стихи. Становление современной китайской поэзии все еще находится в активном режиме. [1]

Анализ стихотворений современной китайской лирики за 2000–2024 гг. позволил выделить несколько ключевых тем в поэзии сегодня. Это:

«Человек — природа». Традиционная тема китайской поэзии, в которой рассматривается человек в природе, его восприятие природы и воздействие природы на человека.

Ху Юнган в стихотворении «Маленький цветок в монастыре Таэра» описывает красоту природы:

*В низине, еще ниже, я вижу миниатюрный цветок.
Его голова высовывается из густой травы, вытягиваясь навстречу солнечному свету,
и его золотые усики сверкают под небом.
Он покорно склоняется на ветру, словно паломник, возносящий молитву. [2]*

В то же время прекрасный цветок и символ одиночества и внутреннего «я», что также является одной из важных тем современной китайской поэзии:

У него есть мечта, неизвестная всем, скрытая под высокой травой,

но каждый раз, когда дует ветер, маленький цветок видит своё внутреннее «я».

Проходя мимо этого миниатюрного цветка, я чувствую себя на удивление спокойно.

Капли росы увлажняют мою одежду, мою внутреннюю пустоту и одиночество. [2]

В стихотворении «Летние дни» Ли Шанью описывает единение человека и природы:

Деревья создают пейзажи, эти изящные нервы мира.

Время идет, люди уходят, а птицы улетают в туман.

Я один в городе, встаю рано, ем только солёные огурцы и кашу,

Я восхищаюсь пышной зеленью, тихим спокойствием этого времени года. [2]

Ли Тонг в стихотворении «Скупая зима» признается в любви зиме и снежинкам, искренне восхищаясь красотой севера, поэт Лю Чэньюй в стихотворении «В ожидании первой снежинки» описывает красоту зимы и признается в любви к природе, поэт Ли Вэй в стихотворении «Из любви к дереву» описывает любовь к природе и постепенное ее вытеснение современной цивилизацией. Лю Цюань написал стихотворение «Ода горам и рекам» — это песня любви природе, ее красоте.

Современные китайские поэты, следуя традиционной поэтической парадигме, обращаются к образам природы, ее красоте, мгновениям, которые фиксируются в стихотворении. При этом современные поэты вносят новое в стихотворения — природа становится не просто отдельной вселенной, а отражением внутреннего состояния человека, его переживаний, эмоций, настроения, что более характерно для западной литературы. Появляются темы противостояния природы и цивилизации, влияния современных реалий на окружающий мир, хрупкость природы и ее незащищенность.

Предназначение человека, смысл жизни. Поэты размышляют над этими вопросами, используя образ весны или осени, чтобы показать быстротечность человеческого существования. Например, в стихотворении «Проверка билетов» автор Ли Чжуан размышляет о фатуме, который может ожидать каждого, но призывает не ждать, когда придёт смерть, а жить сегодняшним днем:

Музыка Бетховена снова бьет нас по рукам.

Давайте выпьем чего-нибудь покрепче, чтобы унять наши слезы,

но нам также нужна любовь, от которой у нас мурашки бегут по коже.

Некоторые из наших друзей сели в огненную колесницу отправиться в странствие,

оставляя нам билеты, которые мы все еще сжимаем в руках.

Никто не ожидает, что ушедшие вернуться

чтобы дать жизнерадостный отчет о пейзажах далеко отсюда.

Это открытые билеты, так что давайте не будем ожидать

проверка билетов! [2]

В стихотворении Ло Ин «Удаленность от мира» лирический герой размышляет о своем предназначении в жизни через систему образов и символов:

Сегодня вечером на берегу моря я размышляю о своей удаленности от мира.

Чтобы провести опрос, мои глаза следят за отражениями

о звездах, когда они уплывают все дальше от моря,

но они удивляют меня, бросаясь обратно, как косяк рыб.

На самом деле я бы не возражал, если бы они превратились в водяные хризантемы.

Кажется, все болтают, поют или читают стихи, но я их не слышу.

возможно, я почти слеп, только когда окружен тьмой. [2]

Тема предназначения человека в жизни связана с западной традицией поиска лирического героя, который ищет свой путь и размышляет о мире. В китайской традиционной литературе лирический герой скорее созерцатель или точно знает свой путь, в современной литературе герой ищет свое место, думает, размышляет.

Любовь и дружба. Эти темы служат человеку утешением и целью для реализации, а для поэта — источником вдохновения.

Ли Сяньчжэнь в стихотворении «Роковая фантазия» описывает притяжение мужчины и женщины, их чувства:

Сначала она рисует мужчину,

а потом появилась женщина.

В тот момент, когда мужчина и женщина встречаются,

она слышит отрывистый, обжигающий звук.

Всего за короткое время,

холст

превращается в

пепел,

и легкий ветерок обдувает его

с глаз долой.

Только на воображаемом краю,

на кисточке всё ещё осталась большая капля чернил

как заплаканный глаз,

пытаясь удержаться от того, чтобы не издать ни звука. [2]

Ли Чжиен описывает простую жизнь пары в стихотворении «Супружеская жизнь»

Когда мы идём вместе, наши брюки прилипают к ногам из-за ветра.

Когда мы вместе стираем белье, я рассказываю о своем детстве —

То, что я видел в горах: воробьёв, сидящих парами, вороньи гнёзда и какое-то плодоносящее безымянное дерево.

Когда мы обнимаемся, мы не хотим, чтобы нас видели, и не ждите, что прилетит гигантская птица и облегчит нашу ношу. [2]

Это описание тихой любви между супругами, которые умеют радоваться мелочам.

Тема любви — «вечная» тема в поэзии, она связана с чувствами человека, его эмоциями, современные поэты

Китайцы обращаются к физическим проявлениям любви, тогда как традиционные поэты — к эмоциональным.

Малая родина и родовые корни. Многие китайцы живут в других странах, но никогда не забывают о родине. Это национальная политика Китая, где бы ни жил китаец, он не должен забывать о своих корнях и остается китаец. В стихотворении Цзин Цюфэна «Чай» автор описывает тоску по родине, когда чай имеет вкус родной реки:

*Сквозь прекрасные пейзажи приходите и уходите,
в мороси тумана и дымки,
сопровождаемый звуками прекрасного пения,
вот ты где, девушка с реки Янцзы.
Ты не можешь выйти из воды.
Ты живешь, ты купаешься в воде.
как будто для того, чтобы заново пережить
прекрасный пейзаж вашего дома
в тумане и дымке,
где музыка звучит на каждом шагу.
Тоска по Дому,
ты ощущаешь вкус реки в своем чае. [2]*

Таким образом, основными темами современной китайской поэзии остаются вечные темы природы, любви и родины, но эти темы помогают раскрыть внутренне «я» человека, его взгляд на мир, а также увидеть свое предназначение.

В анализируемых стихотворениях были выделены и ключевые образы и мотивы современной китайской лирики. Это:

Одиночество, утраченная юность, крушение идеалов и веры. Эти образы и мотивы характерны для творчества «туманных» поэтов, но встречаются и в 21 веке. Например, в стихотворении Гао Пэнчэна «Стена», где автор сталкивается с воспоминаниями о сложностях времени, когда люди страдали за свои убеждения и идеалы:

*Я не имею в виду тело и плоть
целого поколения.*

*Я даже не могу сказать, что это отражает две реальности человека,
но только для того, чтобы описать место, которое
выглядело как чье-то
комната без декора. В том году я посетил
отдаленное здание школы в сельской местности.
На одной облупившейся стене всё ещё был виден
красный лозунг «Да здравствует...!»*

*почти как клеймо на коже
о целом поколении людей.*

*Солнце в тот апрельский день было особенно ласковым.
но красная краска просочилась сквозь земляную стену. [2]*

В стихотворении «Соблазнительный ветер» Ли Шанью сравнивает современность и прошлое, где лирически герой не ценит сегодняшний мир и чувствует одиночество и потерянность:

*Надоедливые провода, без конца заманивающие его
в ловушку
в спальне, гостиной, кухне — каждый дюйм
допрос, но где же арбитр?*

*В Китае законы распространяются только на слабых.
Соблазнительный ветер, скажи ему, что жизнь даётся
только раз.*

*Я думаю о старой династии Сун, когда людей убивали
без разбора, а рыцари бродили повсюду.*

*Звонит телефон, поднимая зеленовато-черно-
ватый ветер.*

Вот и Веснянка, соблазнительный ветер, но он чувствует лишь палящий зной земли. [2]

Исследование эмоционального и психологического мира современного человека. Например, поэты и поэтессы нового поколения обращаются к темам подавляемых желаний, сексуальности и общественных противоречий.

В стихотворении «Краснеющий красный — лаковое дерево» Чэнь Мин описывает красоту девушки в красном, которая вызывает сексуальное желание:

Эти длинные ряды пуговиц не сдерживают мужскую похоть.

*мыслители и революционеры, которые ели солёные
огурцы и картошку*

разглагольствует о делах Краснеющего Красного, задыхаясь и хватая ртом воздух

смотрит широко раскрытыми глазами, как блюда, и такими же пустыми, как бокалы для вина

*глядя на холм, окрашенный в красный цвет,
красивее, чем Новый год, долговечнее, чем горный пейзаж.*

*Румянец на щеках, дева в красном,
раскрашиваю небеса и все, что под ними.
О, Румянец. Эй! [2]*

Интерес к конфессиональной поэзии, ностальгия по естественному и природному, а также стремление к мистическому и трансцендентному.

Например, в стихотворении Ли Лунняня «Мирный проспект» описано фантастическое представление о деревьях в океане:

*Я всегда чувствую, что морская рыба
вероятно, плавают по аллеям, забираются на деревья.
Я улавливаю в воздухе запах моллюсков
и увидеть серебристые полосы на рыбе-ноже.
Их щупальца касаются листьев
чтобы они выделяли крошечные зеленые пузырьки.*

Аллея изящных деревьев. Полагаю, это связано с морской рыбой.

Деревья извиваются и вертятся, как рыбы.

На самом деле, эти рыбы дышат покрытыми листьями легкими,

*осторожно прижимаясь к деревьям,
почувствовать легкий пульс и рябь в воздухе. [2]*

Осмысление собственных корней, культурного наследия предшествующих эпох. Этот мотив отражает силу, мощь и величие китайской земледельческой цивилизации.

Стихотворение Чэнь Гуйяна «Заполнение пустот» осмысляет процесс передачи знаний и традиций от поколения к поколению. Преемственность — часть жизни человека.

Небо, видите ли, пустое, такое пустое,
такая огромная пустота,
Интересно, что нужно, чтобы его заполнить?
Это напоминает мне о Смерти
и то, как это записано на генеалогическом древе;
каждая запись требует, чтобы человек расстался со
своей жизнью.

Весенним днем,
мой отец внезапно скончался,
заполняя пробел в истории своего поколения.
Я знаю больше родственников
будем заполнять оставшиеся заготовки.
Это не займет много времени
прежде чем я заменю этих людей
стать мужем, отцом,
безоговорочно дарю свою любовь,
и знай, что будет еще один
кто будет делать то, что делаю я –
заполняй, заполняй. [2]

Образ странствия. Он отражает процесс творческой эволюции от отражения повседневной жизни к самопознанию. Например, поэт Ах Синь в стихотворении «Письмо другу» описывает свои мечты:

Я поставил свою палатку рядом с этими овцами.
Мои мечты тоже многочисленны, как стая птиц,
и каждая из них приносит своё утешение.
Рассвет, покрытый каплями росы, спускается с холмов
на луга
словно армада кораблей, плывущих в неизвестное море.
Что касается меня, я вернусь в город, где

Литература:

1. Пособие по современной китайской литературе, Первое издание. Под редакцией Инцзинь Чжан. 2016.
2. Современная китайская поэзия. стихи 2000–2024 гг. URL: https://modernchinese poetry.com/poems.php#Chen_Guiliang (дата обращения: 12.10.2025).

Об исследовании билингвизма в условиях языкового взаимодействия

Эркинбаева Севара Хусановна, студент магистратуры
Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни (Узбекистан)

В данной статье рассматриваются особенности билингвизма в условиях языкового взаимодействия, его влияние на когнитивные, социальные и культурные процессы личности. Анализируются основные подходы к изучению билингвизма, а также его виды и факторы формирования.

Ключевые слова: билингвизм, языковое взаимодействие, межкультурная коммуникация, языковая среда, когнитивные процессы, образование, социальная личность.

Билингвизм является одним из ключевых феноменов современной лингвистики, особенно в условиях глобализации и интенсивного языкового контакта. Научный интерес к данной проблеме обусловлен необходимостью изучения механизмов функционирования двух языков

мои дни и моя судьба ждут. [2]

Апофеоз современности. Этот мотив стал одним из основных в китайской поэзии. Например. В стихотворении «Отель Holiday в переулке Чжаотун» Чэнь Яньцян описывает обычный ужин в отеле, современную жизнь современного человека:

Я говорю не о модных «широких-узких» переулках в Чэнду
но отель Holiday в Чжаотуне.

Он удобно расположен в нескольких минутах ходьбы от
автобусного вокзала.

практичный выбор для меня —

и потратить 80 юаней за ночь было бы нормально.

Возможно, однажды я пригласил сына владельца отеля
на поздний ужин,

поэтому сегодня вечером он предложил мне ужин с горячим супом за счёт заведения. [2]

Ли Шэн в стихотворении «Открытия (из «Записок рабочего»)» описывает открытия, которые ждут человечество:

Это было экстраординарное открытие:

теперь это для нас очевидно

что на это потребуется более 10 000 лет

на самом быстром современном судне

чтобы достичь неуловимого Млечного Пути. [2]

Итак, образы и мотивы в современной китайской лирике связаны с психологической деятельностью человека, его чувствами и эмоциями, акцент делается на внутренний мир человека. Поэты уделяют внимание сравнению прошлого и настоящего, современным реалиям и изменившимся ролям мужчины и женщины.

в сознании человека, а также их влияния на мышление и коммуникацию. В настоящее время процессы глобализации и миграции способствуют активному взаимодействию языков и культур. В этих условиях билингвизм становится неотъемлемой характеристикой многих обществ.

Изучение билингвизма позволяет глубже понять механизмы языкового сознания, а также особенности формирования личности в многоязычной среде. В условиях активного взаимодействия языков возрастает интерес к изучению механизмов двуязычия, его влияния на мышление, культуру и общество.

Особый вклад оказали в развитие данной проблемы как зарубежные, так и российские ученые. Билингвизм определяется как способность индивида использовать два языка в зависимости от коммуникативной ситуации. Одним из основоположников теории языкового контакта является У. Вайнрайх, который ввёл понятие интерференции — влияния одного языка на другой [4]. В российской лингвистике важное значение имеют работы Л. Щербы, который рассматривал язык как систему, а речь — как процесс её реализации [16]. Существенный вклад внес Е. Поливанов, исследовавший языковые контакты и процессы смешения языков [14]. Психолингвистический подход к билингвизму связан с изучением механизмов речевой деятельности. А. Леонтьев рассматривал речь как сложный психический процесс, связанный с мышлением [8]. Идеи Л. Выготского о взаимосвязи языка и мышления имеют фундаментальное значение для понимания билингвизма. Он отметил, что язык формирует когнитивные процессы личности [6].

Проблема билингвизма занимает значимое место в современных лингвистических исследованиях Узбекистана. В частности, в работах У. Р. Махмудова данный феномен рассматривается в рамках психолингвистической парадигмы. Исследования автора расширяют теоретическую базу о специфике языковых картин мира, представляя сопоставительный анализ перцептивных оснований концептов в сознании монолингвов [10] и билингвов [11; 12]. Важным аспектом работы является выявление зависимости субъективных оценок перцептивного компонента семантики слова от влияния социальных факторов [13].

Современные исследования показывают, что билингвизм способствует развитию когнитивного контроля и гибкости мышления. В условиях билингвизма происходит активное взаимодействие языков, что проявляется в интерференции и переключении кодов. Р. Якобсон исследовал универсальные свойства языка и особенности фонологической интерференции [15]. В. Виноградов анализировал влияние языковых контактов на развитие литературного языка [5]. Переключение кодов рассматривается как естественная форма общения билингвов, отражающая их коммуникативную компетенцию.

Билингвизм тесно связан с социальной средой. Дж. Фишман разработал концепцию доменов использования языка, показывающую зависимость выбора языка от ситуации общения [3]. В российской традиции идеи Л. Выготского подчеркивают роль социальной среды в формировании языковой личности [6]. Образовательная среда играет большую роль в развитии билингвальной личности. А. Леонтьев отмечал важность учета речевой деятельности при обучении языкам [9]. Теория Дж. Камминса подчеркивает необходимость развития обоих языков для достижения когнитивных преимуществ [2].

Таким образом, билингвизм является сложным и многогранным явлением, которая включает в себя лингвистические, психологические и социальные аспекты. Изучение языкового взаимодействия показало, что такие явления, как интерференция и переключение кодов, являются не отклонениями, а естественными механизмами функционирования билингвальной речи. Они отражают высокий уровень коммуникативной компетенции и адаптивности личности в многоязычной среде. Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким изучением нейрокогнитивных механизмов билингвизма, а также с разработкой эффективных образовательных моделей, учитывающих особенности двуязычной среды.

Литература:

1. Bialystok, E. *Bilingualism in Development: Language, Literacy, and Cognition*. — Cambridge: Cambridge University Press, 2001. — URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511605963>
2. Cummins, J. *Bilingualism and Education: Issues in Assessment and Pedagogy*. — London: Longman, 1979. — URL: <https://books.google.com>
3. Fishman, J. A. *Sociolinguistics: A Brief Introduction*. — Rowley, MA: Newbury House, 1972. — URL: <https://archive.org>
4. Вайнрайх, У. *Языковые контакты / пер. с англ.* — Киев: Вища школа, 1979. — URL: <https://www.twirpx.com>
5. Виноградов, В. В. *О языке художественной литературы*. — М.: Наука, 1959. — URL: <https://www.elibrary.ru>
6. Выготский, Л. С. *Мышление и речь*. — М.: Педагогика, 1982. — URL: <https://www.elibrary.ru>
7. Выготский, Л. С. *Психология развития человека*. — М.: Смысл, 2005. — URL: <https://www.elibrary.ru>
8. Леонтьев, А. А. *Основы психолингвистики*. — М.: Смысл, 1997. — URL: <https://www.elibrary.ru>
9. Леонтьев, А. А. *Язык и речевая деятельность*. — М.: Просвещение, 1969. — URL: <https://www.elibrary.ru>
10. Махмудов У. Р. Перцептивные компоненты семантики существительных, прилагательных, глаголов узбекского языка: нормативные данные // Вестник Томского государственного университета. — 2023. — №. 490. — С. 45–52.
11. Коршунова И. С., Резанова З. И., Махмудов У. Р. Актуализация перцептивного опыта при формировании общих концептов в условиях русско-тюркского контактирования: доминантная и эксклюзивная модальность // Русин. — 2025. — №. 81. — С. 265–286.
12. Резанова З. И., Владимирова В. Е., Махмудов У. Р. Языковая символизация перцептивного опыта (славянско-тюркские соответствия) // Русин. 2024. Т. 75. С. 247–262.

13. Коршунова, И. С. Влияние социальных факторов на оценки билингвами вклада перцептивных компонентов в семантику слова (узбекско-русский билингвизм) / И. С. Коршунова, У. Р. Махмудов // Казанская наука. — 2024. — № 7. — С. 266–268. — EDN DWZVRJ.
14. Поливанов, Е. Д. Статьи по общему языкознанию. — М.: Наука, 1968. — URL: <https://www.elibrary.ru>
15. Якобсон, Р. О. Избранные работы. — М.: Прогресс, 1985. — URL: <https://www.elibrary.ru>
16. Щерба, Л. В. Языковая система и речевая деятельность. — Л.: Наука, 1974. — URL: <https://www.elibrary.ru>

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 17 (620) / 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 06.05.2026. Дата выхода в свет: 13.05.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

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

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